



Ofecum

REVISTA DE INFORMACIÓN CULTURAL

Nº 223

Noviembre- 2023 - GRANADA

**XXV ANIVERSARIO
1998 - 2023**

www.ofecum.es

¿Qué es Ofecum?

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

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

ADVERTENCIAS

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

Página web:

www.ofecum.es

Correo electrónico:

revista@ofecum.es

WhatsApp: 682 051 258

Teléfono: 958 221 736

Nuestra Portada



LA PORTADA DE LA REVISTA OFECUM Poco a poco va entrando el otoño para llegar al invierno, un tiempo de amarillos bosques y de castañas que se recogen para tomarlas en el hogar.

Nunca tiempo pasado fue mejor. La historia es buena pero la añoranza padece un poco de pena por lo que se fue.

Cada cambio de época nos enfrenta a nuevas tareas y no importa el verano, invierno, otoño o primavera, que a cada estación se le da su ambiente.

Vivir en el momento presente, ahora en otoño, nos hace entusiasmarnos interiormente y lanzarnos a nuevas tareas estacionales o habituales: cuidado de la familia y de los amigos, tareas en la casa, actividades culturales y mil iniciativas por las que seguimos creciendo con juventud.

Con nuestra portada de otoño deseamos que los socios de OFECUM sepan gozar en los bosques de álamos y castañas sabiendo extasiarse ante la belleza de la naturaleza.



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	22
Colaboraciones	31



Síguenos en:



www.ofecum.es

Fines de

Ofecum

Entre los fines de OFECUM contemplados en sus Estatutos encontramos la integración social, la calidad de vida, la solidaridad intergeneracional y el envejecimiento activo a través de actividades culturales.

Precisamente se entiende que para lograr el envejecimiento activo son necesarios algunos cimientos fundamentales, como son la participación social para lograr estar insertados en la sociedad y contribuir a su bienestar, la buena salud física y mental que favorezcan la calidad de vida, junto con la segura autonomía de desenvolvimiento, movilidad y desarrollo cultural necesarios para el continuo desarrollo personal y una adecuada inserción social.

En 1998, John Wallis Rowe, doctor en medicina por la Universidad de Rochester, y Robert Louis Kahn, psicólogo y científico social de la Universidad de Michigan, definieron el envejecimiento exitoso como multidimensional y afirmaron que consta de tres componentes: una baja probabilidad de enfermar y de presentar discapacidad, un alto funcionamiento cognitivo y físico, y un alto compromiso con la vida.

En la línea de estos dos científicos, OFECUM ofrece el ejercicio físico y mental mediante sus actividades, tales como las relaciones sociales, la ocupación del tiempo, gimnasia, natación, fisioterapia, paseos y actividades de descanso, estudio de idiomas, talleres artísticos, acompañamiento contra la soledad, proyectos de solidaridad, visitas a monumentos a nivel nacional e internacional, tareas de creatividad literaria, aficiones artísticas de fotografía y acuarela, y toda propuesta que surja en este marco desde la iniciativa de sus socios.

OFECUM anima desde estas páginas a participar en sus actividades, a proponer las que a cada socio pueda llevar a cabo y atraer a nuevas personas a esta gran tarea del envejecimiento activo.



INSTITUCIONES Y ENTIDADES COLABORADORAS CON OFECUM

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



Ventana abierta

Refranero español

- Al revés te lo digo para que me entiendas.
- Algo tendrá el agua cuando la bendicen.
- Amigo por interés no dura porqu 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.
- Bien está lo que bien acaba.

NOVIEMBRE 2023

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Dia 5 - C.M.	Dia 13 - L.M.	1 Todos los Santos	2 Fieles difuntos	3 S. Martín de Porres	4 S. Carlos Borromeo	5 XXXI Domingo del Tiempo Ordinario
6 S. Leonardo	7 Bto. Gracia de Cátaro	8 Sta. Isabel de la Trinidad	9 Ntra. Sra. de la Almodena	10 S. León Magno	11 S. Martín de Tours	12 XXXII Domingo del Tiempo Ordinario
13 Todos Sios. de la Orden Agustianina	14 S. Serapio	15 S. Alberto Magno	16 Stas. Margarita y Gertrudis	17 Sta. Isabel de Hungría	18 S. Odón	19 XXXIII Domingo del Tiempo Ordinario
20 Lunes de la XXXIII Semana del T. Ordinario	21 Presentación de la Virgen María	22 Sta. Cecilia	23 S. Clemente	24 S. Andrés Dung Loc	25 Sta. Catalina de Alejandria	26 Nuestro Señor Jesucristo, Rey del Universo
27 Lunes de la XXXIV Semana del T. Ordinario	28 S. Honesto de Nimes	29 Bto. Federico de Ratisbona	30 S. Andrés Apostol	Dia 20 - C.C.	Dia 27 - L.L.L.	

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



PLANNING DE ACTIVIDADES DE OFECUM - NOVIEMBRE 2023

	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	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 Gaitrao</i>	09:00 h a 10:00 h AQUAGYM *	9:30 h a 10:30 h PILATES TERAPÉUTICO*	
	10:00 h a 11:00 h INGLÉS AVANZADO <i>Aula informática</i>	10:00 h a 11:00 h GINNASIA MAYORES ACTIVOS *	9:30 h a 10:30 h INGLÉS INICIAL <i>Sala Joaquín Moreno</i>	10:00 h a 11:00 h GINNASIA MAYORES ACTIVOS *	10:30 h a 11:30 h NATAACION TERAPÉUTICA EN EL AGUA*	
	10:30 a 11:30 h TALLER DE YOGA <i>Salón Miguel Gaitrao</i>	10:00 h a 11:00 h CONVERSACION 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 CONVERSACION 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 Gaitrao</i>	10:30 h a 13:00 h TALLER DE ACUARELA <i>Salón Miguel Gaitrao</i>	11:00 h a 11:50 h TALLER DE SEVILLANAS <i>Salón Miguel Gaitrao</i>	11:00 h a 13:00 h BIBLIOTECA Y LUDOTECA <i>Sala Joaquín Moreno</i>	
	11:30 h a 12:30 h INGLÉS MEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:00 h a 12:00 h GINNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA*	10:30 h a 11:30 h INGLÉS BÁSICO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:00 h a 12:00 h GINNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA *		
	11:30 h a 13:30 h TALLER DE TEATRO <i>Salón Miguel Gaitrao</i>	11:30 h a 13:30 h INFORMÁTICA <i>Aula informática</i>	11:30 h a 12:30 h INGLÉS MEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	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>	12:00 h (1-1,5 h máximo) PASEOS EN BICI Salida: Parque Tico Medina	11:30 h a 13:30 h INFORMÁTICA <i>Aula informática</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 Gaitrao</i>		12:00 h a 13:30 h FISIOTERAPIA APLICADA <i>Salón Miguel Gaitrao</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 Gaitrao</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 <i>(Solo socios y con cita previa)</i> <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 (<i>Quincenal</i>) TALLER ESCRITURA CREATIVA <i>Salón Miguel Gaitrao</i>	
	17:45 h a 18:45 h CLUB DE LECTURA <i>(Quincenal)</i> <i>Sala Joaquín Moreno</i>	19:00 h a 20:00 h TALLER DE AJEDREZ-Nivel avanzado <i>Sala Joaquín Moreno</i>				
TARDE						

*Pabellón IMUDS junto al Hospital PTS
Avda. del Conocimiento s/n
Para llegar: Metro, líneas bus: U3 y 4

Viaje a los Lagos de Italia

LA IDEA ORIGINAL DEL VIAJE era visitar los lagos más importantes del norte de Italia, como el Lago de Garda, Iseo, Como, Maggiore y Lago de Orta. Todos ellos se localizan en las regiones italianas del Véneto, Lombardía y Trentino-Alto Adigio. El lago de Lugano, también visitado, se encuentra en Suiza. Todos ellos son lagos de origen glacial que se nos muestran en un ambiente prealpino de exuberantes bosques y con cumbres nevadas durante toda o buena parte del año que con frecuencia podemos ver reflejadas en sus cristalinas aguas como si de un espejo se tratase.

En algunos de estos lagos se pueden observar islas y penínsulas donde se une la belleza de la naturaleza con su pasado histórico – artístico: Península de Sirmione en el Lago de Garda, Isla Monte Isola e isla San Paolo en el Lago de Iseo, Islas Borromeas en el Lago Maggiore, e Isla de San Giulio en el Lago de Orta. Vistas desde la orilla de los lagos son de una belleza sobrecogedora difícilmente descriptible.

Además de los sitios mencionados tuvimos oportunidad de visitar y pasear por las pequeñas localidades que bordean los lagos, lugares de par-

ticular encanto con su arquitectura local respetada, iglesias decoradas con frescos de indudable valor, callejuelas empedradas... todo ello coexistiendo con suntuosas mansiones y hoteles de lujo. Peschiera, Iseo, Varenna y Menaggio son algunos ejemplos.

En nuestro viaje también tuvimos oportunidad de visitar ciudades de indudable interés como Bérgamo, Verona, Brescia, Como, Lugano, Bellinzona y Milán, la mayoría con restos arqueológicos y monumentales que evidencian su pasado romano, medieval, renacentista, barroco, etc.

Y, cómo no, hemos tenido la satisfacción de degustar la comida italiana en restaurantes situados en lugares realmente singulares e idílicos. Recordemos las Islas Borromeas en el Lago Maggiore, San Giulio en Orta, Monte San Salvatore en Lugano, y hasta "Sapore d' Italia" que nos recibió y despidió en las inmediaciones del aeropuerto de Malpensa.

El viaje, bajo la mirada subjetiva de quién escribe, ha resultado satisfactorio y completo. Hemos intentado en su planteamiento unir la belleza de la naturaleza con la ciencia y el arte. Viajar es un deleite para los sentidos y un aprendizaje para el viajero.



Grupo en el Lago de Orta.



Lago de Como.



Lago de Iseo y Monte Isola.



Lago Maggiore.

Desde éstas líneas doy mi agradecimiento a todos los que han hecho posible este viaje, entre otros al propio grupo que a pesar de ser numeroso ha funcionado como si de una sola persona se tratase tanto en su puntualidad como en el buen ánimo y hacer de todos. Y cuando había alguna dificultad ahí estaba nuestra guía Alejandra, y sobre todo Sergio con su trabajo callado y constante, motor que hace funcionar los viajes.

**Un viaje para recordar.
Un viaje para repetir.**

Firmado. Celia Martínez
Fotos: Celia Martínez, Mario Ruiz Girela y
Joaquín Molero Mesa



Catedral de Milán.



Basilica de Santa María Mayore Bergamo.



Ruinas romanas de Brecia.



Jardines de Isola Bella.

PREMIOS MIGUEL GUIRAO 2023

En el mes de junio se celebró el acto de entrega de premios a los ganadores de los Premios Miguel Guirao en la edición de 2023.

Las convocatorias son para Relato Corto, Poesía, Fotografía y Acuarela, a cuyos fueron seleccionados tres artistas en cada modalidad.

El acto se inició con una actuación del Coro OFECUM y se finalizó con una actuación de la actividad de Teatro a cargo de Ildfonso Hernández Chávez, con guión propio.

Dos artistas poetas -Rafael Delgado Calvo-Flores y Ayes Tortosa- participaron en el evento con la lectura de poesías propias y entregaron los premios junto con la presidenta de OFECUM.

El acto tuvo lugar en el salón de actos del Palacio de los Condes de Gabia con aforo completado por los socios y amigos de OFECUM.

Desde noviembre y en próximos meses verán la luz los premios conseguidos de cada modalidad.



Desde noviembre y en próximos meses verán la luz los premios conseguidos de cada modalidad.





Sección: PREMIOS MIGUEL GUIRAO 2023

CONCURSO DE RELATO CORTO

TERCER PREMIO

María Dolores González García

Mientras los demás duermen

Como seres imbuidos de los poderosos poderes que nos otorga la varita mágica de la escritura, atesoramos la singular capacidad de infiltrarnos en la mente y vida de los humanos. Nuestra pluma convertida en esta ocasión en una cámara invisible servirá para poder acercarnos a la vida de Marta y observar el fluir de uno de sus días. Disponemos asimismo de la inseparable lupa que acompaña a toda investigadora o detective que se precie, con la que conseguiremos alcanzar los lugares más recónditos del alma de esta mujer.

Comienza nuestra indagación al inicio de un nuevo día, justo cuando suena el despertador. Silencio. Se empieza a rodar...

A las siete de la mañana le faltaban aún diez minutos que ella aprovecha para concedérselos a su cerebro y su cuerpo, y que éstos se unan para enfrentar el día que les esperaba. La mañana se presentaba apresurada. Tras dejar a su hija en el colegio, era imprescindible desayunar con su amiga que estaba atravesando un momento delicado. Detener el reloj y atender. La amistad que las vinculaba mutuamente exigía ese tiempo. De vuelta a casa, la sensación de agobio, de no llegar a todo la persigue. Realiza las variadas tareas de limpieza y prepara la comida. La hora señalada en el móvil le advierte que puede apurar el poco tiempo del que dispone para sentarse ante el ordenador y terminar el curso "online" que lleva con retraso sobre "la ventilación mecánica".

Solo se puede permitir un descanso de poco más de media hora. Menos mal que Marta es capaz de dormir en cualquier sitio y bajo cualquier circunstan-

Marta se acerca a estos enfermos a comprobar cómo se encuentran: nivel de dolor, necesidad oxigenoterapia, mantenimiento de las vías venosas, confort.

cia. Por la tarde las actividades deportivas y los deberes de su hija no le dan tregua, si bien pese a estar cansada, las risas, los abrazos y las confidencias de su niña la llenan de energía. Tiene la sensación de que el tiempo ha galopado apresuradamente cuando le sorprende el momento de preparar la cena. Hoy toca verdura, mañana pescado, dos días en la semana carne... Como todos los días con turno de noche deberá acelerarse con la ducha y con su arreglo personal para irse a trabajar.

El tráfico fluido ha facilitado que llegue al hospital sin problema. En cuanto entra, la noticia de

que el trabajo durante toda la tarde ha sido agotador, y que, a pesar de ello, El Servicio de Urgencias sigue atascado, consigue que le caiga una losa encima. Caminando por el pasillo reservado al personal sanitario desemboca en el área de los pacientes. Todos se encuentran repartidos entre la sala de espera, las consultas médicas, consultas de enfermería, zonas de observación y en el box de críticos. Efectivamente el ajetreo es enorme. Entra en enfermería, la compañera que tiene que sustituir suspira al verla entrar. ¡Por fin estás aquí! Ha sido una tarde horrenda. Ella piensa que como siempre. Ésta le cuenta lo más relevante de los pacientes más frágiles. Marta se acerca a es-

A las siete de la mañana le faltaban aún diez minutos que ella aprovecha para concedérselos a su cerebro y su cuerpo,



tos enfermos a comprobar cómo se encuentran: nivel de dolor, necesidad oxigenoterapia, mantenimiento de las vías venosas, confort. Se dirige a ver las alertas médicas en su ordenador donde aparecen todos los pacientes a los que hay que sacarles sangre, ponerles una vía o darles alguna medicación. Cuando se disponía a realizar estas demandas, un familiar se acerca a la consulta, cuya puerta estaba abierta, para decirle que su madre lleva horas esperando y que nadie la ha visto aún. Todavía esta persona no habla tenninado de exponer sus quejas cuando se acerca el celador para comunicarle que una mujer estaba vomitando en la sala de espera y se había mareado. Sale rápidamente, pero ya había acudido otro compaliero. Como todas las noches las primeras horas eran estresantes, muchos enfermos y faltaban manos. Esa sensación de impotencia, esa imposibilidad de poder atender como le gustaría, la frustra. Y lo

Es consciente que el familiar necesita unas palabras de consuelo, sin embargo, en ese momento suena el teléfono, una llamada urgente del médico para atender a un niño.

más triste es que sabe o siente que es difícil cambiar esto por lo que sigue adelante sin detenerse.

Pese a la situación de aceleración, el tiempo ha volado sin apenas darse cuenta. Marta nota ese dolorcillo en la sien debido al cansancio y a la falta de azúcar. Se dirige al "staff" donde siempre hay un paquete de galletas María, típicas de hospital, que mastica y traga mientras avanza

por el pasillo de enfermería para mantener el ritmo. Las primeras horas se suceden yendo de un lugar a otro: la sutura de una herida, una férula de yeso, extraer sangre, administrar medicación, poner una sonda de orina. El parpadeo del ordenador con su sonido de alertas es continuo, lo que provoca que el estrés se mantenga vivo.

Cuando la madrugada hace su aparición la situación se ha calmado. Dispone de media hora para desconectar, si bien antes se acerca a la camilla que está situada enfrente de la consulta de enfermería. Comprueba que la mujer -cuya hija se había quejado- se encuentra algo adonnilada, más tranquila y sin dolor. Ve que la hija tiene los ojos lagrimosos. Es consciente que el familiar necesita unas palabras de consuelo, sin embargo, en ese momento suena el teléfono, una llamada urgente del médico para atender a un niño. Otra vez, quedan relegados aquellos cuidados tan básicos como es la

escucha, y la relación humana de los profesionales con los pacientes y sus familiares. Marta conoce muy bien la teoría, pero sabe lo dificultoso que resulta llevarla a la práctica. Se dirige rápidamente hacia la consulta. Este es un cometido siempre delicado, la mirada asesina que le dirige el padre es el aviso de que debe extraer la sangre a su hijo al primer pinchazo. Con calma Marta le pone el compresor en su pequeño brazo y palpa la vena, suspira interiormente, el trance está controlado.

A su vuelta, se encuentra al anterior familiar llorando, el médico acaba de darle malas noticias sobre la enfermedad de su madre, la tienen que ingresar, la situación es muy complicada, pero que iban a hacer todo lo posible para que ese riftón volviera a funcionar. Marta mira a la mujer a la cara e imagina su angustia. Se siente mal por no haber podido estar más pendiente de aquella hija. Ese pensamiento la lleva a su madre que también se está haciendo mayor y el sentimiento de culpa se multiplica por tres. Había días como el de hoy, en el que no encontraba el espacio para pararse y escuchar.

En la consulta 2 se encuentra una residente de segundo que tiene cara de jovencilla pese a estar cerca de la treintena. Está enfrascada en los múltiples libros de medicina que lleva siempre consigo, además de las páginas web abiertas en su ordenador para resolver algunas dudas. Marta se acerca y se topa con una cara de agobio de no poder más, muy generalizada en los residentes de medicina. Su turno empezó a las ocho de la mañana, está agotada. La enfermera la abraza para consolarla y le dice que ya



De nuevo, ya finalizada la jornada, en los vestuarios femeninos, las enfermeras siguen comentando sobre lo más relevante de esa noche,

queda poco, que no se preocupe, que la situación está controlada. De repente se oye las ruedas de una camilla deslizándose a toda prisa y la voz de alanna de un profesional que grita ¡a críticos! De nuevo el corazón de Marta pasa de cero a cien en dos segundos.

Son las seis de la mañana, Marta se distiende con sus compañeras en la consulta de enfermería charlando y riendo de sus cosas. Ya quedan pocos pacientes en las urgencias. Aunque hay

alguna mirada de reprobación de los enfermos y algún familiar que no aprueban ese relax de los trabajadores sanitarios.

De nuevo, ya finalizada la jornada, en los vestuarios femeninos, las enfermeras siguen comentando sobre lo más relevante de esa noche, aunque eso no impide que se sientan ya complacidas por haber acabado su trabajo por hoy.

Cuando Marta sale a la calle, la claridad del sol la deslumbra, una brisa fresca le acaricia el rostro, suspira agradecida. Lo mejor del turno de noche para ella es el saliente, ese día se permite desayunar con tranquilidad y ver el principio de su serie romántica favorita hasta que la vence el sueño y puede por fin descansar.

Y queridos lectores nuestra labor de investigación ha finalizado. Nuestra pluma y demás efectos de trabajo están guardados. Ahora dejaremos a Morfeo extender sus alas y ocuparse de transportar nuestra protagonista a lugares serenos donde reparar la fatiga

ACTIVIDADES FÍSICAS: CAMINARES PARA NOVIEMBRE DE 2023

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



Viernes 3 de noviembre

MIRANDO LOS RIOS CON OTROS OJOS

Paseo saludable por el río Genil

Salida 10.30 h de la Fuente de las Granadas.

Descubriremos la importancia de la vegetación de ribera, los complejos ecosistemas en los que se alberga una gran diversidad de vida.

Tomaremos al final del recorrido muestras del agua para analizar los macroinvertebrados acuáticos existentes y observarlos "in situ" al microscopio para evaluar el estado ecológico del río.

CAMINAR REALIZADO POR: **JAVIER ALBA TERCEDOR**, Profesor emérito de la Universidad de Granada



Viernes 10 de noviembre

PASEO POR ENTORNO DE LA ALHAMBRA

Salida 10.30 desde Plaza Nueva

Recorrido: Subida por Cuesta de Gomérez parando por distintos monumentos. Paseo por bosques de la Alhambra. La Mimbre. Silla del Moro y bajada a la Fuente del Avellano. Regreso paseo de Los Tristes y Carrera del Darro.

Recorrido sin dificultad, pero se recomienda llevar bastones en la bajada a la fuente del avellano.

CAMINAR REALIZADO POR: **JULIO MORENO NAVARRO**. Geólogo



Viernes 17 de noviembre

VISITA BIBLIOTECA UNIVERSIDAD DE GRANADA

Salida: 10.30 Puerta del Hospital Real

Visita guiada de la Biblioteca y edificio del Hospital Real.

VISITA REALIZADA POR: **MARÍA ARTES RODRIGUEZ** Jefe de Servicio de la Biblioteca y **ANTONIO RUIZ MARTÍNEZ** jefe de sección de la Biblioteca.



Viernes 24 de noviembre

LOS FÓSILES DE TU CIUDAD

Salida: 10.30 Fuente de las granadas

El objetivo principal es, sobre un itinerario asequible y fácil de andar, descubrir distintos tipos de fósiles que encontramos en las rocas usadas en la construcción de nuestra ciudad. En definitiva, mostrar la ciudad como un inmenso museo paleontológico de libre acceso y para todos los públicos.

VISITA REALIZADA POR: **JULIO AGUIRRE RODRIGUEZ** Catedrático de Paleontología, Universidad de Granada



DIFUNDIMOS AMPLIAMENTE DE ACUERDO A NUESTRO PLAN DE COMUNICACIÓN OFECUM.



PLAN DE COMUNICACIONES EN OFECUM

...CON LA DIRECCIÓN DESDE JUNTA DIRECTIVA DE JOSÉ LUÍS FONT.

HAY VISITAS QUE NOS HONRAN...



OFECUM CON AVOPRI ACUDIÓ ALCENTRO PENITENCIARIO



© FOTO: Voluntarios, José M.ª Fernández y Federico Coca (Presidente del Club)



© FOTO: Voluntarios, José Manuel Selas, José Fco. Domínguez, Tesorero de Avopri y Candela G.



ENCUENTRO INTERCULTURAL DE MAYORES.





OFECUM VALORA NUESTRO PATRIMONIO



Foto: Ayuntamiento de Granada

COLABORACIÓN CON LA CASA HOGAR DEL COLEGIO AVE MARÍA VISTILLAS



1ª TERTULIA RADIOFÓNICA OFECUM-RADIO ALBOLOTE (Curso 23-24)





©FOTO: Voluntaria Lourdes Marín Borrás



© FOTO: Rector de la UGR y Vicepresidente de OFECUM, José Fco. Domínguez Seglar



NUEVA REPRESENTACIÓN INSTITUCIONAL OFECUM.



INAUGURACIÓN DEL CURSO ACADÉMICO 2023-2024 (UGR)



UNIVERSIDAD DE GRANADA



EXISTE CONVENIO DE COLABORACIÓN



© FOTO: Acto de Inauguración UGR



OFECUM SIGUE COLABORANDO EN RED Y DE FORMA SOLIDARIA CON LA PTVG



www.ofecum.es

Los granos de la Granada



Diosa Pomona

LA FIESTA ROMANA DE LA COSECHA de frutos otoñales se celebraba por octubre y primeros de noviembre en honor a Pomona, diosa de los árboles frutales, y más concretamente de las manzanas.

Pomona era una diosa autóctona de la mitología romana, aunque curiosamente en el centro de Italia se han encontrado nombres de dioses similares en masculino (Pomono), protectora de árboles frutales, jardines, huertos, olivares y viñedos, por tanto de la agricultura arbórea, bien alejada de los bosques salvajes. Se mantenía soltera, a pesar de tener muchos pretendientes, pues su único afán era el cultivo de campos y jardines. Su nombre deriva de pomum, "fruta, manzana" y por ello recibe también el nombre de Patrona pomorum, "Señora de las frutas". Simbolizaba la abundancia

relacionada con la floración de los árboles. Sus atributos eran el cuchillo de podar o una hoz en su mano derecha y la manzana en la izquierda. Los romanos le dedicaron un bosque sagrado cerca de Ostia, que denominaron Pomonal en su honor. El culto de la diosa estaba a cargo de un flamen menor, el Flamen Pomonalis, el ínfimo escalón dentro del rango sacerdotal romano.

Pomona es la personificación del *annus vertens*, estación otoñal en que se recolectan las frutas arbóreas, y cuya leyenda la relaciona con el dios agrícola Picus y con Vertumno. Como todas las deidades rústicas, al final de la época de la República, Pomona sólo era un recuerdo arqueológico, explotado en su forma más tópica por poetas y artistas, como ocurre en las *Metamorfosis* (XIV) de Ovidio.

Simbología de la granada

— El granado es de origen asiático, en especial en la zona de Irán, y desde el Neolítico su cultivo se extendió por toda la costa mediterránea. Como fruto de otoño, coincide con la época de la siembra de cereales. Modernamente se reconoce en su zumo muchas propiedades beneficiosas: antioxidante, rica en vitamina C, potasio, baja en calorías, etc...

Su nombre procede del latín *malum granatum*, "manzana con granos" y como los fenicios o púnicos debieron expandirla en sus navegaciones la llamaron "manzana púnica". De ahí su nombre científico *Punica granatum* L. La ciudad de Granada recibe su nombre de esta fruta.

— Dado que los conceptos de nacimiento y muerte están imbricados en el mundo simbólico, el fruto del granado adquirió este doble significado. Por un lado la fertilidad y la reproducción, por otro el mundo funerario y el inframundo. Ambos se unen en la coincidencia de opuestos y polaridades, la unidad de lo múltiple, y la eterna renovación. La ambivalencia de la granada la llevó a ciertas prohibiciones, como a otros frutos rojos, al recor-

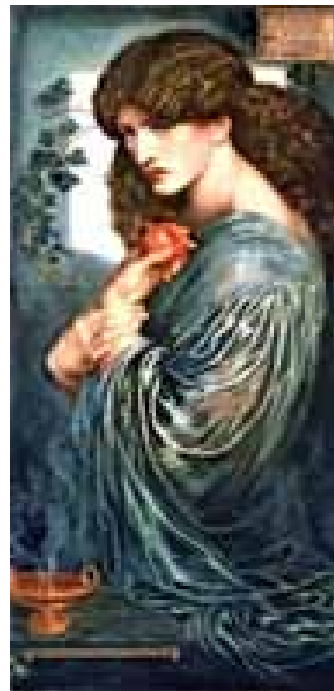


dar las muertas cruentas y por eso sólo podían ser ofrendadas a los muertos.

Por su forma y color siempre se ha asimilado a los genitales femeninos, en especial cuando la granada madura empieza a rasgarse en una hendidura de la corteza y deja ver los granos de su interior. El jugo rojizo es evidente que recuerda a la sangre y así aparece en los mitos de Cibeles y Dioniso. Se asimiló a los órganos sexuales femeninos: una matriz llena de semillas y una vulva. Lo cual nos lleva a las ideas de fecundidad, matrimonio y erotismo. Se decía que el primer granado fue plantado por la diosa del amor, Afrodita. De hecho, los griegos modernos todavía rompen granadas en las bodas, analogía fácil de comprender. Los turcos dicen que una novia es "una granada no abierta". En los relatos míticos el propio granado nace de la sangre de un dios. El cáliz de la granada se remata con un ribete a modo de corona, por lo cual fue también emblema de realeza y poderío.

Por su estructura, un recipiente que contiene numerosos granos o semillas, la granada presenta un aspecto de contenedor, que la relaciona con las colectividades y sociedades, o en su aspecto místico, la unidad que existe entre todos los seres de la creación.

— El mito griego más conocido sobre la repercusión de comer granos de granada es el de Perséfone, hija de la diosa Deméter, quien por ingerir algunos de ellos en el Inframundo, se vio obligada a volver todos los años allí, durante unos cuatro



[Perséfone romántica, Dante Gabriel Rossetti]

y en las ofrendas funerarias. Quizá se unan por su afinidad simbólica con la primitiva concepción del eterno retorno de las almas entre vida y muerte, y del continuo tráfico de los espíritus entre Este Mundo de Aquí y el Otro Mundo del Más Allá.

— En el suroeste de España, durante la Reconquista en la época de los reyes Fernando III el Santo y Alfonso X el Sabio, el gran maestro de la Orden de Santiago, que mantenía un especial contacto espiritual con la Virgen María, extendió el culto de la Virgen de la Granada. Se han documentado unas 17 vírgenes de esta advocación o que sostienen granadas, cuyos iconos, pintados o esculpidos, están presentes en: Llerena (Badajoz), lugar del primer milagro de esta advocación de la Virgen en 1241; La Granada de Riotinto (Huelva); Guillena; Benacazón; Cantillana; la Puebla del Río; entre otros pueblos de Sevilla. La Virgen de la Sede en la catedral de Sevilla lleva en la mano una bola de oro y cristal de roca con forma de granada.

— En la Biblia judía las granadas aparecen en el manto del sumo sacerdote y en los capiteles de las dos columnas de la fachada del Templo de Salomón, también se aluden poéticamente a ellas en el Cantar de los Cantores, siempre referidas a la esposa. Parte de estos simbolismos pasaron a la Iglesia cristiana y a las logias masónicas.

"El linaje de los Tibónidas", la tradición de esta familia de traductores judíos del Medievo surge desde Yehuda ibn Tibbon, llamado "Padre de los traductores", nacido en Granada hacia el año 1120, y llega hasta el siglo XX con el mexicano Gutierre Tibón (1905-1988), quien además de una abundante obra lingüística, es autor de una interpretación simbólica del ombligo y los acontecimientos del parto, en su obra triádica, "El ombligo como centro cósmico", "El ombligo como centro erótico" y "Tríade prenatal". En este último libro se lee (extractado): "... Salomón se refiere a otro vino "que yo te hiciera beber", y es un vino distinto, "preparado con el mosto de las granadas". La granada, 'rimón' en hebreo, es una de las siete frutas alabadas en la Biblia. Por los granos que la llenan, 'malé kerimón' es, metafóricamente, la plenitud. En mi infancia la granadina –refresco preparado con zumo de granada- me parecía la mejor bebida del mundo. Puedo imaginar el ombligo de la Sulamita idealmente lleno del vino de granadas, de color encarnado, perfumado y ácido; y aquí la realidad física se cruza otra vez con la mística. San Juan de la Cruz percibe en la suavidad del jugo de granada el gozo del alma inflamada de amor que ha llegado al conocimiento de Dios".

San Juan de la Cruz en las glosas a su "Cántico" (37, 7) dice que el mosto de granadas significa el conocimiento y el delirio extático, porque bajo la aparente multiplicidad de los granos de la fruta subyace la absoluta e indiscutible unidad de Dios, representada por la bebida embriagante.

— Entre los musulmanes se creía que el granado era el árbol del Paraíso y se dice que Mahoma alentaba a sus correligionarios a comer granadas para purificarse de la envidia y el odio. Por su carácter ígneo, la granada es la fruta que comen los iraníes en la noche de Yalda (solsticio de invierno).



Madonna de la Granada, Beato Angélico]

Según el gran maestro sufí Ibn Arabi, saborear el mosto de la granada equivale al trance de intuición de la unidad subyacente a la multiplicidad de la realidad, más allá del velo de las apariencias, coincidente con la cuarta estación del viaje al jardín místico, llamada por eso "etapa de la granada". Beber el mosto de la granada equivale a ver la realidad, comprender las cosas tal como son.



También hay buenas noticias: La capa de ozono

**Federico Velázquez
de Castro González**

DADO QUE EN EL PASADO MES de septiembre conmemoramos el Día internacional de nuestra capa protectora, es momento de señalar que no todas las noticias ambientales tienen que ser negativas. Recordemos cómo surgió el problema y la forma en que se gestó el acuerdo que llevó a su protección.

En 1923 se descubrió en la empresa General Motors un nuevo refrigerante, de mayor eficiencia y seguridad que los utilizados hasta entonces. En los años posteriores fueron descubiertos productos de la misma familia (alrededor de 20) a los que, por su estructura se les denominó CFC, compuestos químicos sencillos de gran estabilidad, buen rendimiento, seguros, sin toxicidad, de fácil manejo y bajo coste. Se utilizaron en más de 3.000 aplicaciones, como la refrigeración (en todos los sectores), espumas, disolventes, espráis, usos médicos, extintores..., con tal éxito que en los años 70 del pasado siglo se producían 1.000 millones de toneladas anuales, de las que un millón se emitían a la atmósfera.

Un equipo de la Universidad californiana de Irvine comenzó a investigar sobre el destino de estos productos, encontrando que su presencia en el aire, agua o suelos era pequeña. ¿Dónde podían estar entonces si se emitían en tan altas cantidades? Formularon para ello una hipótesis atrevida. Dado que sus tiempos

de vida eran largos (alrededor de 100 años) podían ascender a la estratosfera y allí ser descompuestos por la radiación solar: el cloro que contenían quedaría liberado y este elemento sería el responsable de destruir nuestro ozono protector.

Lo que al inicio parecía alarmista fue corroborado por estudios posteriores. Si avanzaba la destrucción de la capa de ozono nos llegaría más radiación ultravioleta y aumentarían los cánceres de piel, lesiones oculares y trastornos inmunológicos. Los animales, la vegetación (y los cultivos), el plancton, los materiales..., también sufrirían las consecuencias, por lo que nos encontrábamos ante un problema que comprometía la vida, quizás el primer problema global del medio ambiente. Había que actuar.

En 1923 se descubrió en la empresa General Motors un nuevo refrigerante, de mayor eficiencia y seguridad que los utilizados hasta entonces.

La gran industria reaccionó negando la implicación de sus productos, señalando más bien a los ciclos solares o a los vientos en altura, pero todo fue apropiadamente refutado. Señalados ya los CFC como los únicos responsables, los científicos, en el ámbito de Naciones Unidas, promovieron un encuentro donde estuvieran todas las partes interesadas. Así, en un amplio proceso participativo, se firmó en 1987 el Protocolo de Montreal, en el que se proponía el 50% de reducción de los CFC para el año 2000. Pero las observaciones y estudios posteriores señalaron que no era suficiente, por lo que en la revisión del Protocolo en 1992 se acordó la prohibición definitiva para 1996. Y, efectivamente, desde esa fecha los productos que comprometían nuestra capa protectora quedaron definitivamente eliminados-

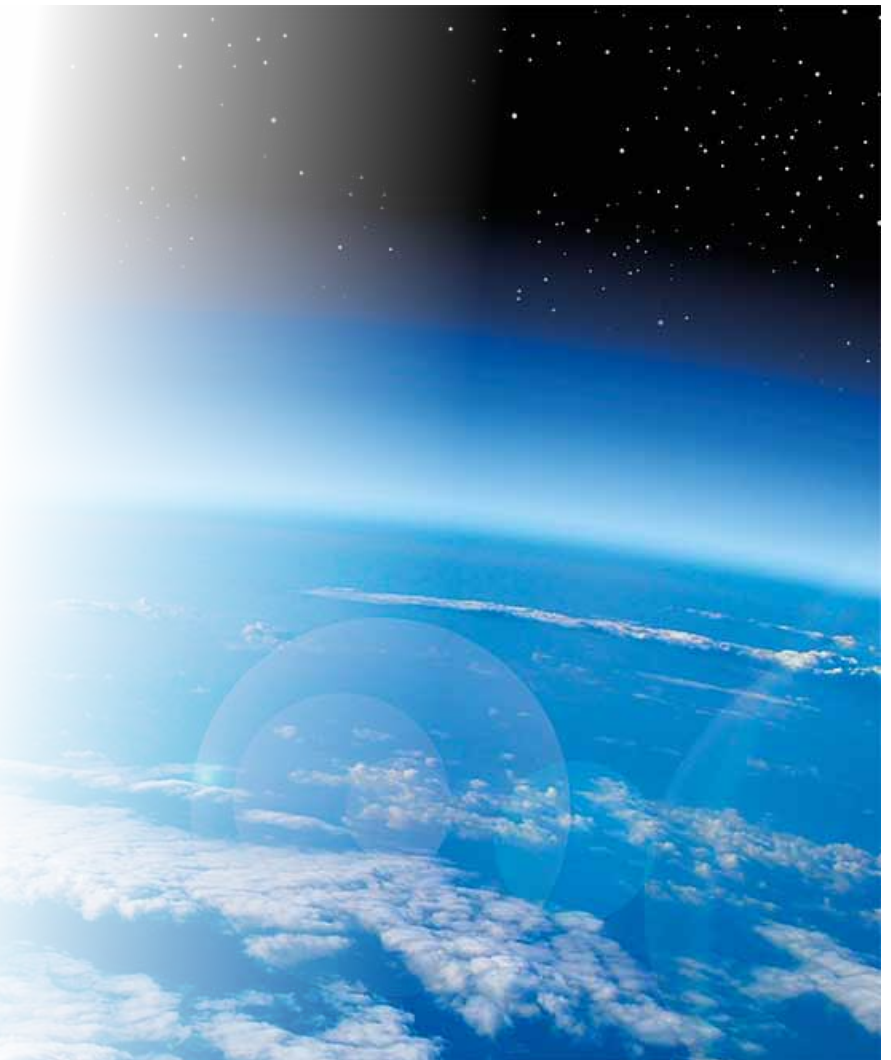
¿Y la industria? Pues la que tanto se había opuesto, dejó sorprendido al mundo, cuando en un plazo no superior a cinco años comenzó a fabricar productos sustitutos. Sin que nadie haya notado merma en sus quehaceres cotidianos ni en su calidad de vida, habiendo sido productos empleados masivamente. Lo que demuestra que cuando se quiere, se puede, es decir, cuando existe voluntad política los medios técnicos suelen estar disponibles.

Naturalmente, quedan incertidumbres y aspectos por



La gran industria reaccionó negando la implicación de sus productos, señalando más bien a los ciclos solares o a los vientos en altura, pero todo fue refutado.

resolver, pero para mediados de siglo podremos volver a gozar íntegramente de nuestra capa protectora. Esta historia nos deja un importante precedente para que, una vez asumida la gravedad de un problema, todos los actores (desde la ciencia a la industria pasando por la Administración y la sociedad civil)) busquen los mejores acuerdos para proteger la vida. Ojalá esta misma filosofía pudiera extenderse al cambio climático y otros importantes problemas ambientales.





Piedrita y Laurel

HACE MILES DE AÑOS, puede que millones... en todo el cosmos aconteció un hecho de gran inmensidad que traspasó todo lo imaginable. Algo sin precedentes hasta aquel momento, un amor entre jóvenes de mundos diferentes *Piedrita y Laurel*. Aquella historia conmovió al Universo.

En el firmamento, tan repleto de magia y misterios, había una estrella de nombre Piedrita, la hija más pequeña del Sol y la Luna; alegre, feliz, juguetona y bastante curiosa. Brillaba con un resplandor suave y cálido, destacando del resto de sus hermanas, las otras estrellitas. Dado su espíritu curioso le llevaba a explorar lugares desconocidos.

En la Tierra, crecía un laurel fuerte y noble, hijo del Valle y la Montaña. Sus padres le otorgaron poderes para transformarse en bellas coronas y engalanar cabezas de vencedores, ganadores, triunfadores a lo largo de la historia. Laurel con sus abundantes ramas, como si de brazos humanos se tratara, desprendía vitalidad.

Una mágica noche, mientras el cielo se iluminaba con las Perseidas, Piedrita, tan inquieta como siempre, decidió explorar más allá de su hogar estelar. Con gran entusiasmo, se alejó de su madre, de sus hermanas y de la seguridad del firmamento. Su espíritu aventurero le llevó a descender a la Tierra y quedó atrapada entre las ramas de un noble Laurel, aquel ser mítico con poderes especiales y fue así como empezaron a conectar ambos mundos.

Desorientada y asustada, a Piedrita le invadió la tristeza, sintiendo la lejanía de su hogar y temiendo no poder regresar junto a su familia. Para su sorpresa, Laurel, con sus suaves ramas y cálido corazón, la atrajo hacia sí consolándola. Desde aquel momento, nació una profunda amistad entre la traviesa estrellita y el protector árbol. Juntos, compartieron risas, secretos, aventuras, se hicieron confidentes de sus más tiernos sentimientos, descubriendo que, aunque

provenían de mundos diferentes, sus sentimientos resonaban en una misma frecuencia. Mientras, en el firmamento se producía un desconcierto ante la ausencia de Piedrita.

V En el firmamento, tan repleto de magia y misterios, había una estrella de nombre Piedrita, la hija más pequeña del Sol y la Luna; alegre, feliz, juguetona

Con el paso del tiempo, aquellos grandes amigos empezaron a sentir de forma diferente, cuando Laurel, con sus ramas la acariciaba, Piedrita se estremecía y él sentía que las palpitations de su corazón se aceleraban y a pesar de los mundos que los separaban, aquella entrañable amistad se transformó en un profundo amor. Piedrita y Laurel se enamoraron perdidamente, viviendo un romance mágico que sólo podría florecer en el terreno de lo imposible. Sin embargo, se aferraban a la esperanza de estar juntos, sin importar todo obstáculo que se interponía en sus caminos, sin importar las barreras que los separaban.

La incertidumbre de sus hermanas, otras estrellas, hizo que decidieran descender a la tierra en la búsqueda de Piedrita, haciendo un camino luminoso y allí la encontraron acurrucada entre las ramas de su fiel amigo Laurel. Sigilosas, sus hermanas la cogieron y en el caminito que habían construido la subieron a su hogar. Ella y laurel emocionados, se despidieron con tristeza.



Desde el firmamento, cada día al anochecer, la traviesa estrellita derramaba un haz de luz sobre su amado Laurel, que se erguía orgulloso y fuerte bajo su brillo. Aunque sintiéndose cercanos, Laurel deseaba abrazar con sus ramas a su estrellita y Piedrita anhelaba esos cálidos abrazos de su noble árbol. En complicidad con parte de sus hermanas, decidió descender cada noche a la tierra y a través de un resplandeciente camino de estrellas, Piedrita y Laurel se reunían bajo aquel manto estrellado y antes de que su padre, el poderoso Sol, despertara, regresaba al firmamento para que su ausencia no fuera notada. Sus hermanas, viviendo esa gran complicidad, se inundaban de felicidad por aquel enamoramiento.

No todas las hermanas de Piedrita eran cómplices de aquel amor; los celos y la envidia de algunas

de ellas por las ausencias de Piedrita en el cielo nocturno, hizo que la acusaran de traicionar su destino celestial, amenazando con desencadenar consecuencias catastróficas y decidieron acudir al gran Sol para denunciar la situación.

El Sol, al conocer el amor prohibido de su hija, se enfureció con una fuerza insospechada, temiendo las consecuencias que derivarían de la unión de una estrella del firmamento y Laurel con raíces en la Tierra. Tal fue la furia del poderoso Sol que hizo tambalear los cimientos del Universo. En el Planeta Tierra esa furia se percibió con vientos huracanados, temblores de tierra, maremotos, diluvios, tormentas, desbordamientos de ríos, algo nunca antes vivido.

Laurel percibió el origen de esa hecatombe terrenal. Temió perder a su gran amor y unas lágrimas se iban deslizando por todas sus ramas mezclándose



con el agua de los torrenciales. Sus padres, el Valle y la Montaña, comenzaron a temblar, transmitiendo esa sensación a todos los habitantes de la tierra que temieron por la aproximación del fin del mundo.


Sin embargo, el amor de Piedrita hacia el Laurel era inquebrantable y ella suplicó al Sol que lo aceptara, manifestando que en el amor no hay fronteras. La Luna, con esa sensibilidad que le caracterizaba, entendía que el amor verdadero siempre encuentra una forma de brillar incluso más allá de las normas marcadas por la naturaleza y apoyó a su hija.

Conmovido por la pasión y la sinceridad de su hija preferida, de su hija más sincera, de su aventurera Piedrita, el Sol finalmente aceptó su amor por el Laurel y reconoció la importancia de la felicidad. Aunque las leyes del universo les impedían estar juntos para siempre, el Sol, con su gran poder, decidió otorgarles una concesión especial. Permitió que, durante la última noche de cada año, Piedrita y Laurel pudieran fundirse en un abrazo eterno en la Tierra; un instante que se hacía infinito donde la magia y el amor se manifestaban en todo su esplendor que les nutriera por todo un año.

Y así, la estrellita Piedrita, desde el firmamento, en espera de poder abrazar a su gran amor, cada noche dirigía su haz de luz hacia el legendario Laurel, dejando una huella brillante en el cosmos.

Año tras año, los enamorados esperaban con ansias el mágico encuentro que les permitía estar juntos unos maravillosos momentos que ellos se encargaban de eternizar. A través de los ciclos de la vida, su amor perduraba, enseñando que incluso en los lugares más remotos y en las situaciones más inesperadas, el amor genuino puede florecer y brillar como un resplandor eterno en el cielo estrellado de los corazones enamorados.

Se dice que desde entonces, cada fin de año se ve un caminito iluminado formado por estrellitas que descienden desde el firmamento hasta la tierra y dentro de ellas, una estrella con un halo de luminosidad sobresale, desembocando en un milenarismo laurel, que la acoge en sus cálidas ramas estrechándola hacia sí, fundiéndose en un inmenso amor que perdura por los siglos de los siglos.



**En la Tierra,
crecía un laurel
fuerte y noble,
hijo del Valle
y la Montaña.
Sus padres
le otorgaron
poderes para
transformarse
en bellas
coronas**

Relatos cortos

Carolina Sánchez Molero

Magia en las calles

ESTA MAÑANA me he levantado muy temprano. Anoche estuve leyendo un cuento que me prestó una amiga. Me dijo que era un cuento muy especial, que tenía que tener mucho cuidado al leerlo.

Yo estaba convencida de que aquello no era más que una idea estrafalaria de Julia.

Julia tiene dos hijas y un hijo, a los que les contaba todas las noches un cuento que ella se inventaba... Pero hacía ya unos seis meses que Julia empezó a comprar unos cuentos en una pequeña tienda del barrio.

Le encantaba esa tienda y todos los días iba para comprar un cuento.

Yo no tengo hijos ni tampoco sobrinos, así que no leo cuentos, pero me gusta ver películas de dibujos animados como le comenté a mi amiga, por eso ese día me dijo:

—Mira Carmen, lo que tienes que hacer es leer el cuento en voz alta como si se lo estuvieras leyendo a alguien... —Hizo una pausa—. Después tienes que dormirte enseguida y sobre todo tienes que creer y confiar en lo que va a pasar después.

En realidad no me quiso contar nada, simplemente me dejó en la duda. Estuve toda la semana intentando leer el cuento, pero entre unas cosas y otras y el trabajo que me estaba ahogando, no pude... me dormía enseguida y no leía nada por la noche.

Julia tiene dos hijas y un hijo, a los que les contaba todas las noches un cuento que ella se inventaba





Hasta que anoche que era viernes, lo leí.

En cuanto me puse a leerlo en voz alta me pareció que estaba delante de un escenario y de un público atrapado por mis palabras.

Era como si de repente mi soledad se hubiera transformado en compañía. Como si esa noche no estuviera sola.

Era algo muy surrealista, pero según leía me emocionaba cada vez más.

Era maravilloso poder leer y hacer voces de personajes que no había hecho nunca.

Estaba el duende simpaticón, la mosca aventurera y el ratón lleno de monos en la cabeza.

Lo que más me gustaba era que había unicornios nada más empezar el cuento.

Desde pequeña me han encantado los unicornios. Me han parecido seres tan mágicos que me habría gustado que hubieran existido de verdad. De hecho, de niña soñaba a menudo con ellos. Con los cuernos de unicornio, con los unicornios de colores, con los blancos, los de color arcoíris...

Pues bien, después de terminar el cuento me pareció que un grupo de personas me aplaudían. Era como si realmente hubiera estado haciendo una obra de teatro y me hubieran estado aplaudiendo de verdad.

Me encantaba aquella sensación y me dormí como si fuera una niña pequeña acurrucada en mi cama, abrazada a una de mis almohadas.

Esta mañana me he despertado como he dicho, muy temprano.

Era aún de madrugada y fuera todavía estaba oscuro cuando el sonido de unas campanitas ha hecho que abra los ojos.



Afuera un montón de luces me han hecho descorrer las cortinas rápidamente.

Eran luces de colores. De todos los colores.

He abierto la puerta de la calle y nada más hacerlo un unicornio de color azul ha pasado delante de mí.

Un poco más arriba, en el cielo, un grupo de hadas estaba sobrevolando mi casa.

Todo lo que pasaba era como si fuera un cuento.

Entonces entendí a Julia cuando me dijo que tenía que tener mucho cuidado con lo que podía pasar.

Cogí mi teléfono y le mandé un mensaje a mi amiga.

También le envié un audio y un vídeo de todo lo que estaba pasando.



Era demasiado temprano y mi amiga parecía que todavía estaba dormida y no me respondió. No le di importancia.

Decidí vestirme e irme a la calle. Tenía que haber más magia fuera de la que yo podía imaginar.

Hacía un poco de frío, pero se me olvidó ponerme el abrigo.

En cuanto salí, empezó a llover sin agua. Era una lluvia de confeti de purpurina...

Las luces de las calles empezaron a apagarse y el sol comenzó a salir.

Mientras amanecía, una música muy de cuento empezó a sonar por todo el barrio despertando a todos mis vecinos, que salían de sus casas moviendo el cuerpo, cantando, bailando y sonriendo.

Sin duda alguna me había metido en un cuento de cabeza.

Otro unicornio se acercó a mí.

Empezó a lamerme las manos y me empujó para que lo acompañara.

Crucé la carretera que estaba cerca de mi casa y fui al centro comercial junto al unicornio.

Allí un gran cartel me llamó mucho la atención:

<<La autora del cuento "Magia en las calles", estará esta tarde con nosotros firmando sus libros>>.

Había una foto mía en el centro comercial más grande que el edificio donde yo vivía.

Entonces me senté en el suelo directamente.

Miré de nuevo mi teléfono a ver si mi amiga me había respondido.

En ningún momento pensé que me había vuelto loca. Tampoco pensé que estaba viviendo un sueño, porque era todo muy real... simplemente estaba contenta y viendo el cuento dentro del cuento.

Hasta que vi mi cara en el centro comercial.

Era como si de repente mi soledad se hubiera transformado en compañía. Como si esa noche no estuviera sola.

Entonces pensé que algo fallaba y todo empezó a desvanecerse delante de mí.

Es como si de repente al pensar que eso no podía ser, todo lo que había pasado se estuviera viniendo abajo. Como si realmente todo lo que yo imaginaba se hiciera realidad...

Así que quise poner a prueba mi teoría y pensar en algo que me gustaba también mucho desde pequeña.

Un grupo de animales de todos los tamaños se acercó a mí tocando instrumentos muy bien.

Sí. Parecían salidos de un cuento. Del cuento que más me gustaba de pequeña.

Con ellos fui hasta la puerta del centro comercial y allí me senté al lado de mi gran cara que todavía estaba presente.

Sonó mi teléfono.

Era una videollamada de mi amiga Julia.

Cogí sin pensarlo.

Al otro lado, mi amiga con un disfraz de hada brillante y con el pelo azul, me empezó a cantar una canción:

—¿Cómo estás amiga, cómo estás? Estoy feliz de verte tan bien. Eres magia. Te lo dije... ahora, ¿qué vamos a hacer?

El reflejo que había en el teléfono de mí misma era un duende... mis orejas eran de elfo.

Me parecía muchísimo a Galadriel del Señor de los Anillos.

Así que ya no era la de la foto que había en el centro comercial... Me había transformado en un personaje de una historia que siempre me gustó.

Ahora os diría que sonó el despertador y que me desperté en mi cama con los ojos totalmente pegados.

Os diría que todo había sido un sueño.

Os diría que realmente el cuento que leí anoche, no hizo que me despertara en un cuento real por la mañana.

O contaría que todo lo que había vivido era producto de mi imaginación, pero no amigos... qué va.

Ha pasado ya un mes y sigo dentro del cuento.

Voy a trabajar pero mi trabajo es un poco especial. No tiene nada que ver con lo que yo hacía.

Mi amiga Julia sigue siendo un hada. Yo sigo siendo una elfa y todo alrededor es un cuento, así que sí...

Si queréis vivir en un cuento como yo, solo tenéis que comprar los libros en la tienda del barrio. En esa pequeña tienda que todo parece muy antiguo. Es allí donde se produce la magia, en los pequeños lugares donde venden ilusión y vida.

Os dejo porque tengo que salvar a una manada de unicornios voladores. Hasta luego.

Manuel Álvarez, el ajedrecista de 101 años: "¿Mi secreto? No beber, no fumar, hacer deporte y de lo otro, todo lo que se pueda"

Texto publicado en: <https://www.elmundo.es/deportes/mas-deporte/2023/09/30/65172d01fd0dff39308b4588.html>

AÚN JUEGA PARTIDAS simultáneas y participó en el reciente Abierto de Moratalaz después de toda una vida en el ajedrez: conoció a Alexander Alekhine, campeón del mundo entre 1937 y 1946, y ganó a Valeri Sálov, tercero del mundo por detrás de Karpov y Kasparov.

Manuel Álvarez Escudero era uno de los participantes del Abierto de Moratalaz de Ajedrez que terminó el 17 de septiembre. Firmó 4,5 puntos en nueve partidas, nada excepcional, si no fuera porque el 12 de octubre cumplirá 102 años. Es probablemente el deportista en activo más veterano del mundo. Su fortaleza física sorprende, pero lo que causa verdadero asombro es cómo le funciona la cabeza.

A Manuel le han preguntado tantas veces por el secreto de la longevidad que ya tiene la respuesta preparada. «No beber, no fumar, hacer deporte y, de lo otro, todo lo que se pueda». Su hija está delante y tampoco entra en detalles. Pero su principal afición es caminar. Su familia y sus amigos recuerdan asustados verlo correr para no perder el autobús, costumbre que mantuvo hasta hace unos años.



Álvarez lamenta más que nada el bajón que sufrió durante el confinamiento: «La pandemia me quitó 10 años. Cuando salí, estaba completamente atrofiado. No daba una. Ahora por lo menos me hago respetar». Produce una mezcla de ternura y comicidad escucharle decir que la edad «se va notando».

Mejora este año en su puntuación

No menos importante es su voluntad constante de luchar y seguir mejorando. Hace unas semanas se pudo ver cómo recha-

zaba orgulloso la oferta de utilizar un andador para impartir una sesión de partidas simultáneas en el Instituto Juana de Castilla, cerca de su casa. Él jugaba contra cinco alumnos del centro a la vez, caminando de un tablero a otro. Los chavales no daban crédito ante la exhibición.

En agosto, participó en el torneo de El Escorial, que procura no perderse ningún año. No solo acabó con más del 50% de los puntos, sino que subió su Elo, la puntuación que utiliza la Federación Internacional para clasificar a los jugadores de todo



el mundo. En una entrevista reciente en la revista de ajedrez Peón de Rey dijo que este año esperaba mejorar su Elo. Lo hizo a la primera.

Es una pena que no pueda repetir en el Campeonato de España de Veteranos, pero le siguen llegando invitaciones de toda España y es posible que en diciembre vaya a Benidorm, para participar en el Festival Internacional Gran Hotel Bali, que cumple 20 ediciones, poca cosa para él. Si va, darán más vértigo sus 102 años que la altura de la sede del torneo.

Sus inicios, sus inventos

El madrileño Álvarez puede contar mil batallas de sus partidas del pasado, como cuando

derrotó al gran maestro cubano **Jesús Nogueiras**. También ganó al ruso **Valeri Salov**, que llegó a ser número 3 del mundo por detrás de **Karpov** y **Kasparov**, esta vez en unas simultáneas, lo que solo le quita algo de mérito.

En los años 40 conoció al campeón del mundo **Alexander Alekhine**, que daba clases a otra leyenda, **Arturo Pomar**, el niño prodigio que primero utilizó y luego abandonó el régimen. Álvarez nunca fue profesional, sin embargo. Ingeniero de formación, trabajó en un buen número de empresas, otra forma de dar simultáneas en una época en la que el pluriempleo era habitual.

La cabeza no sólo la mantiene en forma con el ajedrez. Manuel Álvarez es un apasionado de los

inventos. A un amigo que sufría parálisis progresiva le construyó una silla de ruedas con motor, primero de explosión y luego eléctrico. Incluso probó un modelo híbrido, que los últimos no llegaron a cuajar porque las baterías todavía eran primitivas. Cuando se agotaban, había que empujar, pero la idea estaba bien tirada. «Incluso llegó un ingeniero americano e hizo un croquis», recuerda. «No sé si a raíz de aquello salieron las sillas de ruedas motorizadas». Su última creación es una máquina de hacer rosquillas «perfectas», de la que lleva varios prototipos. «Yo todavía pienso», proclama orgulloso.

"La muerte no me asusta"

La vida también le ha dado malos momentos, por supuesto, aunque nada como la guerra. Se libró de combatir por unos meses, gracias a su edad, pero no de las muertes y del hambre, de los familiares fusilados y de una España que estaba «deshecha». «No había ni petróleo. Luego vinieron los americanos y llegamos a tener hasta coches».

Antes de eso, recuerda a **Alfonso XIII** y el descubrimiento de la penicilina, el mayor avance del último siglo, en su opinión. Puede que estuviera en un mal día, con la rodilla algo dolorida y los médicos demasiado recientes, porque después de tanto tesón demostrado también asomó su lado nihilista. «A mí no me importaría no haber nacido. La muerte no me asusta, porque me voy a quedar como estaba antes de nacer, que no estaba mal». Tampoco tiene fe en una próxima vida. «Soy ateo, gracias a Dios». Como **Buñuel**.

Autor:

ANTORIO ROJAS GIL



Viajes 2024

Ofecum

Estamos encantados de volver a presentar la temporada de viajes 2024 a nuestros socios deseando que sean de su agrado y que podamos disfrutar juntos estos espectaculares viajes.

OS PASAMOS UN BREVE RESUMEN DE LA PROGRAMACION PREVISTA, EN LA QUE EL OBJETIVO PRINCIPAL ES LA CULTURA, ACOMPAÑADA DE NATURALEZA Y OCIO, CONTEMPLANDO VIAJES DE UN DIA, VIAJES CORTOS EN PENINSULA Y EUROPA COMO GRANDES VIAJES DE MEDIO Y LARGO RADIO DONDE CONOCEREMOS OTRAS CULTURAS.

Terminaremos el 2023 realizando el **CAMINITO DEL REY**, conoceremos el famoso **BELÉN DE MOLLINA** en Navidad donde recuperaremos fuerzas para comenzar el 2024 con la visita de **OSUNA, ANDÚJAR** y todo su patrimonio. La primera **ESCAPADA EUROPEA** se hará al **SUR DE ITALIA** en el mes de febrero, En Marzo Conoceremos **MONTORO Y LA SIERRA DE CARDEÑA, EL GEOPARQUE** en el mes de abril. El plato fuerte a nivel nacional será **LA RIOJA Y LA RIOJA ALAVESA** también en el mes de abril. Seguiremos realizando paseos saludables acompañados de los botánicos, socios de Ofecum, a la **ALFAGUARA, SIERRA NEVADA** y otra vez repetiremos la convivencia en el Campo que tanto gustó el curso pasado. Realizaremos el tan esperado **CRUCERO POR EL RHIN** en el mes de junio y tras el descanso de verano comenzamos en septiembre con un bonito viaje a **RUMANIA Y SUS MONASTERIOS**. No nos olvidamos de las rutas de **SENDERISMO** anuales con un viaje especializado en Senderismo por **LA PROVINCIA DE HUELVA Y SIERRA DE ARACENA**, y como colofón a 2024 el viaje de largo radio será conocer **TAILANDIA Y SU TRIÁNGULO DE ORO**. Todo esto y muchas Sorpresas más es lo que nos espera por descubrir

ANÍMATE .. CON Ofecum
TODO ES MÁS FÁCIL

La vida en películas



Enrique Fernández
Lópiz Profesor en
Psicogerontología.
Universidad de Granada

Película autobiográfica sobre *mentiras piadosas*



The Farewell (2019) es un filme impecable, una emotiva película autobiográfica de la cineasta Lulu Wang. Hay una frase que aparece en la pantalla nada más comenzar: "Basada en una mentira real". Así es, literal y metafóricamente, esta segunda obra de la Wang, escritora y directora chino-estadounidense nacida en Pekín, que relata los últimos días de su abuela, que luego resulta que en la realidad sobreviviría a los malos augurios médicos, pero esa es otra cuestión.

En una familia china, tras conocer el diagnóstico de cáncer terminal de la matriarca Nai Nai, deciden ocultarle la mala nueva y se disponen a visitarla en la ciudad de Changchun, y a la vez cuidarla y protegerla. Viajan a China el hijo y su esposa que residen en los EE. UU., también el otro hijo y familia, provenientes de Japón. Llegan todos con el pretexto de la boda de un primo.

La parte chino-norteamericana se niega a participar en lo que consideran una farsa, lo cual incluye a Billi, la joven hija-nieta

tozuda que ha viajado por su cuenta para despedirse de su abuela, a la que tanto quiere. Este reencuentro da lugar a que ambas, abuela y nieta, retomen el antiguo e intenso vínculo que había quedado en suspenso tras años de distanciamiento, y se dibuja con tacto y sensibilidad la cálida relación entre ambas.

Wang se acompaña en el relato de unas sugerentes notas musicales de Alex Weston, también el sonido de temas de música clásica, sobre todo para diferenciar el modo de vida occidental y el



Película muy interesante, excelente puesta en escena y la permanente reflexión alrededor de la denominada

oriental. En tanto en occidente prevalece una concepción individualista, en oriente es predominante un concepto colectivista que en el filme representa a la familia o incluso al país chino y sus tradiciones. Se argumentan con claridad ambos puntos de vista y la cosa da para imaginar que ambas concepciones son compatibles.

Hay planos fijos y una dirección ligera de Wang, cuyo

resultado está más centrado en el montaje que en los movimientos de cámara, con pocos primeros planos y el gusto por el encuadre. La historia queda armonizada y vemos el convencimiento de la directora en lo que hace, amén de un elegante tono de ligereza.

Película muy interesante, excelente puesta en escena y la permanente reflexión alrededor de la denominada "mentira piadosa" para que la abuela no conozca su fatal destino; todos los personajes en sus diálogos e interacciones emotivas mienten; pero también se mienten a sí mismos; hasta Lulu Wang, como conoceremos al final, miente al espectador.

Son mentiras en aras a la felicidad, lo cual el gran filósofo Immanuel Kant, para quien el deber de decir la verdad es una ley moral inviolable, no habría

admitido; no así Nietzsche, para quien la verdad indulgente es loable. Pero la principal realidad es que estamos en China, en cuya cultura, la mentira para proteger a los ancianos de una verdad terrible como la muerte cercana, es concebible y aceptado. No creo errar si afirmo que es la idea contraria prevalente en occidente de decir la verdad al enfermo terminal, lo cual tiene por cierto un sesgo pragmático e interesado: voluntades, testamento, etc.

Esta película, de difícil clasificación, podría definirse de maneras distintas: como comedia ligera, comedia familiar amarga



En el reparto, la misma directora es llevada a la pantalla por la rapera y actriz Awkwafina, que hace su papel con gracia, carisma y un naturalismo cargado de matices y siempre convincente. Interpretación auténtica y muy buena de la veterana actriz **Zhao Shuzhen, que hace suya la película**, encarnando a la abuela, el único personaje que ignora la farsa que revolotea a su alrededor, un papel que interpreta con verismo y sentimiento. Acompañan de forma excelente Tzi Ma como padre de la joven protagonista; Jim Liu, el joven casadero; la madre encarnada en Diana Lin; o Yongbo Jiang, otro de los hijos, proveniente de Japón. Un reparto que consigue un excelente trabajo coral.

Esta película, de difícil clasificación, podría definirse de maneras distintas: como comedia ligera, comedia familiar amarga, drama de esperanza, drama humanista o un estrambote infausto. Todo "según el color del cristal con que se mire", como apunta la Ley Campoamor. Tiene la cinta su mensaje antropológico y enseñanzas en torno a la diversidad cultural, diálogos

interesantes, tono liviano, vivacidad melancólica y un sentido paródico.

Hay también oscilaciones entre la melancolía y la hilaridad, pero evitando el humor obvio o ramplón. Todo ello sin afectación. Lo cómico, lo irónico y lo dramático bailando al compás de una interesante y alegórica música junto a una bonita y esplendente fotografía de Anna Franquesa Solano.

Quizá conviene subrayar que, en este trabajo íntimo y tan personal, la directora Lulu Wang y la protagonista de la historia, Billi Wang, comparten una vida muy parecida, la una como guionista y directora y la otra como personaje. Ambas emigraron a Norteamérica de muy pequeñas dejando atrás familia y paisajes de China, ambas se dedicaron al piano en la niñez y también las dos son más americanas que chinas, pero con un espíritu y una estirpe que puentea ambas identidades: la de oriente y la de occidente.

En cuanto a la actriz Awkwafina, Lulu Wang ha dicho: "realmente ella quería

interpretar a Billi porque sentía un vínculo muy fuerte con el personaje y con la historia. Su madre murió cuando era ella una niña, y esas emociones la ligaban de manera muy intensa a la historia. Y creo que en su actuación se nota".

La resultante es un relato a pequeña escala, pero expansivo emocionalmente, de las experiencias familiares de Lulu Wang, que se mueve entre los límites de culturas diferentes que, al fin y al cabo, no dejan de ser potencialmente complementarias.

En vez de encontrarnos con una película "basada en hechos reales", nos encontramos, como apunta Palomo, con un relato "basado en una mentira real", que despliega con suma credibilidad un mundo de relaciones familiares descrito bajo una capa de afabilidad que no esconde más de una ocasional arista.

Película al borde del melodrama, siempre al límite de la tragedia, pero aportando cercanía. Película de trazo amable y un estilo visual que apuesta por la liviandad.

La ciudad del "tubo"

Trini Navajas

En la ciudad del mundo al revés los seres humanos tenían alas para volar y pies para aterrizar.

No existía la palabra tubo con sus múltiples significados como: él tubo, nunca tubo, tubo en una ocasión, perdió el tubo, le robaron todo lo que tubo, etc., es decir, no existían prefijos negativos ni positivos ni pronombres delante, ni verbos que le coaccionaran, lo limitaran, lo condicionaran y eliminaran la palabra tubo.

Eso sí, todos vivían en el mismo tubo, lo compartían, se lo prestaban cuando se iban de vacaciones, lo hipotecaban, hacían trueque con él si no tenía ningún tubo ni en el presente ni en el pasado y aunque algunos se

esforzarán por tenerlo, tampoco lo podían obtener.

Ese tubo donde vivían los que sí lo tenían lo repartían, lo dividían, lo prestaban a veces sin nada a cambio, le ayudaban a comprar uno, y de esa forma el sí tubo, pero... no tubo nunca, pero... lo tubo, pero se lo robaron, el tubo en que vivían se lo llevó un terremoto. Él tubo, pero lo abandonaron y se lo robaron sus hijos.

Ese tubo donde vivían todos era grande y luminoso, con compartimentos, con medidas establecidas de acuerdo a las necesidades de cada uno.

La sonrisa estaba dibujada en ese gran tubo. En los laterales unas grandes alas se extendían transparentes del color del cielo

Ese tubo donde vivían los que sí lo tenían lo repartían, lo dividían, lo prestaban a veces sin nada a cambio

donde podían verse las nubes vaporosas moverse de un lugar a otro.

A través de sus ventanas, múltiples caras sonrientes se asomaban mientras se escuchaba el tema musical del área "Papageno y Papagena de la flauta mágica de Mozart".

Todos eran felices.



Historias y Leyendas de Granada

La Torre de los Siete Suelos



CORRÍAN FELICES PARA ESPAÑA los más prósperos años del reinado de Felipe II. Era Gobernador o Alcalde de Granada D. Mendo de Alcaraz, casado con Dña Mencía de Sanabria de cuyo enlace tenían siete hijos pequeños. La situación del matrimonio era difícil dado el violentísimo carácter de D. Mendo. Por entonces vino de huésped a aquella casa un viejo libertino, D. Hiscio Riaño, que enamorado de las gracias de Dña Mencía, pensó conquistar su cariño con la facilidad con que realizara otras empresas de este género en su licenciosa vida. Siempre fue rechazado por la noble señora jurando vengarse de su resistencia aunque para ello tuviera que sacrificar su honra.

A tal efecto, cierta apacible tarde el huésped propuso a D. Mendo dar un paseo por las alamedas de la Alhambra bajo pretexto de marchar al día siguiente precipitadamente a Madrid. Al mismo tiempo valióse de un rapazuelo y de su madre, familia toda de gitanos, y engañada creyendo que iba a practicar una obra de caridad la noble señora Dña. Mencía, salió aquella misma noche de su casa para visitar a unos desgraciados que habitaban una miserable casucha cerca de la Torre de los Siete Suelos. Entre tanto y cuanto más descuidado se hallaba el alcaide paseando con su amigo, una mujer pobremente vestida, (la madre del muchacho mencionado) le entregó un pliego en el que se acusaba de adulterio a su esposa, que en aquel momento faltaba a sus deberes con su amante, a quien se señalaba como padre de sus hijos, en una casita junto a la torre referida.

La cólera estalló en el corazón de D. Mendo. Despidióse precipitadamente de su amigo y ciego de ira marchó al sitio que le señalaba el anónimo.



Allí su calenturienta imaginación vio patente la imagen de la deshonra. Quiso acometer contra ellos y el adúltero desapareció. Las sombras de la noche entristecían aquel lugar y sin darse cuenta de sus actos clavó su acerado puñal en el cuerpo de su esposa, arrojándolo después a los sombríos subterráneos de la misteriosa torre. Reunió segui-



damente en su casa a todos sus hijos de cuya paternidad dudaba y como su madre sufrieron igual suerte, quedando como ella sepultados en las entrañas de la torre de los Siete Suelos.

Pocos días después de estos sucesos y cuando ya D. Hiscio había marchado de Granada, el poderoso señor D. Mendo de Alcaráz veía-se atormentado diariamente por los más crueles remordimientos. La desaparición de su esposa e hijos iba notándose en la ciudad y temeroso de que un día penetrando en la torre tropezasen con la demostración de su crimen, no pasaba tarde en que fingiendo que cazaba por aquellos montes y bosques cercanos no saliese con su caballo y perros, que ya de noche azuzaban al infortunado caminante que acertara pasar por aquellos alrededores. Tal suceso, frecuentemente repetido dio origen a la tradición conservada en Granada, de que todas las noches salía un caballo enorme, al que llamaban el *Descabezado* y un perro deforme al que llamaban el *Lanudo*, para atemorizar a los que quisiesen recoger los tesoros que se guardaban en la torre desde la huida de los árabes.

En este estado supo D. Mendo, por confesión de D. Hiscio al morir, que su esposa era inocente y que todo había sido fraguado por él, vengándose de las negativas de ésta. Tomó entonces una decisión irrevocable y ya iba a declarar su delito cuando fue preso, acusado de la desaparición de toda su familia. Confesó sus crímenes con lealtad; se sacaron los cadáveres de la torre y el alcaide de la Alhambra fue sentenciado a pena capital.

El día de la ejecución llegó por fin. El patíbulo se levantó en la Plaza Nueva. La víctima subió al tablado y antes de morir, sólo pidió que se leyese un papel que llevaba bajo la ropilla.

Así se hizo y una vez cumplida la humana justicia y desabrochado el jubón del ejecutado, encontróse su propio perdón, alcanzado por su familia y rehusado por él que quería con su vida pagar las consecuencias de sus infundados celos. Desde entonces hasta 1836, hubo en la citada plaza una cruz, que como la mayor parte de la torre de los Siete Suelos, ha desaparecido quedando sólo el legendario recuerdo de estos sucesos y la fama que siempre alcanzó por estos hechos, la torre misteriosa donde tuvieron lugar F. P Villa-Real.

Cuca Espinosa Wait.

Cómo vivir mejor

Carolina Sánchez Molero

Casi nadie tiene un manual de vida.

Desde pequeños no nos enseñan a vivir y a disfrutar de cada instante, sino que nos bombardean con aprendizajes que muchas veces no son significativos para nosotros.

Vamos avanzando en nuestra vida sin que la sociedad competitiva y poco sociable que predomina actualmente, nos impulse realmente a vivir.

Ya casi no tenemos tiempo de jugar o de relajarnos. Los "deberías" y los "tienes que" de nuestra niñez los interiorizamos, y se convierten en "debo" o "tengo que". Esto hace que nosotros mismos limitemos nuestra forma de actuar y nos genera estados de ansiedad y de desánimo, lo que no contribuye a que vivamos mejor sino a todo lo contrario.

Entonces... ¿Qué podemos hacer para encontrarnos cada día mejor y mejor?

Algunos ejemplos son los siguientes:

No tener expectativas elevadas de lo que te deparará el futuro.

Lo que uno espera tiene que ser acorde a nuestras capacidades. Si son más altas las expectativas o lo esperado y no conseguimos nuestros objetivos producirá en nosotros un estado de frustración, contrario al sentimiento deseado de querer sentirnos bien.

Este punto está relacionado con el siguiente:

Aprender a conocerse a uno mismo. Tanto mental como físicamente y como en otras facetas importantes para nosotros.

Nuestro cuerpo es lo que somos en nuestra mente. Si nuestro estado mental es de calma y felicidad, nuestro cuerpo enfermará menos o incluso no enfermará. Y si conseguimos mantener un estado óptimo de salud a través de la alimentación o del ejercicio físico, nuestra mente estará más tranquila y se adaptará mejor al entorno.

Si sabemos lo que nos conviene y lo que no, podremos hallar el ansiado equilibrio mental que necesitamos para ser felices.

Trabajar en lo que te gusta y te motiva o hacer que lo que realizas te llene.

Muchos no tenemos un trabajo y otros no tienen un trabajo que hayan elegido. Su actitud ante la vida suele ser de desánimo y pereza. La tristeza y la falta de impulso pueden aparecer en nosotros para quedarse, al no ser que hallemos mecanismos de afrontamiento ante esas circunstancias en principio adversas.

Adaptarnos a lo que vivimos pero disfrutando de cada actividad como un nuevo reto, nos ayudará a estar mejor.

Apoyarte en los demás y en ti mismo.

Haz de ti mismo tu propio bastón. Sé tu propio terapeuta y realiza actividades que te hagan

sentir mejor. Escribir como terapia puede ser una de las acciones a tomar.

Recurre también a tus apoyos más cercanos. Pide lo que necesitas. Expresa tus emociones y pensamientos. Sal de la guarida protectora que te has creado en torno tuyo. Fuera hay mucho por lo que vivir.

Y por último, cumplir deseos de la niñez.

Cuando era niña y me preguntaban que quería ser de mayor casi siempre respondía que escritora.

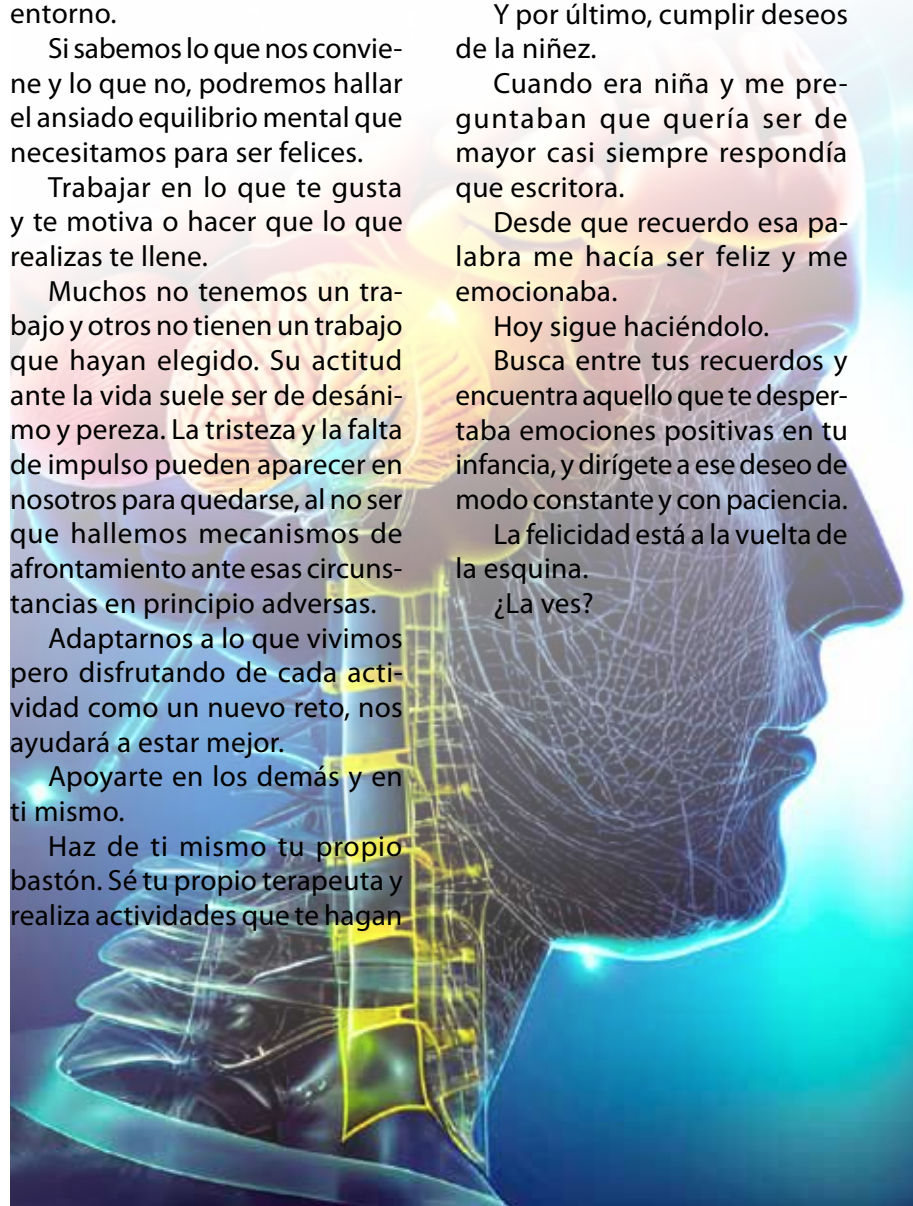
Desde que recuerdo esa palabra me hacía ser feliz y me emocionaba.

Hoy sigue haciéndolo.

Busca entre tus recuerdos y encuentra aquello que te despertaba emociones positivas en tu infancia, y dirígete a ese deseo de modo constante y con paciencia.

La felicidad está a la vuelta de la esquina.

¿La ves?



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.

LUISA TORRES RUIZ
COORDINADORA DEL TALLER DE ESCRITURA CREATIVA

Beneficios de la escritura creativa

Expresión Emocional.- La escritura creativa proporciona una salida para expresar emociones y sentimientos complejos. Permite a las personas poner palabras a sus pensamientos y emociones, lo que puede ser terapéutico y ayudar en el proceso de autodescubrimiento.

Reducción del Estrés.- Escribir creativamente puede actuar como una válvula de escape, permitiendo a las personas liberar el estrés acumulado y reducir la ansiedad. Al sumergirse en la creación de mundos imaginarios o personajes, los escritores pueden temporalmente apartarse de las preocupaciones cotidianas.

Desarrollo de la Creatividad.- La escritura creativa fomenta la imaginación y la creatividad. Al enfrentarse a desafíos narrativos, los escritores deben encontrar soluciones creativas, lo que estimula el pensamiento original y la innovación.

Mejora la habilidad de comunicación.- Practicar la escritura creativa mejora las habilidades de comunicación. Los escritores aprenden a estructurar sus pensamientos y a transmitirlos de manera clara y efectiva, lo que puede ser útil en contextos personales y profesionales.

Desarrollo del pensamiento crítico.- La escritura creativa implica tomar decisiones cuidadosas sobre la trama, los personajes y el estilo. Este pro-

ceso desarrolla el pensamiento crítico, ya que los escritores deben evaluar y revisar constantemente su trabajo para mejorarlo.

Aumento de la Autoconfianza.- Publicar o compartir escritos creativos puede aumentar la autoconfianza de los escritores. La retroalimentación positiva de los demás puede ser motivadora y validar el esfuerzo creativo, lo que a su vez aumenta la autoestima.

Desarrollo de la empatía.- Al crear personajes con diversas experiencias y perspectivas, los escritores practican la empatía. Esto puede ayudar a comprender mejor las emociones y los puntos de vista de los demás en la vida real.

Exploración de la identidad.- La escritura creativa puede ser un medio para explorar la propia identidad, al escribir sobre personajes y situaciones diversas, los escritores pueden reflexionar sobre sus propias creencias y valores, lo que puede llevar a un mayor autoconocimiento.

Fomento de la Resiliencia.- La escritura creativa implica enfrentar desafíos y rechazos, especialmente si se busca la publicación. Este proceso puede fomentar la resiliencia, ayudando a los escritores a perseverar a pesar de las dificultades y a seguir mejorando sus habilidades.

Placer Personal.- Escribir creativamente puede ser profundamente satisfactorio y gratificante a nivel personal. La satisfacción de crear algo único y significativo puede generar un sentido de logro y alegría que perdura mucho tiempo después de que se haya escrito la última palabra

Activar la capacidad para observar a través de la formación de lluvia de ideas

Facilitar la idea que se van formando en el pensamiento a través de la formación de frases cortas.

Liberal la imaginación. Tratar de tejer la realidad con nuestra fantasía

En resumen, la escritura creativa va más allá de simplemente contar historias; ofrece beneficios emocionales, cognitivos y sociales significativos que pueden enriquecer la vida de quienes se dedican a esta forma de expresión artística.

Contacto: 954 22 17 36 | 682 051 258 | oficin@ofecum.es

 [Quiénes somos](#) [Qué hacemos](#) [Agenda/Noticias](#) [Revista/Publicaciones](#) [Formación](#) [Enlaces de interés](#) [Asóciate/Contacta](#) 

- Cursos
- Tertulias
- Grupo de Apoyo Social

OFECUM
Oferta Cultural de Mayores

RECETAS PARA PERSONAS MAYORES DE 80 AÑOS SALUDABLES Y NUTRITIVAS

Estas recetas para mayores te permitirán ofrecerle de forma apetecible el tipo de alimentación que necesita. Utilices o no un estimulante del apetito para personas mayores. Todas para 4 comensales. Puedes preparar las 4 raciones y congelar las que no se consuman el primer día para otros momentos en que quieras dedicar más tiempo de atención a mayores o de acompañamiento a mayores fuera de casa evitando tener que cocinar entonces

Lentejas con arroz y setas

Para evitar añadir sal y aceite en exceso se cocina sin sofrito y con hierbas que mejoran la palatabilidad de forma saludable. La combinación legumbre y cereal es muy interesante en las recetas para personas mayores de 80 años ya que permite proporcionar proteína de alta calidad biológica y completa más fácil de deglutir y digerir que la carne. Para ello necesitas:

Pon en una cazuela la calabaza pelada y en daditos. Es poca cantidad para que no aporte excesivos azúcares. También el tomate pelado y picado en daditos. Y las setas limpias y troceadas. Añade el puerro limpio cortado en ocho ruedas, las lentejas y 1 litro y 1/4 de agua del tiempo. Y el ajo pelado, el laurel y el tomillo.

Pon al fuego y cuando rompa a hervir baja la temperatura para mantener un hervor suave. Pasados 40 minutos añade el arroz y el pimentón. Cocina 15 minutos más o hasta que el arroz esté tierno. Retira del fuego y añade el aceite en crudo.

Si la persona puede comer sólidos estupendo. Si buscas recetas mayores trituradas, retira el tomillo y el laurel antes de triturar el contenido de la cazuela.

Qué necesita:

- 250gm de lenteja pardina
- 40gm de arroz
- 150gm de setas de temporada
- la parte blanca de un puerro
- 40gm de calabaza
- 1/2 tomate maduro
- 1 cucharada aceite de oliva virgen extra
- Ramita de tomillo fresco
- Hoja de laurel mediana
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 diente de ajo.



ORGANIGRAMA OFECUM

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



Ofecum

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



Instagram

facebook

twitter

YouTube

WhatsApp



GOBIERNO
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES

 **IMERSO**