



Ofecum

REVISTA DE INFORMACIÓN CULTURAL

Nº 221

Junio- 2023 - GRANADA



**XXV ANIVERSARIO
1998 - 2023**

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

Correo electrónico:

revista@ofecum.es

WhatsApp: 682 051 258

Teléfono: 958 221 736

Nuestra Portada



DES 21 DE JUNIO AL 19 DE JULIO DE 2023 se celebra la 72 edición del Festival Internacional de Música y Danza de Granada, contando este año con dos conciertos extraordinarios en los días 9 y 13 de junio; el día 9 será solidario a favor de damnificados en el terremoto de Turquía y Siria, presidido por la Reina Sofía; el día 13 el Generalife acoge a Bob Dylan en su última gira por Europa. El Festival ofrece en este año 105 conciertos y actuaciones de danza.

OFECUM alienta las expresiones culturales de música y danza de este Festival y que son tan acordes con los objetivos de nuestra asociación: difundir la cultura y participar en los diversos actos que se ofrecen en Granada.



Ofecum

Edita:

Asociación OFECUM

Presidente de Honor:

Miguel Guirao Pérez

Presidente:

Encarnación Jurado Alameda

Depósito Legal:

GR-1128-2008

CIF: **G18487199**

Maquetación e impresión:

TADIGRA. (Granada)

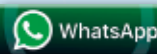


ÍNDICE

Instituciones colaboradoras con Ofecum	2
Editorial.....	1
Planning.....	4
Noticias de Ofecum.....	5
Actividades de Ofecum	20
Colaboraciones	24



Síguenos en:



www.ofecum.es

La extensión del voluntariado de Ofecum

Hace 125 años, en un día 5 de junio nace en Fuentevaqueros Federico García Lorca, aquel que quería dormir un rato, un minuto, un siglo, pero que todos supieran que no ha muerto, tal como lo expresaba a modo de primera persona en el Diván del Tamarit.

Con esta efeméride damos la bienvenida a toda la poesía y a todo el arte de Granada que ha forjado una ciudad llena de un atrayente embrujo.

La fascinación, atracción misteriosa y oculta, que dice la Real Academia de la Lengua Española que es el embrujo, resulta de nuestra tierra y de nuestra historia; es un cúmulo de reclamos que hacen expresar las realidades y los sentimientos; la vida realizada paso a paso con todos sus acontecimientos, son vividos en Granada con un sentir especial, contemplado, asombrado, quejoso, alegre, pero siempre acompañado por un modo especial de expresión.

En torno a Federico y a otros artistas notables -Ángel Barrios, Manuel de Falla, etc.- surgió la manifestación de cante jondo y de otros modos cásicos de música que han calado profundamente en Granada y ofrecen a granadinos y a otros venidos del mundo entero esas grandes obras maestras que suenan brillantemente en la Alhambra y en otros sitios notables de la ciudad.

Agradecemos a Junio el encuentro ya habitual con la belleza de la música que arranca de la pasión por la música de Federico García Lorca desde los entornos familiares y populares de Fuentevaqueros y Valderrubio y de sus estudios musicales en Granada que fueron decisivos hasta que su encuentro con Manuel de Falla le sumergió en una literatura poética y musical



INSTITUCIONES Y ENTIDADES COLABORADORAS CON OFECUM

	 <p>Junta de Andalucía</p>
 <p>Ayuntamiento de Granada</p>	 <p>Diputación de Granada Avanzamos junt@</p>
 <p>UNIVERSIDAD DE GRANADA</p>	 <p>PROYECTOS DE ACCIÓN SOCIAL</p>
	
	
	
	



Ventana abierta

Refranero español

- A palabras necias, oídos sordos.
- A perro flaco, todo son pulgas.
- A quien cuece y amasa, de todo le pasa.
- A quien madruga, Dios le ayuda.
- A quien mucho tiene, más le viene.
- A rey muerto, rey puesto.
- A río revuelto, ganancia de pescadores.
- A todo se acostumbra uno, menos a no comer.
- A un clavo ardiendo se agarra el que se está hundiendo.
- Abril, aguas mil.
- Afortunado en el juego, desafortunado en amores.
- Agua pasada no mueve molino.
- Agua que no has de beber déjala correr.
- Ahora adulador, mañana traidor.
- Al mejor cazador, se le va la liebre.
- Al pan, pan, y al vino, vino.
- Al perro flaco, todo se le vuelven pulgas.
- Al que Dios se la dé, San Pedro se la bendiga.
- Al que le pique, que se rasque.

JUNIO 2023

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

	Dia 4 - L.LL.	Dia 10 - C.M.	1 S. Justino	2 Stos. Pedro y Marcelino	3 S. Carlos Laguna	4 La Santísima Trinidad
5 S. Bonifacio	6 Stos. Roberto y Claudio	7 S. Roberto	8 S. Máximo	9 S. Efrén <small>Día de las memorias de María y la Raza</small>	10 Sta. María Madre de la Iglesia Virgen del Rocío	11 Corpus Christi
12 S. Juan de Sahagún	13 S. Antonio de Padua	14 Stos. Basilio y Eliseo	15 Sta. María Micaela	16 Sagrado Corazón de Jesús	17 Sta. Teresa de Portugal	18 XI Domingo del Tiempo Ordinario
19 S. Romualdo	20 Sta. Florentina	21 S. Luis Gonzaga	22 Stos. Tomás Moro y Pascual de Nola	23 Sta. Agripina de Roma	24 Natividad de S. Juan Bautista	25 XII Domingo del Tiempo Ordinario <small>Inicio Corazón de María</small>
26 S. Pelayo	27 Ntra. Sra. del Perpetuo Socorro	28 S. Irineo de Lyon	29 Stos. Pedro y Pablo	30 S. Marcial	Dia 18 - L.N.	Dia 26 - 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



	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
M A Ñ A Ñ A		09:00 h a 10:00 h AQUAGYM *		09:00 h a 10:00 h AQUAGYM *			
		10:00 h a 11:00 h GIMNASIA MAYORES ACTIVOS *	10:30 h a 13:00 h TALLER DE ACUARELA <i>Salón Miguel Guirao</i>	10:00 h a 11:00 h GIMNASIA MAYORES ACTIVOS *	10:00 h a 11:00 h GIMNASIA MAYORES ACTIVOS *		
	10:30 h a 11:30 h TALLER DE YOGA <i>Salón Miguel Guirao</i>	10:00 h a 11:00 h CONVERSACIÓN EN FRANCÉS <i>Sala Joaquín Moreno</i>	10:30 h PASEOS EN BICI <u>Salida: Parque Tico Medina</u>	10:00 h a 11:00 h CONVERSACIÓN EN FRANCÉS <i>Sala Joaquín Moreno</i>			
	11:30 h a 13:30 h TALLER DE TEATRO <i>Salón Miguel Guirao</i>	11:00 h a 12:00 h GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA*		11:00 h a 12:00 h GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA *			
		11:00 h a 12:30 h TALLER DE ALEMÁN <i>Online</i>		11:00 h a 12:30 h TALLER DE ALEMÁN <i>Online</i>		11:00 h a 13:00 h BIBLIOTECA Y LUDOTECA <i>Sala Joaquín Moreno</i>	VIAJES CULTURALES y SENDERISMO
		12:00 h a 13:00 h AQUAGYM *		12:00 h a 13:00 h AQUAGYM *			
		12:00 h a 13:30 h FISIOTERAPIA APLICADA <i>Salón Miguel Guirao</i>		12:00 h a 13:30 h FISIOTERAPIA APLICADA <i>Salón Miguel Guirao</i>			
		18:00 h a 19:00 h TALLER DE AJEDREZ - Nivel iniciación <i>Sala Joaquín Moreno</i>	17:30 h COMPETICIÓN DE JUEGOS DE MESA RUMMIKUB y DAMAS <i>Salón Miguel Guirao</i>	18:00 h a 20:00 h TALLER DE ESCRITURA CREATIVA (Quincenal) <i>Salón Miguel Guirao</i>	12:00 h a 13:00 h JUEGOS PARA MANTENER VIVO EL INGENIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	18:00 h COMPETICIÓN DE JUEGOS DE MESA PARCHÍS, CONTINENTAL y DOMINÓ <i>Salón Miguel Guirao</i>	
	17:50 h a 18:45 h CORO <i>Salón Miguel Guirao</i>	19:00 h a 20:00 h TALLER DE AJEDREZ - Nivel avanzado <i>Sala Joaquín Moreno</i>	17:50 h a 18:45 h CORO <i>Salón Miguel Guirao</i>				
	TARDE						

Las Cascadas de Prado Negro en el Parque Natural de la Sierra de Huétor



TRAS SUCESIVOS APLAZAMIENTOS por pronósticos de lluvias que nunca llegaron, el sábado 22 de mayo por fin nos dispusimos a realizar el esperado paseo saludable y jornada de convivencia con numerosos Miembros de OFECUM. FOTO1 Con un tiempo parcialmente nublado el paseo fue muy agradable y en el transcurso del mismo pudimos apreciar la flora y fauna del bosque mediterráneo en una incipiente primavera que mostraba ya en flor genistas, tomillos y romeros, encinas también en floración y sus parientes los quejigos con las hojas nuevas recién desplegadas. Todo ello salpicado con las explicaciones de nuestros compañeros zoólogos y botánicos, que amenizaron el paseo con sus explicaciones y anécdotas.



El descubrimiento de la cascada principal es siempre una sorpresa ya que queda oculta tras unas rocas, delatando su presencia el apreciable sonido del agua. Tras sortear las rocas, la cascada de



aproximadamente diez metros de altura, aparece imponente y elegante como una cortina de agua que cae sobre una poza de aguas cristalinas y deja ver tras ella una muralla de paredes tapizadas de musgo con su atractivo verdor. FOTO2 FOTO3

Continuando el sendero, a escasa distancia, hay una pequeña explanada y una segunda cascada mucho más pequeña que la anterior pero igualmente cantarina. Allí nuestro compañero Javier nos explicó como el agua al rozar con el aire lo ioniza de



3



**el sábado 22
de mayo por fin
nos dispusimos
a realizar el
esperado paseo**

cargas negativas -que son las buenas- y cómo estas nos afectan provocando la sensación de bienestar que nos produce el sonido del agua, el murmullo de las hojas en la arboleda cuando las mueve el viento, las olas. Nos dejó absortos. FOTO4



De regreso alcanzamos el Área Recreativa de la Fuente de Los Potros donde nos esperaban las mesas perfectamente dispuestas, decoradas, y con unos manjares deliciosos que con el paseo nos parecieron celestiales, todo ello servido por el catering M. Isla. No faltó de nada, más bien lo contrario, y eso a pesar de que el apetito por la hora y el ejercicio era más que mediano. Tal fue así que sobró de todo y procedimos al reciclaje y aprovechamiento doméstico. FOTO5, FOTO6, FOTO7



Durante la comida hubo ocasión de charlar entre nosotros, conocernos algo más, y en definitiva convivir un rato, que era el objetivo más importante.

En resumen, fue una jornada gratificante y satisfactoria, en la que compartimos paseo, conversación y comida en un ambiente muy agradable.

¡Un día para repetir!

**fdo. Celia Martínez
fotos M. José Alexandre**

En Memoria de David Medina Alvea



PASEANDO POR GRANADA

descubrí un lugar donde encarar carteles y programas para un concierto. Me atendieron muy bien y el resultado fue satisfactorio. A partir de ese momento les pedí otras tareas de diseño gráfico e impresión. Posteriormente noté, sin palabras, que allí me sentía bien acogido.

Pasó el tiempo y les encargué la realización de la Revista OFECUM. La relación del trabajo siempre fue a través de correos electrónicos y llamadas telefónicas o mensajes de whatsapp, pero mi interlocutor estaba siempre al otro lado, cercano, siempre dispuesto al trabajo. Era David Martín Alvea, que nunca ofreció ninguna dificultad, era flexible, resolutivo, se le notaba amable.

A veces aparecían en la revista OFECUM algunas buenas

fotos que no se le había enviado, pero iban muy bien con los textos ofrecidos por correo; eran paisajes de Sierra Nevada. David era montañero que amaba la montaña.

La vida ofreció confusión: David tuvo problemas de salud y yo le enviaba recuerdos con prudencia y ánimo de no invadir su intimidad. La revista siguió adelante con su misma empresa TADIGRA y con el mismo talante de David.

El día 15 de mayo de 2023 un numeroso grupo de personas dijo "Adiós" a David. Convencido estoy de que me avisaron porque sabían de esa amistad sin formular que existía entre nosotros. Me encontré una gran cantidad de personas que yo no conocía.

En la cara de todos se mostraba pena, dolor, serenidad,

amistad, mirada de amor y yo pensé que me quedé corto en el envío de mis prudentes recuerdos y deseos de una mejor salud que no llegó. Me sorprendió oír que David trabajaba y era conocido en Granada, en Madrid y en Roma... ¡las magníficas pequeñas cosas que no se dicen y engrandecen a quienes las realizan sin notarse!; pensé que debía agradecer muchas cosas a David, pero otra vez se me hizo presente la prudencia y callé.

En ese momento impresionante vino a mi memoria la partitura "Señor de las cumbres" que dirijo en mi coro y que en 1958 compuso Giuseppe de Marzi como oda fúnebre a su amigo Bepi Bertagnoli, muerto trágicamente en la montaña y que en estas líneas se ofrece en tres versiones de idioma e interpretación; de repente me vi llevando la música con mis manos y oí cantar a mi coro como si estuviera allí presente: (Ver QR).

Dio del cielo, Signore delle cime,
un nostro amico hai chiesto
alla montagna.

Ma ti preghiamo, ma ti preghiamo:
Su nel paradiso, su nel Paradiso
lascialo andare per le tue montagne.

Santa Maria, Signora della neve,
copri col bianco soffice mantello
il nostro amico, nostro fratello.

Su nel paradiso, su nel Paradiso lascialo
andare per le tue montagne.

Dios del cielo, Señor de las cumbres,
has reclamado a nuestro amigo
en la montaña.

Pero te rogamos:
Allí arriba, en el Paraíso,
permítele andar por tus montañas.

Santa María, Señora de la nieve,
cubre con el suave y blanco manto
a nuestro amigo, nuestro hermano.

Allí arriba, en el Paraíso,
permítele andar por tus montañas.

**David, ¡gracias por tu trabajo, por tu acogida, por tu disponibilidad, por resolver las pequeñas dificultades ordinarias como si nada pasara!
Gracias, David por tu trabajo para OFECUM**

David, gracias por colaborar a la paz entre las personas, gracias por tu aportación a la humanidad, muchas gracias por el bien que me has hecho.

José Luis Font Nogués



David no nos dejó en la montaña, pero ya vuela alto por las montañas



Visita cultural

Ofecum

Fortaleza de La Mota

EL PASADO DÍA 6 DE MAYO, OFECUM organizó una visita a la Fortaleza de la Mota, situada en la provincia de Jaén y que hace frontera con la de Granada.

El paisaje hasta Alcalá la Real, es un mar de olivos, que aunque estemos acostumbrados a ver este árbol en nuestra tierra, no deja de sorprendernos ver estas extensiones tan inmensas de olivar.

Una vez en Alcalá la Real, empezamos a subir (en autobús) la cuesta con una pendiente bastante importante. En la cima de aquél cerro nos encontramos con la majestuosa FORTALEZA DE LA MOTA.

Allí, en la entrada de la Fortaleza, nos estaba esperando la guía que nos acompañó durante toda la visita, lo primero que hizo fue aclarar que lo que se iba a visitar no era el mal llamado Castillo de la Mota, sino Fortaleza, ya que lo que allí se ubicaba era una ciudad entera amurallada. La visita tuvo una duración de tres horas, pero fue tan amena la guía y tan interesante la explicación que se nos pasó la mañana rápidamente.

Un poco de historia

Esta atalaya-castillo se levantó a principios del siglo VIII, como defensa frente a los grupos armados de Baeza, que estaban asentados en Castillo de Locubín, muy cercano a la fortaleza.

La fortaleza sufrió varios ataques, lo que supuso que esta pasara de manos cristianas a musulmanas alternativamente. En esta fortaleza tuvo lugar el pacto de Alcalá, entre Alfonso X y Alhamar, en 1265. En el año 1340, Alfonso XI sitió la ciudad pasando definitivamente al Reino de Castilla. Situada frente al Reino Nazarí de Granada.

Una vez conquistada Granada, la fortaleza se fue abandonando poco a poco, hasta que en el siglo XIX, las fuerzas francesas acondicionaron y restauraron la fortaleza.

Descripción de la Fortaleza

Está compuesta por tres recintos: El recinto exterior formado por La Medina, recinto interior la Alcazaba, y el Alcázar último recinto defensivo, situado en la parte más alta de la Alcazaba. Todo el edificio está edificado con mampostería y ha sido restaurado recientemente.





Conversaciones en la Biblioteca: Hoy con Encarni Jurado Alameda

María Dolores González García

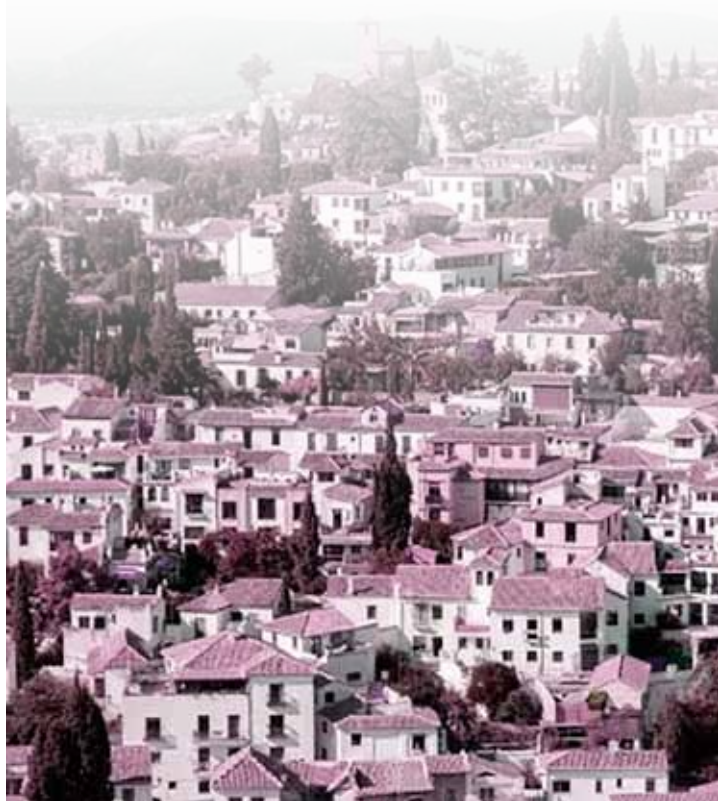
ME SUGIRIERON PARTICIPAR en la revista a través de un espacio dedicado a las entrevistas. Hasta ahora las que había realizado para la revista Lumbre habían sido a personas que de alguna forma conocía a través de terceros. Lo mismo ocurrió en la revista de Ofecum el año anterior, en aquella ocasión el personaje me era muy conocido. Esta es la primera vez que me enfrento a mi entrevistada sin saber apenas nada de la misma, aunque mi curiosidad y mi interés siguen siendo iguales.

ENCARNI, ¿ERES GRANADINA POR NACIMIENTO O POR ADOPCIÓN?

Por adopción desde hace muchos años. Me vine a estudiar aquí con dieciocho años. Procedía de Jaén capital. Luego terminé la carrera y conseguí trabajo en la Universidad de Granada y ahí me quedé hasta que me he jubilado. He vivido más tiempo aquí que en Jaén.

¿TE PUEDO PREGUNTAR A QUE TE DEDICABAS ANTES DE JUBILARTE?

Soy catedrática de Ingeniería Química. Soy la primera mujer catedrática de Ingeniería Química de Andalucía. Conseguir una cátedra era muy difícil y complicado para las mujeres. De hecho, cuando me presenté con el grupo de mi departamento, todos eran hombres y mayores que yo. Obtuve la cátedra en 1996 aunque durante ocho años se sucedieron los recursos interpuestos contra mí, además de verme obligada a repetir la oposición. Era una plaza que siempre había sido detentada por hombres. Y eso, pese a que la Universidad es un espacio abierto donde generalmente no existe esa discriminación y las mujeres siempre habían tenido acceso a investigaciones. Pero las carreras de ingeniería eran fundamentalmente masculinas y ser cabeza de algo nuevo resultaba más complicado.



En fin, poco a poco fui consiguiendo cosas dentro del departamento. Empecé como secretaria, después directora de departamento de ingeniería química y luego dirigí un grupo de investigación. Era la responsable de ese grupo. Pero costó hacerse ese hueco. Hoy es mucho más fácil.

¿DESDE CUANDO PERTENECES A LA ASOCIACIÓN DE OFECUM?

No llevo muchos años, no estoy muy segura entre tres o cuatro años. Una amiga fue la que me habló de ella.

¿HABÍAS OIDO HABLAR ANTES DE ESTA ASOCIACIÓN?

Tenía algunas referencias. Hay poca gente de la Universidad que cuando se jubila conoce Ofecum.

cum. Son más populares los cursos que se imparten en el Aula de Mayores que fueron el inicio de esta asociación, pero la oferta cultural de mayores universitarios que ofrece la misma no es conocida. Estamos ahora tratando darla a conocer para animar a la incorporación de nuevos miembros. Algunas de las personas que participan en el Aula de Mayores para continuar su desarrollo académico a través de los cursos o algún ciclo, se desconectan al finalizar los mismos, y no llegan a conocer todo lo que realmente puede ofrecerles Ofecum. Es una pena porque dispone de una oferta cultural importante, además de la existencia de otras actividades, como son el voluntariado para personas mayores, las colaboraciones y las actividades intergeneracionales.

¿CUAL HA SIDO EL MOTOR QUE TE HA IMPULSADO PARA PRESENTARTE A LA CANDIDATURA DE OFECUM?

Me he visto abocada (suelta una risa). Cuando entramos, nos metimos en la directiva María José Alejandre, que es la tesorera, y yo porque Rosa nos dijo que necesitaba ayuda. Y una vez incorporadas, Rosa nos comunica que dejaba la presidencia y Mila (la tesorera) también. ¡Qué íbamos a hacer entonces! (otra risa) pero la verdad es que no me importa, siempre he ocupado puestos de responsabilidad. Y el hecho de que cuando te jubilas te quedas sin saber qué hacer y, te preguntas ¿qué hago ahora?, me inclinó a aceptar el puesto. En fin, en ese sentido dos años ocupada no está mal.

¿CÓMO TE SIENTES DESPUES DE HABER SIDO NOMBRADA PRESIDENTA?

Me siento ocupada, responsable del curso de la asociación. Tenemos gente trabajando aquí y esto no se puede parar. Es necesario promocionar Ofecum para que entre gente nueva que pueda ser valiosa para ocupar cargos de responsabilidad, la asociación tiene que continuar y seguir evolucionando. Debemos continuar trabajando, incrementando tanto el voluntariado como los asociados. Lo que más me gusta de Ofecum es que es como una gran familia, que acoge a personas que en un momento determinado se encuentran solas, que no saben exactamente qué hacer y en Ofecum encuentran amigos, descubren actividades en las que pueden desarrollarse e incrementar su cultu-

ra y, además de algo muy importante, encuentran afecto y solidaridad.

¿ES TU PRIMERA EXPERIENCIA EN UNA ASOCIACIÓN?

Si. Nunca he pertenecido a ninguna asociación, aunque si estoy acostumbrada a tener cargos de responsabilidad en investigación, dirigiendo el departamento.

Estando ya aquí en la asociación, cuando he asistido a algunas reuniones con la Plataforma General del Voluntariado que acoge a todas las asociaciones de Granada y provincia, me ha asombrado la cantidad de asociaciones de voluntariado que existen en nuestra ciudad. Han surgido asociaciones de voluntariado para todo: para personas mayores, para discapacitados, para todo tipo de enfermedades, hasta una asociación para las personas que tienen que llevar la bolsa. Es asombroso.

SIN QUERER PARECER INDISCRETA, ¿NOS PODRÍAS HABLAR DE TU VISIÓN Y DE LOS POSIBLES PROYECTOS QUE TIENES PARA OFECUM?

En principio continuar con toda la labor que se ha venido desarrollando. Intentar hacer colaboraciones con la Universidad además de con otras entidades. Conozco a personas que ostentan cargos relevantes y con las que nos interesaría contactar para futuros proyectos, aunque ahora van a cambiar de rector, veremos lo que pasa (una risa).

Hasta ahora hemos hecho convenios de colaboración con la Universidad y en estos momentos vamos a intentar acudir a todos los proyectos que se abren para conseguir financiarnos. Con lo que pagan los asociados no se cubren todos los gastos que se tienen: sueldos de las personas que trabajan, así como los gastos de luz, agua y de mantenimiento. Entonces se trata de intentar iniciar proyectos y pedir subvenciones. Vamos a incurrir en un proyecto de la Caixa que está abierto y que se llama ECO de Ofecum en Granada. Nuestra intención es abrir el abanico de actividades.

Contamos con el grupo del GAS (grupo de acción social) que son voluntarios que ayudan a las personas mayores que están solas en el barrio del Realejo acompañándolas en sus ne-



cesidades. Tales como por ejemplo salidas para acudir a una cita médica. Se han desarrollado varios proyectos paralelos a partir de ellos. Ahora este grupo se quiere ampliar para intentar prestar ayuda a las personas que están en las residencias. Muchas de esas personas terminan en las residencias para combatir en cierta forma la soledad, pero continúan sintiéndose carentes del apoyo necesario. Es preciso por lo tanto acompañarlas, charlas con ellas.

Luego tenemos otro grupo, el de los Palacios que está constituido por voluntarios que enseñan los diferentes palacios en colaboración con el ayuntamiento y los colegios. Los colegios solicitan al ayuntamiento la visita de un determinado palacio y nosotros apoyamos esas solicitudes con nuestros voluntarios que guían la visita en el mismo.

Queremos también incorporar otra asociación "El Club de Robótica de Granada", que colabora además con el ayuntamiento. Se trata de incorporar a voluntarios que actualmente pertenecen a Ofecum y poseen los conocimientos pertinentes para que acudan a los centros escolares y enseñen a los niños el manejo y funcionamiento de esta tecnología.

Otra labor que queremos desarrollar y para la que también contamos con voluntarios, es intentar hacer una colaboración con los hospitales para visitar a los niños allí ingresados, contarles un cuento... en fin, una actividad de acompañamiento.

La verdad es que tengo en la mente una serie de cosas que lógicamente irán poco a poco aclarándose, llevo solo un mes y no he tenido tiempo todavía de desarrollarlas del todo.

AHORA SI QUE LA PREGUNTA ES INDISCRETA ¿CAMBIARÍAS ALGO DE OFECUM?

Creo que no, pero exactamente todavía no lo sé. (Una risa) Me voy enterando paulatinamente del funcionamiento de todo. Creo que funcionamos relativamente bien. Lo que cambiaría sería tener una relación de colaboración más estrecha con todos los grupos. De hecho, ya la estoy teniendo, me he reunido con los diferentes grupos: el Gas, los Palacios, la Gimnasia, deseo dialogar más con las personas, tener más relación con los aso-

ciados y con el personal del voluntariado, porque muchas veces a la directiva no nos llega toda la información. También tengo proyectado, todavía no tengo la fecha exacta, tener una reunión con los nuevos asociados para hacerles partícipes de todo lo que ofrece Ofecum. En muchas ocasiones desconocen toda la oferta de la que disponemos.

ENCARNI, EN LO PERSONAL ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI ESTE NUEVO RETO?

En lo personal es una actividad enriquecedora. Tras una vida profesional enmarcada dentro de una parcela muy concreta, conocer como es y cómo funciona el voluntariado de Granada, sin haber tenido previamente relación con este ámbito de la ciudad, me está gustando. Además, toda esta actividad me ayuda a ocupar mi tiempo. Como no tengo nietos aquí, porque los abuelos tienen muchas ocupaciones, (otra risa) estoy sola con mi marido. Hasta hace poco mi actividad era muy intensa, pasar a un ritmo de actividad demasiado relajada tampoco es bueno. Aunque continuo con la universidad y mi marido también como colaboradores extraordinarios de un proyecto de investigación manteniendo nuestro despacho. Pero ya ha terminado el proyecto y pese a que mis compañeros desean que continúe, yo quiero terminar esa colaboración y dedicarme solo a esto. Porque una cosa buena de los jubilados es disponer también de tu tiempo.

La conversación ha transcurrido de forma amena y las risas han surgido muy espontáneas.

Encarni ha resultado ser una mujer muy cercana, dulce y a la vez con sentido del humor. Si bien su potencial radica en la posesión de los dotes naturales que domina para desempeñar puestos de responsabilidad dada su trayectoria, sin renunciar a su humildad y por supuesto sin obviar las ganas y la ilusión que me transmitió para llevar a buen término su cometido.

Me agradeció la entrevista. Ambas coincidimos en la idoneidad de poder escucharla a través de estas letras, no solo porque así conocemos algo más a la que es la presidenta de Ofecum sino porque esta entrevista puede resultar un buen instrumento para dar a conocer a los socios la variedad de actividades y el abanico diverso de posibilidades para participar en el desarrollo de estas.

Le doy las gracias a Encarni por su esfuerzo y su atención.

Ofecum

CONCURSOS INTERGENERACIONALES "MIGUEL GUIRAO" 2023



ACUARELA



FOTOGRAFÍA



RELATO CORTO



POESÍA



El martes 6 de junio celebraremos un Almuerzo
FIN DE CURSO y CORPUS.

A las 14:00 horas, en el HOTEL SARAY (junto Palacio de Congresos)

¡Acompáñanos!

PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS CONTACTAR CON OFECUM



Menú

Tumbet de Merluza, olivada de tomate y
albahaca con Glaseado Chorón

Carrillera de Cerdo sobre parmentier de chirivía trufada
con vegetales y su jugo Merlot

Vainilla Bourbon con maíz y chocolate especiado con
soletilla de plátano y sopita de toffe al curry

Bebidas

Vino Tinto Cosecha D.O. Rioja,

Café de Colombia

Cervezas, Refrescos, Agua Mineral

TERMINAMOS EL CURSO CON NUEVAS COLABORACIONES:



En OFECUM tenemos muy claro que la colaboración en Red es imprescindible y que *"JUNTOS ES MEJOR, MÁS FÁCIL Y MÁS SOSTENIBLE"*.

Las Nuevas Tecnologías avanzan y la Inteligencia Artificial ya está presente en nuestras vidas por ello nuestro Voluntariado y el Aula Tic, en este contexto, va a seguir velando por la "eliminación de la brecha digital" pero ya más reforzados por dos organizaciones nuevas, con nuevos Acuerdos de Colaboración:



A
S
O
C
I



COITTA/AAGIT
Grupo Oficial / Asociación Andaluza
de Graduados e Ingenieros
Técnicos de Telecomunicación

**ACCIÓN CLUB ROBÓTICA
GRANADA**

**-COLEGIO OFICIAL GRADUADOS E
INGENIEROS TÉCNICOS
TELECOMUNICACIÓN DE ANDALUCÍA
(COITTA- AAGIT)**

Las Relaciones Intergeneracionales deben fortalecerse al ser OFECUM una entidad Intergeneracional y por ello vamos a apostar por colaboraciones en firme para el curso 2023/24 con 3 Centros Educativos y así nuestro voluntariado no dejará formalmente de apoyar en valores en la Educación de Base y entre todos, fomentar el Envejecimiento Activo, Saludable y Participativo:



- ❖ COLEGIO AVE MARÍA VISTILLAS
- ❖ CEIP PARQUE DE LAS INFANTAS
- ❖ CEIP INMACULADA DEL TRIUNFO



La Sensibilización hacia la Acción Social y la Cultura Participativa es una máxima para OFECUM y por ello hemos apostado por asomarnos más y mejor al entorno comunitario, difundir nuestras nuevas acciones en red y ¡qué mejor que hacerlo formalmente "con una Radio amiga". En este caso tenemos el apoyo formal del Ayuntamiento de Albolote a través de su Radio Municipal Albolote FM.



El Respeto al Medio Ambiente y del Patrimonio granadino se ha convertido en una acción prioritaria para OFECUM y en este caso vamos a contar en firme con el nuevo apoyo solidario de tres Catedráticos granadinos:

- **Javier Alba-Tercedor** (Catedrático de Zoología de la Facultad de Ciencias UGR),
- **Joaquín Molero Mesa** (Catedrático jubilado de Botánica de la Facultad de Farmacia UGR)
- **José Manuel Selas Pérez** (Catedrático jubilado de Física y Química en el Instituto Severo Ochoa de Granada y Profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación UGR y Voluntario Cultural del Parque de las Ciencias de Andalucía).



© FOTOS: Javier y Joaquín, Voluntarios en el CEIP Parque de las Infantas.



REPRESENTANTES INSTITUCIONALES DE OFECUM.



En esta actividad solidaria, nuestra Voluntaria María Dolores Pérez Caba, nos ha representado durante 5 años magníficamente bien, con su gran entusiasmo y responsabilidad. *Desde toda la Familia OFECUM te damos las gracias y aceptamos que nos dejes en buenas manos para seguir teniendo voz y voto como entidad en estos 3 organismos oficiales los cuales valoran mucho nuestras acciones solidarias y nuestras líneas de emprendimiento:*

- Consejo Provincial de Mayores de la Junta de Andalucía,
- Consejo Municipal de Mayores del Ayuntamiento de Granada,
- Junta Municipal de Distrito Centro del Ayuntamiento de Granada

A partir de septiembre nos representará, nuestra Voluntaria Marichu Alejandre Pérez (Tesorera y Vocal de Cultura de OFECUM) en el Ayuntamiento de Granada y Mercedes Moya Escudero en la Junta de Andalucía.

¡Bienvenidas!!



NUEVAS SOLICITUDES OFECUM



CONVOCATORIA TERRITORIAL DE ANDALUCÍA 2023.

Desde la Vocalía de Proyectos, se ha presentado un Proyecto Social en el mes de mayo a la Obra Social “La Caixa”: -Línea Convivencia e Interculturalidad-.

(Esperaremos a su resolución en Noviembre 2023).



Taller de *escritura creativa*



Coordina:
LUISA TORRES RUIZ

Sesión de lectura de Microrrelatos



El Jueves día 27 de Mayo, con motivo del Día Internacional del libro, el Taller de Escritura Creativa celebró, en el Salón de Actos de OFECUM, una Sesión de puertas abiertas para lectura de Microrrelatos trabajados en el Taller.

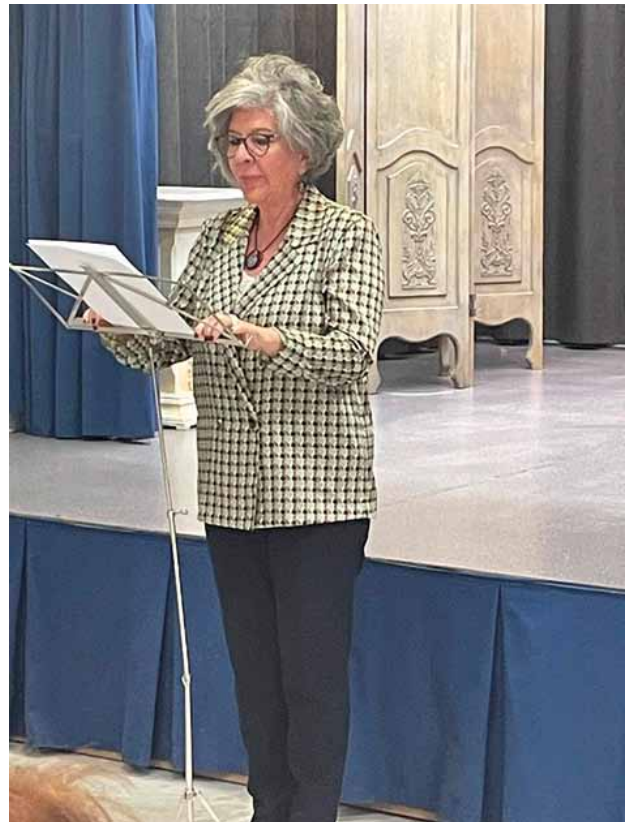
La sesión fue brillante con buena afluencia de público. Cada Microrrelato iba precedido por la causa que impulsó a su autora a escribir ese texto, lo que hizo que resultara muy emotivo; acercando

y haciendo partícipe al público con cada uno de los Microrrelatos. Al comienzo de la sesión, se entregó a cada asistente un cuaderno con los textos que posteriormente fueron leídos.

El curso 2022/2023 está llegando a su fin, con la satisfacción, por parte de este Taller, de haber cumplido los objetivos que a principio de curso se fijaron.











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.

Delia "La pelirroja pecosa"

DELIA Y BRÍGIDA, eran amigas inseparables desde la niñez. Delia, *la pelirroja pecosa* como Brígida la llamaba y a ella le gustaba, siempre estuvo dotada de una gran fantasía. Brígida se divertía con las historias que emanaban de su imaginación, aunque diferenciaba muy bien el mundo de sus sueños del terrenal.

Llevaban algún tiempo sin tener contacto. Un día Brígida recibió una llamada telefónica de su amiga. Muy alterada, le manifestó que necesitaba compartir con ella unos extraños sucesos de tipo paranormal, que le venían aconteciendo. Quedaron para tomar café aquella tarde.

En una acogedora cafetería, las dos amigas se abrazaron y saboreando un aromático café, empezaron a hablar de sus vidas como si el tiempo se hubiera detenido en cada circunstancia que relataban. Delia, sin saber como abordar el tema, le

confesó que tenía una gran preocupación sobre lo que le estaba sucediendo y que se arrastraba desde hacía varios años.

Brígida, observó el rostro de preocupación de su *pelirroja pecosa*, aún cuando conocía el mundo de fantasías de su buena amiga, de igual manera sabía que no mezclaba ficción con realidad. Delia comenzó a narrar los hechos. Las palabras le salían como cascadas, se atropellaban unas contra otras; Brígida sin llegar a entenderla, empezó a experimentar miedo. La abrazó tratando de infundirle una tranquilidad, que en ese momento, ella no poseía. Poco a poco se fue serenando.

La pelirroja pecosa fue a coger la taza de café para dar un sorbo cuando y sin llegar a rozarla, la taza se volcó. La mirada de Brígida se detuvo en la mano de su amiga que, suspendida en el aire, permanecía inmóvil, al mismo tiempo que observó el anillo de esmeraldas y diamantes que lucía en uno de sus dedos. Enmudeció... Un silencio sepulcral inundó aquel espacio apoderándose de las dos mujeres. El silencio comenzó a hablar sin emitir sonido, sus pensamientos se unieron y ellas se entendieron. Se levantaron de la mesa y antes de marcharse, quedaron para almorzar al día siguiente.

Brígida llegó preocupada a su casa. Aquella noche no durmió y los recuerdos empezaron a salir uno tras otro. Recordó cuando, hacía más de dos décadas, su buena amiga le contó un hecho que en aquel momento adquiriría fuerza. Delia le comentó el conflicto surgido entre tres hermanos, parientes de ella, por los turnos que habían establecido en fines de semana para cuidar a su anciana madre. Debido a la desconfianza entre ellos y la posible desaparición de valiosas joyas, los turnos los hacían los tres juntos, lo que llegó a agotarles. Ante tal situación ella se ofreció, de forma altruista, a ayudarles y hacer algunos turnos.

Esa situación se prolongó algunos años. La anciana falleció y las joyas desaparecieron, sin que la



centenaria madre se las hubiera llevado consigo al mundo de la eternidad. No se supo cual de los hermanos fue el más audaz para quedarse con tan valioso tesoro, jamás se descubrió el paradero de ellas y la relación entre los hermanos se rompió. El anillo de esmeraldas y diamantes, que portaba su querida amiga, abrió las puertas a aquellos recuerdos.

Con todo aquel avispero mental, sin apenas descansar, al día siguiente se arregló y fue al encuentro de Delia. *La pelirroja pecosa* empezó a narrar tan insólitos sucesos, más propios de novela de terror que de realidad. Brígida siempre tan incrédula en esos temas de fenómenos paranormales, empezó a ser respetuosa con ellos.

Narró, cómo una tarde en que se había quedado dormida en el sillón, una fuerza tiró de su mano hasta levantarla, se vio despierta en medio de la habitación, percibiendo una especie de aire a su alrededor y en el suelo estaba el anillo de esmeraldas y diamantes que últimamente llevaba en su dedo anular. Aquel y otros relatos que Brígida escuchaba con atención, junto con la taza de café volcada sin motivo alguno, hicieron que todo su ser temblara. Después apareció la muñeca...

Delia continuó con su relato, aquella muñeca de pelo rojizo, decoraba el mejor rincón de su hogar, al verla le recordaba aquel seis de enero en que los Reyes Magos acertaron en regalarle una muñeca a su imagen y semejanza. Ella, con su imaginación, la hizo su hija y sus padres introduciéndose en su fantasía, ejercieron de abuelos de aquella muñeca pelirroja. Siempre que Delia la miraba, reproducía aquel día, llegó a tenerle un cariño asociado a grandes sentimientos. Sobre el cuello colocó una de sus joyas, una gargantilla de rubíes.

Un día le dio la sensación que la expresión del rostro de la muñeca era tétrico. Se estremeció y evitó mirarla cuando pasaba por aquel rincón, aunque una fuerza hacía que se volviese y viera a su muñeca con rostro terrorífico. Llegó a tener miedo. Una mañana pasó por el rincón y sin acordarse del rostro de su muñeca la miró y había vuelto a la normalidad, tenía la misma cara de traviesa que a ella tanto le gustaba y observó que la gargantilla de rubíes que pendía en su cuello, estaba en el suelo con el broche cerrado.

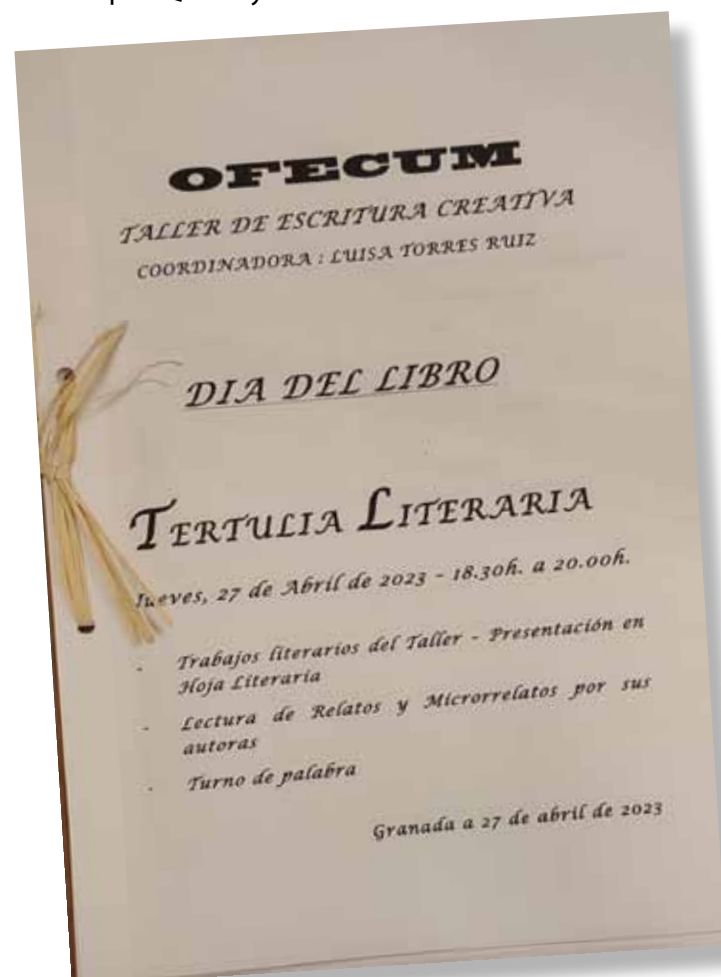
No fue necesario que Brígida profiriera pregunta alguna, pues muy a su pesar lo entendió todo. *La pelirroja pecosa* adivinando los pensamientos de su buena amiga, le confesó como se apoderó de todas las joyas, al ver la conducta de los hijos hacia su madre. Ellos tan solo pensaban en los bienes materiales en lugar de darle el cariño y la atención que tanto necesitaba. La anciana falleció estando

ella de turno, cuando comunicó el hecho a los hijos, no percibió tristeza por la pérdida de la madre sino todo lo contrario, pues ya llegaba el momento de recibir la cuantiosa herencia. Ante esa situación, indebidamente, tomó la justicia por su mano y se apoderó de todas las joyas, ofreciéndole a los hermanos una causa para continuar con los conflictos que tan gratos les resultaban.

Brígida y Delia analizaron los fenómenos extraños y todos estaban relacionados con determinadas alhajas. Quizás la dulce anciana les tenía un cariño especial, posiblemente por ser regalo de un ser muy entrañable para ella y no quería que nadie las luciera.

Brígida aportó una solución, tasar todas las joyas, venderlas y con lo obtenido repartirlo con los más necesitados. *La pelirroja pecosa*, tan aguda y rápida en sus decisiones, aportó otra solución, guardar las joyas hechizadas y si los fenómenos extraños se repetían, trataría de vivir con ellos, hacerlos parte de su vida, hacerlos su amigos... Manifestando que desconocía cual de las dos opciones tomaría.

Las dos amigas empezaron a verse con más asiduidad y Delia recuperó la paz y la serenidad. Brígida no necesitó preguntar por cual de las soluciones optó. Quizás ya lo sabía...



Cosas de antaño

Historias y Leyendas de Granada

La campana de las Tres o la ermita de San Sebastián

UNOS MESES ANTES de la rendición de Granada, dos moros salidos del alcázar de la Alhambra se encaminaban por la parte opuesta del Dauro que conduce a las alturas en que termina el barrio del Albaicín. Iban sumamente preocupados al parecer y ni una palabra hablaron durante el camino. Al cabo de algún tiempo se pararon ante una miserable vivienda, penetraron en ella, y un negro de repugnante figura les introdujo en la habitación donde se hallaba el dueño de aquella extraña casa.

Era este un viejo de aspecto respetable que por entonces tenía fama de sabio en la ciudad y que prediciendo el porvenir era de todos consultado.

Ben Bonaben, tal era su nombre, se encontraba en aquel momento dedicado a sus estudios y ni una ligera contracción en su fisonomía, indicó que le chocase la presencia de los recién llegados. Y cuando el más joven de ellos le indicó de orden del rey su deseo de conocer la suerte que le aguardaba

a la monarquía granadina, seriamente amenazada por los cristianos, entonces el adivino con acento amenazador le dijo: *Tú mismo lo has de ver por tus propios ojos*. Y así diciendo le asomó a una ventana preguntándole :

- ¿Cuántas estrellas más brillantes que las otras divisas sobre nosotros?
- Tres, respondió el interpelado.
- ¿Cuántos círculos ves en esta esfera?
- Tres, repitió a su vez el recién llegado.
- ¿Y cuántos nos encontramos aquí?
- Tres, contestó casi desfalleció el árabe.





Pues bien, replicó el viejo agorero; deja tu fingimiento desventurado Boabdil: esa palabra por ti dada es el anuncio de la hora en la que dentro de muy poco entregarás a Granada en poder de los nazarenos. Y no lo olvides, esa hora será también en la que recuerdes tu indigna conducta para con Muley Hacén, tu padre, y en la que serás desprecia-

do por todo tu pueblo y escarnecido hasta por tu misma madre. Ahora salid de aquí que es preciso que el destino se cumpla y realices la ruina de la nación que debiste defender hasta perder la vida.

El acento de Ben Bonaben era solemne, Boabdil quedó anonadado. Nada pudo contestar y presa el alma de invencible estupor abandonó aquella estancia, llegó a su palacio y por doquiera escuchaba estas fatídicas palabras; *las tres, las tres*.

En vano quiso conjurar el destino haciendo talar la miserable vivienda del hechicero y que él pereciera entre los escombros. El triste recuerdo de aquella noche le perseguía por todas partes y entre el temor y el sobresalto pasaron varios meses y el destino hubo de cumplirse.

Los cristianos apretaron el cerco y las capitulaciones para la entrega de la ciudad tuvo que firmarlas, y llegado el día 2 de Enero de 1492, precisamente a las tres de la tarde de aquel memorable día, entregaba a Granada a los reyes de Castilla y Aragón, y poco más allá del antiquísimo puente del Genil en las afueras de la ciudad, prestaba antes estos monarcas en pleito homenaje convenido para la rendición. Y en el momento mismo en que esto ocurría, el estandarte de la cruz ondeaba en la torre del Sol (hoy de la Vela), y un extraño personaje le decía con estentórea voz:

— son las tres de la tarde y acabas de entregar a Granada. Era Ben Bonaben.

Estas palabras le recordaron su desgracia y le hicieron huir despavorido de aquellos sitios que proclamaban su deshonra.

Más tarde los Reyes Católicos ordenaron que a aquella hora tocase todos los días tres campanadas, la campana de la primera iglesia que se construyese en Granada, (como aún hoy se observa) y edificada algunos siglos después en aquel sitio una modesta ermita al glorioso mártir *San Sebastián*, se colocó en uno de sus lados una sencilla lápida conmemorativa de este suceso, con el que se puso fin al dominio de los árabes en Granada. P. Villarreal.



La incertidumbre energética ¿hay todavía esperanza?

DESDE FINALES DEL SIGLO pasado, los combustibles fósiles estaban puestos en entredicho y las energías renovables se configuraban como alternativa. Pasadas varias décadas, ¿cuál es ahora la situación?

El carbón, entre las energías fósiles, es el combustible más abundante, con la ventaja adicional de encontrarse bien distribuido. Sus reservas son altas, pero su calidad es desigual. Agotados muchos yacimientos de hulla y antracita (los de mayor riqueza), van quedando los de bajo poder calorífico y mayores impurezas. Por ello, las Cumbres del Clima hablan de “descarbonizar”, retirando tímidamente subvenciones al que es uno de los grandes emisores de CO₂. Aunque sucesos puntuales, como la guerra de Ucrania y sus recortes, hayan vuelto la mirada de nuevo hacia el carbón, hoy se precisa reducir fuertemente su producción y consumo.

En cuanto al petróleo, es la fuente más importante, pues

supone una tercera parte de la energía que se consume en el mundo, manteniendo gran parte del transporte. Sin embargo, desde 2005 comenzó un lento declive, con mayor dificultad de extracción y peor calidad. Desde 2014 ha caído su inversión, abriéndose camino otros “petróleos” más costosos.

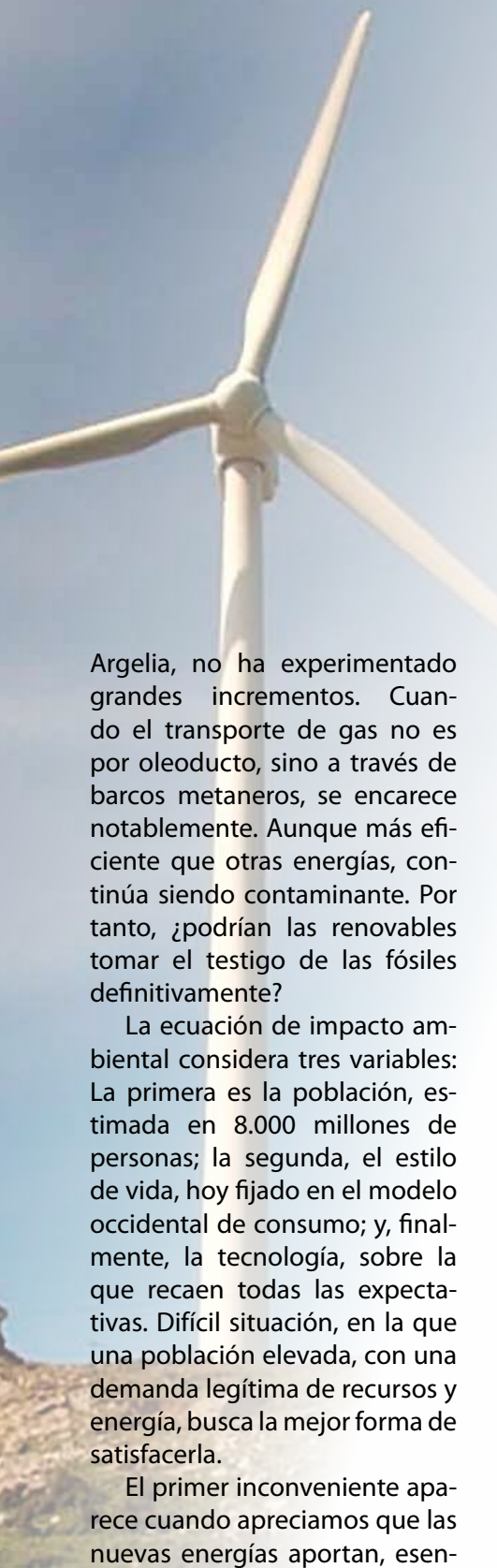
Uno es el procedente del “fracking”, del que Estados Unidos es líder mundial. Se necesitan 200 pozos de fracking para obtener el mismo rendimiento que uno convencional. Su coste, además de su agresivo impacto ambiental, le auguran un futuro limitado: se precisan 19 millones de litros de agua en cada fractura, y entre 80 y 300 toneladas de productos químicos, algunos de alta toxicidad. Las arenas bituminosas pueden aportar un 4% de producción total: y su im-

pacto ambiental es también elevado. En cuanto a la extracción en el mar (y en zonas polares), es compleja y su producción global es pequeña.

Señalemos que, para realizar el tránsito de unas energías a otras, no es necesario terminar con las anteriores: “la edad de piedra no terminó porque se acabaran las piedras”. Y el pasar de la madera al carbón no fue por un déficit de aquélla. Por tanto, aunque existan reservas de combustibles fósiles, habría que dejarlas en su sitio ante energías más limpias y descentralizadas.

El gas es el combustible de nuestra época, aunque la producción en algunos de sus principales países, como Rusia o





cialmente, energía eléctrica; sin embargo, el 80% de la que se necesita, no lo es (transporte, industria...). Por otra parte, su densidad energética es inferior a la de los combustibles fósiles, dependiendo de ellos en su fabricación, así como de recursos minerales escasos. El almacenamiento es otro de sus inconvenientes.

En este escenario se mira con nostalgia la energía nuclear, olvidando que el uranio es también agotable y que es falso que se trate de una energía limpia y barata, ya que para comprender su impacto debemos analizar todo su proceso: extracción, obtención del metal, enriquecimiento, producción y tratamiento de residuos radiactivos. Resulta así una energía sucia, cara y peligrosa, emisora de CO₂ en diferentes fases de su tratamiento, por lo que no puede considerarse alternativa ni “verde”. En cuanto a la fusión nuclear, no se esperan resultados apreciables hasta 2050.

Sobre las energías renovables más comunes, la eólica supone el 1% de la energía primaria que se consume en el mundo. Depende parcialmente de los combustibles fósiles y necesita 25 veces más materiales que las centrales térmicas convencionales. La energía solar fotovoltaica representa el 0,5% del total. Los paneles requieren alta tecnología y emplean minerales escasos, como la plata. Su rendimiento energético no es muy alto. Otras energías (geotérmica, mareomotriz...) apenas tienen función de apoyo.

El transporte plantea también incertidumbres. El hidrógeno puede ser una alternativa

para vehículos pesados, barcos y aviones. Sin embargo, su rendimiento es bajo y el proceso, limpio cuando hablamos de hidrógeno “verde”, requiere metales preciosos como catalizadores, lo que encarece y dificulta. Ciertamente, el reciclaje de metales tendrá un gran futuro, pues de ellos dependerán las nuevas tecnologías.

Así las cosas, el panorama energético se presenta sombrío. La energía es una de las claves de la organización social y, aparte de los altibajos geopolíticos, hoy se encuentra limitada entre las necesarias restricciones climáticas y su disponibilidad, sin atisbar alternativas claras a los combustibles fósiles, si se pretende mantener un modelo de consumo sin límites. Sin embargo, puede haber solución siempre que se **planifiquen** (y no vayan dirigidas por “burbujas” o beneficios económicos inmediatos), se **diversifiquen** (empleando cada energía en el uso que resulte más eficiente) y exista una **contención en la demanda**, especialmente en los países desarrollados, promoviendo estilos de vida más austeros y responsables.

Este último es el aspecto clave: **vivir con más racionalidad y sencillez**, no hay otra salida para el mundo. Apostar por la calidad sin despilfarro, fuera de un crecimiento inútil que se estrellará con los límites del planeta. La calidad de vida no va por lo material y ésta puede ser la gran propuesta para nuestra época: primar el ser sobre el tener. ¿Sabremos llegar a tiempo? Todos los escenarios están abiertos.

**Federico Velázquez
de Castro González**

Encontrarse

Ana Bejarano

APAGÓ LA RADIO del coche, cansada de oír noticias que apenas entendía y que probablemente el tiempo ya no le aclararía.

Conducía entre la niebla intentando deshacer las nubes con la luz de los faros. Se adentraba unos metros, dos, tres, líneas blancas, y después, otra vez, el paisaje, oculto, velado. De vez en cuando atisbaba las luces de algún coche que circulaba en sentido contrario, aunque no llegaba a ver su interior.

¡Qué lejos quedaban las nubes blancas que observaba de niña desde la cama de su dormitorio, enmarcadas en la ventana, más lejos, más cercanas, hebras o copos de algodón blanco que se unían y cambiaban de forma, desaparecían de la ventana, mientras su imaginación hacía y deshacía, ya no recuerda qué, solo que así pasaba las horas y el tiempo era largo e infinito!

La entrada en un túnel, bien iluminado, le proporcionó una tregua, intentó poner música, pero las canciones que en otros momentos cantaba, no conseguían calmar la inquietud. Cambiaba una y otra vez, parecía como si los latidos de su corazón y el ritmo de la música no pudieran amoldarse.

Dos, tres líneas discontinuas de la carretera era lo máximo que podía iluminar. Parar, no se lo planteaba. Tenía prisa.

Pensó en la casa. Ya era suya. Al lado de la era. En el camino que baja al río. Pequeña, deslucida, cubierta por una tierra gris. Se había asomado al interior a

través de una de las ventanas: en el suelo había lascas de piedra, también gris, y en el techo, unos troncos de madera parecían hendididos en el forjado.

Sintió el frío de la montaña.

Nunca había vivido sola, nunca había comprado una casa, siempre vivió en la misma ciudad, en el mismo barrio, con la misma persona. Allí no conocía a nadie. ¿Qué decisiones había tomado? Para diez, quince años como mucho. Pero le había bastado oír el rumor del río para saber que eso era lo que quería escuchar. Remover la tierra. Oler la hierbabuena en el caldo caliente.

La carretera ascendía sinuosa por la ladera de la montaña. La niebla había dado paso a una lluvia fina, y podía ver a lo lejos las luces de los pueblos sembrados en el valle. Los castaños, sin hojas, a un lado y otro del camino,

parecían viejos, pero fuertes.

Aquella tarde, noche, casi entrado el invierno se instaló en la casa.

Estaba cansada, desde hacía uno o dos años había notado cómo al caer la tarde su energía se iba agotando. Abrió los postigos de la ventana, seguía lloviendo, las gotas de agua se unían y resbalaban en los cristales, y recordó, aquellas tardes eternas viendo llover; cuando iba y venía de la mesa, donde hacía las tareas escolares, a la ventana. En la que las gotas se movían dibujando cada vez un caos diferente en los cristales.

En el interior de la habitación unos leños ardían en la chimenea. Cogió una silla y se sentó junto al fuego. Fuera, las gotas de agua resbalaban en la ventana. Mañana...



La vida en películas



Enrique Fernández Lópiz
Dr. en Psicogerontología.
Universidad de Granada

El testamento luminoso de *Villaronga* (2023)

LA MADRE DE AGUSTÍ Villaronga murió un año antes que él, con la mente perdida. En homenaje a esa madre, su hijo, que se fue al poco tiempo también muy enfermo, pudo hacer una película en su honor de título, "Loli Tormenta", una obra luminosa, traviesa y del lado de los más necesitados, como había sido siempre su cine.

Mario Torrecillas, el coguionista de esta película y compañero de Villaronga, cuenta que el cineasta murió por el cine: «Yo no quería que hiciera la peli. Porque si rodaba significaba que tenía que dejar la quimioterapia. Pero dejó el tratamiento y se puso a rodar; él sabía que sería lo último que hiciera, pero era un cineasta puro, de los que mueren con cámara puesta».

Esta obra es, por lo tanto, un testamento fílmico. Al mérito técnico y artístico de la obra, hay que sumar este extremo, que no es poco.

Se pueden objetar falencias o la reiteración de secuencias que por momentos se alargan innecesariamente. Cabe pensar, también, que Villaronga falleció antes de concluirla, lo cual que se editó el material que dejó el filmado en bruto, sin que él participara en el montaje.



Esta última película de Agustí era muy especial: «Una comedia, por primera vez», dijo. Pero más que comedia es «dramedia», pero que no se sufre. Es una gozada, y es más de lo que vemos en pantalla. Tras la película hay mucho más.

Lola, Loli Tormenta, es en la historia una mujer que destacó de joven como atleta de élite en las carreras de obstáculos, hasta que se retiró por considerar que en una carrera le habían hecho una jugada sucia. A Loli se le dan peor las barreras a las que se enfrenta en su jubilación para sacar adelante a sus dos nietos. No tiene recursos económicos y sufre y suda para hacerse cargo de los gastos y pagar una hipoteca engañosa. Lola es gallarda, audaz, alegre, veloz y valiente.

Esta obra es, por lo tanto, un testamento fílmico. Al mérito técnico y artístico de la obra, hay que sumar este extremo, que no es poco.

teca engañosa. Lola es gallarda, audaz, alegre, veloz y valiente.

Pero Lola es sobre todo la moderna y anárquica abuela de Edgar y Robert, niños de 9 y 13 años. Se hizo cargo de ellos cuando falleció su hija unos años atrás. Forman una familia y viven en una casa modesta de la periferia de Barcelona.

La abuela ha entrado en un proceso de demencia tipo alzhéimer, que avanza sin tregua. Los niños, ni quieren que los separen de ella, ni quieren acabar en un hogar de acogida, ni que se la lleven a una residencia. Para evitarlo se hacen cargo de Loli con gran amor, un enorme ingenio y una exuberante fantasía: es preciso ocultar la enfermedad.

En el reparto destaca una sensacional y expresiva Susi Sánchez que trabaja con una naturalidad encomiable que esconde la dificultad del personaje. Acompañan muy bien Mor Ngom (el nieto pequeño) que hace reír con su frescura; Joel Gálvez (el hermano mayor) estupendo; María Anglada Sellares muy creíble; y Fernando Estes, que humaniza y aporta ternura al tío Ramón.

Película imperfecta y a la vez hermosa, está cargada de poesía y su transtextualidad es tan amplia que resulta difícil de abarcar. Hay una y veinte historias latentes tras lo que vemos. Villaronga echó el resto que le quedaba con esta cinta mágica, una obra que Agustí pensó y escribió junto a su fiel amigo Torrecillas.

Villaronga hace lo que le da la gana, mejor, lo que estima conveniente, sin tener en cuenta las convenciones o prejuicios sociales. Porque puede que alguno opine que no es gracioso

Lola, Loli Tormenta, es en la historia una mujer que destacó de joven como atleta de élite en las carreras de obstáculos...

hacer comedia sobre la enfermedad de alzhéimer. Pero dado que todos tenemos problemas, ¿por qué no podemos mirar con humor y con cariño, sin intención de herir, el tema?

Película hecha con dolor, pero no desde el dolor. Villaronga abandona sus habituales temáticas oscuras y decide cerrar su legado con una comedia resplandeciente y distendida. Teniendo elementos dramáticos, no entra a los capítulos habituales del género, sino que se

centra en la relación de los dos chicos con su abuela.

La Sánchez hace un maravilloso trabajo como la Loli del filme, una veterana corredora que continúa embutiéndose en la ropa deportiva para tirar millas por las calles mientras cuida y educa a sus nietos.

Llega un momento en que la enfermedad da la cara y empiezan las dificultades de memoria, la incapacidad para recordar nombres, objetos y lugares, haciendo acto de presencia la deriva mental de la abuela. Pero la historia no tiene un enfoque severo, sino desde la óptica de los chavales que crean su peculiar mundo para protegerse y protegerla.

Si uno acierta a mirar bien, se da cuenta de que aquí, como en su obra *Pa negre* (2010), Villaronga también habla de la infancia amenazada. Se acerca a unos críos que bordean la extrema pobreza con indiferencia de la sociedad. Pero en este filme el peso recae en la abuela volunta-





La naturaleza y la fuerza que representa Susi Sánchez en la trama se traspasa a sus dos nietos, niños huérfanos a un paso de la marginalidad.

riosa y vital asediada por la desorientación.

Material muy sensible y la novedad de algo que no siempre se evidenció: la bondad y el optimismo que, dicen, desprendía el propio Villaronga en la distancia corta, su bonhomía. A él siempre le atrajo lo pasional para reivindicar la virtud que permanece. Esto es lo que podemos ver en este título: la belleza y el valor irrenunciable que representa la inocencia.

La naturaleza y la fuerza que representa Susi Sánchez en la trama se traspasa a sus dos nietos, niños huérfanos a un paso de la marginalidad. Niños que, aún dentro de sus dificultades, presentan batalla para mantener su integridad y dignidad. Y en lo medular de esta fábula, tan despiadada como compasiva, queda la entereza de espíritu de un cineasta, símbolo de la



Fernando Esteso es el "tío Ramón"

resistencia en el cine, que se nos fue hace muy poco.

Como escribió Del Teso: «Nuestro director se rodeó de gente llena de luz para filmar, quedito, serio, dulce, una comedia ácida, que huele al puré

del martes y al sudor rico que echas cuando corres -y ganas- los tres mil con obstáculos. Que huele a tierra fresca». Tras esta cinta, Agustí ya se pudo ir tranquilo. Aunque no pudiera ver su estreno.

La importancia del *Arte* en la *Humanidad* (XIX)

Arte Rococó. La Pintura

EL ESTILO ROCOCÓ NACE en Francia a principios del siglo XVIII y se desarrolla en el período de transición entre el barroco y el arte neoclásico, durante los reinados de Luis XV y Luis XVI. Es el necesario estilo-puente que conduce a una posición alejada de los lenguajes formales barrocos impuestos por la corte de Luis XIV.

Se le puede confundir con el arte barroco por ser el epílogo del mismo. No obstante, las diferencias entre los dos estilos están bien marcadas porque el barroco presentaba dos direcciones bien definidas, las cortes católicas y la sociedad protestante y burguesa; el rococó, sin embargo, será el preferido por la aristocracia y la alta clase media, amante de un estilo mundano, atractivo, íntimo y delicado.

Tres acontecimientos fueron fundamentales en el impulso del rococó: la muerte del rey Luis XIV, la influencia de la favorita del rey Luis XV (la marquesa de Pompadour) y el intercambio de artistas entre las diferentes cortes europeas.

Al asumir el poder, el joven rey **Luis XV** renovó los ideales de mecenazgo en manos del sector privado. En 1745, entre otros festejos, se celebró un baile de máscaras por el matrimonio del hijo de Luis XV; en este, el rey conoció a una hermosa burguesa casada, de nombre Jeanne-Antoinette Poisson, a la que más tarde instaló en Versalles, la separó legalmente de su marido y la nombró **Marquesa de Pompadour** y duquesa, con derecho a sentarse junto a la reina. Al contrario que las anteriores favoritas, Madame de Pompadour jamás hizo uso de este derecho por respeto a la soberana.

Ella, conocida por su gran actividad cultural, se convirtió en la más apasionada protectora de las artes y la ciencia, siendo mecenas de pintores y escritores. Más aún, impulsó la Enciclopedia de Diderot, las obras pictóricas de Boucher y monumentos



Madame de Pompadour, retratada por Francois Boucher (1759)

tan emblemáticos como la plaza de Luis XV, la actual plaza de la Concordia de París.

Durante este período, el arte se agudizó y el estilo rococó llegó a ponerse de moda en toda Europa.

Para el investigador Michael Levey, el estilo rococó no respetaba ni a la Iglesia ni al Estado. El amor, la sensualidad y la cotidianidad resultaban temas más interesantes que las glorias espirituales o temporales. Era una manera de vivir de las clases adineradas.

La palabra rococó proviene del término *rocaille*, que significa jardincito rocoso.

El arte rococó celebra la vida, el momento y el erotismo; es entusiasta, sin pretensiones trascendentes o didácticas, huye del aburrimiento. Busca expresar gracia y alegría. Aunque fue recargado en la decoración, sus atmósferas buscaron ser luminosas y entusiastas, empleando colores vivos. Tiene mucho humor y picardía.

Los temas favoritos del período rococó fueron los pastoriles y las aventuras sentimentales. También renovaron los temas religiosos, mitológicos y de historia, despojándolos de solemnidad.

El estilo rococó se nutrió de un erotismo velado, tanto en su forma como en sus temas. Algunos artistas optaron por el tema mitológico que les sirvió de escondite para justificar el desnudo erótico y no tener que soportar las críticas de las élites intelectuales. Plasmar las aventuras amorosas, el mejor antídoto contra el aburrimiento.

Los tres máximos representantes de la pintura Rococó en Francia son Watteau, Boucher y Fragonard. Ellos encarnan el ideal estético del momento de modo relevante por la temática y la técnica de sus obras.

Antoine Watteau (1684-1721) fue uno de los grandes genios del último barroco francés y del primer rococó. Se le atribuye la creación del género de las **fêtes galantes**: escenas de cortejo amoroso y diversión, con un encanto idílico-bucólico y un toque de teatralidad. Ejerció una enorme influen-

cia entre sus contemporáneos. Es el gran cantor de la vida alegre de la corte francesa. Le agrada mucho pintar paisajes donde coloca pequeñas figuras ataviadas con ricos vestidos de seda; retrata una aristocracia que se recrea en paisajes o teatros. Quizás por influjo de su escasa salud, sus personajes reflejan, con frecuencia, una cierta y frágil nostalgia. La historia universal lo cataloga como uno de los artistas más fascinantes de su tiempo.



El columpio, Fragonard (1767), óleo sobre tela, colección Wallace, Londres.



La canción de amor, Watteau (1717)

François Boucher (1703-1770), parisino, llegó a ser profesor de pintura de Madame Pompadour. Gozó de gran prestigio por sus pinturas idílicas y voluptuosas, temas mitológicos, alegorías sobre pastores y por varios retratos de Madame Pompadour. Como retratista, supo captar la riqueza de las telas tanto como el primor de los afeites y de las modas. Cultivó el desnudo femenino, al que añadió una sensualidad no carente de distinción. En 1723 ganó el prestigioso Premio de Roma. En 1731 fue admitido en la Real Academia de pintura y escultura. El apoyo de la Marquesa de Pompadour fue esencial en su éxito. En 1765 fue nombrado Primer pintor del rey.

La triada de pintores de la vida galante se completa con **Jean-Honoré Fragonard** (1732-1806),



Desnudo en reposo, Boucher. Retrato de Mademoiselle Louise O'Murphy (1751)

nacido en el sur de Francia. Tras viajar a Roma, donde consiguió gran éxito y el codiciado Premio de Roma, ingresó en la Academia parisina en 1765. Su pintura significa un triunfo del sentimiento decorativo. Con "El Columpio" logró una de las obras más representativas del arte rococó.

Para completar el panorama de la pintura rococó francesa deben citarse los nombres de Chardin y Greuze. Ambos se separan de sus contemporáneos por elegir sus personajes de las gentes sencillas alejadas de los círculos aristocráticos.

Jean Simeon Chardin (1699-1779) rechaza el nacarado formalismo de los anteriores y sus el-



Señora sellando una carta, Chardin

egantes modelos, para pintar escenas de la vida doméstica de las clases medias y humildes. Es considerado uno de los pintores franceses más connotados del siglo XVIII. Su manera de pintar gustaba mucho, parece anteceder el modo y las técnicas de los posteriores impresionistas.

Jean-Baptiste Greuze (1725-1805). Influidor por las ideas de Rousseau, es el mejor representante de una pintura moralizadora opuesta a la frivolidad reinante en el momento. En 1755, con su óleo "Padre de familia explicando la Biblia a sus hijos", conocido como "La lectura de la Biblia" Greuze logró un gran éxito. El tono lacrimoso de sus pinturas lo hace presentir ciertos aspectos románticos.



La lectura de la Biblia, Greuze

El amor por los humildes queda plasmado en sus temas anecdóticos, como "El cántaro roto".



El Cántaro Roto, Greuze

Omaira trujillo

El informe Brundtland, la carta de la tierra y los objetivos de desarrollo sostenible

COMO RESPUESTA a los problemas relativos al medio ambiente, debidos al aumento del nivel de vida y a la industrialización, se creó en 1983 La Comisión Mundial sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo.

Todo parte de la Conferencia de Naciones Unidas de 1972 en Estocolmo sobre "El Medio Humano", cuyas conclusiones fueron recogidas en **El Informe Brundtland**, publicado en **1987** por Naciones Unidas, titulado **"Nuestro Futuro Común"**, donde aparece por primera vez el concepto de **DESARROLLO SOSTENIBLE**.

Este concepto se define como aquel que "satisface las necesidades de la generación presente sin comprometer las necesidades de las generaciones futuras".

Trata de conseguir de manera equilibrada el desarrollo social, económico y la protección del medio ambiente y sienta las bases para la cumbre de Río de 1992.

El Proyecto XXI o **Agenda 21** (s-XXI) se inició en 1989 con la aprobación en la Sede de las Naciones Unidas de Nueva York de una conferencia sobre el medio ambiente y el desarrollo que culminó en la Cumbre de la Tierra de Río de Janeiro en 1992.

Es un acuerdo de la ONU para promover el **DESARROLLO SOSTENIBLE**, que consta de un plan detallado de actividades para ser acometidas a nivel mundial, nacional y local.

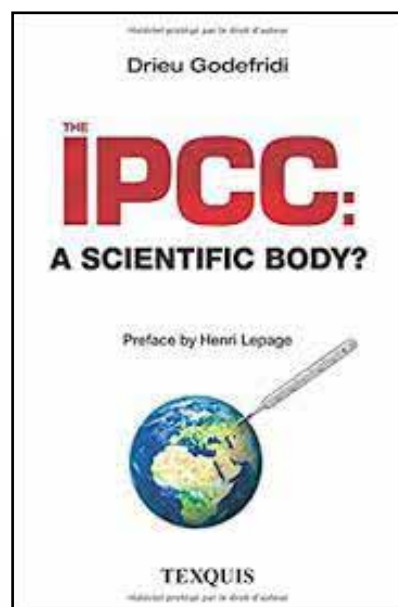
Los Objetivos de Desarrollo del milenio (ODM) son ocho propósitos de desarro-

llo humano fijados en el año 2000, que los países miembros de las Naciones Unidas acordaron conseguir para el año 2015.

Hacen referencia a la erradicación de la pobreza, la educación primaria, la igualdad entre los géneros, la mortalidad infantil etc.

LA CARTA DE LA TIERRA es una declaración de principios éticos que son fundamentales para construir una nueva sociedad global basada en valores como la sostenibilidad, la paz y la justicia.

Sus dieciséis principios generales están agrupados en cuatro apartados: Respeto y



cuidado de la vida; Integridad ecológica; Justicia social y económica; Democracia no violencia y paz.

No fue posible su adopción en la Cumbre de la Tierra de Río (1992), pero sirvió de marco ético para la **Agenda 21**. Se aprobó en el Palacio de La Paz de La Haya en junio de 2000.

El documento se cree que se queda en posiciones genéricas y podría ser más preciso en propuestas y medios a emplear. De todas formas su pilar es la ecología.

El término **Desarrollo Sostenible** cuestiona el modelo actual de producción y consumo, al incluir en este concepto las dimensiones social, económica y medioambiental. Para su logro se establecieron los **Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM.2000)** para cumplir en el 2015.

Se obtuvieron grandes logros: reducción del hambre y la pobreza extrema, acceso significativo de la población al agua potable y saneamiento, bajada de los índices de mortalidad infantil y aumento de la escolarización.

Los resultados impulsaron a la ONU a plantear objetivos más ambiciosos para alcanzar mayores retos.

En la cumbre de las Naciones Unidas de 2015, en Nueva York, se pactan **LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS.2015-2030)**, **Agenda 2030**, que da continuidad a “**Los Objetivos de Desarrollo del Milenio**” (ODM).

Los 17 objetivos son una hoja de ruta a favor de las personas, el planeta, la pros-



peridad, la paz y las alianzas (partnerships). Las **5P del Desarrollo Sostenible**.

El IPCC es El Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático. Fue creado en 1988 por la Organización Meteorológica Mundial (OMM) y El Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA).

Proporciona la evaluación de la situación científica sobre el Cambio Climático, sus impactos y riesgos socioeconómicos, sus causas, posibles repercusiones y estrategias de respuesta.

Hasta la fecha se han publicado seis evaluaciones, las tres primeras tuvieron su influencia en la Cumbre de la Tierra

(1992), en el Protocolo de Kioto (1995) y en el Protocolo de Montreal (2005).

El sexto ciclo de evaluación (2018-2023) aborda en sus informes : el limitar el calentamiento a 1,5 °C, la desertificación , la degradación de las tierras , su gestión sostenible, la seguridad alimentaria, , los flujos de gases de efecto invernadero, el océano y la criosfera, fusión de los hielos y subida del nivel del mar, pérdida de hielo marino en el Ártico, deshielo del permafrost, el desarrollo sostenible y los esfuerzos para erradicar la pobreza, entre otros.

José Manuel Selas Pérez
Divulgador Científico y
Voluntario Cultural



Demonios del mediodía

1) Mediodía estricto y amplio

EL MEDIODÍA ASTRONÓMICO es solo el instante de cruce del sol por el meridiano celeste local, donde está en culminación, o sea, en ese día alcanza su mayor altura en el cielo y da la sombra más corta de un gnomon. Como momento cumbre el sol está en todo su esplendor, y también significa que a partir de ahora comienza su descenso hacia el horizonte occidental.

En este intervalo crucial pueden aparecer los seres espirituales, pues las oscuridades de la mente no son sólo nocturnas y pueden ocurrir en cualquier momento del día, sobre todo en los momentos de tránsito en ambos crepúsculos (amanecer y atardecer) y al mediodía, en sus dos sentidos: astronómico y climático. Pues en el sentir popular hay dos "mediodías": el verdadero o astronómico, a las 12 horas local, en sentido estricto; y otro más variable y climático, en sentido amplio, que viene a coincidir más bien con la media tarde, en horario local, alrededor de las 3 de la tarde o 15 horas, en relación con el hecho de que du-



rante el día, en promedio, a esa hora es cuando más calor hace y cuando el viento suele ser el más intenso del día. Este mediodía climático, por lo general en invierno ocurre una hora antes, y en verano una hora después. En los países mediterráneos el mediodía se refiere más bien, sobre

todo en verano, a estas horas de la primera mitad de la tarde de mayor calor, periodo llamado el "huevo del día" en las regiones más calurosas de España.

— Hay que tener en cuenta la relación simbólica entre los tres

grandes ciclos del tiempo: día, año y mes lunar; y las direcciones espaciales.

Día: Medianoche - Amanecer - Mediodía -Atardecer.

Año: Hiberdia (Solsticio Invierno) - Vernadia (Equinoccio Primavera) - Estivadia (Solsticio Verano) - Automdia (Equinoccio Otoño).

Mes lunar: Luna oculta o nueva - Media Luna creciente - Luna llena - Media Luna menguante.

Punto cardinal: Norte - Este - Sur - Oeste.

Aquí nos interesa en especial la relación día-año, en concreto el hecho de que en ambos ciclos ocurre que el mayor calor no se da en los picos de mediodía o del solsticio estival, sino que está desplazado en alrededor de 1/8 de estos dos puntos de paso, es decir, a grosso modo, el mayor calor suele ser unas tres horas después del mediodía, y en el año el mayor calor sobreviene entre un mes o mes medio, unos

El mediodía astronómico es solo el instante de cruce del sol por el meridiano celeste local, donde está en culminación, o sea, en ese día alcanza su mayor altura en el cielo



30-50 días después del solsticio, entre 20 julio-10 agosto. En la tradición popular se equiparó la idea de hora del día y fecha del año de máximo calor, pero para penetrar en su simbolismo hay que entender que no se limita a esos momentos puntuales, pues también quedan incluida la primera media tarde y la primera mitad del verano. Las dos claves simbólicas son por tanto: momento liminal y mucho calor.

— En algunas ocasiones el mediodía alude al tercio medio, intercalado entre la mañana y la tarde, la parte más luminosa del día. En este caso de división tripartita, incluiría de 10 de la mañana a las 2 de la tarde, de 10 a 14 horas, siempre en sentido de horario local y solo como aproximación de un concepto vago en los tiempos antiguos.

Peligros del mediodía

— Aunque la presencia al mediodía de fantasmas, espectros, diablos, animales mágicos, al-

mas de muertos y demás seres espirituales es conocida en casi todo el mundo, en la Europa cristiana adquirió auge debido a un error de traducción de una expresión del salmo 91, versículo 6, del "Libro de los Salmos" bíblico, que fue vertida como "demonio del mediodía". En ambientes monacales se interpretó que la acción de este demonio provocaba "acedia", palabra procedente del griego akédia, "descuidado", y que comprende una mezcla de sentimientos y afeciones que incluyen: abulia, hastío, tedio, desidia, aburrimiento, apatía, melancolía, tristeza, depresión, y otros, que se conjuntaron en el pecado capital o vicio monstruoso de la pereza. Para Evagrio Póntico, introductor del monacato místico en el Occidente cristiano: "El demonio de la acedia, o del mediodía, es el más pesado y duro de sobre llevar de todos". En el Medievo el demonio meridiano se representaba por una figura humana cabalgando sobre un monstruo alado y empuñando un arma. Según Santo Tomás de Aquino: "cae sobre el monje en la hora



Otro efecto del mediodía que contribuía a empañar la mente se debía a la cortedad de la sombra, pues la disminución de su longitud se asociaba con menor fuerza del alma

En algunas ocasiones el mediodía alude al tercio medio intercalado entre la mañana y la tarde, la parte más luminosa del día

sexta, o del mediodía, cuando el sol aprieta con más fuerza, cuando al monje le resulta difícil seguir rezando. Por eso, los que ayunan hasta el mediodía, cuando comienzan a sentirse faltos de alimentos y afectados por el calor del sol, son atacados más vivamente por la acedia". Todos los santos y meditantes pasan por momentos de terrible depresión y hastío. Actualmente, la expresión "demonio del mediodía" también se aplica a la época de depresión que suele ocurrir en la mitad de la vida, entre los 40 y 50 años, cuando se empieza

a vislumbrar la vejez; o cuando estamos en el cénit de un estado emocional, profesional, o de otro tipo, y se ha cumplido una meta.

También las actitudes mentales y emocionales se alteran y ya sea por las altas temperaturas, o incluso por insolación o golpe de calor, pueden aparecer delirios y alucinaciones, interpretados como muestra evidente de que las personas que los padecen han sido influidas por esos seres del Más Allá. O simplemente aparecían durante la siesta, más que en sueños estrictos, ciertas fantasías hipnagógicas que ocurren en el estado de sopor o somnolencia, intermedio entre la vigilia y el comienzo del duerme.

— Otro efecto del mediodía que contribuía a empañar la mente se debía a la cortedad de la sombra, pues la disminución de su longitud se asociaba con menor fuerza del alma. De hecho se

puede reconocer a un fantasma del Otro Mundo porque no tiene sombra y no parpadean, cosa que no les ocurre a las almas de los vivos cuando en trance o sueños penetran en los mundos sutiles, con sombra incluida. Así que mucha gente temía esta hora con la sombra disminuida, con peligro de perder el control de su alma y caer en la locura de mente.

En ocasiones de especial relevancia, como puede ser la muerte de un ser divino o héroe al mediodía, puede ocurrir un gran temblor o terremoto, significando que la tierra y la natura se conmueven con tan trágica circunstancia, acompañado de un oscurecimiento atmosférico a modo de eclipse solar prolongado, para reflejar la tristeza del cielo. El ejemplo más conocido es el de la Pasión de Cristo, crucificado a mediodía y muerto a media tarde.

Ignacio Rodríguez Ariza

(Blog: 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!

Recetas para la cena

Salmón Escalfado Y Espárragos



El salmón puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas en las personas de edad y es fantástico para los diabéticos debido a su rico componente natural de ácidos grasos omega-3. Un estudio en el American Journal of Kidney Disease encontró que los peces como el salmón, el atún, las sardinas y el pez azul pueden ayudar a proteger a las personas con diabetes contra los problemas renales.



Qué necesita:

- 4 filetes de salmón sin piel de 4 onzas (frescos o congelados)
- 1 limón
- 1 naranja
- 1 taza de agua
- 1 libra de espárragos, se quitan las bases leñosas
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- Hojas de perejil fresco (opcional)

ORGANIGRAMA OFECUM

JUNTA DIRECTIVA	
Presidenta/Comunicación y RR. Institucionales	Encarnación Jurado Alameda
Vicepresidente / V. de Proyectos	José Fco. Domínguez Seglar
Secretario de la Junta Directiva	José Luis Font Nogués
Tesorera / V. Cultura	M ^a José Alejandro Pérez
Vocal de Actividades	Rosa M ^a Onieva López
VOLUNTARIOS COORDINADORES DE ACTIVIDADES	
Atención a Personas Socias	Lourdes Marín Borrás
Aula Nuevas Tecnologías	M ^a Carmen Fernández Iglesias
Biblioteca-Ludoteca	Antonia Rodríguez Calvo
Caminares /Paseos	Encarna Jurado Alameda
Club de Lectura Ofecum	Rosa M ^a Madrid Palencia
Conoce tu Patrimonio Municipal	Encarna Jurado Alameda
Conversación en Francés	Patrick Marsal
Coro	Celsa de la Fuente Fresneda
Grupo Apoyo Social (GAS)	M ^a Jesús Rodríguez Fernández
Juegos de Ingenio	Pablo Flores Martínez
Juegos de Mesa	Encarna Jurado Alameda- M ^a José Alejandro Pérez
Paseos en Bici	M ^a José Alejandro Pérez- Julio Moreno Navarro
Representación Institucional	Encarna Jurado Alameda -M ^a José Alejandro Pérez
Revista y página web	José Luis Font Nogués
Taller de Acuarela	M ^a Dolores Pérez Caba
Taller de Ajedrez	Miguel Ángel Delgado Noguera
Taller de Escritura Creativa	Luisa Torres Ruiz
Taller de Fisioterapia Aplicada	Suzanne Wad Hansen
Taller de Sevillanas	Lourdes Marín Borrás
Taller de Teatro	Ildefonso Hernández Chávez
Taller de Yoga	Francisco Ruiz Ramírez
Talleres de Idiomas	Antonio Rojas Gil
PERSONAL TÉCNICO Y ADMINISTRATIVO	
Área Técnica	Candela Guirao Piñeyro
Área Administrativa	M ^a 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
página web: 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

 **IMERSO**