



**Ofecum**

**REVISTA DE INFORMACIÓN CULTURAL**

**Nº 222**

**Octubre- 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)

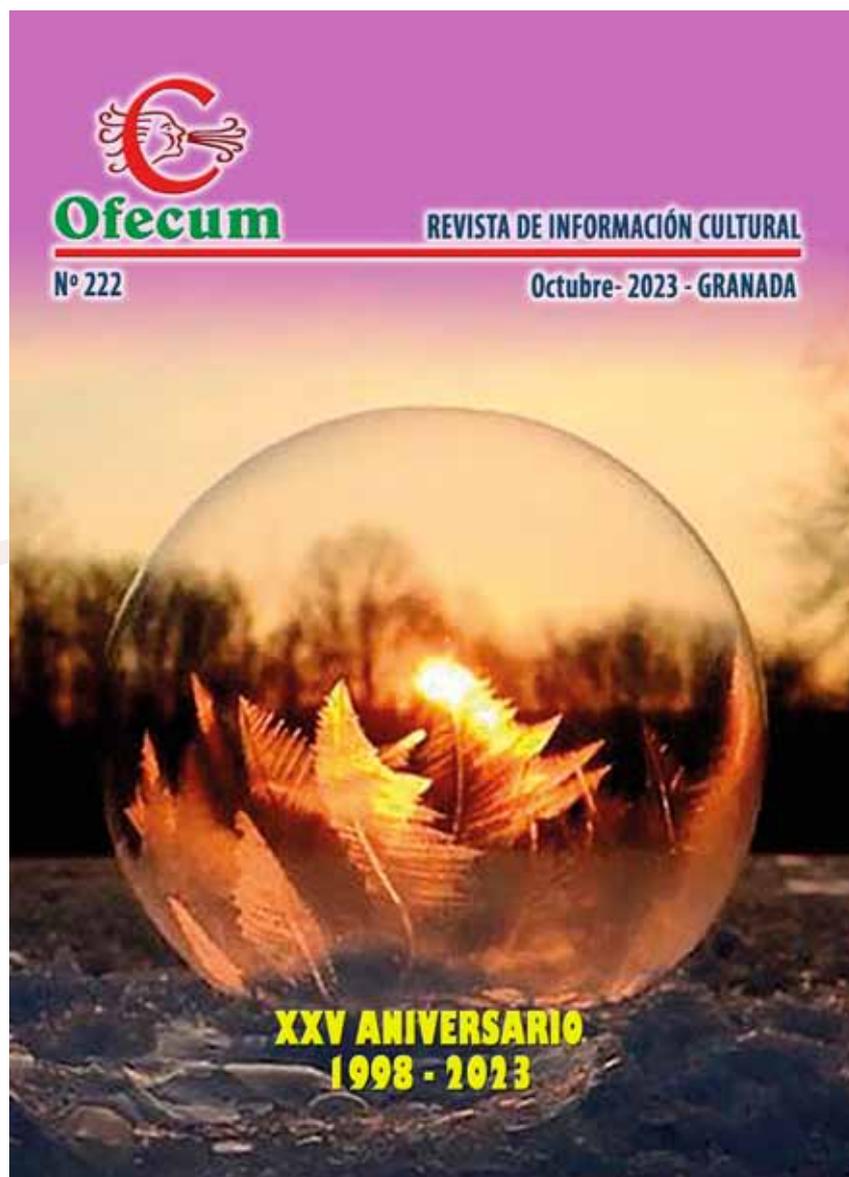
Correo electrónico:

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

WhatsApp: 682 051 258

Teléfono: 958 221 736

## Nuestra Portada



**LA PORTADA DE LA REVISTA OFECUM** de octubre de 2023 nos trae el momento en que una pompa de jabón se congela en la nieve formando pequeños cristales.

Es una foto de Michelle Lynn Fritz realizada con su cámara en su jardín de Pensilvania. A la fotógrafa le gusta la simplicidad y variedad de colores que se forman en los objetos al reflejarse en ellos los rayos del sol y en la foto de portada se observan los pequeños cristales helados que dejan transparentar el paisaje.

La Revista OFECUM quiere suscitar con esta foto de portada la clara comunicación que cada persona puede realizar de todos los valores y capacidades propias que se donan a los demás permitiendo ver la verdad y belleza del mundo, de las personas y de sus quehaceres.



**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)**

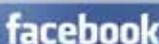


## ÍNDICE

Instituciones colaboradoras con Ofecum .....	2
Editorial.....	1
Planning.....	4
Noticias de Ofecum.....	5
Actividades de Ofecum .....	21
Colaboraciones .....	25



**Síguenos en:**



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

## Conocer

# Ofecum

Entre los tesoros que debemos conocer de OFECUM tenemos los Estatutos, el marco normativo que nos hace caminar conforme a la idea fundacional.

Un buen instrumento de divulgación de OFECUM es su página web, mediante la que se da transparencia a toda la vida de nuestra asociación, así como también se ofrecen datos de actos culturales y ello se complementa semanalmente con la información ofrecida en el Magazine.

Podemos leer en nuestra web que la transparencia es el alfa y omega a la hora de gestionar OFECUM, y trabajamos año tras año para mejorar todos los aspectos relacionados con ellas y, así, tratar de ser lo más transparentes posible y hacerlo para todos los públicos.

En el mismo lugar de la web podemos consultar libremente nuestros Estatutos, que en el artículo 6 habla de los fines y actividades de OFECUM, teniendo como punto fundamental convertir a OFECUM en un aula de Cultura para avanzar y enriquecer a las personas, facilitando que todos podamos realizar y disfrutar de actividades ciudadanas participativas en el respectivo entorno.

En el mismo artículo citado leeremos que también fomenta OFECUM cualquier actividad docente, ya sea como asociación única o en colaboración con otras, siempre que compartan éstas los mismos fines en cualquier lugar nacional.

Comenzamos un nuevo periodo de tiempo y en este nuevo número de la Revista OFECUM se muestran noticias de diversas actividades -ofrecidas por sus voluntarios responsables que amablemente las han facilitado- con el fin de divulgar, dar noticia, mostrar con nitidez y animar a participar en las actividades de OFECUM que cada persona considere más apropiada, para -como también se contempla en el mismo artículo 6 de nuestros Estatutos- ayudar y crear cauces de promoción humana, cultural y colaborar al desarrollo integral de hombres y mujeres en igualdad de oportunidades.

A través de esta sencilla noticia de objetivos y medios de cada actividad se desea dar transparente cumplimiento a todo el quehacer de OFECUM y sirva además para agradecer el trabajo que desarrollan los voluntarios responsables de todas las actividades.

Desde esta Editorial deseamos que quines participáis de nuestra familia OFECUM os sintáis a gusto en cualquiera de las actividades que sean más conformes a vuestras aficiones, ideas y aficiones.



# 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>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>iMUDS</b> Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud</p>
	 



## Ventana abierta

### Refranero español

- Al revés te lo digo para que me entiendas.
- Algo tendrá el agua cuando la bendicen.
- Amigo por interés no dura porque no lo es.
- Amor con amor se paga.
- Amores reñidos son los más queridos.
- Ande yo caliente y ríase la gente.
- Ante la duda, la más tetuda.
- Antes de hacer nada, consúltalo con la almohada.
- Antes de meter, prometer.
- Antes se coge al mentiroso que al cojo.
- Año de nieves, año de bienes.
- Aprendiz de mucho, maestro de nada.
- Arrieros somos, y en el camino nos encontraremos.
- Asno con oro, alcánzalo todo.
- Aunque la mona se vista de seda, mona se queda.
- Ave que vuela, a la cazuela.
- Bicho malo nunca muere.

## OCTUBRE 2023

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

		Día 6 - C.M.	Día 14 - L.L.	Día 22 - C.C.	Día 28 - L.L.	<b>1</b> I Domingo del Tiempo Ordinario
<b>2</b> Ss. Águlos y Catalina	<b>3</b> S. Francisco de Asís	<b>4</b> S. Francisco de Asís	<b>5</b> Ss. Fructos y Juliano	<b>6</b> S. Bruno	<b>7</b> Bn. Ss. del Rosario	<b>8</b> II Domingo del Tiempo Ordinario
<b>9</b> S. Antonio Padua	<b>10</b> Ss. Tomás de Villanova	<b>11</b> Ss. Sebe y Tarcisio	<b>12</b> Bn. Ss. del Pinar	<b>13</b> Ss. Fausto y Eudocio	<b>14</b> Bn. Gonzalo de Lagos	<b>15</b> III Domingo del Tiempo Ordinario
<b>16</b> Ss. M. Margarita de Alcazar y S. Galeno	<b>17</b> S. Ignacio de Loyola	<b>18</b> S. Lucas Evangelista	<b>19</b> Ss. Pablo de la Cruz y Pedro de Alcantara	<b>20</b> Ss. Magdalena de Pazzi y Eusebio	<b>21</b> Ss. Cecilia	<b>22</b> IV Domingo del Tiempo Ordinario
<b>23</b> S. Gabriel	<b>24</b> S. Antonio M. Clara	<b>25</b> S. Juan Bautista	<b>26</b> Ss. Evaristo y Feliciano	<b>27</b> S. Vicente	<b>28</b> Ss. Simón y Judas Apóstoles	<b>29</b> V Domingo del Tiempo Ordinario
<b>30</b> S. Marcelo	<b>31</b> S. Quirino					

### 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
MAÑANA	9:30 h a 10:30 h INGLÉS INICIAL <i>Sala Joaquín Moreno</i>	09:00 h a 10:00 h AQUAGYM *	09:30 a 10:30 h TALLER DE YOGA <i>Salón Miguel Guirao</i>	09:00 h a 10:00 h AQUAGYM *	
	10:00 h a 11:00 h INGLÉS AVANZADO <i>Aula Informática</i>	10:00 h a 11:00 h GIMNASIA MAYORES ACTIVOS *	9:30 h a 10:30 h INGLÉS INICIAL <i>Sala Joaquín Moreno</i>	10:00 h a 11:00 h GIMNASIA MAYORES ACTIVOS *	
	10:30 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>	10:00 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 extrarradio</i>
	10:30 h a 11:30 h INGLÉS BÁSICO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:00 h a 11:50 h TALLER DE SEVILLANAS <i>Salón Miguel Guirao</i>	10:30 h a 13:00 h TALLER DE ACUARELA <i>Salón Miguel Guirao</i>	11:00 h a 11:50 h TALLER DE SEVILLANAS <i>Salón Miguel Guirao</i>	
	11:30 h a 12:30 h INGLÉS MEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:00 h a 12:00 h GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA *	10:30 h (1 -1,5 h máximo) PASEOS EN BICI Salida: Parque Tico Medina	11:00 h a 12:00 h GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA *	
	11:30 h a 13:30 h TALLER DE TEATRO <i>Salón Miguel Guirao</i>	11:30 h a 13:30 h INFORMÁTICA <i>Aula Informática</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>	
	12:30 h a 13:30 h INGLÉS INTERMEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:00 h a 12:30 h TALLER DE ALEMÁN <i>Online</i>	11:30 h a 12:30 h INGLÉS MEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:30 h a 13:30 h INFORMÁTICA <i>Aula Informática</i>	11:00 h a 13:00 h BIBLIOTECA Y LUDOTECA <i>Sala Joaquín Moreno</i>
		12:00 h a 13:00 h AQUAGYM *	12:00 h a 13:30 h INGLÉS INTERMEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	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>	
				12:00 h a 13:00 h JUEGOS PARA MANTENER VIVO EL INGENIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	
	17:00 h a 19:00 h CORO <i>Salón Miguel Guirao</i>	17:00 a 19:00 h TALLER DE INFORMÁTICA- Nivel Medio <i>Aula Informática</i>	17:30 a 19:00 h JUEGOS DE MESA <i>Sala Joaquín Moreno</i>	17:00 a 19:00 h TALLER DE INFORMÁTICA- Nivel Medio <i>Aula Informática</i>	
	17:45 h a 18:45 h DUDAS MÓVIL (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 20:00 h (Quincenal) TALLER ESCRITURA CREATIVA <i>Salón Miguel Guirao</i>	17:30 a 19:00 h JUEGOS DE MESA <i>Sala Joaquín Moreno</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>		19:00 h a 20:30 h TALLER RETOQUE FOTOGRÁFICO- GIMP <i>Aula Informática</i>	

\*Pabellón IMUDS Junto al PTS

Para llegar: Metro, líneas bus: U3 y 4

# Visita a la Villa Romana de Fuente Álamo

**EL 20 DE MAYO VISITAMOS** Monturque con sus cisternas y la Villa Romana de Fuente Álamos. dos maravillas que tenemos tan cercanas y tan desconocidas.

Para mí que no viajaba desde antes de la pandemia, fue una incorporación muy satisfactoria, por reencontrarme con apreciadas personas compañeras de muchos viajes y otras actividades, así como conocer a otras muchas nuevas incorporadas a la Asociación.

En **La Villa Romana de Fuente Álamos** nos encontramos con la simpática María, guía nativa que nos explica con mucho conocimiento y cariño toda la historia del descubrimiento de la villa, con anécdotas, hallazgos y curiosidades a lo largo de los años, de los habitantes de las distintas épocas. Lo primero la proyección de un documental en el centro de visitantes que nos pone en contacto con la villa y nos traslada a la época. A continuación un recorrido por todo el recinto, muy bien preparado y narrado de los distintos asentamientos: Antigüedad Clásica, Tardoantigüedad, Alta Edad Media, Plena Edad Media con sus distintas culturas: Hispanorromana,

Visigoda e Islámica

## CONJUNTO ARQUEOLÓGICO DE FUENTE ÁLAMO

El nombre Fuente Álamo le viene dado por un nacimiento de agua en el enclave del yacimiento y en torno a la cual, se halla respuesta al motivo de la ocupación humana de esta zona en tiempos históricos.

El yacimiento arqueológico de Fuente Álamo es uno de los elementos patrimoniales de mayor importancia de la provincia de Córdoba. Los primeros descubrimientos parten del S. XIX.

Se encuentra dentro del término municipal de Puente Genil (Córdoba), a unos 3 km del núcleo urbano, limita con Aguilar de la Frontera, dentro del marco geológico de la Campaña Alta. Se accede por la CO-6224. desde la autovía de Córdoba.

Las investigaciones llevadas a cabo durante varias décadas han sacado a la luz un conjunto arqueológico que se remonta, al siglo I d. C. como los restos correspondientes al **Balneum**, o balneario, grupo



Villa Romana



de instalaciones dedicadas al descanso y disfrute de los habitantes de la zona,

Es uno de los yacimientos más importantes de Andalucía, con más de 750m<sup>2</sup>, y una de las mayores colecciones de mosaicos de la Hispania romana, entre los cuales destaca el mosaico **Nilótico** (Se desarrolla en el ambiente del río Nilo) descubierto en 1982, único en el mundo conocido hasta ahora, Las escenas que se conservan en los ábsides laterales cuentan con inscripciones latinas a modo de cómic, *historietas jocosas y conversación erótica, según la guía. sucedidas entre grullas y pigmeos*, en el que los personajes dialogan entre sí. Lo espectacular y raro de este mosaico policromo ha suscitado el interés de investigadores, historiadores, filólogos, arqueólogos y público en general, del que se conserva una copia en el propio yacimiento. El original se encuentra protegido en el museo arqueológico de Córdoba.

**Oecus.** Salón principal de la villa romana con una decoración más esmerada, uno de los tres mosaicos más representativos de Fuente Álamo: **Las tres Gracias y el Triunfo de Baco.** Era el espacio de representación aristocrática, donde el propietario hacía gala de su status y prestigio social

La cabecera del *oecus* sobre elevada del resto de la habitación, estaba pavimentada con un espectacular mosaico policromo en forma de abanico, representa una venera subdividida en 28 gallones que simula las olas del mar, rematado con una orla de espirales de acanto.

El mosaico del **Las Tres Gracias** es el pavimento de un espacio a cielo abierto que precede al *oecus*. Son tres cuadros con una escena cada uno por las que desfilan Pegaso, las Tres Gracias. La última escena muestra al clásico sátiro persiguiendo a una ninfa.

Algunos historiadores han visto en este mosaico la unión de las tres escenas en un argumento único



*Triunfo de Baco*

centrado en la simbología del matrimonio. La inferior representa la **lucha de Baco por la conquista de la India** ayudado por un ejército de ménades, sátiros y una leona. En la superior se narra la **entrada triunfal de Baco** acompañado por su amada Ariadna, el dios Pan y Sileno entre otros personajes. Se cree que el personaje que monta sobre un asno es el dueño de la casa acompañado por su mujer y su hijo que tira del animal.

Este mosaico es otra singularidad, no sólo en Hispania, si no prácticamente en todo el Imperio, no era habitual representar los dos capítulos esenciales de la historia de Baco: Conquista de la India y Pompa triumphalis. Lo normal era representar sólo uno. Descubierto en 1985.

**La Biblioteca.** Habitación que funcionaba como despacho y archivo de documentos. Los estantes y

nichos que presenta hacen pensar que se utilizaron como soporte de esculturas. En Hispania no se conoce paralelo de esta habitación.

En el 2005 es declarada **Bien de Interés cultural**.

En el 2009 Descubren la **Necrópolis**.

En 2011 se inaugura el **Centro de Interpretación**.

En 2015 Se incorpora a la **Red de Villas Romanas Hispanas**.

En el 2022 ampliación de la **zona visitable**.

Aparte, nos encontramos con un extenso número de mosaicos de tipo geométrico y polícromo que decoran el resto de estancias y pasillos. Por desgracia, el paso del tiempo junto al expolio incontrolado durante décadas ha supuesto la pérdida de muchos de ellos, cuya existencia conocemos por los dibujos que Antonio Aguilar y Cano realizó en sus estudios de Fuente Álamo.

Las excavaciones prosiguen más lentamente de lo deseable. Se presume que queda mucho por descubrir en sus más de 4000m<sup>2</sup>.

**Texto: M<sup>a</sup> Dolores Vico Rodríguez**  
**Fotografía: Encarna Jurado Alameda, Diego Jodar Beltrán y M<sup>a</sup> Dolores Vico Rodríguez**

# Visita a Monturque

**AL TERMINAR EN FUENTE ÁLAMOS** con la mente trasladada a la época, admirados de las maravillas descubiertas y con curiosidad y deseos de saber más, montamos al bus para dirigirnos a Monturque en donde visitamos las Cisternas, el Cementerio, el Castillo en compañía de Laura, guía nativa muy agradable y conocedora de la historia de su pueblo y la riqueza incalculable que poseen, poniéndola de manifiesto con cariño y entusiasmo. **Imagen 1**

## MONTURQUE.

Municipio de la provincia de Córdoba. Es denominado el **Centro de Andalucía**, aquí se encuentra el Centro Geográfico, situado en la comarca de la Campiña Sur. El nombre deriva de los vocablos mons (monte) y urk (o ruqa, roca), cuyo significado es "Monte de Roca" o "Monte de la Roca", ya que el pueblo se asienta sobre una gran roca caliza. Limita con Montilla, Aguilar de la Frontera, Moriles, Lucena y con Cabra. En el año 2019 contaba con 1.958 habitantes. **Imagen 2**

Subimos por la calle principal Fray Luis de Granada encontrándonos con **la Ermita de del Santo Cristo de la Vera Cruz, y la parroquia de San Mateo. Imagen 3y4**, continuando por Los Paseillos hasta el **cementerio de San Rafael, Imagen 5**, llegando a lo más alto del pueblo, al **Castillo Medieval o Torre del Homenaje de Monturque. Imagen 6**,

Las excavaciones arqueológicas realizadas en el recinto interior del castillo en la década de los 80 por el profesor Luis Alberto López Palomo, pusieron de manifiesto que los orígenes del primer asentamiento humano

en el cerro del pueblo se remontan a finales del tercer milenio a. C., Edad del Cobre. Entre esos descubrimientos encuentran fragmentos de cerámica del tipo "Vaso Campaniforme", de final de la Prehistoria andaluza.

## Imágenes 7y8

Entre las edificaciones que se conservan de este periodo está **la Gran Cisterna** por su importancia, estado de conservación y magnitud, de gran similitud con otras conocidas en el mundo romano, como el "Cisternone" de Albano en Castelgandolfo (Italia), las de Cherchell (Argelia), BordjDjedid (Túnez) y las más cercanas de Itálica (Santiponce, Sevilla) y Almuñécar (Granada) **Imagen 9**

La Gran Cisterna obra de carácter público, para recaudación y almacenamiento del agua de lluvia, con una capacidad de unos 850.000 litros, que se encuentra bajo el cementerio del pueblo, descubierta casualmente en 1885 por unas obras de ampliación de éste. **Imagen 10**, realizadas en hormigón romano, revestidas de impermeabilizante de mucha resistencia. Del extremo norte, parte una estrecha galería de unos 30 m de longitud, con inclinación que desemboca en



Imagen 1



Castillo Medieval o Torre del Homenaje

Imagen 6



Imagen 7 y 8 Subida a la Torre del Homenaje



Yacimiento arqueológico de Los Paseillos Imagen 14

un depósito cuadrangular, de lo que se deduce que cumplía las funciones de desagüe de la cisterna.



Calle Fray Luis de Granada Imagen 2

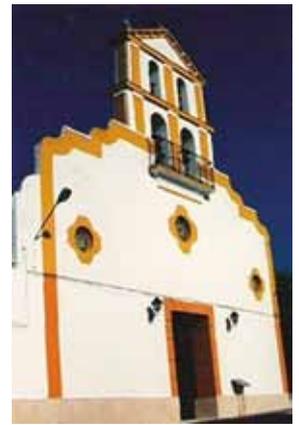


Imagen 3 Ermita del Santo Cristo de la Vera Cruz, Imagen 4 parroquia de San Mateo

Además, se conservan en Monturque otras ocho cisternas de pequeño tamaño y características similares entre sí pertenecientes a viviendas privadas. **Imagen 11 y 12**

También encontramos un posible distribuidor de aguas y otros edificios públicos como el **Criptopórtico** y los restos de unas **Termas públicas**, en el lugar conocido como "**Los Paseillos**", en lo más alto de la población. **Imagen 13 y 14**

Entre los numerosos objetos encontrados destaca: un **Busto-Hermes doble** singular por la representación de una cara joven y otra de edad avanzada **Imagen 15**, una cama de freno con representación de un caballo realizado en bronce, y otros objetos que se conservan en el Museo Arqueológico de Córdoba.

En el municipio de Monturque se encuentran importantes yacimientos arqueológicos de los que se recuperaron restos de seis deteriorados mosaicos con decoración geométrica y diversidad de colores que pavimentaban amplias salas, basas y fragmentos de fustes de columnas de mármol, abundante cerámica y monedas, dos necrópolis, figuritas de terracota con formas humanas. Lo que manifiesta la existencia de villas romanas.

Finalizamos la ruta colmados de satisfacción cultural. Y nos dirigimos a Moriles, donde degustamos una comida típica de la zona, regada con el rico vino de DO de Moriles, amenizada con una agradable y distendida charla tertulia entre los comensales cercanos.

Al terminar vuelta a casa con deseos de repetir viajes culturales y de ampliar conocimientos.

**Texto: M<sup>a</sup> Dolores Vico Rodríguez.**  
**Fotografía: Encarna Jurado Alameda, Diego Jodar Beltrán y M<sup>a</sup> Dolores Vico Rodríguez**



Cementerio de San Rafael Imagen 5



Entrada a la Gran Cisterna Imagen 10



Busto Hermes doble imagen 15

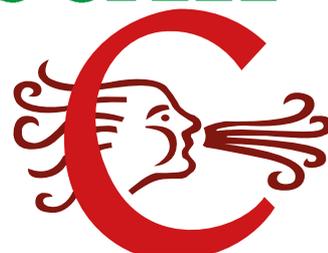
Imagen 11 Vista interior de las Cisternas Romanas



Visita cultural

Ofecum

# Jardín Botánico



**EL SÁBADO 3 DE JUNIO** amanecía en Granada con un cielo limpio adornado con muy pocas nubes en el horizonte. Los pronósticos de lluvia y frío en Sierra Nevada se habían vaticinado de las 11 de la mañana en adelante. A pesar de ello un grupo de socios subía al autobús camino del Jardín Botánico Hoya de Pedraza, un equipamiento bastante desconocido del público en general, propiedad de la Junta de Andalucía y gestionado por AMAYA (Agencia de Medio Ambiente y del Agua). En poco más de media hora el autobús nos dejaba en el aparcamiento del Jardín, en el km. 27 de la carretera de Granada a Pradollano. En la misma entrada recibimos algunas explicaciones por parte de Mario Ruiz, socio de OFECUM y técnico del Jardín desde su proyecto hasta la jubilación de nuestro compañero.

Allí nos enteramos que el Jardín forma parte de una Red Andaluza de Jardines Botánicos formada por 11 equipamientos y cuya finalidad es aproximar al público la riqueza florística de nuestra Comunidad a la vez que mantener en cultivo y dar protección a la flora amenazada de nuestro territorio

El Jardín se ubica en la ladera derecha del río Monachil, en orientación sur y a una altitud de 1900 m. Con una superficie de aproximadamente 15 hectáreas, el espacio se organiza en dos áreas principales, una Silíceas que da albergue a las plantas de Sierra Nevada y Los Filabres, y otra Calizas que recoge las de la Alpujarra Baja, Lújar-La Cotravisia y la sierra de Gador, además de una pequeña pero nutrida colección de plantas de los arenales calizo-dolomíticos de la fachada oeste de Sierra Nevada (sierra de Dúrcal, Trevenque, Alayos..), la más próxima a la capital. La colección de plantas se completa con el Jardín de Especies Singulares y Amenazadas,

El equipamiento dispone de un edificio con zonas de trabajo, administración, y sala de usos múltiples en la que disfrutamos de un vídeo sobre la fauna que transita por el Jardín Botánico y que pasa desaperci-

bida por ser esquiva o de hábitos nocturnos. Nuestro compañero Mario nos fue explicando algunas singularidades tanto de pájaros como de los mamíferos que por allí se ven: tejones, garduñas, ginetas, y el por desgracia cada vez más raro gato montés. Acto seguido el grupo se dividió para hacer más cómoda la visita y eficientes las explicaciones, siendo atendidos por Mario y por Juan de Dios Rodríguez, jardinero jefe y alma del Jardín, que cambió su turno de trabajo el fin de semana para poder atendernos. Desde la flora de altas cumbres a la de cotas más bajas, todas las plantas fueron pasando ante nosotros salpicadas por continuas anécdotas y detalles, de forma que la mañana se fue sin que nos dieramos cuenta de que el tiempo corría y la lluvia y el frío por suerte no llegaban.

Además de la riqueza florística que el Jardín contiene, hay que resaltar el ambiente de tranquilidad que se respira y las excepcionales vistas que desde él se disfrutan, abarcando un horizonte que corre desde el próximo Veleta a las lejanas cumbres de Tejeda-Almijara.

Al final del paseo la sala de usos múltiples del edificio nos volvía a acoger, en esta ocasión para restaurar fuerzas con las exquisiteces elaboradas por el catering de Mercedes Isla. La comida transcurrió entre comentarios de elogio al Jardín y al personal que lo mantiene, y a las viandas que los comensales, compañeros y amigos, fueron consumiendo. Y así acabó la jornada, que en lo climático no fue fría y lluviosa como estaba previsto, y en lo humano resultó cálida y agradable.

**Celia Martínez**



Allí nos enteramos que el Jardín forma parte de una Red Andaluza de Jardines Botánicos formada por 11 equipamientos

# Conversaciones en la Biblioteca: Hoy con Mari Carmen Redondo Úbeda

*María Dolores González García*

**En cuanto traspasas** el umbral de la Asociación de OFECUM, lo primero que adviertes es el rostro amable y encantador de Mari Carmen. Con su simpatía natural y su buen hacer, te ilustra sobre todo lo que necesitas saber y aclara tus dudas. Te facilita de tal modo tus primeros pasos en la Asociación que resulta difícil que ese día te vayas sin haber hecho ya tu inscripción.

Pasa el tiempo y aún sigue sorprendiendo esa actitud siempre afable y dispuesta a solucionarte cualquier problema que surja en un momento determinado. Y por supuesto, cómo olvidar su trabajo continuo para mantenernos informados, ya sea a través de WhatsApp o del correo electrónico, sobre todos los acontecimientos culturales de OFECUM y de la Universidad de Granada.

Los años van pasando y como es natural, cambian los cargos directivos, pero Mari Carmen permanece ahí, perenne, como un bastión o pilar donde se asientan el sosiego, la serenidad y la buena profesionalidad para gozo de todos los asociados.

He tenido que utilizar todas las armas a mi alcance para que aceptase ser entrevistada. No se considera importante para merecer ocupar unas hojas en la revista, pero mi tenacidad al final se ha visto recompensada.

## **Mari Carmen, la pregunta obligada es ¿desde cuándo estás en OFECUM?**

El 1 de septiembre hará 23 años que empecé en OFECUM, en el año 2000 en una oficina del Corral del Carbón. Estuvimos allí dos o tres años, no recuerdo muy bien. Luego, otro año en el Escudo del Carmen; se nos quedó muy pequeño y nos trasladamos aquí, necesitábamos una sede más grande. Y ahora incluso ésta se nos ha quedado pequeña, eso produce alegría porque hay tanta actividad ...

### **¿Fue tu primer trabajo?**

No, anteriormente estuve trabajando durante cinco años en una ONG con una beca.

### **¿Como llegaste a esta asociación?**

Había oído hablar de OFECUM se puede decir desde sus comienzos, aunque no estuviese involucrada en el proyecto. Ni siquiera, por aquel entonces se llamaba OFECUM, Unas de mis amigas fueron del grupo de personas presente en la fundación al lado de Miguel Guirao.

Cuando me ofrecieron la posibilidad de trabajar ya había habido antes una chica contratada para ese puesto durante tres meses, pero decidió dejarlo, no era el trabajo que deseaba. En junio se despidió y en julio del año 2000 me propusieron una entrevista con don Miguel. Si a él le parecía bien me contra-

tarían en septiembre, pero en prácticas, un tiempo para comprobar si me interesaba el trabajo y si yo agradaba a la Junta Directiva de ese momento. Y en octubre me hicieron el contrato. Se ve que les gusté, (suelta una risa) va a hacer veintitrés años que estoy aquí.

Me gusta tratar a las personas mayores y ayudarles, enseguida me enamoré de mi trabajo. OFECUM es más que un trabajo, es un proyecto ilusionante. Considero un privilegio poder venir a trabajar aquí. Estoy muy a gusto, por eso siempre estoy sonriendo. Vosotros sois muy fáciles de llevar y me entiendo estupendamente con la gente mayor.

### **¿Siempre había despertado tu interés este mundo de las ONG?**

Sí, el tema del voluntariado siempre me ha atraído, es un mundo muy bonito. Yo estaba muy satisfecha en esa ONG, pero me convencieron de que era importante para mí tener un contrato laboral.

Tu acento no suena totalmente granadino, ¿de dónde provienes?

Soy granadina de nacimiento, pero me fui con tres años a Francia y volví con trece años, en el año ochenta. Me eduqué en la escuela francesa.

### **¿En aquellos años ochenta fue difícil hacerte un hueco en esta ciudad?**



Fue difícil a pesar de que yo hablaba español porque mis padres se habían empeñado en que no dejáramos de hablar nuestro idioma. Sin embargo, no comprendía muchas expresiones que no habían formado parte de mi vocabulario hasta ese momento; eran palabras del día a día, pero no las tenía incorporadas a mi léxico y no las entendías. Además, fue complicado encajar, era una vida tan diferente en todo a lo que yo conocía la que me encontré aquí, que costó hacerse un hueco. Era una España muy diferente en esos años ochenta a la de hoy. Sí, regresar fue duro.

## **¿En qué año empezaste a estudiar la carrera y qué te impulsó a hacerlo?**

Tardé mucho en decidirme a estudiar magisterio que, finalmente, fue la formación universitaria que elegí. Siempre me atrajo ayudar a crecer y educar a los niños; me parecía fundamental todo lo que un maestro con su influencia beneficiosa podía hacer por sus alumnos. Sí, reconozco que es una profesión que me hubiera gustado. Si bien, aquí estoy en OFECUM, un mundo totalmente diferente a lo que estudié, pero es un mundo que me llena mucho y las personas mayores me enseñan infinidad de cosas: desde lo que dicen, a lo que no dicen, hasta de lo que dicen entre líneas. Vuestras enseñanzas en OFECUM han sido cuantiosas.

## **¿Aunque sea algo descortés adentrarme un poco en tu vida privada, has echado de menos no haber ejercido la carrera que elegiste?**

No, mi trabajo es tan bonito que nunca he echado de menos ni las vacaciones de una maestra, ni la seguridad de una funcionaria. Nunca he pensado dejar OFECUM, buscar otro empleo, ese pensamiento jamás ha pasado por mi mente. Estoy muy contenta, a gusto y es un trabajo hermoso. Tampoco he pensado en opositar, no se me ha ocurrido nunca. Es una ocupación que me llena tanto y me siento tan querida y apreciada que para qué buscar otra cosa si estás bien, ni siquiera lo pienso.

## **¿Con la pandemia, cuando tanta gente se dio de baja, tuviste miedo de quedarte sin trabajo?**

No. Pero, por supuesto que pienso que en algún momento me puedo quedar sin trabajo, porque OFECUM deje de interesar, o que la Junta Directiva en algún momento quiera prescindir de mis servicios. No lo sé. Puede pasar, sin embargo, no es algo que me preocupe. Llámalo conformismo. Pienso que lo que tiene que pasar, pasará. Soy de la opinión que si llegase a ocurrir sería para alcanzar algo mejor. Todo pasa por algo y siempre es para mejor, por eso no me agobio.

## **Me gusta tratar a las personas mayores y ayudarles, enseguida me enamoré de mi trabajo. OFECUM es más que un trabajo, es un proyecto ilusionante. Considero un privilegio poder venir a trabajar aquí.**

Cada Junta Directiva son mis nuevos jefes, sin embargo, para mí no son solo ellos, sino también todos los socios. Tengo trescientos jefes. Si no les gusto a los socios, por mucho que le guste a la Junta Directiva, deben prescindir de mí. Y si no le gusto a la Junta Directiva también debería prescindir de mí. Tengo unos que me mandan más directamente, pero dependo de todos, si no os gusto ...y llega una queja y otra y otra, al final se plantearían que esta persona no está cumpliendo con los fines de la Asociación, por lo tanto, no es válida. Claro que alguna vez me planteo que OFECUM puede prescindir de mí, pero dejo fluir. (Una sonrisa)

## **¿Qué te proporciona OFECUM para que durante tantos años sigas trabajando aquí?**

¡Me da tantas cosas! Me aporta tanto cariño, siento que hay muchas personas que me tienen verdadero cariño. Egoístamente, me ofrece un trabajo muy bonito, un trabajo que está remunerado. Unas condiciones laborales justas. Pero entre todo lo que me da, lo citado anteriormente es lo que menos pesa. Lo que me proporcionáis, lo que me enseñáis, lo que aprendo de vosotros, ese precio es incalculable. Son experiencias de vida. Cada persona que se acerca al mostrador se acerca con sus vivencias, sus historias, te hacen reír, con otras lloras, se te encoge el corazón. Incluso cuando algunas personas dejan la asociación, les digo: - "Yo sigo aquí, ésta es vuestra casa siempre". Hay gente que se va por alguna inconformidad y luego vuelve unos años después. Es muy lindo el contacto con tanta gente y tan diversa, con caracteres tan diferentes, pero cada una, si sabes escucharla, te aporta algo. Siempre extraes cosas buenas de la gente.

## **¿Cómo haces para recordar tantos nombres?**

Tengo buena memoria, aunque ayuda el cariño. Si a una persona le tienes cariño, indudablemente te acuerdas de su nombre. Y a mí me gusta llamarlos por vuestro nombre porque no sois un número,



eso no quiere decir que yo me estudié vuestros nombres. No. Me surgen espontáneamente. Les gusta que los llamen por él o que te acuerdes de algún detalle de sus vidas. Creo que eso aporta cariño. Es lo mínimo que se debe hacer. Pero, sí, colabora mi memoria.

### **¿Tener jornada partida, no te cansa?**

No, nada, me encanta venir mañana y tarde. Me gusta la sede y que esté todo lleno, las aulas, los pasillos. Me agrada que haya mucho movimiento, eso significa que hay muchas personas a las que OFECUM les hace bien. No importa si hace calor o frío, vienen a encontrarse con otras gentes que tienen la misma inquietud por aprender un idioma, cantar, hacer teatro, aprender informática, escribir... u otras actividades. Han encontrado esta alternativa para el que no quiere estar en su casa y tienen la excusa para salir. Me encanta que OFECUM sea el punto de encuentro.

### **¿Sería para ti muy difícil la época de Covid?**

Sí, fue difícil ver que la gente no tenía este lugar para encontrarse. Luego, hubo personas que se daban de baja, decían que OFECUM no iba a volver a ser lo que era. Corrió la voz de que OFECUM se iba a cerrar, pensaron que había llegado su final. Pero eso no ocurrió, la Junta Directiva trabajó mucho para mantener las actividades online con la ayuda de los que dirigen los talleres. Si bien, OFECUM no son solo las actividades online, OFECUM es el juntarnos, el vernos, el hablarnos, el tenernos presentes, compartir y, sobre todo después del taller, esa cervecita, ese café, ese rato de expansión hace mucho por los talleres. No es solo el grupo del taller sino luego los subgrupos que se van formando. Y se hacen nuevas amistades cuando encuentras gente que tiene unos intereses afines a los tuyos. Todo eso es OFECUM.

### **¿Conociste bien a Miguel Guirao?**

Sí, le conocí en el 1998. Aunque había oído hablar de él cuando yo estaba en la ONG. Y luego cuando ya trabajaba en OFECUM, él se pasaba mucho por el Corral del Carbón. Yo conocí OFECUM antes de que tuviera nombre y antes de que fuera Asociación pues en esos momentos se estaba gestando en el Aula de Mayores en el edificio Euro Bécquer en la avenida de Madrid. Don Miguel era el director del Aula, así empezó OFECUM con un boletín hecho con unas cuantas fotocopias cogidas con unas grapas. De ahí se trasladaron a la Madraza donde le cedieron una habitación. Luego la Consejería de Cultura les cedió otro espacio que se convirtió en un despacho pequeño, más pequeño que este espacio de la oficina en que estamos. Eso era todo OFECUM.

### **Y ahora con la confianza de que no nos oye nadie, ¿has estado tentada alguna vez de dejar esto y cambiar de trabajo?**

Me encontrado tan bien desde siempre que nunca se me ha ocurrido. La rutina no existe aquí. Cada vez que entra alguien por la puerta, vives situaciones nuevas, con unas te ríes, con otras, dices "¡Dios mío!"; lo normal es que vengan personas sonrientes y con ganas de participar en las actividades, lo que deriva en una amigable conversación; aunque con otras lo pasas mal porque vienen a mostrar algún desacuerdo, soy la primera persona que encuentra cuando viene a protestar por algo y es a la primera que le cuenta su problema. Yo no tengo poder de solución, pero dentro de mis límites, intento que esa persona se vaya algo más tranquila echando mano de mi sonrisa y de mi buen humor. Sobre todo, no me enfado porque vengan enfadados, los entiendo. Siempre le digo a los nuevos socios que deben volver, aunque el primer contacto con el taller no les haya gustado porque no hayan encontrado la acogida que esperaban. Quizás esa persona tenía un mal día y no los acogió como ellos necesitaban. Si uno tiene una mala experiencia el primer día, no puede decir que no se siente acogida por OFECUM, deben volver a probar otra vez. En OFECUM somos muy acogedores.

### **¿Crees que hay que cambiar algo en Ofecum, según tu experiencia?**

Yo creo que no. Solo te diría que los socios deberían participar más, que hicieran sugerencias. La gente suele hablar en pequeños corrillos de lo que no les gusta, sin embargo, no utilizan el buzón de sugerencias que tenemos en el pasillo; ayuda mucho comunicar ideas y ofrecer sugerencias positivas para que OFECUM avance. Deberían intentar comunicarse más con la Junta Directiva en lugar de enfadarse e intentar solucionar lo que les parece que está mal con el jefe del taller. En fin, con quien corresponda en vez de hablarlo en pequeños círculos, eso no lleva a ninguna parte. Verbalizar lo que no gusta en lugar de abandonar. Es necesario decir siempre lo que se puede mejorar. Los que dirigen OFECUM son unos pocos, pero los socios son muchos más. Vamos a intentar entre todos que esto funcione mejor. La Junta Directiva está abierta a escuchar sugerencias. OFECUM va bien, pero iría mucho mejor si participamos todos. Todos hacemos a OFECUM más grande. OFECUM somos todos, siempre hemos sido todos. Todos tenemos cosas que aportar.

# Ofecum

## CONCURSOS INTERGENERACIONALES "MIGUEL GUIRAO" 2023



ACUARELA



FOTOGRAFÍA



RELATO CORTO



POESÍA

### SOLICITUDES DE PROYECTOS SOCIALES



(ACORDES CON LOS ODS Y LA AGENDA 20-30 Y POLÍTICAS SOCIALES IMPERANTES)



### CONVOCATORIA TERRITORIAL ANDALUCIA 2023:

Una vez presentada la solicitud en el pasado mes de junio, nos encontramos esperando la resolución definitiva en este mes de octubre.



Y seguimos planificando nuevas oportunidades para Proyectos, Programas y o Convenios.



Foto: Ayuntamiento de Granada





## CURSO ACADÉMICO 2023-2024

De nuevo comenzamos técnicamente un nuevo curso recordando en general los FINES de la Asociación (Art.º 6. de los Estatutos):

- Convertir a OFECUM en un Aula de Cultura participativa para dinamizar y enriquecer a las personas.
- Mejorar la Calidad de Vida Integral, ofreciendo el apoyo necesario para que las personas puedan realizar y disfrutar de actividades ciudadanas participativas en su entorno.
- Fomentar la Solidaridad Intergeneracional entre las personas mayores y el resto de generaciones para un mejor desarrollo de la vida ciudadana.
- Promover la realización de actos de confraternización y hermandad, para integrar a las personas en grupos que, con su movilización cultural, les ayuden a encontrar caminos que refuercen y faciliten su participación en la sociedad.

## OFECUM ES MIEMBRO DE LA PLATAFORMA



OFECUM es miembro activo en la PTVG con el N.º 25 desde 2009. Fue representante en su Junta Rectora de 2010 a 2014 y por principios de coherencia en tiempo y forma y acordes a una gestión transparente debemos tener todas nuestras colaboraciones actualizadas y por ello cerrando el curso, cumplimentamos un formulario de actualización proporcionado por la PTVG.

Cerramos el curso, con la Junta Directiva representándonos en Málaga en el XVI Congreso de Voluntariado Andaluz, acudiendo Encarna Jurado y M.ª José Alexandre y como siempre:

“...Mucho que aprender, recordar y aportar”.



© Foto: Tesorera y presidenta de OFECUM

## OFECUM CON AVOPRI ACUDE AL CENTRO PENITENCIARIO



OFECUM colabora allí donde se nos necesita y en esta ocasión, nuestro voluntariado ha acudido de nuevo en el mes de septiembre al Centro Penitenciario de Albolote (Área Sociocultural) para celebrar junto con los internos -hombres y mujeres- a su Patrona en el Día de la Merced. Se planificó el realizar 2 actividades socioculturales junto con la Asociación AVOPRI (Voluntariado en Prisiones).

- A) Taller interactivo sobre Robótica, Tecnología Educativa e Inteligencia Artificial (IA):

Nuestro voluntario José María Fernández Domenech acompañado por su colaborador y presidente del Club, Federico Coca Caba, organizaron desde el Club de Robótica de Granada, tras varias reuniones in situ, una actividad intergeneracional lúdica y educativa para el día 18, a beneficio de cerca de 25 personas internas.



Club Robótica Granada

Al ser una actividad con materiales muy novedosos y que depende de Instituciones Penitenciarias, el protocolo de acceso ha sido complejo, pero a través de AVOPRI todo se ha facilitado y finalmente el desarrollo del taller ha tenido buenos resultados.

- B) Charla divulgativa sobre los ODS y la Agenda 20-30



OFECUM de nuevo de la mano de nuestro voluntario **José Manuel Selas** (Colaborador Científico de la Asociación de Voluntarios del Parque de las Ciencias), llevó a cabo otra sesión divulgativa medioambiental (la anterior fue en el CIS), en el Salón de Actos de la Cárcel el día 25, dirigido a una amplia audiencia de internos con medios audiovisuales de apoyo. Se planificó ahondar en los Objetivos: N.º 6 y N.º 13 de los ODS.



OFECUM cumple los objetivos con la Asociación AVOPRI a través de actividades solidarias, intergeneracionales e inclusivas que se desarrollan tanto en el Centro

Penitenciario como en el CIS (régimen abierto). Y agradecemos la constancia y entrega en iniciativas sociales del profesor de educación física de la UGR, **Miguel A. Delgado** como voluntario y colaborador directo de OFECUM en este contexto de acción. <https://ofecum.es/convenios-y-colaboraciones/> ←



“OFECUM apuesta por la calidad de vida de nuestros mayores *de forma integral* y ello es nuestra prioridad”. ¡FELICIDADES!



© Foto: Taller de Acuarela OFECUM 2023



====En torno a esta celebración internacional, OFECUM va a celebrar un **INTERCAMBIO CULTURAL DE MAYORES.**



© Foto Archivo: Encuentro Intercultural 2022



El pasado 13 de octubre a las 12h, en nuestra Sede los profesores voluntarios de Idiomas de OFECUM y parte de su alumnado, se comprometieron a recibir a este grupo del centro de Europa (Escuela Libre para español de Schwarzenburg), capitaneado por la profesora de español **Elena** (<https://sprachlabor-elena.com/>). Gracias a la solidaridad de Pepe Carranza, Fernando Díez y Manuel Galindo y a su alumnado, todo fue posible. Por parte de la Junta Directiva, **Rosa M.ª Onieva** -Vocal de Actividades y Viajes- respaldó a nuestros voluntarios de idiomas para dar la bienvenida a Granada y a la Sede al nuevo grupo en nombre de *La Familia OFECUM*.

Estaba planificado compartir en varios idiomas vivencias del viaje, el amor por descubrir la ciudad de Granada y su patrimonio, y descubrir la amplia oferta cultural y solidaria de OFECUM. Finalmente, Patrik Marsal les invitó gentilmente en nombre de la Asociación, a conocer el patrimonio de nuestro Barrio del Realejo.



Nuevamente abrimos nuestras puertas a personas mayores activas descubriendo el sentir de un mismo corazón, a pesar de ser de otra cultura y otro país. *A la vista está que todos queremos seguir siendo felices, seguir aprendiendo y compartiendo y, sobre todo, queremos viajar para encontrarnos y abrir el corazón y la mente cada vez más.*

*¡FINO ALLA PROSSIMA VOLTA!*



## **OFECUM DE NUEVO VA A LA UNIVERSIDAD**



Un curso más agradecemos a la UGR que acorde al Convenio de Colaboración firmado con OFECUM, siga apoyando a nuestros mayores. Desde el APFA se convocó en el pasado junio a OFECUM y a nuestros beneficiarios (hombres y mujeres) a “matricularse con flexibilidad en el Aula de Formación Abierta para seguir aprendiendo”:

*...Y, siendo nuestra voluntad mantener un año más la colaboración hasta ahora existente entre el Aula y OFECUM, en el marco del Convenio de Colaboración vigente entre OFECUM y la Universidad de Granada, le comunico que para el próximo curso podemos ofrecer a OFECUM la posibilidad de que 20 de sus asociados se matriculen por un precio público, en 4 Seminarios de 12 sesiones, o su equivalente en horas -máximo de 72-*



Ver en la Web la renovación del Convenio de Colaboración: <https://ofecum.es/convenios-y-colaboraciones/>



© Foto Archivo: 1ª Promoción del APFA (UGR), entre los que se encuentran las personas socias fundadoras de OFECUM -1998-

## **COLABORACIÓN FORMAL CON 3 CENTROS EDUCATIVOS**



Ya se están planificando de forma solidaria las actividades intergeneracionales en consonancia con el Plan de Estudios y los Acuerdos de Colaboración firmados y publicados en nuestra Web. Desde aquí damos las gracias por adelantado a todas las personas implicadas.



Y con acciones de “emprendimiento” de nuestro Voluntario **Miguel Á. Delgado**



## **INTERGENERACIONALIDAD & INTERCULTURALIDAD**

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



**OFECUM CON EL  
PROGRAMA DE  
ALFABETIZACION  
“ITAKA-ESCOLAPIOS”**

Gracias a nuestro voluntario **Juan José Esteban Triviño**, OFECUM un curso más sigue integrado en un grupo de voluntariado en el Colegio Escolapios-Genil que imparte semanalmente cursos gratuitos en castellano para facilitar con mucho corazón y responsabilidad, la integración de personas inmigrantes -hombres y mujeres- que nos necesitan por encontrarse en procesos de integración laboral, desconocer nuestra cultura, con dificultades económicas, no encontrarse en el sistema educativo formal y que demuestran un gran interés para implicarse en un proceso de alfabetización. Estamos en donde más se nos necesita.



**ACUERDO DE  
COLABORACIÓN  
CON LA FUNDACIÓN  
AGUA DE COCO:**

[www.aguadecoco.org](http://www.aguadecoco.org)

Un pilar de OFECUM es la “sensibilización hacia la solidaridad” y por ello mantiene, entre otros, una colaboración estrecha desde su inicio con esta ONG granadina con cerca de 30 años en el terreno y que nació a la par de nuestra asociación manteniendo un profundo hermanamiento. Os animamos a seguir la calidad de sus iniciativas educativas internacionales y a disfrutar de su ejemplo solidario. ...Ésta es su última propuesta:



## **OFECUM VALORA NUESTRO PATRIMONIO**



Ayuntamiento de Granada

De acuerdo a la renovación del Convenio con el Excmo. Ayuntamiento y los buenos resultados de más de 10 años, vamos a seguir apoyando a en la educación de base y a seguir uniendo generaciones en el **Programa Municipal “Conoce tu ciudad”**.



© FOTO: Parte del grupo de Voluntarias implicadas.

Nuestra presidenta **Encarna Jurado** nuevamente será la coordinadora de este programa educativo y este año cuenta con el apoyo directo en la gestión de nuestra voluntaria **Lourdes Marín**. Nuestro voluntariado intergeneracional ya se está coordinando para que de febrero a abril del 2024 se realicen un total de 20 visitas, enseñando a educadores y alumnado de Granada los 4 palacios granadinos que la Concejalía de Mantenimiento, Medio Ambiente y Educación tiene delegados en OFECUM (con apoyo de TG7): *\*Casa Museo Max Moreau, \*Cuarto Real de Santo Domingo, \*Carmen de los Mártires y \*Palacio de los Córdoba*. (Si quieres participar apúntate en la sede).



© FOTOS Archivo: Visitas en el curso 22-23.

**¡GRACIAS A NUESTRO VOLUNTARIADO POR QUERER HACERLO POSIBLE! :**

Inocencia Pérez / Ana Collado / Marisa Navarro / Susana Piñar / M.ª José Alejandre (Tesorera y Vocal de Cultura) / Lola Cerdá / Claire Motte / Lourdes Marín / y \*\* Encarna Jurado, Coordinadora (y presidenta).

## **TRANSPARENCIA DE “LA FAMILIA OFECUM”**



OFECUM como entidad social que somos procuramos con medidas de transparencia, una mayor difusión y sensibilización de la dimensión ética y social de **“La Familia OFECUM”**, así mismo potenciamos el impacto positivo del envejecimiento activo entre generaciones, la riqueza del apoyo asociativo, la implicación de nuestro voluntariado de mayores y la necesaria solidaridad en red en la sociedad granadina. **La transparencia** y rendición de cuentas son fundamentales en una ONG, *“el alfa y omega a la hora de gestionar OFECUM”*. Llevamos trabajando 25 años en el terreno y queremos seguir siendo lo más transparentes posible y hacerlo visible a todos los públicos.

➡ **OFECUM cumple la Ley de Transparencia** 19/2013, de 9 de diciembre (BOE núm. 295, de 10 de diciembre) y la **Ley de Transparencia Pública de Andalucía** 1/2014, de 24 de junio (BOJA núm. 124, de 30 de junio).



**¿Quieres saber más? INFORMACIÓN elaborada a vuestra disposición en la web:**

- ❖ En <https://ofecum.es/junta-directiva/> :
  - “Sobre la Junta Directiva”
- ❖ En <https://ofecum.es/quienes-somos/> :
  - “MISIÓN, VISIÓN, VALORES OFECUM”
  - “IDEARIO INTERGENERACIONAL OFECUM”
  - “CÓDIGO ÉTICO Y DE CONDUCTA (OFECUM)”
  - “PLAN DE IGUALDAD (OFECUM)”
  - “PLAN DE CONCILIACIÓN FAMILIAR (OFECUM)”
  - “PLAN DE VOLUNTARIADO (OFECUM)”
  - “PLAN COMUNICACIONES (OFECUM)”
- ❖ En <https://ofecum.es/voluntariado-3/> :
  - “MAPA DE RUTA” OFECUM (2023-2024)
  - “PROTOCOLO DE CONDICIÓN DE PERSONA VOLUNTARIA en OFECUM”
- ❖ En <https://ofecum.es/programas-y-proyectos/> :
  - “OFECUM ES 100% VOLUNTARIADO DE ACCIÓN SOCIAL”
  - “LISTADO GENERAL PROGRAMAS / PROYECTOS”
- ❖ En <https://ofecum.es/relaciones-institucionales-y-premios/> :
  - Listado de Premios y Reconocimientos
- ❖ En <https://ofecum.es/convenios-y-colaboraciones/>
  - Acuerdos, Convenios y Trabajo en Red.
- ❖ En <https://ofecum.es/transparencia/> :
  - Estatutos, Reglamento Interno, Memorias Anuales y Registros

## **OFECUM CON LA "IA": - INTELIGENCIA ARTIFICIAL-**



Club Robótica  
Granada

Hay un acuerdo firmado entre ambas entidades para que se desarrollen actividades educativas intergeneracionales dentro de OFECUM y en Centros Educativos colaboradores. Ahora toca en nuestra Sede y nuestro voluntario (colaborador del Club), **José María Fernández Domenech** con absoluto entusiasmo junto a la Junta Directiva, han planificado 2 Talleres solidarios más para este otoño, pero esta vez beneficio de nuestras personas beneficiarias (socias y voluntarias):

- **(27 septiembre) / Taller de juego interactivo:** "Jugando con Escornabot".  
(Aula TIC de OFECUM)



© FOTO: Encarna Jurado y José María F. Domenech

- **(4 octubre) / Charla divulgativa sobre Ciberseguridad.**  
"No Caigas en la Trampa: Aprende a Reconocer y Evitar Engaños en Internet".  
(Salón Multiusos "Miguel Guirao")

## **TERTULIAS RADIOFÓNICAS OFECUM**



Gracias a la colaboración de **Belén García** y **Manuel Castiñeiras**, locutores del Programa "Buenos días Albolote", OFECUM va a seguir difundiendo acciones intergeneracionales en red.

## **OFECUM: "aulaDjaque"**



Con voluntariado seguimos colaborando en el IES Gómez Moreno y el CEIP **Inmaculada del Triunfo:** "Comunidades de Aprendizaje".



**OFECUM apuesta por la innovación y el emprendimiento.** En relación al Ajedrez Escolar en Andalucía, fue en septiembre de 2017, cuando la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, pone a disposición de los centros de enseñanza andaluces el proyecto educativo *aulaDjaque* con la finalidad de *dar a conocer los beneficios de la práctica y enseñanza del ajedrez en el ámbito educativo como ayuda educativa, terapéutica y social.*



OFECUM colabora en la actualidad con voluntariado en COMUNIDADES DE APRENDIZAJE y Centro Penitenciario de Albolote y en este contexto lo hacemos de la mano de nuestro voluntario **Miguel Ángel Delgado Noguera**, al que estamos absolutamente agradecidos. El sabe del valor educativo de los juegos –"que no rivalidad"– pues fue fundador del INEF de GR., asesora gratuitamente a multitud de organismos y además es parte del Equipo de Coordinación Pedagógica de este Programa *integrado por personas expertas en ajedrez educativo y vinculadas a diversas entidades y colectivos.* ¡Gracias por tu alegría y disposición siempre!



© FOTO: AVOPRI / OFECUM / CLUB aulaDjaque (Junta A.)



**OFECUM TIENE CONVENIO CON LA ONCE.** Nuestras actividades solidarias están a su disposición, así como nuestro Grupo de Apoyo Social GAS, reforzando en nuestros *Caminares Solidarios.*

## Taller de Informática

**Descubrimiento y dominio** del mundo digital en sus distintas facetas de una forma amena, todas las herramientas que hacen falta para utilizar ordenador y teléfono móvil sacándole el mejor partido sin el temor de cometer errores, desarrollando todo el potencial que nos ofrecen las nuevas tecnologías en nuestra vida actual tanto en lo administrativo como en lo personal, viajes fotos videos redes sociales gestión del almacenamiento búsquedas seguras por el internet aplicaciones

Programa: Word correos electrónicos: Gmail Outlook Drive Google Fotos (editor y almacenamiento) utilidades de Maps YouTube redes sociales principalmente Facebook y WhatsApp búsquedas internet con algunas webs de mucho interés inteligencia artificial etc.



Control del teléfono móvil buscar aplicaciones algunas útiles otras lúdicas obtener y controlar el espacio de nuestro dispositivo para mejorar su rendimiento



## Taller de teatro

### Reseña taller de teatro Ofecum

**ANTE EL INICIO** de la nueva temporada 2023/24, el taller de teatro amateur impartido en Ofecum, renueva su compromiso de continuar con su labor en el campo de las artes escénicas y, más concretamente, en el del teatro de aficionados.

El taller, dirigido por el voluntario Ildefonso Hernández Chávez (Ilde), está formado en la actualidad por siete mujeres, que, durante las dos últimas temporadas, han consolidado un grupo de actrices con un nivel heterogéneo de cualidades artísticas, suficientes para llevar a cabo retos escénicos con la dignidad necesaria que requiere la actividad.

Es necesario resaltar que este taller no es escuela de teatro, por lo

que no se trata de formar a nuevos actores y/o actrices, sino de brindar, a personas que ya posean cualidades y formación escénicas, la posibilidad de desarrollarlas y ponerlas en práctica, entrando a formar parte de un proyecto de escenificación de una pieza teatral. El director del taller evaluará la idoneidad de la capacidad del solicitante y, si llega el caso, establecer un tope en el número de participantes.

En cualquier caso, os animamos a todos los que os consideréis con capacidad suficiente, seáis o no socios de Ofecum, a participar en el taller. Os esperamos. Un saludo.

**Ildefonso Hernández Chávez**



# ACTIVIDADES FÍSICAS: CAMINARES PARA OCTUBRE DE 2023

**COORDINAN: María José Puertas Horques  
y Ana Gilabert Fernández**



## **VIERNES 6 DE OCTUBRE.-**

**Salida desde Plaza Nueva a las 10.30.**

RECORRIDO: c/ Cárcel Alta, plaza de San Gregorio, cuesta de San Gregorio, c/Grifos de San José, Mirador de la Aurora, c/ San José, Plaza de San Miguel Bajo, Callejón del Gallo, c/ Aljibe de la Gitana, Placeta de las Minas, Callejón de San Cecilio, Mirador de San Nicolás, Callejón de San Cecilio, Arco las Pesas, Plaza Larga, c/ Panaderos, c/ Bailaor Mario Maya, Plaza de Aliatar, c/ San Buenaventura, c/ Aljibe de la Vieja, c/ San Luis, Vereda de los Pinchos, VEREA DE ENMEDIO, bajada por el Camino del Sacromonte, visitando los jardines de la Casa del Chapiz, Cuesta de San Agustín, finalizando en Placeta de Toqueros.

DURACIÓN APROXIMADA: 3 horas.

DIFICULTAD.- Buen terreno con subidas y bajadas.  
CAMINAR REALIZADO POR: M<sup>a</sup> JOSÉ PUERTAS HORQUES

## **VIERNES 20 DE Octubre**

**Paseo descubriendo las plantas y setas del entorno**

RECORRIDO: Plaza Nueva, Cuesta de Gómez, Paseo de la Alhambra, Silla del Moro, Aljibe de la Lluvia.

REALIZADO POR: JOAQUÍN MOLERO MESA Y MARIO RUIZ GIRELA, Botánicos

Punto de encuentro: Plaza Nueva

Hora: 10.30

DURACIÓN APROXIMADA: 2.30 horas

## **VIERNES 27 DE OCTUBRE**

**Paseo conociendo la Alhambra Cristiana: Pilar de Carlos V**

RECORRIDO: Plaza Nueva, Cuesta de Gómez, Puerta de la Justicia, Manuel de Falla, bajada hacia el Realejo

Punto de encuentro: Plaza Nueva

Hora 10.30

DURACIÓN APROXIMADA 2.30 horas

REALIZADO POR: CARMEN RUIZ GARCIA



# Taller de escritura creativa

El Taller de Escritura Creativa de OFECUM tuvo sus inicios el día 7 de Febrero de 2019, previa presentación en el Salón de Actos, comenzando el curso 2018-2019 con una frecuencia quincenal. En un principio, la composición del Taller fue de siete personas, en la actualidad está compuesto por catorce integrantes.

## Objetivos a conseguir para el curso 2023-2024

**LA ESCRITURA CREATIVA** es una práctica que otorga libertad artística al escritor. Aporta expresividad y emoción a los escritos de ficción, también pueden enriquecer otro tipo de textos, por ejemplo los textos periodísticos. Los textos de la Escritura Creativa están llenos de creatividad expresividad e imaginación.

En toda escritura es importante tener en cuenta el *decálogo de la creación de mundos*. Con anterioridad a escribir un texto, bien novela, relato, leyenda, etc. previamente hay que crear un universo con todo lo relacionado, desde la situación geográfica, hasta especies de animales o vegetales, todas aquellas circunstancias que configuran la historia a narrar, aún cuando sea ficticia, debe ser coincidente con el entorno en que se sitúa. Situación que ha de tenerse en cuenta en todo texto y en transcurso de todos los cursos.

En el Taller de Escritura creativa, no solo se facilita expresar un pensamiento o idea por medio de un mensaje lingüístico, sino que también anima a la curiosidad, indagar, investigar y escribir por medio de la participación interactiva grupal.

### TÉCNICAS GENERALES UTILIZADAS:

- Escribir con frecuencia.
- Labor de documentación sobre el tema elegido y la consiguiente tarea de leer sobre distintos temas, enriqueciendo los conocimientos, ampliando la cultura y fomentando el hábito a la lectura.
- Escribir todas las ideas que venga al pensamiento, lo que produce una buena actividad mental, como base para desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Estructurar las ideas antes de su escritura, produciendo una buena actividad organizativa y de fijación de ideas.
- Utilización de figuras literarias, en consecuencia enriquecimiento del lenguaje escrito y verbal.
- Practicar la escucha y la comunicación activas con los compañeros del Taller.
- Crear lazos imaginarios con el futuro lector por medio de los personajes creados producto de la imaginación.



## TÉCNICAS MÁS ESPECÍFICAS UTILIZADAS EN CADA CURSO

A excepción de los Cursos en los que estuvieron afectados por el covid-19 y consecuente confinamiento, cuyas técnicas fueron obviadas para trabajar de una forma distinta, vía online, a través de la escritura de Microrrelatos, los siguientes cursos 2021- 2022 y 2022-2023, se han ido introduciendo diferentes técnicas de funcionalidad lo que favorece el avance que ha ido experimentando el Taller. No obstante, se simultanea el avance conseguido por las integrantes del Taller más antiguas con las de nueva incorporación, lo que conlleva un repaso para las más avanzadas y una enseñanza y aprendizaje para las de reciente incorporación de los criterios que se han ido introduciendo en el Taller así como los procedimientos.

## PRÓXIMO CURSO 2023 – 2024

Para este próximo curso se tienen varios proyectos u objetivos que serán consensuados una vez se produzca su inicio. Entre los proyectos figuran:

### A) PARTE TEÓRICA – TÉCNICAS A UTILIZAR

#### ESCRITURA A CUATRO MANOS

Desarrollar un texto literario, un relato o novela entre dos personas.

Es una técnica dinámica de escribir, es un método bueno de enseñanza, se aprenden técnicas de los compañeros (forma de planificar el texto o de llevar los diálogos, planificar y organizar el texto, descubrir las formas de expresar las emociones del compañero) supone un enriquecimiento.

Escribir a cuatro manos hace que las ideas crezcan y se multipliquen, es una interesante técnica de trabajo en equipo, ya que supone ponerse de acuerdo en quién comienza, elección del tema a escribir, el título, como se desarrollará la trama. Cómo continuar otra autora aún con el mismo pro-

tagonista, con la misma persona que narre como si lo escribiese una sola persona.

Los pilares mas importantes de la escritura a cuatro manos serán

- Planificar
- Respetar
- Corregir

#### RELATOS ENMARCADOS

Es una narración que rodea a otra historia o grupo de historias. Suele aparecer al comienzo y al final de una historia más amplia y proporciona contexto importante e información clave sobre cómo leerla.

#### ELIPSIS

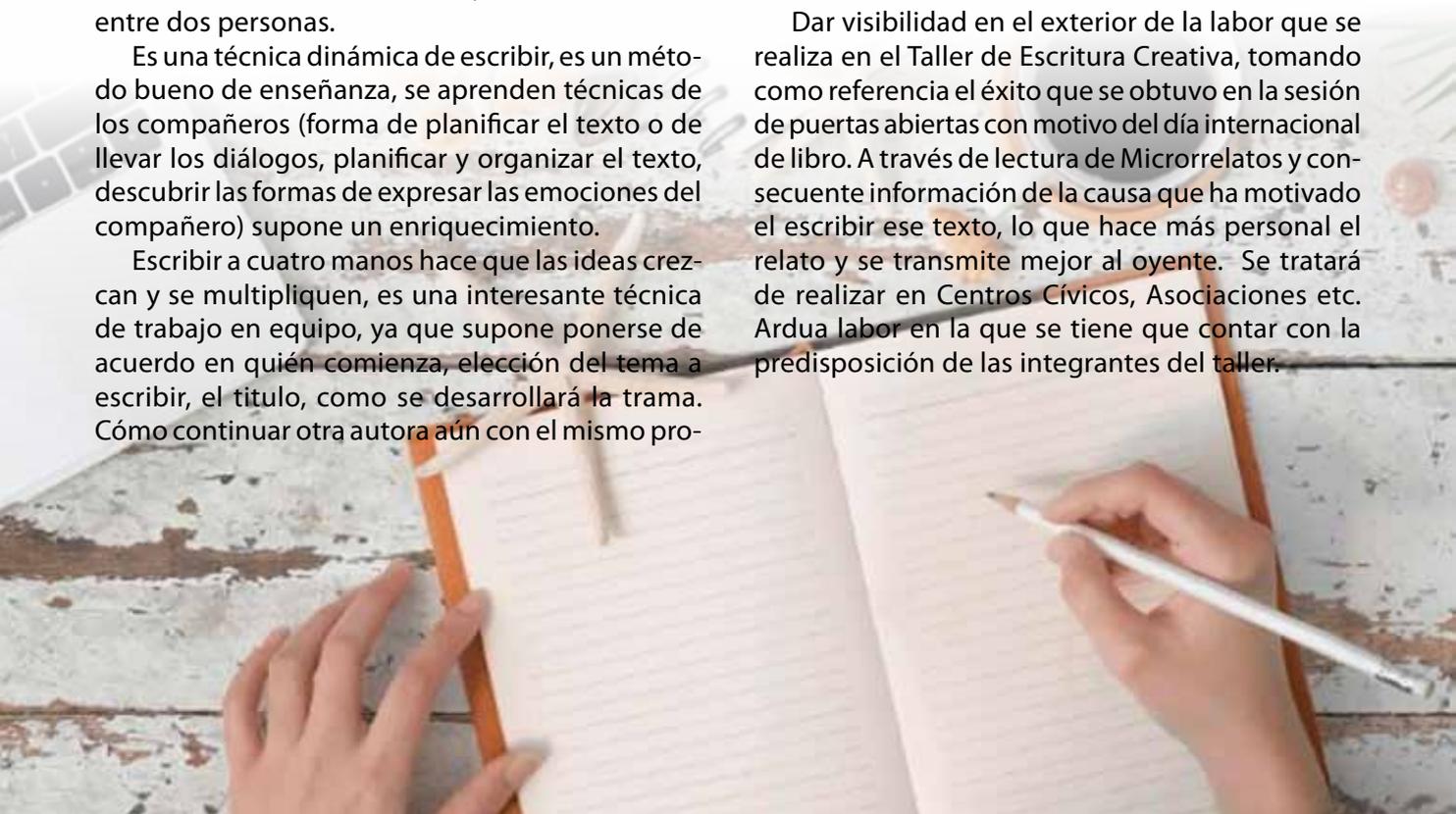
Consiste en la eliminación consciente de información o un acontecimiento dentro de una escena. El escritor sabe que ha eliminado esa parte, bien para crear intriga, bien porque no es necesario incluirla.

Con la elipsis se juega con el tiempo, el espacio y la información.

- Se consigue fluidez
- No aburrir
- Crear intriga

### B) DAR VISIBILIDAD EN EL EXTERIOR

Dar visibilidad en el exterior de la labor que se realiza en el Taller de Escritura Creativa, tomando como referencia el éxito que se obtuvo en la sesión de puertas abiertas con motivo del día internacional de libro. A través de lectura de Microrrelatos y consecuente información de la causa que ha motivado el escribir ese texto, lo que hace más personal el relato y se transmite mejor al oyente. Se tratará de realizar en Centros Cívicos, Asociaciones etc. Ardua labor en la que se tiene que contar con la predisposición de las integrantes del taller.



# Algo más que un juego

## Introducción

Este juego de estrategia juega un papel importante en la salud mental de las personas.

Según la OMS si practicas el ajedrez ayuda a tranquilizarse tras una situación de mucho estrés, además de estimular las habilidades y el desarrollo mental.

Este juego tan popular a nivel mundial tiene su origen en Persia en el año 600 a.c. De hecho, la palabra jaque mate proviene del persa de la frase "Shah mat" que significa "el rey ha muerto".

Siempre que se habla de jugar al ajedrez hay una especie de rechazo irracional. Se suele argumentar que "es un juego para personas inteligentes", "es un juego aburrido", "es un juego para jóvenes", "no tengo memoria para jugar al ajedrez", "no me gusta competir"...

"Jugar al ajedrez es fácil cuando el conocimiento es mínimo, pero es difícil cuando más se sabe".

El simple hecho de salir de casa para venir al taller de ajedrez te ayuda a salir de tu zona de confort.

Además cuando aprendas en varias sesiones ya puedes jugar con miembros de la familia. Una forma de compartir aficiones.

Si finalizas el taller recibirás una chapa insignia.

Las ventajas de jugar al ajedrez son muy variadas: cognitivas (Estimulación mental), emocionales (Reducción del estrés), autoestima (aumento en la autoconfianza cuando se resuelven problemas de ajedrez), sociales (Socialización), divertirte y aprender a competir.

"Un estudio del doctor Robert Freidland publi-

cado en «The New England Journal of Medicine» aseguraba que los mayores de 75 años que habían practicado actividades como el ajedrez se encontraban mejor preparados para afrontar el Alzheimer, la demencia y otras enfermedades o trastornos similares."

Se suele conocer como gimnasio mental y social, además el tiempo se te pasa volando. Es un incompatible con los problemas, es muy difícil jugar y estar pensando en otras cosas.

## Objetivos

- Aprender las bases del ajedrez.
- Ayudar a ralentizar el deterioro cognitivo.
- Estimular la memoria.
- Mejora la atención y concentración.
- Relacionarme con respeto con las personas con las que juego.
- Relacionar el ajedrez con la literatura, cine, matemáticas...
- Fomentar la participación aportando actividades a realizar en el taller.
- Lograr voluntarios para intervenir en colegios de infantil y primaria.
- Realizar un torneo de ajedrez OFECUM.

## Metodología

- Participativa
- Trabajo en equipo
- Resolución de problemas

## Procedimientos

- Seguir un libro de iniciación al ajedrez
- Resolver problemas de ajedrez a distintos niveles tanto de forma individual como por grupos.
- Conocer numerosas aplicaciones y sitios web que ofrecen lecciones, ejercicios y partidas de





ajedrez en línea.

— Utilizar actividades de aulaDjaque con quien colaboramos.

¿Cómo puede saltar el caballo por los diez dígitos de una calculadora hasta completarlos sin pisar dos veces el mismo número?



*Juegan blancas y dan mete en una jugada. Fig. AulaDjaque ¿A que es fácil?*  
<https://ajedrezalaescuela.eu/juega-en-casa-con-auladjaque/>



*Fig. AulaDjaque ¿A que es divertido?*  
<https://ajedrezalaescuela.eu/juega-en-casa-21-con-auladjaque/>

## Proyectos pendientes

Gestionar partidas intergeneracionales: abuelos, padres, hijos y nietos.

Participar de forma activa en los centros escolares de primaria.

En el curso 2022/23 clausuramos el taller de ajedrez en el CEIP Inmaculada del Triunfo con una partida simultánea de los estudiantes de quinto de



## Epílogo

«El ajedrez como la música o el amor, tiene el poder de hacer feliz a la gente.»

“Ajedrez Saludable” es el nombre del programa del Club Magic Extremadura enfocado a personas mayores y dirigido por Juan Antonio Montero desde sus principios en 2008, programa pionero en sus objetivos -ya no era enseñar a jugar al ajedrez a las personas mayores sino que desde el principio se trató de entrenar y mantener la mente en forma a través del ajedrez- que se impartía de modo presencial en centros de mayores de la Comunidad española de Extremadura. Nosotros seguimos, desde su inicio con Antonio Rojas, estos postulados.

El objetivo de este taller de ajedrez es pasar un rato agradable, obligarnos a pensar, disfrutar de un juego que se adapta a todos los niveles.

## DIPLOMA TALLER AJEDREZ CEIP Inmaculada del Triunfo

Curso: 5º  
2022/23

Nombre:  
Apellidos:

Tutor: Emilio Vera Barona  
Prácticum: Paula Galiano Izquierdo  
Voluntario: José F. Morales Rodríguez  
Voluntario: Olicourt, Miguel A. Delgado Requena



primaria contra una maestra internacional Roxanny Matute, ajedrecista hispano venezolana, que nació en Tenerife, y que ha jugado este verano con Venezuela las Olimpíadas de Ajedrez (Chennai - India).

## Taller Ofecum

### Juegos para matener vivo el ingenio

**Pablo Flores Martínez**, Granada, 18 de julio de 2023

**(Horario sugerido: Jueves de 12h00 a 13h30)**

Muchos adultos tenemos disposición, afición y espíritu lúdico. El taller se dirige a quienes dispongan de estas cualidades, y quieran:

- conocer y/o recordar juegos tradicionales y juegos nuevos, tanto para practicar entre nosotros como para compartirlos con familiares de todas las edades- disfrutar de la creatividad, búsqueda y ejercitación de estrategias ingeniosas,

- mantener o recuperar las cualidades que se ponen en práctica cuando se juega.

Si bien se identifica el juego con la competitividad, en el taller antepoemos el disfrute lúdico sobre la competitividad, buscando apreciar la originalidad y el ingenio de los creadores de los juegos que practicamos, sobre la necesidad de ganar, pero procurando siempre mantener un alto grado de autoestima en todos los participantes.

Para ello, en el taller:

- practicamos juegos de normas simples, nuevos y de "toda la vida", con diferente nivel de exigencia, según la disposición de los participantes, para poner en práctica destrezas y estrategias que permitan disfrutar jugando y alcanzar el éxito.

- aprendemos nuevos juegos que podemos compartir con familiares de todas las edades, dada la facilidad de normas, permitiendo con ello conocer juegos actuales que tienen, o pueden tener nuestros nietos, practicarlos, identificar aquellos que podemos regalar, etc.

- ampliaremos juegos habituales, incorporando normas que le dan nuevos retos (a partir del juego de Damas, compartiremos el "gana-pierde", "ratón y gato", etc., con el Dominó, recordaremos solitarios u otros juegos, etc.). Esto facilita ampliar las posibilidades de estos juegos y comprender estrategias ganadoras en los juegos originales.

El taller comienza presentando algunos juegos menos conocidos, incluyendo solitarios con el principio señalado (escasas reglas). Posterior y fundamentalmente, se practicarán juegos colectivos, compaginando diversidad de circunstancias: cantidad de jugadores (parejas, juegos de 4, juegos abiertos a todo

el grupo); turnos (juegos de turno establecido, juegos de "el más rápido"); estilo (preferentemente juegos de estrategia, pero también juegos con influencia del azar, como los que requieren lanzamiento de dados). Para seleccionar estos juegos recordaremos los que han tenido más aceptación el año anterior, repitiéndolos para ganar nuevas destrezas, apreciar estrategias más favorables, y sacar el máximo provecho. Pero también practicaremos aquellos juegos que aporten los participantes, abriendo la diversidad de juegos.

Será interesante dedicar un tiempo a comentar los juegos practicados, compartiendo qué cualidades se han apreciado, y qué satisfacción acarrea a los participantes.

Durante la semana, colocaré en el wassap que compartimos los asistentes, informaciones sobre los nuevos juegos practicados, para que se disponga de más información, se recuerden dichos juegos y se pueda continuar con los solitarios practicados.

La experiencia vivida el año 2022-2023 ha sido muy satisfactoria, según han manifestado los asistentes, que han mostrado, en su mayoría, su disposición a continuar participando. Para llevar a cabo el taller usaré juegos de la amplia colección que dispongo, así



## ¡A bailar!

Hola, me llamó Lourdes Marín Borrás. Soy voluntaria del taller de sevillanas, y quería decirte con pocas palabras lo que nos ayuda este taller a las personas de nuestra edad:

Los martes y los jueves de 11 a 12 entramos y empezamos con mucha alegría, porque la música y el baile trasmite eso, alegría y felicidad.

El baile es un ejercicio cardiovascular excelente, que fortalece los huesos y los músculos, ayuda a quemar calorías y ejercitar el equilibrio.

A la misma vez, es un ejercicio mental excelente, obligándote a concentrarte en los pasos recordarlos y ejecutarlos, llevando a cabo un gran ejercicio de concentración y de coordinación mente-cuerpo ¡y todo ello sin darte cuenta!

Estás clases te harán divertirse olvidando que estás haciendo ejercicio.

## ¡El baile es salud!

Os esperamos



## Taller de Yoga

**EL CURSO PASADO INICIAMOS** un grupo de Yoga en el centro de OFECUM. Quiero invitaros en esta ocasión a participar con nosotros en esta práctica, un momento para la tranquilidad, para la medida y la proporción, como diría Yyengar (“La luz del Yoga”).

Para este maestro Yoga viene de la raíz sánscrita “yuj”, que quiere decir sujetar, juntar, dirigir y concentrar la atención en algo para su aplicación. Significa, así, unión o comunión. Es la unión verdadera de nuestra voluntad con Dios.

El yoga, a través de los estiramientos y de la respiración, nos procura la concentración, la paz, el bienestar físico y espiritual. Te permite descansar la mente, tomar un poco de distancia con las preocupaciones diarias.

Hablamos de concentración, pero no como un ejercicio intelectual duro y sacrificado. Hacemos unos ejercicios físicos, un esfuerzo, que van acompañados de respiración, y que suponen un momento de relajación y concentración.

No se trata de una competición, hay que hacer los ejercicios en la medida de las posibilidades. Hay personas con más flexibilidad, otras que les cuesta más, pero lo importante es concentrarse en la respiración y alcanzar un nivel de conciencia distinto. El grupo crea el ambiente propicio para lograr la armonía y el equilibrio.

**El yoga, a través de los estiramientos y de la respiración, nos procura la concentración, la paz, el bienestar físico y espiritual.**

Hay personas que meditan, practican todos los días estas técnicas milenarias de dejar la mente tranquila, parada, sin pensar en nada. Viene muy bien para descansar, para tomar distancia de nuestras preocupaciones, del protagonismo incesante de nuestro yo, ligado con los sentidos. Aunque tal vez no logres dejar de pensar, de estar con los problemas diarios, la vida moderna que solemos llevar resulta abrumadora, nos enreda con preocupaciones y deseos. Pero como dice Yongey Mingyur Rimponché, en Enamorado del mundo, lo más importante de estas prácticas orientales es ser conscientes, estar presentes.

El yoga, por tanto, no es algo difícil, se trata de ir concentrándose poco a poco al par que realizamos ejercicios corporales y respiramos, esto por sí mismo nos lleva a un nivel distinto, superior de conciencia.

Yo me he educado en el yoga, ahora quiero ofrecerlo a los demás para que entre todos participemos de una actividad única, tan beneficiosa. Y puede que nuestro encuentro, nuestra práctica del yoga sea un primer escalón en el camino del conocimiento. Dos palabras: equilibrio, armonía.

Muchas gracias, te esperamos.



## Taller de Acuarela

Creo que en el curso anterior tuvimos un buen entendimiento, nos divertimos, aprendimos algunas técnicas y tocamos todos los temas menos el retrato, aunque alguna figura sí que apareció por allí. La acuarela te engancha, la

disfrutas, aunque se revele y te haga sentir que tú no mandas en ella. Este año haremos cielos, agua, alguna que otra flor, paisaje urbano y todo aquello que pensamos que nos gusta y que queramos dar con nuestros pinceles

y colores por medio de nuestra propia interpretación, porque creo que eso es lo que importa, hacer salir de nosotros mismos nuestras impresiones y deseos.

**Loli Pérez Caba**  
**Profe de Acuarela**

# Información sobre la biblioteca

**Hace unos años** se me encargó que hiciera una ordenación de la biblioteca de nuestra sede de Ofecum, a fin de hacer más fácil la búsqueda de libros por parte de nuestros/as socios/as. Tras algunos años, ordenando e informatizando tanto el legado editorial que se ponía en mis manos (ya informatizado por Puri Titos) y dando de alta las nuevas donaciones que hemos recibido en este tiempo, voy a detallar, para conocimiento de los/as socios/as, cómo ha quedado dispuesto el fondo editorial con el que cuenta este pequeño espacio, lugar multiusos, llamado

## Biblioteca y Ludoteca

Los libros están distribuidos en los estantes según el género literario y dentro de cada estante por orden alfabético del apellido del autor (En la base de datos informatizada puede consultarse por este orden y también por el título del libro)

### ESTANTE 1

REVISTAS MENSUALES OFECUM.  
Tejuelo blanco, balda 1  
NARRATIVA. Tejuelo verde, baldas  
2 a 7

### ESTANTES 2 Y 3

NARRATIVA. Tejuelo verde, baldas  
1 a 7

#### ESTANTE 4:

NARRATIVA. Tejuelo verde, baldas  
1 a 3. En la balda 1 está la colección de Premios Planeta, ordenada por fecha de edición  
POESÍA. Tejuelo verde y se disponen en las baldas 4 y 5  
TEATRO. Tejuelo verde y ocupan las baldas 6 y 7

### ESTANTE 5:

ENSAYO. Tejuelo rojo, baldas 1 a 6  
BIOGRAFÍAS. Tejuelo rojo, balda 7

### ESTANTE 6:

FOTOGRAFÍA Y PINTURA. Con tejuelo rojo, balda 1  
SALUD. Con tejuelo rojo, balda 2  
VOLUNTARIADO/ENVEJECIMIENTO/ACTIVO. Tejuelo rojo, balda 3  
IDIOMAS. Tejuelo blanco, baldas 4 y 5  
RELIGIÓN. Tejuelo azul, baldas 6 y 7

### ESTANTE 7:

INFANTIL/JUVENIL. Tejuelo amarillo, baldas 2 a 6  
SALUD: Tejuelo rojo, balda 1

### ESTANTE 8:

El octavo estante está situado detrás de la puerta de entrada. En este, se han ordenado libros y documentos muy variados:

REVISTAS RECIBIDAS  
EN OFECUM  
GUÍAS DE VIAJES  
TRABAJOS HECHOS POR  
LOS ALUMNOS DE  
PRÁCTICAS JUNTO AL  
VOLUNTARIADO DE  
OFECUM  
LIBROS SOBRE  
PATRIMONIO CULTURAL  
Y NATURAL  
TRABAJOS PUBLICADOS  
POR LA JUNTA DE ANDALUCÍA  
SOBRE IGUALDAD

Todo este material está a disposición de los socios y socias de Ofecum. Pueden retirarlo cuando les interese y entregarlo cuando lo hayan leído (No debemos olvidar entregarlo para que pueda ser utilizado, leído... por otras personas)

Cada cual busca su libro y si se lo va a llevar a casa, por favor, dejad una nota con el nombre del libro y el nombre y apellidos de la persona que se lo lleva. Esta nota la dejaremos en el mismo espacio donde está el libro. Es una forma de saber dónde hay que volver a colocarlo cuando lo entreguemos y así mantener el orden en la biblioteca; de esta forma facilitamos la búsqueda a otras personas.

Desde aquí animar a nuestros socios lectores a utilizar este material. Es bastante interesante el fondo editorial, pues han llegado algunos títulos de novelas actuales y, por supuesto, están los grandes clásicos de la literatura española y universal.

No está de más, en los tiempos que corren, leer o releer a los clásicos

Toñi

¡BUENA  
LECTURA  
Y MEJOR  
PASATIEMPO!

## ¡Vamos a cantar!



**EL CORO ES UN GRUPO DE PERSONAS** que interpretan una pieza de música vocal de manera coordinada. Está compuesto por diferentes tipos de voces que agrupadas forman una melodía.

En Ofecum las cuerdas o voces son: sopranos, contraltos, tenores y bajos.

El coro de Ofecum empezó sus ensayos en el 2004 y algunas compañeras del coro que estuvieron en su inicio todavía siguen en los ensayos y actuaciones. Es muy bonito en un concierto oír las voces con tanta armonía, gracias al excelente trabajo de nuestro director Pedro Antonio Pérez Hinojosa. Los ensayos son lunes y miércoles por la tarde, una hora cada día en el salón de actos Miguel Guirao.

Para cantar, no hace falta saber música ni tampoco tener una gran voz, solo querer y practicar con Pedro las tardes de ensayo y en

casa, puesto que nos envía las canciones cantadas por él.

El coro combina la práctica artística con la socialización, algo muy positivo física y mentalmente, puesto que ayuda a olvidar las preocupaciones, la soledad... al estar acompañado haciendo una actividad agradable como es cantar, compartiendo nuestras emociones y uniendo nuestras voces creando una bonita canción.

Los beneficios de cantar en un coro son:

- Trabajar en equipo.
- Hacer amigos/as.
- Aprender a escuchar.
- Trabajar la memoria

Para navidad ensayamos Villancicos que luego cantamos en nuestra sede para

**Para cantar, no hace falta saber música ni tampoco tener una gran voz, solo querer y practicar**

todos y el resto del año cantamos canciones variadas y alegres en fiestas y reuniones de Ofecum.

Espero que os animéis y participéis puesto que necesitamos más personas, os alegraréis, yo llevo ya muchos años y me siento contenta de pasar ratos cantando con mis compañeros y compañeras y con nuestro director, al cual le doy las gracias por su labor.

¡Os esperamos!

**Coordinadora:  
Celsa de la Fuente**

## La vida en películas



**Enrique Fernández Lópiz** Profesor en Psicogerontología. Universidad de Granada

# "Empieza el baile": *tango para un pasado real y poético*

**PELÍCULA RECIENTE** (2023) muy bien llevada por su directora y guionista Marina Seresesky, excelentes interpretaciones, una historia conmovedora contada con humor y amor, y unos paisajes del país austral maravillosos.

Empieza la película con un hombre alto y delgado, de cierta edad, acento porteño y un peinado difícil: se llama Carlos (Grandinetti). Está con su joven hija (muy joven para ser su hija), y su esposa, cuando recibe una llamada desde Buenos Aires donde se solicita su presencia por la defunción de una vieja amiga y compañera. Hay asombro en el personaje, mirada expectante de su esposa y el hombre asintiendo: estará allí.

Se le convoca al funeral de su antigua pareja de baile-tango, Margarita (Morán), que acaba de fallecer.

Una vez llegado a Buenos Aires pide un Taxi por cuya ventanilla mira los iconos más significados de su ciudad de origen.

Tras asearse en el Hotel, trajeado y con cara de circunstancias, se presenta en el velatorio de Margarita, en el cual incluso alcanza a dar su discurso para despedir a quien fuera pareja de tango reconocida mundialmente.

Carlos vive actualmente en Madrid en una segunda oportunidad que le brinda la vida, con mujer, trabajo e hija. Mientras que Margarita se ha tenido que conformar hasta su supuesto final con la pobreza y el olvido.

Pero Carlos no tarda en darse cuenta de que todo es una farsa, que Margarita no ha fallecido. Es su amigo Pichuquito (Marrale) quien le dice la verdad y le lleva ver a Marga en su actual situación de indigencia, pero vivita y coleando.

A partir de ahí, y no sin las protestas y quejas de Carlos, con Pichuquito convenciéndolo, con



Margarita mirándolo con cara lánguida, y en todo ello mucho cariño y gracia, montan en la antigua furgoneta Volkswagen en la que viajaban las viejas glorias del tango, que se hacían llamar *Los magos del 2x4*.

Pasa que a Carlos le comunican que él, junto a Margarita, tuvieron un hijo, lo cual ignoraba. Ahora ella ansía sobremana poder verlo, pues la madre adoptiva donde ella lo dejó de bebé ha fallecido. Así, con su amigo Pichuquito (un maravilloso Jorge Marrale), inician un viaje desde la capital hasta el pie de la cordillera de Los Andes en busca de respuestas, que los enfrentarán a sus recuerdos,



a sus miedos, pero sobre todo a sus verdaderos deseos y afanes.

Margarita necesitara reencontrarse 40 años después con Carlos, su mítica pareja de danza y amor, y ha fingido su propia muerte. De otra manera Carlos no habría ido pues tiene esposa y todo eso.

Película de viaje **por carretera** a través de la provincia de Rosario, que los viejos amantes emprenderán junto su mejor amigo y durante el que irán aflorando recuerdos, reproches y secretos.

El camino tiene los requiebros suficientes como para aclarar algunos asuntos, muchas escenas graciosas, paisajes y personajes de la Argentina recóndita, gente buena, hoteles de cuarta con horrible decoración, y también oportunidades para cantar con acompañamiento de orquesta, canciones con letras y mensajes inconfesables como la que le canta Pichuquito a Carlos.

La **Seresesky** acierta a manejar con soltura géneros diferentes,

## Se le convoca al funeral de su antigua pareja de baile-tango, Margarita (Morán), que acaba de fallecer

pero bien trabados: *road movie*, **comedia romántica y una pizca de drama senil** mientras hablan de la existencia, del **paso del tiempo y la nostalgia** que deriva de todo eso.

En ese trayecto hay no falta humor negro por momentos y siempre teñido de **amargura y melancolía**. El sarcasmo-tango, en esa clave aparecen Grandinetti **y la Morán** transformados en monumentos graves y a la vez desternillantes.

Todo ello es llevado adelante con la sustancial participación y las geniales interpretaciones de

tres actores en estado de gracia, muy bien situados y a la vez sincronizados: Darío Grandinetti, Mercedes Morán y Jorge Marrale. Todo pomposo, pero también grotesco. Sin gesticulaciones vacuas, sin excesos que no vienen al cuento, todos perfectos, actores monumentales.

De todo esto está compuesta la convicción de **Marina Seresesky que irrumpió** con este filme en la sección oficial de Málaga obteniendo el Premio del Público, creo que muy merecido: es una peli que hace mella en el espectador, deja su huella por su humor, su drama, los personajes y una historia alocada y creíble.

Darío Grandinetti y Mercedes Morán bailan a su manera, sin perder el compás ni el gesto, con el convencimiento de que la ponderación, el equilibrio y la sincronización de los movimientos lo son todo.

La película conmueve y también perturba porque traslada al público el paso del tiempo, y a la vez, la idea de que lo esencial

permaneces. Hay escenas que llegan a lo más hondo, pero lo hacen de una manera agradable. A veces nos reímos cuando puede que no toque reír y el espectador asume la rendición ante lo inevitable, asumiendo que es mejor entregarse y sonreír ante la terca presencia del destino.

En su poema Melancolía del destierro, José Ángel Valente escribe: «*Lo peor es no ver que la nostalgia / es señal de engaño o que este otoño / la misma sangre que tuvimos canta / más cierta*

*en otros labios. / Y peor es aún ascender como un globo, / quedarse a medio cielo, / deshincharse despacio, / caer en los tejados de espaldas a la plaza, no volver al gran día*». Sí, mejor hacer bien las cosas y no dejarse arrastrar por una caída fatal e incluso ridícula. También de eso habla la película.

Al terminar, se pueden experimentar variadas sensaciones o tener recuerdos. Cabe preguntarse si uno es el que se fue o el que quedó. Esto sirve no sólo para los que cambiaron físicamente de país.

Porque todos cambiamos interiormente, aunque no nos hayamos movido del lugar donde nacimos.

El asunto es que cuando la intención es narrar un lugar, un tiempo o unas vivencias se puede anhelar volver. Hay dos opciones: o hacemos un melodrama en toda regla, o caminamos por un fino camino que entrelaza comedia, sarcasmo cotidiano y drama. Esta última opción es la que sabiamente ha elegido **Seresesky, construyendo un filme entrañable y seductor.**

**La película conmueve y también perturba porque traslada al público el paso del tiempo**



# Canícula

## EN ESTE CALUROSO VERANO

he tenido tiempo de pensar y reflexionar con que está pasando. Siempre hemos tenido fotos de nuestros veranos, conservo bastantes en una caja de lata; recuerdo aquellas aguas cristalinas y frías en aquellas pozas de Maitena, y también en aquellos interminables viajes a la playa. Almuñécar, Salobreña en las colonias y ya de más mayor en el Seat 850 del novio a Motril a comer pescaito; era maravillosa y apasionante una aventura que dejábamos para la posteridad en una bonita foto.

Pues bien ahora se trata de subirse a un acantilado o a una playa masificada y pequeña a hacer cola y esperar horas para hacerse la foto para el Instagram o sea para que te vean no para disfrutar tú de unos días de asueto, sino para aparentar que estamos en los sitios más de moda, algo absurdo y superficial y falso pues muchas fotos se consiguen a base de pasarlas canutas por las colas y la muchedumbre; prefiero mis fotos de la caja de galletas, esas sin son reales y se disfrutaron y aún perduran en mi recuerdo los sitios y las personas.

*Maika, verano 2023-09-09*



# Cosas de antaño

## Historias y Leyendas de Granada

### La Cruz Blanca o el Marqués de Lombay

**APENAS CUMPLIDOS LOS 37 AÑOS** de edad, moría en Toledo la hermosa Dñ<sup>a</sup> Isabel de Portugal esposa del Emperador Carlos V, cuando quizá proyectaba volver a Granada ya repuesta de los días de azar y tristeza que le causaron las frecuentes trepidaciones de la tierra que había sentido mientras vivía en esta ciudad.

Desconsolado el Emperador con tamañas desgracias, determinó desde luego que los restos de su amada esposa reposaran con los de sus ilustres abuelos, en la Capilla Real de Granada, ya que en esta ciudad comenzaron en su día a edificar un suntuoso palacio, que recordase la grandeza de aquel reinado.

Desde Toledo confiase la guardia y custodia del cadáver al primogénito de los duques de Gandía, marqués de Lombay, que por el respetuoso celo con que sirvió a su reina, se le viene atribuyendo una pasión que estuvo siempre muy lejos de sentir, ni menos de demostrar.

La lealtad de este señor era garantía suficiente para el desempeño de su cometido. Jamás padre cariñoso cuidó de sus hijos con más celoso esmero, que el ilustre marqués del cadáver de la emperatriz.

Llegó a Granada el 7 de mayo de 1539

Toda la ciudad estaba conmovida ante el pesar que le causara la desgracia ante la muerte de aquella reina tan llena de vida, que no hacía mucho la admiraban en el recinto de la Alhambra. Todas las cofradías, corporaciones, representantes de los pueblos de la vega, etc., todos acudieron a recibir el cuerpo inanimado de la que fue su reina y todos con su natural tristeza aumentaban los negros colores del cuadro desconsolador que presenciaban los habitantes de Granada.



Donde hoy está colocada la *Cruz Blanca*, puesta allí sin duda para señalar los límites de la jurisdicción militar a que estuvo sujeto en su tiempo el barrio de San Lázaro, se alzaba uno de los tres suntuosos catafalcos dispuestos en el camino hasta llegar al panteón de los reyes. Estaban los otros dos en la calle de Elvira y en la Real Capilla se hallaba todo dispuesto para colocar el cuerpo de la emperatriz al lado de las cenizas de los conquistadores de Granada.



En el primero de los parajes referidos, reunióse toda la comitiva salida de la ciudad para recibir los reales despojos. Allí, que comenzaba la jurisdicción de la ciudad, hizo el marqués de Lombay entrega del ataúd al alférez mayor de Granada y sin separarse un momento del féretro y en compañía de su esposa D<sup>ña</sup> Leonor de Castro, escoltaron a la emperatriz hasta la Capilla Real, donde en presencia del clero,

autoridades y ejército abrió el marqués de Lombay el ataúd para que se entregase al Cabildo y lo trasladase junto al sepulcro de sus mayores; y entonces, fue tal la impresión producida en el alma del marqués al contemplar los destrozos causados por la muerte en el rostro de la emperatriz en tan poco tiempo, que sólo pudo jurar ser aquel el ataúd que le entregaron en Toledo, al que nadie había osado acercarse pero que jamás juraría ser aquel el rostro de D<sup>a</sup> Isabel de Portugal.

Tal era el estado de descomposición del cadáver que impactado pronunció “¡No serviré nunca más a señor que se pueda morir!”

Esta escena abrió horizontes desconocidos en el alma del ilustre marqués de Lombay. Nunca pudo olvidarla y cuando por la muerte de su esposa quedó viudo a los 36 años de edad, ya no tuvo trabas para realizar el pensamiento que concibiera en Granada. Ingresó en la Compañía de Jesús. Cantó su primera misa en 1551, obtuvo dignidades en la orden, su vida fue ejemplar, y más tarde Clemente IX reconociendo y admirando sus continuadas virtudes, le llevó a los altares con el nombre de San Francisco de Borja.

La *Cruz Blanca* nos recuerda aún esta *tradición* pues allí el marqués de Lombay empezó a sentir el llamamiento interior, al ver todas las señales de duelo y al desprenderse del sagrado depósito que custodiaba desde Toledo; pero la verdadera inspiración divina la recibió en la Capilla Real de Granada, viendo el desfigurado rostro de la emperatriz y comparando la pequeñez y debilidad de la vida, con la eternidad y grandeza de la muerte. FP Villareal.

***Cuca Espinosa Wait***

# Paz y conflictos.

## Miradas de esperanza

**SI HAY ALGO PERMANENTE** en la historia de la humanidad, han sido las guerras, bien como forma de conquista o de resolver conflictos, siempre con la mirada puesta en el “botín”, aquello que se va a ganar o añadir a costa del derrotado. Podría pensarse que con la evolución del humano inteligente iría reduciéndose la barbarie, mas si volvemos la mirada al siglo pasado (y todavía tan cercano), encontraremos uno de los más sanguinarios de la historia, enmarcado entre el genocidio armenio (1915) y el tutsi (1994), con todos los episodios intermedios, sobradamente conocidos.

Inquieta comprobar que esta tendencia continúa, observando las pretensiones hegemónicas de las “potencias” y el imparable gasto militar que alcanza los 4.000 millones de dólares diarios. Sin embargo, no puede ignorarse cómo la cultura de paz se ha ido abriendo camino en este sombrío panorama: la eficacia de la no violencia ha sido puesta de manifiesto en los movimientos liderados por Gandhi, Lanza del vasto, Luther King o César Chávez, además del altísimo ejemplo de las Madres de Plaza de Mayo.

Nelson Mandela supuso un símbolo de reconciliación, y los acuerdos ganaron en la apuesta por la naturaleza (Protocolo de Montreal) o la paz (Irlanda del Norte). Países tradicionalmente enfrentados, como Francia y Alemania, se integran en una Unión, y la sociedad civil —pensemos en el movimiento ecologista— asume la acción directa no violenta en sus acciones.

Las raíces de la violencia se han estudiado, afirmando con Helder Cámara, que su origen es estructural: cuando existe injusticia, desigualdad, exclusión... hay violencia que, posiblemente, generará respuestas violentas. Sin embargo, el tiempo de la revolución, vigente hasta los años 80 del pasado siglo, parece concluido. A ello han concurrido varios factores, como el fin de la política de bloques, la hegemonía del sistema occidental, con sus deslumbrantes escaparates, la falta de alternativas viables y creíbles, y la confianza en la democracia como forma de conseguir victorias políticas. Pero la democracia tiene horizontes limitados porque sus representantes son gestores de poderes económicos. La frustración se canaliza a través de procesos migratorios (que se acentuarán por razones ambientales) de difícil encaje, delincuencia, terrorismo y, nuevamente, por guerras de “baja intensidad”, pero no menos devastadoras.

El riesgo actual es evidente. Junto a las pretensiones hegemónicas y las incertidumbres energéticas y minerales, la injusticia se refleja en conflictos como Palestina y los estados fallidos a consecuencia de las intervenciones occidentales; junto a la pobreza, cóctel criminal que azuza los enfrentamientos en buena parte de las regiones africanas como Somalia, Chad, Congo o Sudán del Sur.

Así las cosas, el mundo no puede quedar impassible ante los riesgos potenciales que, generados por las

ambiciones de unos pocos pueden comprometer para siempre el planeta. La injusticia y la pobreza deben ser combatidas como garantía de una paz segura, y en ese camino la sociedad civil está llamada a ocupar un lugar protagonista, exponiendo lo que el poder político y mediático no se atreven a señalar. Hay dos vías posibles y debemos volcarnos en llevar adelante la cultura de paz. No hay caminos para la paz, nos recuerda Gandhi, la paz es el camino. Por ello, deben desarrollarse prácticas de mediación, integración, resolución de conflictos, comunicación no violenta..., que formen desde pequeños en la cultura del respeto, el diálogo y la paz.

En el ámbito social, el pacifismo continúa siendo un eje imprescindible, apostando por la reducción de los gastos militares y por las políticas de desarme. En las guerras injustas (¿cuál no lo es?) hay que llamar claramente a la objeción y la desertión y promoviendo, la estrategia de no colaboración, defendida por los movimientos no violentos para rechazar y no participar con aquello que daña y destruye. Ante un poder que cada vez controla más todos los medios, hay posibilidad de responder y ofrecer alternativas. Ambos verbos deben ir paralelos —denuncia y anuncio— pues ante una posible quiebra o colapso, opción nada descartable, siempre podrán abrirse caminos no violentos para nuevas formas de convivencia, más fraternales, equitativas y solidarias.

# Noches de sombras bajo la farola

**EL INSOMNIO** se había apoderado de Laura, era el mes de Agosto y en esa tórrida noche el sueño se negó a aparecer. Se levantó, abrió la nevera para prepararse una bebida refrescante, y se sentó en su cómodo sillón, cogió el libro para continuar con su lectura y poco a poco empezó a sentir una especie de sopor, aún cuando el sueño no aparecía.

Comenzaron a salir los recuerdos de aquellos veranos de su niñez que pasaba en casa de sus abuelos, en un pueblo anclado en el pasado y muy lejos de todo intento de progreso. Desde su visión de niña, sus habitantes eran inmensamente felices.

Y cómo si fuera un ritual mágico que cobraba vida, se trasladó a aquellas reuniones vecinales en las cálidas y eternas noches de verano, bajo la tenue luz amarillenta de la farola de casa de sus abuelos. Las vecinas portando su sillas de enea, dispuestas en un círculo íntimo, se reunían cada noche para disfrutar de la fresca brisa y compartir historias que alimentaban sus almas. Mientras, los maridos se sumían en el abrazo del sueño o se perdían en las conversaciones de la única taberna del pueblo. Estas mujeres encontraban su propio rincón de complicidad bajo el destello parpadeante de la farola.

Alrededor de aquel grupo de mujeres siempre había una chiquillería merodeando, todas amigas de Laura, que tejían una sinfonía de risas y juegos, creando un escenario propio para una magistral obra de teatro.

De todas las historias que allí se contaban, a Laura las que más

le apasionaban eran las narradas por Teresa, la más joven de la reunión vecinal. Se acababa de casar y llevaba pocos meses viviendo en aquel pueblo, procedía de una aldea contigua. Las historias de la joven esposa sobrepasaban lo terrenal, eran historias de ultratumba, de ultramundos, de almas en pena que vagaban entre los vivos por su aldea, aquellas ánimas benditas, incapaces de encontrar la paz, emergían de sus tumbas para deambular por las callejuelas buscando lo que habían dejado o perdido estando en vida... Aquellas historias eran conmovedoras.

A Laura se le quedó grabado un suceso vivido por la abuela de Teresa y que ella narró con sumo misterio y precisión, voz temblorosa y rostro alarmante, que hacía que todas las allí presentes se estremecieran. La chiquillería esperaba esas historias y distraídas en sus juegos, era oír la voz de aquella joven cuando todas enmudecían.

Aconteció - decía - que estando su abuela en una de aquellas tertulias nocturnas, con igual escenario que el que allí se estaba viviendo bajo la farola, aquel día conforme avanzaba la noche y las sombras crecían, las conversaciones empezaban a tomar un tono más serio, muy cercano a encuentros con los espíritus y cómo en la oscuridad de la noche, los lazos que unían el mundo de los vivos con el más allá cada vez se iban debilitando y un viento suave comenzó a soplar, llevando consigo un escalofriante murmullo que parecía susurrar nombres olvidados y anhelos perdidos. Las risas



Comenzaron a salir los recuerdos de aquellos veranos de su niñez que pasaba en casa de sus abuelos, en un pueblo anclado en el pasado



se volvieron suspiros y lamentos, las miradas se dirigieron al oscuro callejón cercano.

De repente - proseguía Teresa con rostro casi terrorífico - aquellas vecinas que permanecían inmóviles, vieron en la distancia un destello de luz tenue que parpadeaba en el horizonte. Las mujeres en un silencio sepulcral, observaban cómo la luz avanzaba lentamente hacia ellas. A medida que se acercaba, se hacía evidente que la luz provenía de una figura vestida de blanco cuyo rostro estaba oculto en sombras.

El murmullo del viento aumentó en intensidad y las hojas de los árboles comenzaron a agitarse en un inquietante baile. La figura vestida de blanco se detuvo a unos metros de las mujeres, y entonces, con voz suave pero conmovedora, habló: - *Perdidas en la eternidad nos encontramos, buscamos lo que nos fue arrebatado. Caminamos sin descanso, condenadas a vagar entre los mundos.*

Su abuela le contó que un escalofrío recorrió la columna vertebral de todas mientras la figura extendía sus brazos hacia ellas. En ese momento, una brisa fría pareció envolverlas, y las sillas de énea comenzaron a moverse solas, como si alguien invisible las estuviera agitando. Sus corazones latían con fuerza mirando con temor a la figura vestida de blanco. Sin previo aviso, las puertas y ventanas de las casas cercanas se abrieron y cerraron violentamente y extraños ruidos resonaron en las calles desiertas. Las sombras parecían cobrar vida propia, danzando y retorciéndose en la oscuridad.

Hubo momentos en que parecía que Teresa había vivido aquella circunstancia, por el tono de su voz, la expresión y su agitación - y decía - que al ser su abuela la más anciana del grupo, creyó que era ella la que debía hablar y con apariencia tranquila, aunque el miedo ya había hecho acto de presencia, alzó la voz temblorosa diciendo: *¡Ánimas benditas, os rogamos que encontréis vuestra paz y nos dejéis con la nuestra!* Las palabras parecieron resonar en el aire y la figura vestida de blanco emitió un suspiro profundo. Luego, la luz tenue comenzó a desvanecerse y la brisa fría se calmó.

Cuando las luces volvieron a la normalidad y la calma regre-

## De todas las historias que allí se contaban, a Laura las que más le apasionaban eran las narradas por Teresa,

só al pueblo, su abuela y vecinas se miraron entre sí con un alivio palpable. La figura vestida de blanco había desaparecido y la noche recuperó su tranquilidad. En silencio, cada una de ellas supo que habían sido testigos de algo más allá de lo comprensible, de lo imaginable.

Teresa terminó su relato, las vecinas sin ser conscientes de ello, se habían acurrucado unas con otras de forma que el aire tenía dificultad para circular, quizás para protegerse de una posible aventura similar.

Entre las niñas, llegó un momento que hasta el silencio emitía sonido, dejaron de jugar, sus corazoncitos palpitaban a gran velocidad y sus manecitas estaban entrelazadas unas con otras. Laura, al recordar aquel relato, no pudo evitar sonreír aunque no exenta de cierto respeto por aquel acontecimiento. Con esos recuerdos, cayó en un profundo y prolongado sueño.

Cuando despertó, no sabía donde estaba, cuántas horas había dormido, que día de la semana podía ser; estaba totalmente desubicada en el espacio y en el tiempo. Le sorprendió despertarse en la cama cuando lo último recordado era estar relajada sentada en un sillón de la salita y reviviendo hechos de ultratumba... ¡Se estremeció!

**Coordina:**  
**LUISA TORRES RUIZ**

# RECETAS PARA PERSONAS MAYORES CON DIABETES

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

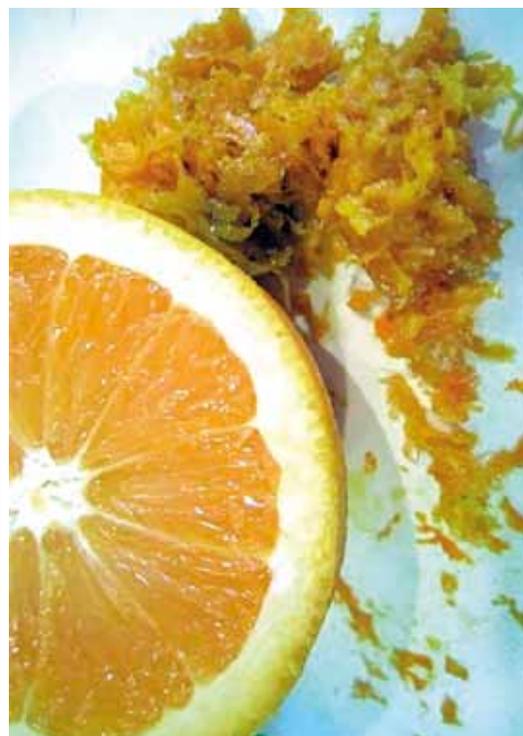
## Pollo Cítrico a La Parrilla

**EL POLLO ES UNA EXCELENTE OPCIÓN** de carne ya que es un alimento bajo en grasa y alto en proteínas que puede promover una buena dieta para todas las edades. El pollo asado es una base perfecta para el almuerzo o la cena, especialmente cuando se combina con una variedad de verduras frescas o al vapor, o incluso su ensalada de frutas favorita.



### Qué necesita:

- 4 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel, aproximadamente 5 onzas cada una
- 2 dientes de ajos grandes y picados
- ¼ taza de jugo de naranja fresca
- ¼ taza de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/8 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo picado



# ORGANIGRAMA OFECUM

<b>JUNTA DIRECTIVA</b>	
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 <sup>a</sup> José Alejandro Pérez
Vocal de Actividades	Rosa M <sup>a</sup> Onieva López
<b>VOLUNTARIOS COORDINADORES DE ACTIVIDADES</b>	
Atención a Personas Socias	Lourdes Marín Borrás
Aula Nuevas Tecnologías	M <sup>a</sup> Carmen Fernández Iglesias
Biblioteca-Ludoteca	Antonia Rodríguez Calvo
Caminares /Paseos	Encarna Jurado Alameda
Club de Lectura Ofecum	Rosa M <sup>a</sup> 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 <sup>a</sup> Jesús Rodríguez Fernández
Juegos de Ingenio	Pablo Flores Martínez
Juegos de Mesa	Encarna Jurado Alameda- M <sup>a</sup> José Alejandro Pérez
Paseos en Bici	M <sup>a</sup> José Alejandro Pérez- Julio Moreno Navarro
Representación Institucional	Encarna Jurado Alameda -M <sup>a</sup> José Alejandro Pérez
Revista y página web	José Luis Font Nogués
Taller de Acuarela	M <sup>a</sup> 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	José Francisco Domínguez Seglar
<b>PERSONAL TÉCNICO Y ADMINISTRATIVO</b>	
Área Técnica	Candela Guirao Piñeyro
Área Administrativa	M <sup>a</sup> Carmen Redondo Úbeda



# Ofecum

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



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**