

Ofecum

Oferta Cultural
de Universitarios Mayores



MEMORIA EJERCICIO 2023

Ofecum



Granada, Marzo 2024

ÍNDICE	PÁGINAS:
CARTA DE LA PRESIDENCIA	03
¿QUÉ ES OFECUM ¿ <ul style="list-style-type: none"> • MISIÓN, VISIÓN, VALORES 	04
PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS	05
¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE OFECUM? <ul style="list-style-type: none"> • GENERAL • ESPECÍFICOS 	06
¿CÓMO FUNCIONA? <ul style="list-style-type: none"> • ÓRGANOS DE GOBIERNO: (JUNTA DIRECTIVA Y ASAMBLEA GENERAL) 	07
VOLUNTARIADO	08
FORMACIÓN	09
DESARROLLO DE ACTIVIDADES (RESPONSABLES DE LAS ACTIVIDADES)	09
ÁREA JOVEN -INTERGENERACIONALIDAD-	37
PROGRAMAS / PROYECTOS / ACUERDOS / CONVENIOS- Y MEMORIAS-	40
CONVENIOS Y COLABORACIONES	43
REPRESENTACIÓN INSTITUCIONAL OFECUM	50
ACTOS ORGANIZADOS EN LÍNEA CON EL PLAN ESTRATÉGICO Y POLÍTICAS SOCIALES	51
CELEBRACIÓN DE LA NAVIDAD 2023	57
COLABORACIONES EN LA REVISTA CUTURAL PARA “LA SENSIBILIZACIÓN”	58
ATENCIÓN A PERSONAS SOCIAS	60
ATENCIÓN A PERSONAS VOLUNTARIAS	60
¿CUÁLES SON LOS RECURSOS DE OFECUM? <ul style="list-style-type: none"> -RECURSOS PERSONALES • JUNTA DIRECTIVA • PERSONAL CONTRATADO - RECURSOS MATERIALES • SEDE SOCIAL (DEPENDENCIAS) - RECURSOS ECONÓMICOS 	61
GESTIÓN ECONÓMICA (TESORERÍA)	65



CARTA DE LA PRESIDENTA

En marzo se cumple un año de andadura de la nueva Directiva de OFECUM. Me gustaría dar las gracias a la misma por su implicación, trabajo y responsabilidad en todas las acciones que OFECUM ha llevado a cabo en este año. A José Domínguez Seglar vicepresidente, a la tesorera María José Alejandre, a la vocal de actividades externas Rosa M.^a Onieva López, a la nueva incorporación a la junta directiva como vocal de voluntariado M.^a Antonia Rodríguez Calvo, y por supuesto a José Luis Font Nogués, nuestro secretario. Sin olvidar por supuesto a dos personas contratadas que se ocupan de la administración en OFECUM y que sin ellas no podríamos conseguir todos los objetivos marcados en la Asociación, M.^a Carmen Redondo Úbeda en el Área Administrativa y Candela Guirao Piñeyro en el Área Técnica.

Ha pasado ya un año, pero parece que fue ayer cuando me presenté a la Presidencia de la asociación de OFECUM, en este año se ha conseguido un gran incremento de nuestros socios y voluntarios, se han programado nuevas actividades que han tenido una buena acogida, se ha llevado a OFECUM a todos los organismos que la han demandado, revisando convenios con las asociaciones con las que colaboramos y confirmando representación en administraciones y organizaciones que comparten nuestros objetivos.

Esta asociación en 2023 no podría haberse desarrollado sin el apoyo de las más de 330 personas asociadas y sin las más de 50 personas voluntarias aseguradas (con apoyo de sus familias), y demás colaboradores que ponen a disposición de OFECUM, de forma totalmente altruista, sus conocimientos y su tiempo libre para favorecer al conjunto de todos los asociados. Desde aquí quiero expresar mi enorme gratitud a todos los voluntarios que llevan a su cargo diferentes actividades y talleres tanto dentro como fuera de nuestra Sede, en línea con los Objetivos Prioritarios de la Asociación

Personalmente, OFECUM, me está aportando una nueva perspectiva personal en el conocimiento del voluntariado y las ONG's y en las relaciones personales y sociales que se van paulatinamente desarrollando. Vengo de una actividad científica y docente y el implicarme en el desarrollo de la asociación me ha supuesto un mayor conocimiento de la sociedad y de los colectivos que se implican en mejorar y ayudar a todas las personas que lo necesitan.

Quisiera animar a los socios a una mayor implicación personal en las actividades que se programan con entusiasmo y mucho esfuerzo, y con las que se pretende que se favorezca la convivencia, y supongan un envejecimiento activo, saludable y participativo.

En esta memoria se recogen todas las actividades que se han venido realizando en este año y que como puede observarse son muchas y variadas para que todos los socios puedan encontrar aquellas que puedan satisfacer sus preferencias.



Para finalizar, dar la bienvenida a los nuevos socios y voluntarios esperando que les sea beneficioso la pertenencia a esta asociación.


Encarna Jurado Alameda
Presidenta OFECUM


¿QUÉ ES OFECUM?

La Asociación OFECUM es una ONG de acción social sin ánimo de lucro, nacida el 24 de febrero de 1998 en el seno del Aula de Mayores de la Universidad de Granada, gracias a su fundador: D. Miguel Guirao Pérez, quien lideró este proyecto.

Sus fines estatutarios en el momento del inicio fueron dinamizar y enriquecer a las personas mayores con la cultura, mejorar su calidad de vida con actividades participativas, ayudarles a conseguir plena autonomía..., en definitiva: potenciar el Envejecimiento Activo, los valores culturales, la autoestima y la formación del voluntariado.

4




OFECUM:  **Misión/Visión/Valores**

Misión

La Asociación OFECUM (100% voluntariado de acción social) trabaja en favor de la mejora de la calidad de vida de todas las personas y generaciones, -sin discriminación por "edadismo"-, para su desarrollo personal, educativo, sociocultural, cognitivo (sin olvidar las nuevas tecnologías) y emocional. Así mismo incide en el fomento de la "responsabilidad social" de las personas independientemente del colectivo o grupo social al que pertenezcan sin exclusión alguna y primando valores como Igualdad de Género, Inclusión, Cultura Participativa, Integración, Respeto, Pluralidad y Libertad.

Visión / Valores (...)

www.ofecum.es

Web 

❖ MISIÓN

OFECUM, Oferta Cultural de Universitarios Mayores, es una ONG que trabaja a favor de la mejora de la calidad de vida de todas las personas y generaciones para su desarrollo personal, educativo, sociocultural, cognitivo y emocional, independientemente del colectivo o grupo social al que pertenezcan, sin exclusión alguna, y primando el desarrollo de valores como la Igualdad de Género, la Inclusión Social, la Cultura Participativa, la Integración, el Respeto, la Pluralidad y la Libertad.

❖ VISIÓN

En el año 2011 OFECUM adoptó la INTERGENERACIONALIDAD como principio transversal a su gestión interna y externa en todas sus actuaciones, en favor de "una comunidad para todas las edades y una ciudad, Granada, cada vez más plural e intergeneracional".

En OFECUM siempre se ha dado mucha importancia a crear espacios y preparar a la sociedad para un cambio en la construcción social de la vejez. Hay que empoderar a las personas mayores para que sean conscientes de sus fortalezas.

Otro aspecto que para OFECUM ha sido relevante: ser un ejemplo comunitario de buenas prácticas en voluntariado de acción social, ocupándose de problemas y necesidades significativas y concretas basadas en un análisis de la realidad.

❖ VALORES

OFECUM está convencida de que la transparencia es el mejor motor de una ONG, por lo que tiene compromiso de transparencia y buenas prácticas en su gestión, y trabaja año tras año para mejorar todos los aspectos relacionados con ellas. Por ello, anualmente publica las MEMORIAS DE ACTIVIDADES y GESTIÓN ECONÓMICA, que reflejan la situación real de la entidad, el estado de sus cuentas y el balance económico anual, además de informar sobre sus actividades, trabajos en red y proyectos.

Buscando una mayor difusión y visibilización de su dimensión ética, OFECUM ha elaborado los siguientes documentos: Código Ético y de Conducta, Plan de Igualdad, y Plan de Conciliación Familiar, que están publicados en su página web.

En OFECUM el Voluntariado es una pieza fundamental. Es importante que reciba una formación adecuada, pues no hay acción voluntaria válida sin una formación de calidad y continuada paralela a la acción.

Un Plan de Voluntariado, actualizado en tiempo y forma, recoge la actuación de las personas voluntarias en el seno de la Asociación.

PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

OFECUM es una Asociación de Acción Social Intergeneracional, reconocida y premiada por los Valores solidarios que la sustentan, por su gestión interna de buenas prácticas y transparencia, por fomentar el trabajo en Red, por sensibilizar a la ciudadanía hacia un Envejecimiento Activo, y por la acción de su voluntariado comprometido, responsable y maduro.

A lo largo de su historia ha recibido los siguientes premios:

- Premio al Voluntariado 2010-Categoría individual (Delegación de Gobierno de la Junta de Andalucía)
- Premio Generaciones Unidas 2012 (CAJASOL/UGR/IMSERSO)
- Bandera de Andalucía 2016 (Delegación de Gobierno de la Junta de Andalucía)
- Premio Andalucía + Social 2020 (Consejería de Igualdad, Política Sociales y Conciliación — Dirección General de Mayores— de la Junta de Andalucía)
- **Premio A la Escucha 2022- Asociación Teléfono de la Esperanza (Granada)**

OFECUM desea transmitir un profundo agradecimiento a todas las Instituciones y Entidades que le apoyan, porque con su confianza hacen posible que los Proyectos que preparan sigan adelante.

OFECUM trabaja conjuntamente con otras entidades a través de distintas vías: convenios estables en el tiempo, acciones puntuales, subvenciones a la ejecución de proyectos, etc.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE OFECUM?

Los objetivos de OFECUM están reflejados en sus Estatutos (Art.º. 6) y en su Plan Estratégico. Son gestionados a través de la Junta Directiva para consolidar la eficacia de la Asociación, obteniendo un mejor y más amplio impacto social positivo. Son los siguientes:

❖ OBJETIVO GENERAL

Fomentar el Envejecimiento Activo, Participativo y Saludable, y la Intergeneracionalidad, para dar Calidad de Vida a las personas en el marco de una Sociedad para todas las edades.

❖ OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Convertir a OFECUM en un Aula de Cultura para dinamizar y enriquecer a las personas, a su vez que beneficia a la comunidad en la que se insertan.
- Mejorar la Calidad de Vida de las personas, ofreciéndoles el apoyo necesario para que puedan disfrutar de las actividades que se proponen, socializando entre sí.
- Promover la Solidaridad Intergeneracional entre las personas mayores y el resto de generaciones, como forma de enriquecimiento mutuo y para contribuir a un mejor y más sostenible desarrollo social.
- Promover la realización de Actos de Confraternización y Hermandad con el fin de facilitar la integración.
- Facilitar que, gracias a la intervención sociocultural, las personas mayores adquieran una Mayor Autonomía y puedan seguir contribuyendo a la sociedad.
- Fomentar y Desarrollar la Colaboración en Red con otros Organismos o Entidades públicas o privadas, en cualquier Actividad Docente o Cultural que promuevan, consiguiendo beneficios para los participantes y para la comunidad.
- Crear cauces para el Desarrollo Integral de hombres y mujeres en igualdad de oportunidades.
- Promover y Potenciar el Envejecimiento Activo.
- Fomentar, Potenciar y Mejorar la Autoestima.
- Formar al voluntariado para una Gestión Responsable.
- Apoyar el Movimiento Asociativo de las personas mayores.
- Ayudar a Eliminar Estereotipos acerca de los mayores, aprovechando su “capital social” en la acción voluntaria.
- Facilitar la puesta al día en Nuevas Tecnologías, herramientas tan necesarias en la actualidad, ayudando así a eliminar la Brecha Digital.
- Motivar a los Jóvenes al Compromiso Social.
- Compartir y Difundir los beneficios del Volunt., tanto para la p. voluntaria como beneficiaria.

¿CÓMO FUNCIONA OFECUM?

Este año, se han podido realizar las actividades con normalidad, tanto en la sede de OFECUM, como las actividades externas. Podríamos decir que OFECUM está estructurada en los siguientes apartados:

ÓRGANOS DE GOBIERNO: JUNTA DIRECTIVA Y ASAMBLEA GENERAL

La Junta Directiva es el órgano rector de la Asociación al que corresponde el gobierno, gestión, dirección y administración de OFECUM, así como su representación. Actúa por mandamiento y delegación de la Asamblea General, ejecutando sus acuerdos y directrices, dirigiendo y desarrollando la actividad necesaria para la eficaz consecución de los fines de OFECUM.

Las personas que componen la Junta Directiva asumen la responsabilidad de la gestión de OFECUM, encargándose de todas las tareas que conlleva el buen desarrollo logístico de la Asociación reflejado en un documento "MAPA DE RUTA" 23-24 (con Comisiones de seguimiento, supervisión de todas las acciones, gestiones de eventos, etc.), y presenta una MEMORIA FINAL ante la Asamblea General la Memoria Anual de Actividades en la que se incluye su gestión económica y presupuestos. También es uno de sus objetivos prioritarios el apoyo integral al equipo que compone su Voluntariado.

Noticias de Ofecum

Nueva Presidencia de Ofecum



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

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

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

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

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

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

Noticias de Ofecum



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

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

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

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

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

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

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



EL VALOR DE LA SOLIDARIDAD

VOLUNTARIADO



OFECUM tiene entre sus fines estatutarios el FOMENTO Y LA PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO. Siempre se afana en aportar la ayuda necesaria para conseguir una sociedad más justa e igualitaria a favor de todas las generaciones. OFECUM pertenece a la Plataforma de Voluntariado de Granada (integrada a su vez en la de Andalucía y España), y de ella recibe formación y asesoramiento.

OFECUM es una Asociación 100% de Voluntariado de Acción Social, que fomenta y promueve el Voluntariado Social Intergeneracional con el fin de apoyar las demandas sociales reales que existen y conseguir una sociedad más justa, inclusiva e igualitaria, favoreciendo al mismo tiempo el Envejecimiento Activo de las personas socias y voluntarias que ofrecen su tiempo y conocimientos en favor de los demás.

OFECUM conoce por experiencia de 24 años los ingredientes básicos para una mejor calidad de vida y un buen envejecer de las personas mayores, y los pone al servicio de todos mediante actividades y talleres formativos coordinados por un voluntariado formado, maduro y responsable.

La mayor parte de su Voluntariado se encarga de la organización y funcionamiento de las Actividades que a continuación mencionaremos, pero también cuenta con algunas personas voluntarias que realizan labores fundamentales para el buen funcionamiento de la Sede y de los Proyectos de acción social que se realizan. En el año 2022, además de los integrantes de la Junta Directiva, Lola Pérez Caba de la representación de OFECUM en Consejo Municipal de Mayores del Excmo. Ayuntamiento de Granada, la Junta Municipal de Distrito Centro y el Consejo Provincial de Mayores de la Junta de Andalucía.

Como ya se ha dicho, varias de las actividades que desarrolla su Voluntariado están dirigidas al fomento de las RELACIONES INTERGENERACIONALES y responden al Ideario Intergeneracional de OFECUM. Este es el caso de los Programas “Educando todos juntos” “OFECUM educa en Comunidad” (Comunidades de aprendizaje) y “OFECUM en los Palacios Granadinos”. A través de ellos se puede apreciar el enriquecimiento mutuo en valores de las personas mayores voluntarias y el alumnado de los centros educativos, basado en dialogar y compartir experiencias, en un ambiente alegre y solidario.

FORMACIÓN:

La formación de la persona voluntaria es fundamental para la correcta realización de su actividad, la capacita para desarrollar la tarea que pueda resultar más beneficiosa para ella, para OFECUM y para las personas destinatarias de su voluntariado, priorizando conocer lo que establece la normativa vigente al respecto, Ley 4/2018, de 8 de mayo, Andaluza del Voluntariado. La formación continuada que se ofrece no es académica, sino de conocimientos generales y de problemas específicos del entorno a cubrir. Se imparte mediante conferencias, talleres, cursos, congresos, encuentros, etc.

En el año 2023 se pudo participar en los siguientes cursos:

CURSOS, TALLERES Y EVENTOS DE FORMACIÓN DE VOLUNTARIADO Y “ACCIÓN ÉTICA Y EN VALORES EN LA INTERVENCIÓN SOLIDARIA”, ORGANIZADOS POR LA PTVG, LA ONCE, FACCO Y LA UGR. (Detallados más adelante según contexto de acción).

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

OFECUM trabaja 100% con voluntariado de mayores y jóvenes de forma intergeneracional para el fomento de la calidad de vida y el compromiso social de las personas en general en pro de una *sociedad para todas las edades y la eliminación de estereotipos por “edadismo”*. Para ello desarrolla acciones de calidad, eventos, talleres y programas/proyectos técnicos con los siguientes **OBJETIVOS**: *IMPULSAR LA PARTICIPACIÓN en acciones sociales comunitarias de las personas mayores (segmento de población en riesgo de exclusión) conjuntamente con jóvenes. *FOMENTAR VALORES como son el envejecimiento activo y saludable; el voluntariado social, la responsabilidad social, la cooperación, la intergeneracionalidad, la igualdad y el respeto a la diversidad, la educación en valores, la igualdad de género e inclusión social, y el respeto al Medio Ambiente y al Patrimonio comunitario, sin olvidarse de las Nuevas Tecnologías (TIC).

En general se trata de acciones de calidad planificadas (con intención de sostenibilidad), que cuentan con una preparación y evaluación técnica adecuadas, se centran en el intercambio entre los participantes y se ocupan de problemas y necesidades reales, significativas y concretas (basadas en un análisis de la realidad). Su objetivo es conseguir beneficios para los participantes y, por ende, para la comunidad en la que se realizan. Por ello, se conectan y “enREDan” con la comunidad, con sus organizaciones y agentes, y con el marco de las políticas sociales imperantes en cada momento. En todo momento, de forma consensuada, se procura que todas las actividades propuestas sean respetuosas y basadas en medidas de transparencia, que fomenten un impacto social positivo y sean abiertas a la comunidad y plurales: de todos para todos y todas.

COORDINADORES DE ACTIVIDADES

Hay un gran número de personas voluntarias que de manera altruista dedican su tiempo a planificar y realizar las diferentes actividades que se mencionarán a continuación.

 **Las personas responsables de las actividades programadas en 2023 fueron:**

Atención a Persona Socias- Lourdes Marín Borrás

Participación en el AULA DE FORMACIÓN ABIERTA (UGR) –Junta Directiva.

Instalaciones del IMUDs (UGR): Gimnasia para Mayores y Natación Terapéutica

- Junta D. y Monitores IMUDs.

Área Joven- Junta Directiva: 4 CEIP, Club de Robótica de GR. y colaboración en la Global Intergenerational Week 4ª ed.

Aula de Idiomas:

- Antonio Rojas Gil (2 meses -enero y febrero-)

- Fco. J. Domínguez Seglar

Aula de Nuevas Tecnologías - M.ª Carmen Fernández Iglesias

Biblioteca: “Ventana Solidaria de Libros Perdidos” - Antonia Rodríguez Calvo.

Ludoteca –Encarna Jurado y M.ª José Alejandro

Caminares saludables y Paseos culturales:

- M.ª José Puertas Horques (De enero a junio)

- Encarna Jurado Alameda y Rosa M.ª Onieva López

Club de Bicicleta:

-Nieves Parada Gemar (De enero a junio) y - M.ª José Alejandro Pérez

Fundación ITAKA “Alfabetización de Migrantes”: - Juan José Estéban Triviño (Escolapios Genil)

e -Inmaculada Marín (Escolapios Almanjáyar –2 meses: enero y febrero-)

Conversación en francés - Patrick Marsal

Coro OFECUM - Celsa De La Fuente Fresneda

Grupo Apoyo Social (G.A.S.) -M.ª Jesús Rodríguez Fernández

Taller Artístico de Teatro - Ildefonso Hernández Chávez

Logística de Eventos Colaborativos Interculturales y de Celebración -Junta Directiva. (Entrega del “Soplón de Oro”).

Dirección de Proyectos de Acción Social -en Red-:

-Presidenta y Vocal de Proyectos: Rosa María Onieva López (2023: 2 meses -enero y febrero-)

-Vicepresidente y Vocal de Proyectos: José Fco. Domínguez Seglar (2023: resto de meses)

Plan de Comunicación (Web y Redes Sociales) –Dirección de José Luís Font Nogués

Representación Institucional –local y regional-:

(Con apoyo de Encarna Jurado Alameda):

**Consejo Provincial de la J. de Andalucía: M.ª Dolores Pérez Caba (Hasta junio)

**Junta Municipal de Distrito Centro de Excmo. Ayuntamiento de Granada:

- M.ª Dolores Pérez Caba (De enero a septiembre) y -Mercedes Moya Escudero

**Consejo Municipal de Mayores del Excmo. Ayuntamiento de Granada

- M.ª Dolores Pérez Caba (De enero a septiembre) y M.ª José Alejandro Pérez

Gestion de 9 Revistas Culturales - José Luis Font Nogués

Taller Artístico de Acuarela - Dolores Pérez Caba

Taller de Ajedrez “AulaDJaque” (Ludoteca): Miguel Ángel Delgado Nogueras

Taller de Escritura Creativa (Biblioteca) -Luisa Torres Ruiz

Taller de Lectura (Biblioteca) -Rosa Madrid Palencia

Taller de Juegos de Ingenio (Ludoteca) - Pablo López Martínez

Taller de Juegos de mesa (Ludoteca) –Encarna Jurado y M.ª José Alejandro

Taller de Fisioterapia Aplicada -Suzanne Wad Hansen

Taller de Sevillana -Lourdes Marín Borrás

Taller de Yoga -Francisco Ruiz Ramírez

Viajes y Senderismos Culturales:

- Rosa M.ª Onieva López y Encarna Jurado Alameda (Presidenta) / Con apoyo de la empresa “B The Travel Brand” (Sergio Fernández –Colaborador-)

Programa de Visitas Intergeneracionales a Palacios Municipales

- Encarna Jurado Alameda (Presidenta)

Tertulias radiofónicas presenciales en RADIO ALBOLOTE - (Junta Directiva)

Concursos Intergeneracionales "MIGUEL GUIRAO": Poesía, Relatos Cortos, Acuarela, Fotografía y Juegos de Mesa colaborativos.

Actividades en RED de la Junta Directiva con: ONCE, AVOPRI (Centro Penitenciario y Centro de Inserción Social "Matilde Cantos Fernández"), Fundación Agua de Coco, Down Granada, Centro Municipal de Servicios Sociales de la Chana, Asoc. de Vecinos del Barrio del Realejo y Barranco del Abogado, Centro de Participación de Mayores de la Plaza de los Campos, Fundación Ciber Voluntarios, Asoc. Alfa (Familias de Almanjáyar), y Club de Robótica de Granada.

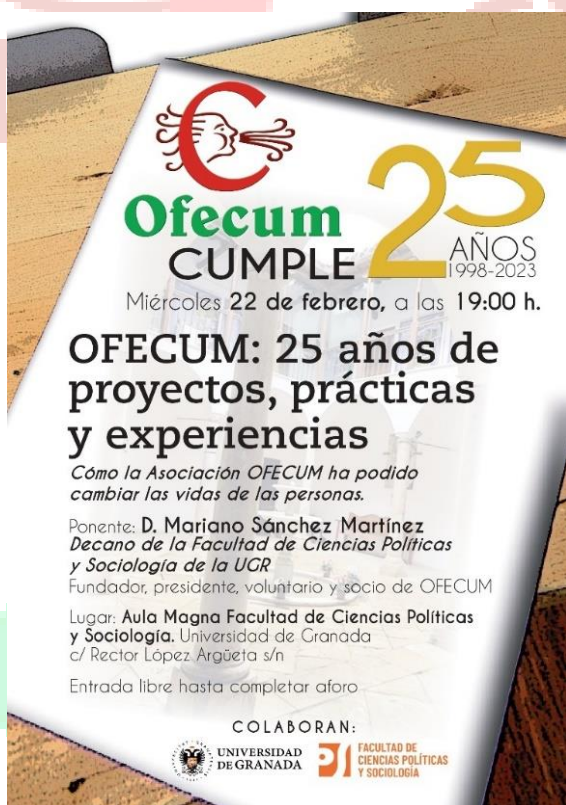
Celebración de la Asamblea de Socios (Ordinaria y Extraordinaria) –Junta Directiva-.

Almuerzo de Hermandad -Junta Directiva-

Gala del Voluntariado –Junta Directiva-

Celebración de la Navidad y Campaña Benéfica de Reyes Magos. –Junta Directiva-.

❖ CONFERENCIAS



Ofecum CUMPLE 25 AÑOS
1998-2023
Miércoles 22 de febrero, a las 19:00 h.

OFECUM: 25 años de proyectos, prácticas y experiencias

Cómo la Asociación OFECUM ha podido cambiar las vidas de las personas.

Ponente: **D. Mariano Sánchez Martínez**
Decano de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la UGR
Fundador, presidente, voluntario y socio de OFECUM

Lugar: Aula Magna Facultad de Ciencias Políticas y Sociología. Universidad de Granada
c/ Rector López Argüeta s/n

Entrada libre hasta completar aforo.

COLABORAN:
UNIVERSIDAD DE GRANADA FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIOLOGÍA



20 febrero CONFERENCIA:
"Celebramos los 25 años de OFECUM"

Título:

OFECUM: 25 años de proyectos, prácticas y experiencias.

Ponente: D. Mariano Sánchez Martínez

Lugar: Salón de Actos

Facultad de Ciencias Políticas y Sociología
c/ Rector López Argüeta s/n



❖ TALLER DE ACUARELA



❖ TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA, GIMNASIA PARA MAYORES Y NATACIÓN TERAPÉUTICA.



Actividades que se desarrollan en el

IMUDS:

- AGAGYM,
- GIMNASIA PARA MAYORES,
- GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA.

LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA UGR (IMUDS)



Alrededor de 30 personas socias de OFECUM se reúnan en el Pabellón IMUDS–Instituto Mixto Universitario de Deporte y Salud de la UGR, los martes y jueves a las 10:00 horas, ~~durante~~ dentro de sus magníficas instalaciones, siendo monitorizados por alumnos y monitores de la Facultad de Ciencias del Deporte. Todas las personas que acuden a estos talleres declaran los beneficios de estas actividades para un Envejecimiento Saludable.



❖ TALLER DE LECTURA (BIBLIOTECA)



13

Es alto el interés por la lectura, por lo que en 2023 se mantuvo el número de personas interesadas en el taller. Su coordinadora es Rosa Madrid Palencia.

LIBROS LEIDOS:

ENERO

-Libro: *Licencia para espiar.*

Autora: Carmen Posadas

-Libro: *Licencia para espiar.*

Autora: Carmen Posadas

FEBRERO Libro: *Últimos días en Berlín*

Autora: Paloma Sánchez- Garnica

MARZO: Libro: *Operación Kazán*
(mitad del libro)

Autora: Vicente Vallés

ABRIL: Libro: *Las 3 heridas*

Autora: Paloma Sánchez- Garnica

MAYO. Libro: *“Todo va a mejorar”*

Autora: Almudena Grandes

OCTUBRE:

-Libro: *“La confesión de la leona”*

Autor: Mia Couto

-Libro: *“Los ingratos”*

Autor: Pedro Simón

-Libro: *“El último encuentro”*

Autor: Marai Sandór

Taller de Escritura Creativa

Presentación del libro

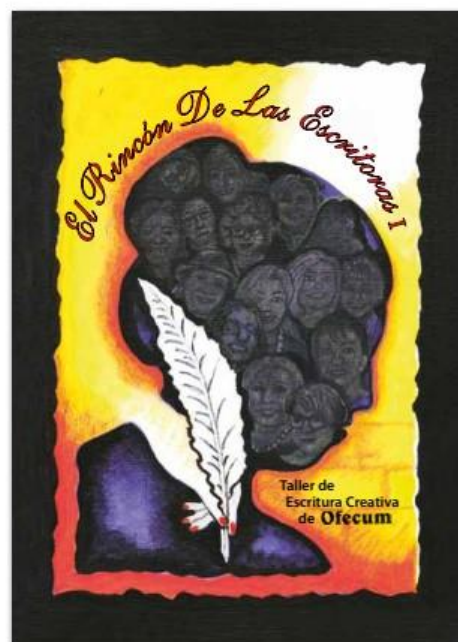
El Rincón De Las Escritoras I

EL DÍA 12 DE ENERO de 2023 se reanuda el Taller de Escritura Creativa, después de las vacaciones navideñas. Ese día se dedicó a la presentación, en el Salón de Actos, del libro EL RINCÓN DE LAS ESCRITORAS I, recopilación de Relatos y Microrrelatos escritos por las componentes del Taller, desde su inicio el 7 de febrero de 2019, hasta la finalización del curso 2021/22.

Se hizo un breve recorrido por la andadura del Taller en este corto periodo de tiempo (incluido el tiempo de confinamiento consecuencia de la pandemia), comenzando con tan solo 7 participantes hasta integrarlo en la actualidad un total de 15 componentes, casualmente todo mujeres, de ello el título del libro EL RINCÓN DE LAS ESCRITORAS.

Se informó, cómo se ha ido superando el clásico *miedo al folio en blanco*, ese miedo que paraliza la acción de volcar en papel aquello que mentalmente se tiene bien estructurado y queda de manifiesto cuando, en una narración oral, se suele realizar con un buen orden de inicio, nudo y desenlace, sin embargo al trasladarlo al folio, al intentar escribir todo aquello que en nuestras cabezas está ordenado, supone una especie de paralización.

Se está superando otro inconveniente como es el *miedo a desnudarse emocionalmente*, una vez conseguido el primer objetivo y comenzar con la escritura, otra paralización es la dificultad de transmitir sentimientos, sensa-



ciones y emociones, algo muy importante en toda escritura. Poco a poco se va superando.

En este curso 2022/2023 se ha comenzado con la recopilación de nuevos Relatos y Microrrelatos, para preparar un segundo tomo de EL RINCÓN DE LAS ESCRITORAS, haciendo constar

que está habiendo muy buena participación.

El desarrollo del Taller va tomando buen auge, gracias a las ilusiones, inquietudes, iniciativas, fantasías y buena actitud de todas sus componentes.

LUISA TORRES RUIZ

NOVIEMBRE: Libro: “No te veré morir” _
Autor: Antonio Muñoz Molina

DICIEMBRE:

-Libro: “El Balcón en invierno”-completo

Autor: Luis Landero

-Libro: “Veinticuatro horas en la vida de una mujer” (libro completo)_

Autor: Stefan Zweig

❖ CORO OFECUM



Cantar en un coro aumenta los niveles de cortisol y de oxitocina, hormonas que ayudan a reforzarla autoconfianza y el nivel de bienestar personal. Dirigido por Pedro Antonio Hinojosa Pérez y coordinado por Celsa De La Fuente Fresneda, el coro de OFECUM estuvo ensayando, todos los lunes y miércoles por la tarde. Pudieron en junio y a final de año ofrecer dos conciertos. Uno de ellos el tradicional Concierto de Villancicos en Navidad.

❖ TALLER DE ESCRITURA CREATIVA (BIBLIOTECA)



El Objeto de este Taller es fomentar la cultura entre los miembros de OFECUM, incentivar las inquietudes de aquellas personas en cuyo ánimo siempre ha estado presente la pasión hacia

Taller de escritura creativa



Coordina:
LUISA TORRES RUIZ

Sesión de lectura de Microrrelatos

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

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

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

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



la escritura, desarrollando la memoria, el ingenio, la capacidad creativa, fantasía, imaginación, capacidad de observación. Este Taller facilitará la conjunción entre la parte psicológica y la parte técnica, ya que lleva aparejado un componente de psicología a través de vivencias, recuerdos, costumbres, sentimientos, emociones y la parte técnica consistente en plasmar todas estas sensaciones en el folio en blanco, a través de la narración, con sus técnicas basadas en tiempos verbales, adverbios, adjetivos, signos... tratando de perfeccionar las reglas gramaticales; envolviendo la realidad con imaginación, creatividad y fantasía.

❖ TALLER DE FISIOTERAPIA APLICADA

Ofecum
Oferta Cultural de Universitarios Mayores

IMPORTE: WAD HASSEN SUSANNE

TALLER DE **FISIOTERAPIA APLICADA**, EN OFECUM

➔ **MARTES Y JUEVES:** a las 12:00 h

Actividad **exclusiva** para **SOCIOS** de OFECUM.

os interesados deben consultar la disponibilidad de plazas.

www.ofecum.es

📞 @ ✉ 📱 i

Dirigido con responsabilidad, constancia y mimo, este taller por Suzanne Wad Hansen, como años atrás, en la actualidad cuenta con 15 personas fieles en la actualidad a esta terapia que ayuda a aliviar los problemas del sistema musculo-esquelético mediante estiramientos, ejercicios de equilibrio y relajación. Este taller se realizó todos los martes y jueves a las 12h.

❖ TALLERES DE INFORMÁTICA (AULA TIC)

CURSOS

INFORMATICA PARA ADULTOS

INSCRIPCIONES HASTA EL **29 SEPTIEMBRE 2023**

PRUEBAS DE SELECCION DE NIVEL Y CURSO: EL MARTES DIA 3 DE OCTUBRE 2023 A LAS 10H

**GRUPOS REDUCIDOS
MAXIMO 12 ALUMNOS POR
CURSO O TALLER**

DURACION DEL CURSO
2023
CURSO
2024 Ofecum CUMPLE 25 ANOS

**HORARIOS
MAÑANA Y TARDE
2 DIAS/SEMANA**

Información e inscripción en nuestra Sede
c/.Callejón de Pavaneras, 3
Granada Tfno. 958221736



Ofecum
Oferta Cultural
de Universitarios Mayores
www.ofecum.es

IMPORTE:
M.º. CARMEN FERNANDEZ IGLESIAS

TALLER DE DUDAS DE Móvil Android 2023

Los lunes, a las 18:00 h, en OFECUM

Pueden pasar a resolver todas las dudas con el teléfono móvil.

Actividad **exclusiva** para **SOCIOS de OFECUM.**

Taller, sujeto a demanda... reserven su cita cuanto antes.

PROGRAMA DIGITAL

GIMP

EMPEZAMOS EN **NOVIEMBRE** 2023

TALLER DE **RETOQUE FOTOGRÁFICO** con **GIMP**

MARTES y JUEVES a las 19 :00 h

IMPARTE: **M.ª JOSÉ RODRÍGUEZ CAPULINO**

*Los interesados deben consultar la disponibilidad de plazas. www.ofecum.es

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Ofecum Oferta Cultural de Universitarios Mayores

25 ANOS CUMPLE

Ofecum CUMPLE 25 ANOS 1998-2023

STOP Brecha Digital

Ofecum Oferta Cultural de Universitarios Mayores

CIBER VOLUNTARIOS.org

El Aula TIC está coordinada por **M.ª Carmen Fernández Iglesias** y es muy demandada. Es fundamental para la puesta al día de las personas mayores con la tecnología y la eliminación de la “brecha digital”. En la Sala de Informática hay 13 puestos con ordenadores renovados en el mes de diciembre de 2019 con Windows-10. Habitualmente se dan clases para distintos niveles de informática con apoyo de **Fco. Pérez**, así como Retoque fotográfico –Programa GYMP- impartido por María José Rodríguez Capulino y clases dudas de dispositivos móviles impartido por M.ª Carmen Fernández Iglesias. También ha habido monográficos con la Fundación CiberVoluntarios.

❖ TALLER DE SEVILLANAS



Bailar sevillanas es una forma de socializar y de mantener la forma física, ya que se realiza un ejercicio muy completo en el que todos los músculos del cuerpo trabajan, y se mejora el equilibrio y la coordinación de los miembros. La coordinadora de este taller es Lourdes Marín Borrás. El Taller de Sevillanas participó en el “desayuno andaluz intergeneracional” en el Día de Andalucía (CEIP Parque de las Infantas).

❖ TALLER DE AJEDREZ (aulaDJaque) –BIBIOTECA-

OFECUM cuenta en la sede desde hace más de 5 años con un Taller en el que se transmite la enseñanza del Ajedrez como **“Aprendizaje en Valores”**, exponiéndolo como una actividad saludable – física y psicológica – para todas las edades. Coordinado por Miguel Ángel Delgado Nogueras, en él se ejercitan el pensamiento y la memoria, y se fomentan las relaciones interpersonales e intergeneracionales dentro y fuera de la familia. Está dirigido a personas de cualquier edad y fomenta valores en donde sobresalen la cooperación en la comunicación y el respeto mutuo. Concretamente para personas ciegas contamos con un tablero y figuras especialmente adaptadas. Además, como herramienta didáctica se dispone de un tablero de pared con piezas magnéticas para facilitar la comprensión de las explicaciones, y motivar a la participación a todos los alumnos.

Los voluntarios de este taller suelen colaborar con Centros Educativos –Ceip Inmaculada del Triunfo y Ceip Gómez Moreno-, además de colaborar con la Asociación AVOPRI en el Centro Penitenciario de Albolote y en el Centro de Reinserción Social **“Matilde Cantos Fernández” de Granada**, beneficiando así a sus internos y al alumnado, en la transmisión de valores lúdicos corporativos. Además, el Taller participa en concursos y eventos solidarios que estos centros organizan.

TALLER DE AJEDREZ EN OFECUM

REUNIÓN INFORMATIVA: MARTES 3 DE OCTUBRE, a las 18:00h
 Lugar: OFECUM
 Imparte el taller: MIGUEL ÁNGEL DELGADO NOGUERA
 Miembro del grupo de aulaDjaque y Voluntario de OFECUM

Quedan convocados **TODOS los interesados**: nivel inicial /medio y avanzado

Ofecum CUMPLE 25 ANOS 1998-2023

aulaDjaque 2023

LU DO TE CA

❖ **CAMINARES CULTURALES SALUDABLES**

www.ofecum.es

“CAMINARES SALUDABLES”

Ofecum CUMPLE 25 ANOS 1998-2023

CONTEXTOS: ...CULTURA ...PATRIMONIO...GEOLOGIA...BOTÁNICA ...MEDIO AMBIENTE ...y mucho más

Feliz Viernes

COORDINAN ENCARNA JURADO Y ROSA M^a. ONIEVA

(Con la colaboración solidaria de especialistas en cada materia).

El ejercicio físico mejora las funciones mentales, la autonomía y la memoria, y da sensación de bienestar y optimismo. Lo organizan María José Puerta Horques y Ana Gilabert Fernández. Como es habitual, se estuvo saliendo a caminar todos los viernes a las 10:30 h, por buen terreno, llano o con pequeñas subidas y bajadas, y por zonas libres de contaminación. Con excepción del mes de enero debido a la pandemia, el resto de los meses del año se hicieron los siguiente caminares.

CAMINARES PARA ENERO DE 2023

COORDINAN: María José Puertas Horques y Ana Gilabert Fernández



VIERNES 13.- Salida a las 10.30 horas desde la Explanada de Neptuno
RECORRIDO: Calle Eudoxia Piriz, camino junto al carril bici que comienza frente a la Inmaculada siguiendo el **cauce del Río Genil** hasta la Hípica, regreso por el mismo camino hasta la rotonda, donde tomaremos el camino de Churriana, camino de Camaura, calle Arabial, Parque Rafael Fernández Piñar, Camino de Ronda, puente sobre el ferrocarril, pasaje hacia calle Halcón y Avda. de Andaluces, donde podremos disfrutar de una cerveza en las inmediaciones de la estación del AVE.
DURACIÓN: Tres horas aproximadamente.
DIFICULTAD: Buen terreno completamente llano



VIERNES 20.- Salida a las 10,30 h desde Fuente de las Granadas
RECORRIDO: Paseo del Salón, Cuesta del Pescado, Callejón del Señor, C/ Molinos, Campo del Príncipe, Iglesia San Cecilio, C/ Plegadero Alto, Lavadero Plaza Puerta del Sol, Torres Bermejas C/ Aire Alta, Paseo de los Mártires, **CARMEN DE LOS MÁRTIRES**. Regreso por Paseo de los Mártires, cuesta del Realejo y Campo del Príncipe.
DURACIÓN APROXIMADA: 2 Horas.
DIFICULTAD: Buen terreno con subidas y bajadas



VIERNES 27.- Salida a las 10.30 desde Plaza Nueva.
RECORRIDO: Cárcel Alta, Calderería, Cuesta Marañas, Zenete, Callejón de la Merced, Baja de San Ildefonso, Real de Cartuja, Paseo de la Cartuja, Monasterio de la Cartuja, Campus de la Cartuja hasta el **Colegio Máximo**. Descenso por el Campus de la Cartuja, Real de Cartuja y Acera de San Ildefonso.
DURACIÓN APROXIMADA: dos horas y media.
DIFICULTAD: Buen terreno con subidas y bajadas.

CAMINARES PARA FEBRERO DE 2023

COORDINAN: María José Puertas Horques y Ana Gilabert Fernández



VIERNES 3.- Salida a las 10.30 horas desde la Explanada de Neptuno
RECORRIDO: c/ Eudoxia Piriz, Parque Tico Medina, c/ Baden Powel junto al río Monachil, camino de Sta. Juliana, plaza Catedrática Asunción Linares, c/ Colegio de Veterinarios, cauce río Monachil, carretera de la Zubia, c/ la Sultana, **PARQUE GARCÍA ARRABAL** hasta el Serrallo Plaza. Regreso por el mismo parque y, quien lo desee, puede coger el metro para regresar en el Paseo de Carlos V, frente al Palacio de los Deportes.
DURACIÓN: aproximadamente dos horas y media.
DIFICULTAD: Buen terreno completamente llano.



VIERNES 10.- Salida desde Plaza Nueva a las 10.30
RECORRIDO: c/ Cárcel Alta, San Gregorio, Cuesta Marañas, c/ Cruz de Quirós, **MIRADOR OJO DE GRANADA**, **MIRADOR DE LA LONA**, Carril de la Lona, Puerta Monaita, Cuesta Alhacaba, c/ Larga de S. Cristóbal, **MIRADOR DE SAN CRISTÓBAL**, c/ Pagés, c/ Agua, Plaza Larga, Arco de las Pesas, carril de S. Cecilio, **MIRADOR DE SAN NICOLÁS**, Placeta de las Minas, c/ María de la Miel, c/ Aljibe del Gato, cuesta Granados, c/ Aljibe de Trillo, Cuesta de S. Gregorio, Placeta Cruz Verde, **MIRADOR PLACETA DE CARVAJALES**, c/ San Juan de los Reyes, Placeta Toqueros, Peña de la Platería.
DURACIÓN: 3 horas.
DIFICULTAD: Buen terreno, con subidas y bajadas



VIERNES 17.- Salida a las 10.30 desde Plaza Nueva.
RECORRIDO: Cuesta Gómez, Paseo Central de la Alhambra, Avda. Sta. María de la Alhambra, camino del Llano de la Perdiz hasta el Mirador del Generalife y **Aljibe de la Lluvia**. Descenso por el camino del Llano de la Perdiz hasta el Hotel Alhambra Palace, Cuesta del Realejo y Campo del Príncipe
DURACIÓN APROXIMADA: tres horas
DIFICULTAD: Buen terreno con subidas y bajadas.
ALTERNATIVA: Quien lo desee puede subir en el bus de la Alhambra y esperar en la parada de las taquillas para unirse al resto del grupo



VIERNES 24.- Salida desde la explanada de Neptuno a las 10.30.
RECORRIDO: Calle Eudoxia Piriz, Parque Tico Medina, puente sobre el río Monachil, Camino Bajo de Armilla y Camino de la Requica hasta llegar a **Churriana de la Vega**. Continuación hasta Armilla, desde donde quien lo desee puede regresar en el metro.
DURACIÓN: dos horas y media aproximadamente hasta la parada del metro del Ayuntamiento de Armilla.
DIFICULTAD: Buen terreno completamente llano

CAMINARES PARA MARZO DE 2023

COORDINAN: María José Puertas Horques y Ana Gilabert Fernández



VIERNES 3.- Salida desde Plaza Nueva a las 10.30.

RECORRIDO:- Cuesta Gómez, c/ Almazora Alta, Mirador de la Churra, Cuesta Gómez, Paseo del Generalife con descanso en las taquillas, Paseo de la Sabika, Camino de los Alixares, **MIRADOR DE LOS ALIXARES**, bajada hacia el Barranco del Abogado, Barranco del Abogado, finalizando en el Campo del Príncipe.

DURACIÓN APROXIMADA: Dos horas y media.

DIFICULTAD:- Buen terreno con subidas y bajadas.



VIERNES 10.- Salida a las 10.30 horas desde Plaza Nueva

RECORRIDO: Calle Cárcel Alta, c/ Perro Alta, c/ Álamo del Marqués, c/ Cruz de Quirós, Plaza de San Miguel Bajo, Callejón del Gallo, c/ Aljibe de la Gitana, Puerta de las Pesas, Plaza Larga, c/ Agua, c/ S. Gregorio Alto, Plaza Cruz de Piedra, Puerta de Fajalauza, Carril de San Miguel, **Ermida de San Miguel Alto**, Cruz de la Rauda, c/ Cruz de la Rauda, Placeta del Mentidero, Plaza de Aliatar, Cuesta del Chapiz, Veredillas de S. Agustín, Carril de San Agustín, c/ Pianista García Carrillo, finalizando en Placeta de Toqueros.

DURACIÓN APROXIMADA: 2 horas y media.

DIFICULTAD: Buen terreno, con subidas y bajadas



VIERNES 17.- Salida a las 10.30 desde la explanada de Neptuno

RECORRIDO: Carril bici desde la rotonda de Neptuno hasta el cauce del río Beiro. Continuaremos por este cauce su desembocadura en el Genil. Cauce del Genil hasta llegar a la Inmaculada, c/ Alejandro Otero hasta la Ribera del Genil.

DURACIÓN APROXIMADA: 3 horas

DIFICULTAD: Buen terreno completamente llano



VIERNES 24.- Salida a las 10.30 horas desde la parada de autobús de la Avda. del Hospicio (entre la Normal y el Triunfo) para coger la línea N8

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

DURACIÓN APRXIMADA: 2 horas y media.

DIFICULTAD: Buen terreno, con bajadas

NECESIDAD DE PUNTUALIDAD: El autobús sale a las 10.30 en punto, por lo que es conveniente estar en la parada unos 10 minutos antes.

COORDINAN: María José Puertas Horques y Ana Gilabert Fernández

ABRIL 2023



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

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

DURACIÓN APROXIMADA: Dos horas y media.

DIFICULTAD: Buen terreno completamente llano.



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

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

DURACIÓN APRXIMADA: 2 horas y media.

DIFICULTAD: Buen terreno, con bajadas.

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



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

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

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

DIFICULTAD: Buen terreno, completamente llano.

CAMINARES PARA MAYO DE 2023

Recorridos botánicos por jardines y entorno de la ciudad de Granada



VIERNES 5 de mayo de 2023

Recorrido Botánico Histórico en el Carmen de los Mártires.

REALIZADO POR: MANUEL CASARES PORCEL
Salida Puerta del Carmen de los Mártires 10.30h
Visitaremos los diferentes jardines comentando los aspectos botánicos e históricos del lugar.
Duración aproximada 3h.



VIERNES 12 de mayo de 2023

Paseo descubriendo las plantas de nuestro entorno:

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

REALIZADO POR: JOAQUÍN MOLERO MESA Y MARIO RUIZ GIRELA
Salida: Plaza Nueva
Hora: 10.30
Duración aproximada: 3 horas



VIERNES 19 de mayo 2023

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

REALIZA LA VISITA: JOSÉ MANUEL GARCÍA MONTES
Punto De Encuentro: Biblioteca del Salón
HORA: 10:30 h
DURACIÓN APROXIMADA: 2 horas y media



VIERNES 26 de Mayo 2023

Paseo descubriendo las plantas del entorno Recorrido: Plaza Nueva, Cuesta de Gómez, Paseo de la Alhambra, Silla del Moro, Aljibe de la lluvia.

REALIZADO POR: JOAQUÍN MOLERO MESA Y MARIO RUIZ GIRELA
Punto de encuentro: Plaza Nueva
Hora: 10.30
Duración aproximada: 2.30 horas

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^a 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

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

13

ACTIVIDADES FÍSICAS: CAMINARES PARA DICIEMBRE DE 2023

**COORDINAN: Encarna Jurado Alameda
y Rosa María Onieva López**



VIERNES 1 DE DICIEMBRE 2023
Paseo botánico por los jardines del salón y de la bomba conociendo algo de su historia y las plantas que allí se encuentran
REALIZA LA VISITA: JOSÉ MANUEL GARCÍA MONTES
Punto De Encuentro: Biblioteca del Salón
HORA: 10:30 h
DURACIÓN APROXIMADA: 2 horas y media



NUEVA FECHA LUNES 4 DE DICIEMBRE 2023
VISITA AL IES MARIANA PINEDA DE GRANADA PARA CONOCER LA ESCALERA DE LA EVOLUCIÓN, EL ITINERARIO DE ROCAS DE ANDALUCÍA Y EL ITINERARIO DE ÁRBOLES DE ANDALUCÍA-

LUNES 4 de diciembre
PUNTO DE ENCUENTRO: IES Mariana Pineda. Calle Beethoven, 4
HORA: 17h
DURACIÓN APROXIMADA: 2 horas
OBJETIVO: hacer un recorrido por el centro para conocer un desarrollo expositivo de la Evolución de la vida en la Tierra y los dos itinerarios de rocas y árboles de Andalucía que existen en el jardín del mismo.
Realiza la visita: JOSÉ MANUEL GARCÍA MONTES



VIERNES 15 DE DICIEMBRE 2023
Salida 10,30 desde Rotonda de Neptuno
Iniciamos el recorrido en dirección Parque TICO MEDINA, recorreremos el parque hasta la salida del mismo por Carretera de Armilla, cruzando hacia el parque que rodea la feria de muestras, siguiendo el curso del río Monachil en dirección Parque Rogelio Macías, para finalizar en Plaza de la Concordia. Cervicita bares de la zona.
Buen terreno
Dificultad baja
Duración 2 horas 30 minutos aproximadamente
Realiza la visita: NIEVES JIMÉNEZ RUIZ

❖ CLUB DE BICICLETA



Desde octubre 2022, se está realizando el Club de Bicicleta OFECUM, coordinado en la actualidad por M.ª José Alejandre Pérez, Los miércoles a las 11:00h desde la Biblioteca Municipal del Salón y desde el Parque Tico Medico se realizan periódicamente las rutas en bicicleta. Son rutas de dificultad media-baja, muy saludables y divertidas y accesible para todas las personas.

❖ TALLER DE YOGA

Desde octubre 2022, gracias a nuestro socio y voluntario Francisco Ruíz Ramírez, se añadió a nuestras actividades, "YOGA". Todos los lunes un grupo reducido de socios ponen en práctica ejercicios para conectarel cuerpo, la respiración y la mente. Llevan a cabo posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general

❖ TALLERES DE IDIOMAS.



Los distintos talleres de idiomas han sido coordinados por Antonio Rojas Gil de enero a febrero y a partir de marzo por Fco. José Domínguez Seglar y suelen ser muy solicitados. Durante todo el año funcionaron con normalidad: alemán avanzado –online-, Inglés Avanzado y otros niveles y Conversación de Francés.

Los profesores voluntarios de los talleres de idiomas son: inglés avanzado, con su profesor Fernando Díez Gallego; Conversación de francés con Patrick Marsal; los Talleres del resto de niveles de inglés, impartidos por José Carranza Cañas –clases dos veces en semana tanto en la Sede de OFECUM como en Servicios Sociales de la Chan-a; y el Taller de Alemán Manuel Galindo Galindo, que organiza las clases en modo online.

❖ BIBLIOTECA OFECUM

Antonia Rodríguez Calvo continuó actualizando la Biblioteca y promoviendo la lectura. Se mantuvo abierta en su horario habitual los viernes de 11:00 a 13:00 h.



Se siguió colaborando con el Proyecto "El Club de los Libros Perdidos", ya que en las ventanas exteriores de la Sede existe una "Ventana Solidaria" como Punto Fijo de Siembra y Recolección de libros, con el objetivo prioritario de fomentar la lectura, de tal forma que la persona interesada puede coger un libro y, una vez leído, lo puede devolver en el mismo lugar o en otro Punto Fijo diferente de los que hay repartidos por Granada.

**Se publicaron 2 Conversaciones en Calendarios Culturales llevadas a cabo en la Biblioteca.

Todos los viernes a las 19:00 h se estuvo cediendo la sala de la biblioteca a la Asociación Síndrome de Down – Granada Down, para reuniones de sus jóvenes.



❖ LUDOTECA OFECUM

Un espacio interactivo que se comparte con la Biblioteca y en donde se aportan recursos literarios y lúdicos para nuestros beneficiarios pero que también se ponen a disposición de Talleres y actividades multidisciplinares. Coordinado en la actualidad por Encarna Jurado Alameda y M.^a José Alejandro Pérez.



❖ TALLER DE JUEGOS DE INGENIO (LUDOTECA)



Un Taller coordinado por Pablo López Martínez enfocado hacia el Envejecimiento Activo y saludable y sobre todo divertido! Una actividad con innumerables beneficios.

❖ TALLER DE JUEGOS DE MESA COLABORATIVOS (LUDOTECA)



Un Taller quincenal coordinado por M.ª José Alejandro Pérez, enfocado hacia el Envejecimiento Activo y saludable y sobre todo alegre y colaborativo! Una actividad con innumerables beneficios también.

El Grupo de Apoyo Social de OFECUM

Quiénes somos, que hacemos y perspectivas de futuro

SOMOS VOLUNTARIOS/AS de OFECUM y disponemos de carnet de voluntariado de la Junta de Andalucía. Comenzamos nuestra tarea en 2018.

Nuestra función principal es dar compañía y apoyo social a personas en situación de soledad social no deseada que viven en el barrio del Realejo y del Barranco del Abogado.

Las peticiones de acompañamiento las realizan profesionales de Servicios Sociales Comunitarios, Centro de Salud, la ONCE y Asociaciones de Vecinos. Actualmente ofrecemos compañía y apoyo social a 11 personas de nuestro entorno.

Nuestras tareas son: Dar compañía y conversar dentro y/o fuera del domicilio. Acompañamiento en paseos por el barrio y zonas próximas. Ayuda en pequeñas gestiones y compras. Acompañar en actividades lúdicas y de formación. Apoyo telefónico.

Nuestro compromiso es querer formar parte del Grupo de Apoyo Social (GAS) de manera desinteresada y solidaria; hacerse formalmente voluntario/a de OFECUM y tener el carnet identificativo; realizar una entrevista con la coordinadora para intercambiar información, elegir que actividades se prefieren y de qué tiempo real se dispone. Finalmente, se firma el compromiso de pertenencia al GAS y se comienza con formación en los derechos y deberes de los voluntarios, recogidos en la ley del Voluntariado Andaluz. El proceso de formación es continuo.

Nuestra asociación es considerada como un recurso social

importante en estos barrios y trabajamos en red con: la ONCE, con centros escolares, con la Escuela de Idiomas, asociaciones de vecinos, Servicios Sociales Comunitarios, Centro de Salud, Centro de Mayores de la Junta de Andalucía, Colegio Mayor de Santo Domingo... **y el GAS, es un nexo más de unión que colabora en la atención a personas en situación de soledad social no deseada.**

A lo largo de estos años en contacto directo con personas en esta situación, nos ha motivado a querer conocer más en profundidad el problema de la soledad social no deseada y hemos impulsado y liderado tres proyectos de investigación/acción: "Estudio de la Soledad Social no Deseada", en 2.019; "SOS, estoy sola/o y no quiero que nadie se entere", en 2.020-21; "OFECUM frente a la soledad social, a través de la cultura y de la sociabilidad", en 2.022.

El Grupo de Apoyo Social sigue evolucionando y las nuevas incorporaciones de voluntariado lo activan y siguen surgiendo nuevas propuestas de acción, siempre encaminadas a favorecer la vida de las personas en el aspecto de la soledad social no deseada, no solo del barrio, también, con socias/os, y con otras personas de nuestro entorno cercano y que consideramos se podrían beneficiar.

Es en este sentido, que actualmente estamos poniendo en marcha dos nuevos proyectos de los que os informaremos en breve: "OFECUM junto a sus mayores" y "VISITAS a residencias de mayores".

En nombre de todos los componentes del GAS y como coordinadora del mismo, os invitamos a participar en el proyecto que más os guste, o con el que más acorde esté con vuestras inquietudes de solidaridad social.

Con el deseo de animaros a participar, hemos preguntado cuál es la cualidad que más valoramos los propios voluntarios y voluntarias. Las hemos resumido en las siguientes:

El gusto de coincidir con un grupo de personas con tus mismas inquietudes por ayudar generosa y desinteresadamente a otras.

La entrega, la cohesión y el compromiso del grupo.

Es la forma de poder ayudar, acompañar y aliviar la soledad, el dolor y desamparo en el que se encuentran algunas personas, sean quienes sean.

Compartir los objetivos y valores del GAS en el marco de la asociación y estar acreditados como voluntarios y voluntarias.

La relación de afecto mutuo que se establece entre las personas.

Ana Collado Morcillo, Gori Ruiz García, Antonio Rojas y Paulino J. Miranda Ramírez (2018) Inocencia Pérez Ávila y María Rosa Morente Martínez (2020).

Juan Castillo Contreras y Carmen Aida Robles Vázquez (2021).

Patrick Marsal, Francisca Cáceres Sánchez y Marisa Morales Zubeldia (2022).

Encarnación Jurado Alameda, Rosa María Julián Romero y Ana Pérez Ortega (2023).

María Jesús Rodríguez Fdez. (2018). Coordinadora.



Este grupo, formado en 2019, y coordinado por M.^a Jesús Rodríguez Fernández, no para de crecer y de involucrarse en nuevos Proyectos. Sus voluntarias y voluntarios, siempre que han podido, han seguido realizando los proyectos en los que estaban implicados: acompañando a personas ciegas de la ONCE en los Caminares de OFECUM y a personas mayores en situación de soledad de los barrios del Realejo y Barranco del Abogado.

Formación en voluntariado, Talleres en valores y habilidades sociales y Adquisición herramientas para un apoyo ético de calidad a afiliados de la ONCE. Intervención con la ONCE y con personas mayores de OFECUM y del entorno comunitario en riesgo de soledad no deseada. Colaboración en Red con Servicios Sociales -zona centro, entidades solidarias, Asociaciones de vecinos del Realejo y Barranco del Abogado y el Centro de Salud del Realejo. Colaboración con Residencias de Mayores y Centro de Participación de Mayores de la Plaza de los Campos.

❖ TALLER ARTÍSTICO DE TEATRO:

Este Taller de TEATRO, coordinado por Ildefonso Hernández Chávez, lleva a cabo ensayos semanales sobre Obras de Teatro como “Lorca y la plaza de Bib Rambla”, “Imagina la Vida” y “Función Interrogativa” - Lo hacen con el objetivo de intervenir en la Sede Ofecum y en el entorno comunitario, así como en actividades en red intergeneracionales con centros educativos. En 2023 participó en el contexto de la Global Intergenerational Week en el Centro Educativo Ave M.^a Vistillas del Realejo.

❖ **TALLER DE ALFABETIZACIÓN A MIGRANTES (FUNDACIÓN ITAKA-ESCOLAPIOS/Genil)**



Talleres semanales intergeneracionales con migrantes –hombres y mujeres- “con claro compromiso de querer aprender, integrarse en la comunidad con el idioma y herramientas adecuadas y deseosos de abrirse camino”. En el contexto de “alfabetización básica” Ofecum colabora desde hace más de 5 años con Jun José Esteban Triviño, amparado por el Acuerdo de Colaboración entre OFECUM – Fundación ÍTAKA y en donde se les da preferencia a mujeres migrantes.

❖ **VIAJES CULTURALES: (LOCALES/REGIONALES/MACIONALES E INTERNACIONALES)
Y SENDEROS CULTURALES Y MEDIOAMBIENTALES.**

Todos estamos de acuerdo en que viajar enriquece los sentidos, se disfruta de conocer otros pueblos, otras culturas, otras costumbres, otros paisajes, otros idiomas y otras gastronomías. Porello, Rosa M.^a Onieva López, coordinadora de esta actividad, y la Agencia de viajes B The Travel Brand (con la colaboración de -Sergio Fernández-) presentan todos los años una amplia oferta de viajes.

VIAJES Y SENDERISMOS CULTURALES

(Locales, Regionales, Nacionales e Internacionales)



-Coordinados por Rosa M^a. Onieva López-

Sábado 4 de febrero

VISITA CULTURAL A LA VILLA ROMANA DE SALAR

Sábado 18 de febrero

PASEO SALUDABLE: SENDA LITORAL PUENTE COLGANTE -COSTA DE GRANADA (TORRENUOVA)

DEL 23/02/2023 AL 28/02/2023

MADEIRA AL COMPLETO Y LO MEJOR DE LISBOA

Sábado 11 de marzo

RUTA DE SENDERISMO: VEREDA DE LA ESTRELLA

21 de marzo

TENERIFE Y LA GOMERA. CON EXTENSIÓN OPCIONAL A LA PALMA

Domingo 16 de abril

Viaje a Toledo con visita al Parque temático PUY DU FOU

Sábado 22 de abril

CASCADAS DE PRADO NEGRO - CONVIVENCIA EN LA NATURALEZA

Sábado 6 de mayo

VISITA CULTURAL AL CASTILLO DE LA MOTA y ALCALÁ LA REAL

Sábado 20 de mayo

VISITA CULTURAL A LAS CISTERNAS ROMANAS DE MONTURQUE, YACIMIENTO ARQUEOLÓGICO DE FUENTE ÁLAMO EN PUENTE GENIL

Sábado 3 de junio

VISITA AL JARDÍN BOTÁNICO HOYA DE PEDRAZA DE SIERRA NEVADA

Del 12 al 19 de junio

LO MEJOR DE LA COSTA BRAVA – CULTURA Y ARTE ESCONDIDOS

Del 19 al 26 de septiembre

LAGOS DE ITALIA Y BORDES ALPINOS

Del 6 al 8 de octubre

VIAJE a BAELO CLAUDIA- ENCANTOS DE CÁDIZ (*paso de las aves*)

Del 25 de octubre al 10 de noviembre

CONTRASTES DE ARGENTINA – AL COMPLETO

Sábado 18 de noviembre

ruta del CAMINITO DEL REY- DESFILADERO DE LOS GAITANES

16 de diciembre

MUSEO DE BELENES DE MOLLINA Y ANTEQUERA MONUMENTAL

Ofecum
"MEJOR JUNTOS"

B the travel brand
OFERTAS DE VIAJES, HOTELES, VUELOS Y CRUCEROS

Ofecum
www.ofecum.es

PROGRAMANDO PRÓXIMOS VIAJES...

B

(Con la colaboración de Sergio Fernández García)

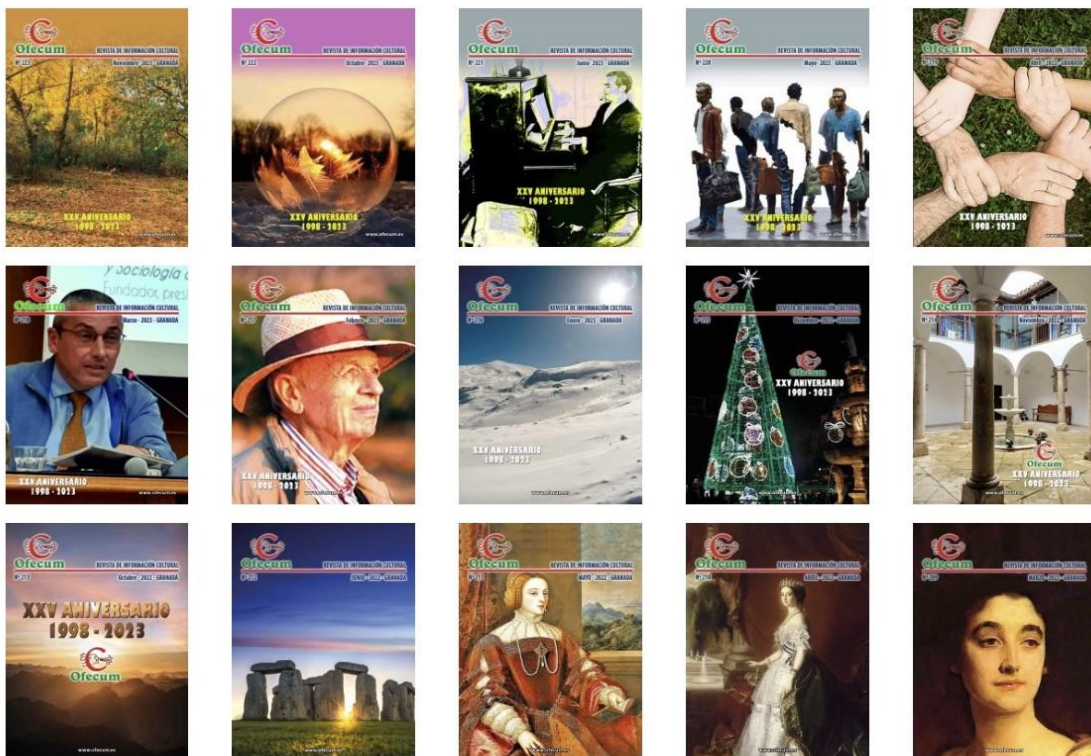
GESTIONA: ROSA Mª. ONIEVA (COMISIÓN DE VIAJES)

❖ EDICIÓN DE LA REVISTA CULTURAL, DIFUSIÓN EN REDES SOCIALES, ACTUALIZACIÓN DE LA PÁGINA WEB Y GESTIÓN Y DIFUSIÓN DE MEMORIAS



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

Pulsa en las imágenes para acceder al contenido de las últimas Revistas



Calendario Cultural enero 2023
Nº 216

Calendario Cultural febrero 2023:
Nº 217

Calendario Cultural marzo 2023:
Nº 218

Calendario Cultural abril 2023:
Nº 219

Calendario Cultural mayo 2023:
Nº 220

Calendario Cultural junio 2023:
Nº 221

Calendario Cultural octubre 2023:
Nº 222

Calendario Cultural noviembre 2023:
Nº 223

Calendario Cultural diciembre 2023:
Nº 224



La edición de la revista de OFECUM, coordinada por José Luis Font Nogués, se editó todos los meses del año, excepto julio, agosto y septiembre (como es habitual),recogiendo noticias, información de las actividades de la Asociación y las colaboraciones que socios y socias remitieron sobre diversos temas (historias y leyendas, medioambiente, relatos cortos, poesías, alimentación, etc.). Se editaron digitalmente y en soporte de papel, y se difundieron por los medios habituales (WhatsApp, correo electrónico y correo postal).

MEMORIA
EJERCICIO 2022

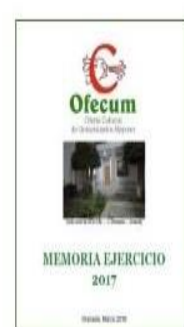
MEMORIA
EJERCICIO 2021

MEMORIA
EJERCICIO 2020

MEMORIA
EJERCICIO 2019

MEMORIA
EJERCICIO 2018

MEMORIA
EJERCICIO 2017



Acorde al Plan de Comunicación OFECUM y la Ley de Transparencia, ha estado dirigido por José Luis Font Nogués. Coordinado desde el Área Técnica, se ha hecho amplia difusión de las actividades que se han llevaban a cabo. Desde el Área de Administración se ha hecho amplia difusión cultural a través del WHATSAPP CORPORATIVO OFECUM (655663032).



❖ ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN: MEDIOS DE COMUNICACIÓN COLABORADORES (HABLADOS Y ESCRITOS)



MANUEL CASTINEIRAS,
(LOCUTOR COLABORADOR Y VOLUNTARIO DE OFECUM)



TERTULIAS RADIOFÓNICAS PRESENCIALES LLEVADAS A CABO 2023: 3

❖ CONCURSOS OFECUM 2023:



36

Ganadores de los Concursos:

III CONCURSO INTERGENERACIONAL DE ACUARELA "MIGUEL GUIRAO" 2023

Primer Premio

Obra: "Primavera"

Autora: D^a. Mari Carmen Fernández Iglesias

V CONCURSO INTERGENERACIONAL DE FOTOGRAFÍA "MIGUEL GUIRAO" 2023

Premio categoría Intergeneracionalidad

Obra: "Simbiosis Musical"

Autora: D^a Margarita García-Alonso Bermejo

V CONCURSO INTERGENERACIONAL DE FOTOGRAFÍA "MIGUEL GUIRAO" 2023

Premio Categoría Naturaleza

Obra: "La Vida es Bella"

Autor: D. Francisco José Márquez Ramírez

V Concurso INTERGENERACIONAL DE FOTOGRAFÍA "MIGUEL GUIRAO" 2023

Premio Categoría Viajes Culturales

Obra: "Una pequeña Esperanza"

Autora: D^a. Margarita García-Alonso Bermejo

I COMPETICIÓN DE JUEGOS DE MESA

Primer Premio Rummikub

Jugadora: D^a. Ana González Torres

I COMPETICIÓN DE JUEGOS DE MESA

Primer Premio Continental

Jugadora: D^a. María José Alejandre Pérez

V CONCURSO INTERGENERACIONAL DE POESÍA “MIGUEL GUIRAO” 2023

Primer Premio

Obra: “Granada”

Autora: D^a María Luisa Jiménez Carrillo De Albornoz

V CONCURSO INTERGENERACIONAL DE POESÍA “MIGUEL GUIRAO” 2023

Segundo Premio

Obra: “Caballo Fascinante”

Autora: D^a M.^a Luisa Posadas Haro

V CONCURSO INTERGENERACIONAL DE POESÍA “MIGUEL GUIRAO” 2023

Tercer Premio

Obra: “Versos Evaporados”

Autor: D. Manuel Casares Conde

XIV CONCURSO INTERGENERACIONAL DE RELATO CORTO “MIGUEL GUIRAO” 2023

Primer Premio

Obra: “Mi último Guion”.

Autora: D^a. Carolina Sánchez Molero

XIV CONCURSO INTERGENERACIONAL DE RELATO CORTO “MIGUEL GUIRAO” 2023

Segundo Premio

Obra: “La Flor de Jazmín”.

Autora: D^a. Elena Ortega Escandell

XIV CONCURSO INTERGENERACIONAL DE RELATO CORTO “MIGUEL GUIRAO” 2023

Tercer Premio

Obra: “Mientras los Demás Duermen”.

Autora: D^a María

ÁREA JOVEN -INTERGENERACIONALIDAD-

TOWARDS
AN **AGE-FRIENDLY** EU


Ofecum
Oferta Cultural
“MEJOR JUNTOS”



OFECUM decide en 2011 adoptar la **INTERGENERACIONALIDAD** como principio transversal a su gestión interna y externa en todas sus actuaciones, asumiendo su responsabilidad social y ayudando en Red a detectar las necesidades sociales reales, para ofrecer propuestas alternativas de envejecimiento activo más allá del “asistencialismo”, en favor de “una comunidad para todas las edades y una ciudad, Granada, cada vez más plural e intergeneracional”.



C.E.I.P. Bilingüe y Comunidad de Aprendizaje
"Parque de las Infantas"



OFECUM trabaja para promover la Solidaridad Intergeneracional como contribución a la construcción de sociedades para todas las edades, en las que se pueda vivir, compartir y envejecer de forma activa, saludable y participativa. Este principio será aplicado con la debida continuidad y visibilidad, de modo que se perciba como uno de los rasgos distintivos de la Asociación. Así mismo, OFECUM pretende ser "un ejemplo comunitario de buenas prácticas en voluntariado de acción social" con actividades, talleres y programas en red y de calidad, con una preparación y evaluación técnica adecuadas, que se centran en el intercambio entre los participantes y se ocupan de problemas y necesidades significativas y concretas basadas en un análisis de la realidad. Su objetivo último es conseguir beneficios para los participantes y, por ende, para la comunidad en la que se realizan, por ello se conectan y **"enREDan"** con sus organizaciones y agentes sociales, y con el marco de las políticas sociales imperantes en cada momento.

OFECUM participó en la GLOBAL INTERGENERATIONAL WEEK 2023 con actividades en Red, con la colaboración de voluntariado y de Centros Educativos, Centro Penitenciario de Albolote (Asoc. AVOPRI), Radio Albolote, la PTVG, Club de Robótica y el Programa Educativo Municipal "Conoce tu Ciudad" -participación de Tg7 TV.



ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES REALIZADAS POR OFECUM EN ESTE CONTEXTO



2 TERTULIAS INTERGENERACIONALES DE MEDIO AMBIENTE EN EL CIS -Centro de Inserción Social de GR-



29 de abril
Día Europeo de Solidaridad entre Generaciones



2 TERTULIAS DIALÓGICAS INTERGENERACIONALES DE AMBIENTE MEDIO AMBIENTE (Voluntarios: Javier Alba y Joaquín Molero)



TERTULIA RADIOFÓNICA INTERGENERACIONAL (Voluntarias: Encarna Jurado y Marisa Navarro)



2 TERTULIAS DIGITALES CON MACROSAD (Voluntarios: Marichu Alejandre, Javier Alba y José Fco. Domínguez)



VISITA INTERGENERACIONAL AL MAX MOREAU (Voluntaria: Marisa Navarro)



TEATRO ESCOLAR Y VIDEO- FÓRUM SOBRE BIODIVERSIDAD (Voluntarias: Encarna Jurado y Rosa Onieva)

PROGRAMAS / PROYECTOS / ACUERDOS / CONVENIOS (VOCALÍA)

En esta sección se recogen los Programas y Proyectos, fundamentalmente de corte INTERGENERACIONAL, que han sido solicitados y o financiados por Instituciones nacionales, autonómicas o locales, o por Entidades financieras (públicas o privadas).

Todos son de Voluntariado de Acción Social de Personas Mayores en pro de los Valores, la cohesión social, el fortalecimiento del entramado social, y el envejecimiento activo, participativo y saludable.

Ofecum
Oferta Cultural
de Universitarios Mayores

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Los ODS fueron aprobados en Asamblea General de Naciones Unidas en septiembre de 2015, junto con la Agenda para su puesta en marcha en el periodo 2016-2030. Ha sido el fruto de un ingente trabajo, con una amplísima participación, llegando a consensuar **17 Objetivos, con 169 metas** concretas que intentan cubrir el conjunto de problemas socio-ambientales interconectados, evitando que el olvido de alguno de ellos impida avances reales en el conjunto de los mismos

1. PAZ Y JUSTICIA	2. ENERGÍA LIMPIA	3. SALUD Y BIENESTAR	4. ENSEÑANZA DE CALIDAD	5. IGUALDAD DE GÉNERO	6. AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
7. ENERGÍA LIMPIA Y ENERGÍA ASESIBLE	8. TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO	9. INDUSTRIA, INNOVACIÓN Y ESTRUCTURAS INFRAESTRUCTURAS	10. REDUCCIÓN DE LAS DESIGNADEDADES	11. CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES	12. CONSUMO RESPONSABLE Y PRODUCCIÓN RESPONSABLE
13. ACCIÓN CLIMÁTICA	14. VIDA SUBMARINA	15. VIDA TERRESTRE	16. PAZ, JUSTICIA Y FUERTE INSTITUCIÓN DE LA LEY	17. PARCERÍAS PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE	OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Esta exposición pretende contribuir al conocimiento, el impulso y la difusión de los ODS entre la comunidad educativa, para su implicación en la formación de ciudadanía responsable, consciente de los graves problemas socioambientales a los que se enfrenta la humanidad y preparada para participar en las necesarias acciones y la toma de decisiones fundamentadas que hagan posible la transición a sociedades más justas y sostenibles

****GESTIÓN Y ENTREGA DE MEMORIA DE ACTIVIDADES Y MEMORIA JUSTIFICATIVA DEL GASTO DEL PROYECTO INTERGENERACIONAL SOLICITADO (2021-2022) “OFCUM FRENTE A LA SOLEDAD NO DESEADA, A TRAVÉS DE LA CULTURA Y LA SOCIABILIDAD”.**

****GESTIÓN Y ENTREGA DE MEMORIA CUALITATIVA DE ACTIVIDADES Y MEMORIA JUSTIFICATIVA DEL GASTO DE LA CONVOCATORIA PERSONAS MAYORES DEL IMSERSO (2022)**

****GESTIÓN Y ENTREGA DE MEMORIA DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA MUINICIPAL EDUCATIVO “CONOCE TU CIUDAD” CURSO 21-22.**



****SOLICITUD DE PROYECTO SOCIAL:** •En la Convocatoria de Andalucía de la Obra Social La Caixa.
 • Programas de Ayudas a proyectos de Iniciativas Sociales: Línea “Convivencia e Interculturalidad”
 -PROYECTO: “El ECO de Ofecum en Granada”. Solicitado en el contexto del 25º Aniversario para desarrollarse de nov.2022 a dic.2023

****SOLICITUD DE OFECUM: “PREMIO ANDALUCÍA + SOCIAL” (2023).** Convocatoria Dicb. 2022 de la J. ANDALUCÍA (CONSEJERÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL, JUVENTUD, FAMILIAS E IGUALDAD).
 Línea: ATENCIÓN A P. MAYORES)

****PROGRAMA MUNICIPAL EDUCATIVO CURSO 22-23 “CONOCE TU CIUDAD”.**
 Desarrollado con 10 voluntarias de febrero a abril 2023: 20 visitas intergeneracionales comprometidas con Centros Educativos: - Nº TOTAL ALUMNOS PARTICIPANTES: 633 P (355 NIÑAS // 278 NIÑOS). - Nº TOTAL CENTROS PARTICIPANTES: 20 - Nº TOTAL VOLUNT. PERSONAS MAYORES OFECUM: 7 MUJERES

AYUNTAMIENTO DE GRANADA
 CONCEJALÍA DE MANTENIMIENTO, MEDIO AMBIENTE Y EDUCACIÓN
 SERVICIO DE EDUCACIÓN

PROGRAMA EDUCATIVO CONOCE TU CIUDAD

Curso Escolar 23-24

Ofecum CUMPLE 25 AÑOS (1998-2023)
 Programas Educativos

-CONVENIO DE COLABORACIÓN-
“OFECUM EN LOS PALACIOS GRANADINOS”



**NUEVO PROGRAMA MUNICIPAL “GRANADA CIUDAD EDUCADORA”:

OFECUM ha empezado a colaborar, UNA VEZ SE LE HA INVITADO, en este nuevo programa municipal nacido en 2023, con propuestas y actividades en red a favor de una Granada Educadora para todos y todas.



Foto: Ayuntamiento de Granada



Granada
CIUDAD
EDUCADORA



“MEJOR JUNTOS”



“MEJORES FINALIDAD”

OFECUM

OFECUM RESPALDA EL PACTO POR UNA CIUDAD EDUCADORA



Granada
CIUDAD
EDUCADORA

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



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

Ofecum

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

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

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



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

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



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

¡ENHORABUENA GRANADA!

**MANTENIMIENTO DE LA SEDE SOCIAL DE OFECUM Y ACTIVIDADES ORDINARIAS

Cada año, OFECUM presenta solicitudes de ayuda al mantenimiento de la Sede y de sus actividades, con el objeto de sufragar parte de los gastos ocasionados en el año, y así poder lograrlos fines generales y específicos expuestos en su Plan Estratégico. En 2023, NO SE PUBLICÓ LA CONVOCATORIA Y NO SE PUDO SOLICITAR:

-IMSERSO, Ministerio de Derechos Sociales y Agencia 2030



CONVENIOS Y COLABORACIONES

Convenios de Colaboración que forman parte de las renovaciones anuales periódicas de OFECUM de forma automática o acorde con sus cláusulas estipuladas:

**CONVENIO DE COLABORACIÓN CON AVOPRI

Asociación de Voluntarios de Prisiones

Se firmó el día 15 de junio de 2022.



This block contains a collage of logos and event announcements. At the top left is the Ofecum logo (Oferta Cultural de Universitarios Mayores). Next to it is a line of human silhouettes. To the right are logos for the Spanish Government, the Ministry of the Interior, and the General Penitentiary Administration. Further right is the 'FELIZ DÍA DE LA MERCED' logo with a crescent moon and star. Below these are two event announcements. The first is for 'TALLER DE ROBÓTICA' on Monday, September 18, at the Club Robótica Granada, featuring a robot character. The second is for a 'CONFERENCIA' on September 25, 'Protección del Medio Ambiente y Sostenibilidad de la Tierra', at the Parque de las Ciencias in Granada, featuring a globe and a sun/cloud icon. The Sustainable Development Goals logo is also present.

**CONVENIO DE COLABORACIÓN CON EL CLUB DE ROBÓTICA DE GRANADA Y LA RED ANDALUZA DE ROBÓTICA Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA:

Se firmó el día 17 de mayo de 2023



Club Robótica Granada



Taller interactivo intergeneracional en la Sede de OFECUM el 27 de septiembre 2023.



****RENOVACIÓN DE CONVENIO (2023-2027) CON LA CONCEJALÍA DE MANTENIMIENTO, MEDIO AMBIENTE Y EDUCACIÓN DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE GRANADA.**

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



Ambas partes durante 4 años se comprometen al desarrollo de actividades dentro del Programa "Conoce tu patrimonio municipal: Carmen de los Mártires, Palacio de los Córdoba, Museo de Max Moreau (Carmen de los Geranios), y Cuarto Real de Santo Domingo". Con voluntariado, OFECUM se compromete a desarrollar 20 visitas guiadas anuales a los 4 Palacios Municipales y a proponer actividades solidarias dentro del contexto a favor del Envejecimiento Activo y Saludable y la Intergeneracionalidad. Algunas con difusión en Tgt TV.

****RENOVACIÓN DE CONVENIO CON EL RECTORADO DE LA UGR (2023-2027):** Se firmó el día 20 de marzo de 2023.



Ambas partes durante 4 años se comprometen al desarrollo de actividades conjuntas culturales, innovación, voluntariado, transferencia de conocimiento, formación y divulgación, y para la cooperación en temas específicos. OFECUM se compromete a: 1.-Ofertar prácticas de alumnos (PRACTICUM) para aquellas titulaciones que lo requieran. 2.-Ofertar relaciones intergeneracionales e integración social.

En el curso 2022-2023 han realizado sus prácticas en OFECUM 2 estudiantes: Rosa Zamorano a de Grado en Prácticas Externas Oficiales en Organizaciones Sociales, de la Facultad de Trabajo Social de la UGR y M.ª del Mar Muñoz Navarro, alumna de la Facultad de Sociología y Ciencias Políticas de la UGR en el Master Oficial de Problemas Sociales: Dirección y Gestión de Programas Sociales. Ambas han estado realizando prácticas Universitarias en la Sede de OFECUM -como entidad receptora-, tuteladas por nuestra voluntaria Marichu Alejandre Pérez (Tesorera y Vocal de Cultura).

-Evento organizado por el Secretariado para la Acción Solidaria e Intergeneracional "Programa de Voluntariado de la UGR" (11 dic. 2023).

-Celebración de la Apertura del Curso Académico Universitario 2023-2024.



****RENOVACIÓN DE ACUERDO DE COLABORACIÓN CON EL AULA PERMANENTE DE FORMACIÓN ABIERTA PARA MAYORES (UGR):**

Se firmó el día 20 de junio de 2023.

El Aula Permanente de Formación Abierta es una iniciativa pionera de la Universidad de Granada, puesta en marcha en el año 1994, que pretende contribuir a la mejora de la situación y de las capacidades personales y sociales de sus alumnos, con una doble intención, formativa y de atención social solidaria. Desde sus comienzos, OFECUM participa en sus actividades enfocadas a la Educación Universitaria de Personas Mayores y al Envejecimiento Activo y Saludable.



****CONVENIO CON EL IMUDS (Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud):**

En el año 2022 OFECUM continuó desarrollando dos sesiones semanales de Gimnasia (actividades de Envejecimiento Saludable) en las instalaciones del Pabellón IMUDS -Instituto Mixto Universitario de Deporte y Salud-, monitorizadas por alumnos de la Facultad de Ciencias del Deporte



****RENOVACIÓN DE CONVENIO CON LA ONG CIBERVOLUNTARIOS: Se firmó el día 22 de junio de 2023.**

Apoyo con voluntariado especializado en TIC para ayudar a eliminar la brecha digital apoyando en el Aula Tic de OFECUM durante el curso 2023 en diversos Monográficos específicos.

****CONVENIO DE COLABORACIÓN CON LA PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE GRANADA:**

Certificado de Membresía firmado el día 3 de julio de 2023

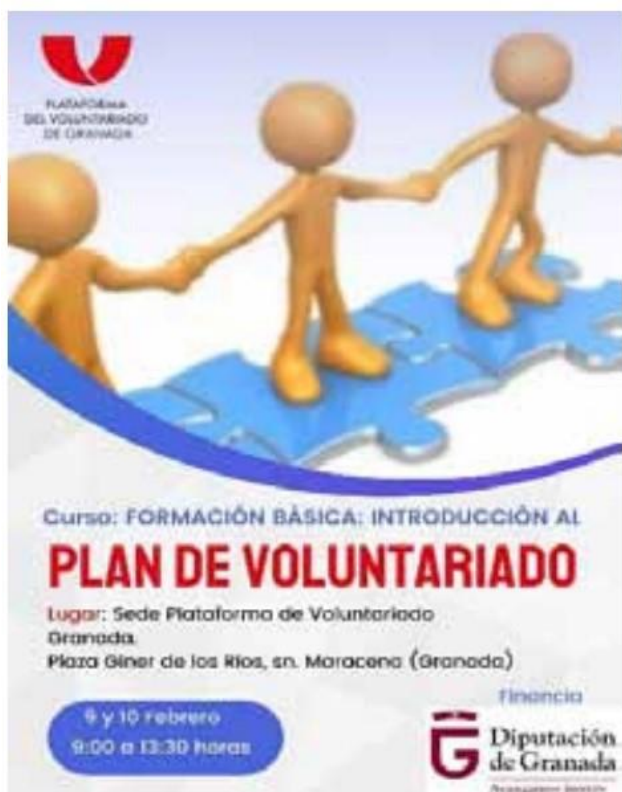
Desde 2019, OFECUM colabora en Red con la PTVG en actividades de Formación y Sensibilización del Voluntariado.

-Celebración del Día Internacional del Voluntariado 5 dic. 2023 (Granada)

-Celebración del XVI Congreso del Voluntariado 2023

(26 junio /Málaga)

-Encuentro Provincial de Voluntariado -25 nov. 2023- (Granada)



Curso "Gestión y optimización de recursos"

Miércoles 29 y jueves 30 de Marzo de 2023

Entrega de certificado de asistencia.

9:30 a 14:00 horas

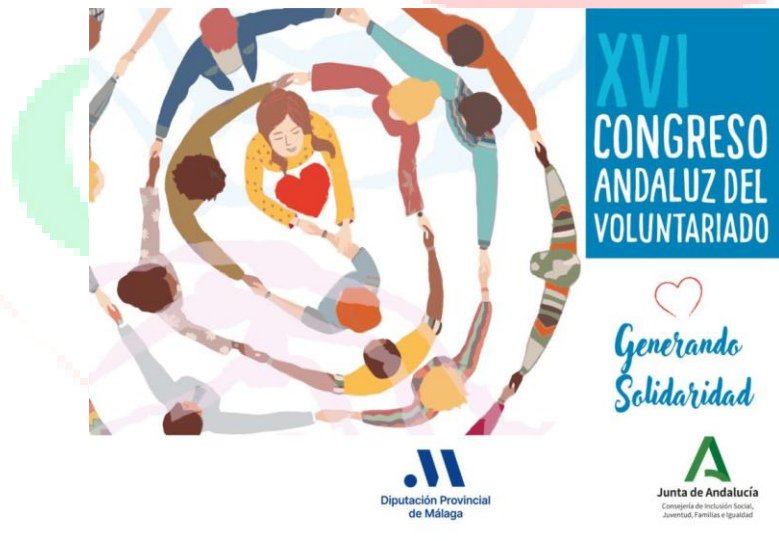
Inscripción gratuita.

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

Financia Organiza

Junta de Andalucía Consejo de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE GRANADA



**CONVENIO DE COLABORACIÓN CON LA DELEGACIÓN DE LA ONCE:

Convenio firmado el día 13 de nov. 2011

Acto de presentación de la nueva directora de la ONCE



OFECUM asistió al acto organizado por el Grupo Social ONCE, presidido por D. Cristóbal Martínez Fernández, delegado de ONCE Andalucía, Ceuta y Melilla, donde se

presentó a la nueva Directora de la ONCE en Granada, Dña. Carmen Aguilera Lucas, a la vez que se homenajeó a D. Alberto Morillas por su jubilación.

Estuvieron presentes en este acto Rosa Onieva López y Encarna Jurado Alameda, presidenta y vocal de comunicación, representando a Ofecum



47

Durante el año 2023 hemos seguido colaborando en apoyo a afiliados de la ONCE con voluntariado y participando en actividades en red de Formación en “Adquisición de herramientas de Apoyo a Personas Invidentes”- impartido por Técnicos de la ONCE-. Nuestra oferta cultural está a disposición de sus afiliados con “nuestro apoyo con voluntariado”. El Grupo de Apoyo Social GAS de OFECUM colabora de forma directa.

**ACUERDOS DE COLABORACIÓN DE INTERCAMBIO INTERCULTURAL INTERNACIONAL (2023):

Visita de la Asociación de Mayores de Berna para un encuentro intercultural en OFECUM, con la intervención de voluntariado y de los profesores voluntarios de idiomas de OFECUM: Francés e Inglés.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

INTERCAMBIO INTERCULTURAL INTERNACIONAL

Nuevamente el 13 de octubre, abrimos nuestras puertas a personas mayores activas, para descubrir el sentir de un mismo corazón, a pesar de ser de otra cultura y otro país (Suiza). *A la vista está que todos queremos seguir siendo felices, seguir aprendiendo y compartir valores comunes, y sobre todo, "...queremos viajar para encontrarnos y abrir el corazón y la mente cada vez más".*

La Junta Directiva de OFECUM y los profesores voluntarios de Idiomas de OFECUM (**inglés, francés y alemán**) estarán encantados de recibir con mucha alegría a estos Mayores del centro de Europa capitaneados por su profesora de español **Elena Bingelli**.

FRANCÉS ESPAÑOL INGLÉS
ALEMÁN OFECUM ITALIANO

Ofecum

****ACUERDO DE COLABORACIÓN CON EL “CLUB DE LIBROS PERDIDOS”.**

El club de los Libros Perdidos

Exposición: Lorca, huellas y sonido

Es un evento poético-musical que celebraremos durante los días 9, 15, 22 y 25 de marzo, en el marco de la Exposición "Huellas en el barro. Otra mirada hacia Federico García Lorca" que se va a celebrar en la Casa-Museo de Federico García Lorca en Valdehumbro. El Club de los Libros Perdidos de Granada colabora organizando una lectura de 20 poemas adecuados a las esculturas.

Lorca, huellas y sonido

EXPOSICIÓN ESCULTURAS
"Huellas en el barro. Otra mirada hacia Federico García Lorca"

LUGAR:
Casa-Museo Federico García Lorca en Valdehumbro (Granada)

FECHA:
Del 9 al 25 de marzo de 2023

HORARIO:
de apertura de la Casa-Museo

+INFO:
636094708
valdemurdoenlorca.com

EVENTO POÉTICO-MUSICAL
Los días 9, 15, 22 y 25, a las 12h, habrá lecturas de poemas por socios/as de El Club de los Libros Perdidos de Granada y música en directo por el Grupo Musical del Colegio Purísima Concepción "Lorca y su tiempo". Entrada libre hasta completar aforo.

Organiza: Ayuntamiento de Granada, Diputación de Granada, etc.

Colabora: Diputación de Granada, etc.

mentos, edificios emblemáticos y esculturas de personajes muy relacionados con Granada, para hacer una lectura informativa del monumento o los datos biográficos del personaje, y si es una literata o un literato, que mejor que leerle algún poema o relato de su autoría, al mismo tiempo que le dejamos unos libros para que otras personas puedan recogerlos y disfrutar de la lectura.

Les recordamos que El Club de los Libros Perdidos de Granada es una asociación sin ánimo de lucro ni interés político-religioso y su objetivo principal es el fomentar, difundir y facilitar la lectura, como medio para mejorar el conocimiento crítico de las personas.

28º PASEO LITERARIO y SIEMBRA de LIBROS por GRANADA

Para celebrar el Día Mundial de la Poesía y el Segundo de la PRIMAVERA 2023, el Club de los Libros Perdidos de Granada te invita a participar en esta celebración cultural por las calles de Granada.

De 10 a 12h

DOMINGO

19-MARZO-2023

11:00 h.

Haremos 2 recorridos que se iniciarán a las 11:00 h. en 2 lugares diferentes y confluirán en la Plaza Poeta Luis Rosales donde tendremos un momento a favor de la POESÍA para celebrar el Día Mundial de la Poesía. Posteriormente el cantautor argentino Carlos Andreoli interpretará canciones de poetas españoles, argentinos y temas de elaboración propia.

RECORRIDO A: Comienza en el Boulevard de la Avd. de la Cerámica junto a Francisco, después con Eugenio de Montijo, nos acercamos en las calles de María la Canastera, y hacemos paradas "siembrando" la Poeta A. de Alarcón, Manuel de Falla, san Juan de la Cruz, M. Benítez Canocho, Federico García Lorca, Elena Martín Gaité y el Gran Capitán. Seguimos por la Gran Vía, Plaza de Isabel La Católica y Plaza Poeta Luis Rosales.

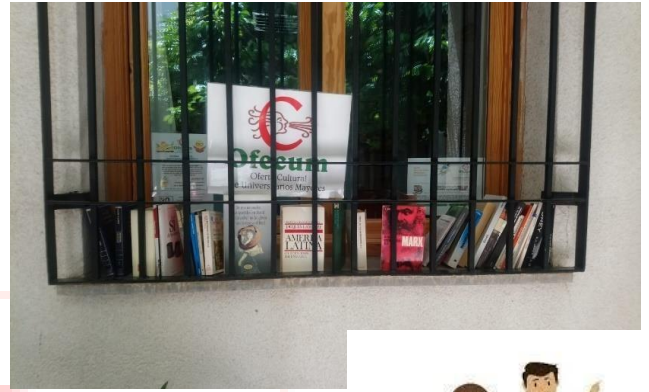
RECORRIDO B: Se inicia en la Biblioteca Pública Municipal del Salón, Fuente de los Girasoles, Carretera de la Virgen, Fuente de los Batallas, Plaza del Carrizo, Plaza de la Mariana, Calle Garses, Plaza del Carmen, Canal del Cortijo, Plaza de Tovar, Plaza de Arroyos y Plaza Poeta Luis Rosales.

Planifica tu día a tu estilo y participa en esta actividad gratuita, que te ayudará a mejorar tu cultura, conocimientos, así tu espíritu con el mundo.

www.elclubdeloslibrosperdidosgranada.es

28º Paseo Literario y Siembra de Libros

Es el habitual paseo por las calles de Granada, donde iremos haciendo paradas junto a monu-



OFECUM es punto fijo del Club con una Ventana

Solidaria de Libros Perdidos ubicada en la Sede, desde 2015. Cada año participamos en los 4 Encuentros Culturales de "SIEMBRA DE LIBROS PERDIDOS" en donde el Club en cada estación del año hace una actividad popular con la Siembra masiva de Libros, con intercambio y donaciones literarias gratuitas, además de actividades lúdicas y artísticas que lo acompañan.

****ACUERDO DE COLABORACIÓN CON LA ASOCIACIÓN DOWN GRANADA: Firmado en junio de 2023.**

Ofecum Oferta Cultural "MEJOR JUNTOS"

25 CUMPLE AÑOS 1998-2023

BIBLIOTECA OFECUM

LUDOTECA

DOWN Granada GRANADOWN Asociación Síndrome de Down

...UNA SEDE SOLIDARIA Y DE PUERTAS ABIERTAS

www.ofecum.es

www.downgranada.org

OFECUM, en su línea de colaboración intergeneracional colabora cediendo su Biblioteca/Ludoteca semanalmente para actividades juveniles de la Asoc. Down. ACUERDO DE COLABORACIÓN firmado en junio 2023.

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



49

Entidades hermanadas y colaboradoras desde el año 2000. (Con Acuerdo Colaboración firmado en 2019).



REPRESENTACIÓN INSTITUCIONAL OFECUM

**Consejo Provincial de la Junta de Andalucía:

M.^ª Dolores Pérez Caba (desde hace 5 años hasta junio 2023)

La sustituye Mercedes Moya Escudero desde junio 2023.

**Junta Municipal de Distrito Centro de Excmo. Ayuntamiento de Ganada:

M.^ª Dolores Pérez Caba (desde hace 5 años hasta septiembre 2023)

La sustituye Mercedes Moya Escudero.

**Consejo Municipal de Mayores del Excmo. Ayuntamiento de Granada

M.^ª Dolores Pérez Caba (desde hace 5 años hasta septiembre 2023)

La sustituye M.^ª José Alejandro Pérez

(Con el apoyo de Encarna Jurado Alameda –Presidenta-)

JUNTA MUNICIPAL DE DISTRITO CENTRO

(REUNIÓN DE COMISIÓN DE TRABAJO DE CULTURA)



© Fotos: Participantes en la reunión.
(Voluntarias OFECUM: Encarna Alameda Jurado -Presidenta- y Mercedes Moya)



Pleno Junta
Municipal
de Distrito
CENTRO

CONVOCATORIA

Fecha: lunes, 27 de noviembre de 2023.

Hora: A las 18.00 horas.

Lugar: Sala de Prensa del Edificio Consistorial. Plaza del Carmen s/n

Le ruego asista a la Comisión de Trabajo de Cultura de la Junta Municipal de Distrito Centro, en la fecha, hora y lugar indicados, con el Orden del Día que a continuación se relaciona:

ORDEN DEL DÍA

- Punto 1. Preparación del Programa de Actividades Culturales de la Junta Municipal de Distrito Centro para el ejercicio 2024.
- Punto 2. Modificación del Programa de Actividades Culturales de la IMD. Centro del ejercicio 2023.

Granada, 23 de noviembre de 2023
EL PRESIDENTE



2024

ACTOS ORGANIZADOS EN LÍNEA CON EL PLAN ESTRATÉGICO Y POLÍTICAS SOCIALES:

Uno de los fines establecidos en los Estatutos de OFECUM es promover la realización de actos de confraternización y hermandad, para integrar a las personas en grupos que, con su movilización cultural y de cultura participativa, les ayuden a encontrar caminos que refuercen y faciliten su participación en la sociedad. Y, aunque todas las actividades habituales están dirigidas en parte a conseguir este fin, también se suelen celebrar actos y galas en los que la gran mayoría de La Familia OFECUM pueda encontrarse.

OFECUM trabaja en Red y vela por una cooperación de calidad, innovadora, real, con propósito de sostenibilidad, sustentada en Valores y en línea con políticas sociales locales, nacionales e internacionales. ¡Y LO CELEBRA!:



DÍA MUNDIAL DEL BRAILLE (4 enero) -COLABORACIÓN con la ONCE.

DÍA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN (24 enero) -COLABORACIÓN: 4 CEIP Y AYUNTAMIENTO

DÍA INTERNACIONAL DE LA FRATERNIDAD HUMANA (4 febrero) -COLABORACIÓN Red ONG's

DÍA MUNDIAL DE LA RADIO (13 febrero) -COLABORACIÓN con RADIO ALBOLOTE.

DÍA MUNDIAL DE LA JUSTICIA SOCIAL (20 febrero) -COLABORACIÓN Red ONG's

DÍA DE LAS ONG's (27 febrero) -COLABORACIÓN Red ONG's y PTVG.

DÍA DE ANDALUCÍA (28 febrero) -OFECUM, Sede Social en GRANADA.

DÍA DE LA MUJER (8 marzo) -COLABORACIÓN con SERVICIOS SOCIALES -centro- y PTVG.

DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD (20 marzo) -Por un ENVEJECIMIENTO "activo y saludable"

DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA FRANCESA (20 marzo) -Taller de Francés-

DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DOWN (21 marzo) -COLABORACIÓN con Asoc. DOWN Granada.

DÍA MUNDIAL DE LA POESÍA (21 marzo) -OFECUM BIBLIOTECA -Concurso Literario de Poesía-

DÍA MUNDIAL DEL AGUA (22 marzo) -OFECUM a favor del Medio Ambiente.

DÍA MUNDIAL DEL TEATRO (27 marzo) -OFECUM Taller de Teatro.

DÍA CELEBRACIÓN ANIVERSARIO OFECUM (28 marzo)

DÍA INTERNAC. DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ(6ABRIL): Por un EVENEJE. "Saludable"

DÍA INTERNACIONAL DEL PUEBLO GITANO (8 abril). Por una Granada Ciudad Educadora.

DÍA MUNDIAL DE LA CREATIVIDAD Y LA INNOVACIÓN_ (21 abril) -OFECUM Taller de Acuarela.

DÍA MUNDIAL DE LA MADRE TIERRA (22 abril) -OFECUM Camineros Medioambientales.

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO (23 abril) -OFECUM Biblioteca y Talleres de Escritura y Lectura.

DÍA INTERNACIONAL DE HABLA INGLESA (23 abril) -OFECUM 3 Talleres de Inglés
 DIA MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) (7 abril) -OFECUM Talleres de Gimnasia y Fisioterapia.
 DIA INTERNACIONAL DE LA INFANCIA (15 abril) -OFECUM es Intergeneracional.
 DIA EUROPEO DE LA UNIÓN DE TODAS LAS GENERACIONES (29 abril) -OFECUM Intergeneracional
 DIA MUNDIAL DE LOS TRABAJADORES (1 mayo) -OFECUM “buenas prácticas profesionales”
 DÍA MUNDIAL DE LA LIBERTAD DE PRENSA (3 mayo) -COLABORACIÓN con Radio Albolote.
 DIA INTERNACIONAL DE LAS FAMILIAS (15 mayo) -OFECUM es Intergeneracional.
 DÍA INTERNACIONAL DE LA CONVIVENCIA EN PAZ (16 mayo) -OFECUM es una ONG en Valores.
 DÍA MUNDIAL DE TELECOMUNICACIONES Y DE LA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN (17 mayo) -
 OFECUM “PLAN DE COMUNICACIONES Y LEY DE TRANSPARENCIA”
 DIA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE (3 junio) -OFECUM: Caminares y Senderismos saludables
 DIA MUNDIAL CONTRA EL TRABAJO INFANTIL (12 junio) -COLBORACIÓN CON FUND. AGUA COCO
 DÍA MUNDIAL DE TOMA DE CONCIENCIA DE ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ (15 junio) -
 OFECUM “por la dignidad en el trato con personas mayores”. Grupo de Apoyo Social GAS.
 DIA MUNDIAL DE LA BICICLETA (21 junio) -OFECUM: Taller de Bicicleta.
 DIA INTERNACIONAL DEL YOGA (21 junio) -OFECUM: Taller de Yoga.
 DÍA INTERNACIONAL DEL AJEDREZ (20 Julio) -OFECUM:
 Talleres de Ajedrez en sede y Ceip.
 DIA MUNDIAL DE LOS ABUELOS Y ABUELAS (26 Julio) -
 OFECUM “Relaciones Intergeneracionales”
 DÍA INTERNACIONAL DE LA AMISTAD (30 Julio) -OFECUM:
 Envejecimiento Activo y Saludable”.
 DIA INTERNACIONAL DE LA SOLIDARIDAD (31 agosto) -
 OFECUM es 100% Voluntariado.
 DÍA MUNDIAL DE LA JUVENTUD (12 agosto) -OFECUM es
 Intergeneracionalidad.
 DÍA INTERNACIONAL DEL COOPERANTE (8 septiembre) -
 COLABORACIÓN con Fundación Agua de Coco.
 DÍA DE LA MERCED (PATRONA DE PRISIONES) (24
 septiembre) -Colaboración con AVOPRI.
 DÍA MUNDIAL DE LAS BIBLIOTECAS (24 octubre) -
 OFECUM: BIBLIOTECA-LUDOTECA.
 DÍA INTERNACIONAL DEL MAYOR (1 octubre) -OFECUM a favor de Mayores Activos y Saludables.
 DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA (2 octubre) -OFECUM “Código Ético de Voluntariado”
 DIA INTERNACIONAL DEL PUEBLO GITANO (8 noviembre) -OFECUM por una Granada Educadora.
 DIA INTERNACIONAL DEL FLAMENCO (16 noviembre) -OFECUM Taller de Sevillanas.
 DIA INTERNACIONAL DEL PATRIMONIO MUNDIAL (16 noviembre) -COLABORA con Patrimonio GR.
 DÍA MUNDIAL DE LA ACUARELA (20 noviembre) -OFECUM Taller de Acuarela.
 DÍA INTERNACIONAL DE LA MÚSICA (22 noviembre) -OFECUM Taller de CORO.
 DÍA INTERNACIONAL DE LA CIUDAD EDUCADORA (20 Nov) -COLABORA con el Ayuntamiento Gr.
 DIA INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIADO (5 diciembre) -OFECUM es Voluntariado de P. Mayores.



GRACIAS

25 ANOS 1996-2023

CUMPLE

OFECUM Oficina Cultural de Bienestar de Mayores

PILAR ARCAL... PUSE MI GRANITO DE ARENA (1998)

UNA DE NUESTRAS SOCIAS FUNDADORAS VINO

1 DE OCTUBRE

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

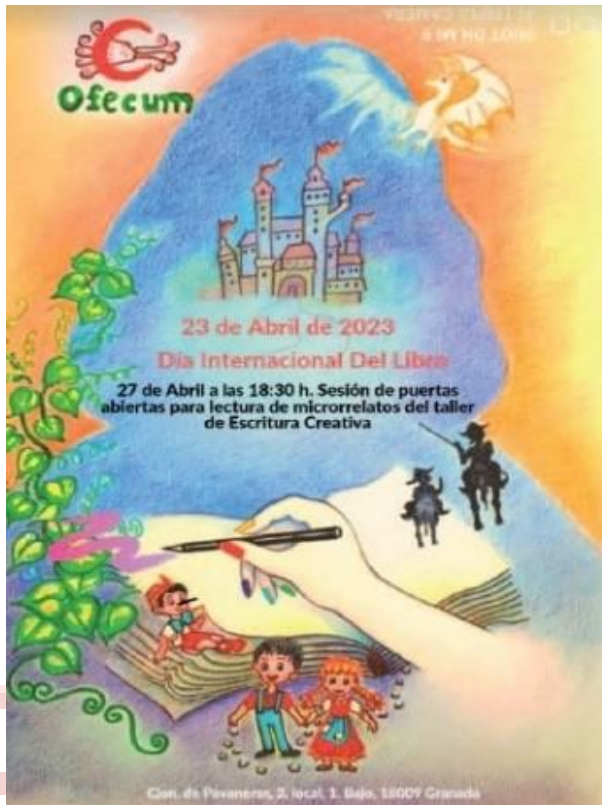
FELICIDADES

EL DÍA DEL MAYOR A FELICITARNOS CON MOTIVO DEL 25º ANIVERSARIO OFECUM

OFECUM Oficina Cultural de Bienestar de Mayores

MEJOR JUNTOS

www.ofecum.es



Taller de escritura creativa

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

Os esperamos.
Luisa Torres Ruiz



fotos de entrega de banderas de la Junta de Andalucía



El martes 6 de junio celebraremos un **Almuerzo**
FIN DE CURSO y CORPUS.
A las 14:00 horas, en el HOTEL SARAY (junto Palacio de Congresos)
¡Acompáñanos!

PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS CONTACTAR CON OFECUM



Menú

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

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

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

Bebidas:
Vino Tinto Cosecha D.O. Rioja, Café de Colombia
Cervezas, Refrescos, Agua Mineral

El Defensor de la Ciudadanía de Granada, **Manuel Martín**, abogó por una política "más humana y sin crispación" durante la presentación de la segunda edición de su libro *Que el corazón no se pase de moda*, en un acto que se celebró en el Salón de Plenos del Ayuntamiento y que estuvo presidido por la alcaldesa de la ciudad, **Marifrán Carazo**.



Un libro...
OFECUM...
una s...
OFECUM...
CUM...
Y...
ap...
Toñi R...
Volunt...
Rodr...



2023 - NOVIEMBRE
PROGRAMA EDUCACIÓN FINANCIERA PARA MAYORES

Si ya estás jubilado/a, no descuides tus finanzas. Optimiza tu dinero. Mantén una **gestión activa** de tu patrimonio y sigue rentabilizándolo.

¡Apúntate!

Martes, 14 de Noviembre de 2023 a las 18.00h
APÚNTATE:
958 22 17 36 | 682 051 258 www.ofecum.es
oficina@ofecum.es Callejón de Pavaneras, 3 GRANADA

Noticias de Ofecum

Primer Plan sobre Accesibilidad Universal e Inclusión Social

EL PASADO DÍA 17 DE ENERO OFECUM acudió a la presentación, en el Aula Magna de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología, del Primer Plan sobre Accesibilidad Universal e Inclusión Social de la Universidad de Granada.

Presentó el plan la Vicerrectora Margarita Sánchez Romero. En la mesa de presentación estuvieron el Decano de la Facultad, Mariano Sánchez Martínez y el Director del Secretariado para la Inclusión, José Luis Cabezas Casado.

OFECUM estuvo representado por Rosa Onieva López (Presidenta), María Jose Alejandre Pérez (Vocal de Cultura) y Encarnación Jurado Alameda (Vocal de Comunicación y Relaciones Institucionales).




OFECUM CELEBRA EL DÍA DE LA MERCED (2023)
-Patrona de Prisiones-

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DEL INTERIOR | SECRETARÍA GENERAL DE INSTITUCIONES PENITENCIARIAS



Ofecum **25**
CUMPLE AÑOS
1998-2023

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

Gala Intergeneracional

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

Colaboran:

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

Lugar: Auditorio Caja Rural de Granada





Ofecum CUMPLE 25 AÑOS 1998-2023

Excma. Sra. Dña. Pilar Aranda Ramírez
Rectora Magnífica de la Universidad de Granada

Estimada Sra.:

En Junta Directiva de 8 de febrero de 2023 se aprobó por unanimidad concederle el **SOPLÓN**, máximo galardón de OFECUM, en agradecimiento por su implicación en la creación de esta Asociación, por su seguimiento a lo largo de tantos años y por su apoyo incondicional.

Nos es grato comunicarle que OFECUM celebrará el próximo día **13 de marzo**, a las **19:00 horas** en el **Auditorio de la Fundación Caja Rural de Granada** (Avda. Don Bosco) la **Gala del XXV Aniversario de la Asociación**, donde le haremos entrega de dicho reconocimiento.

Esperando poder contar con su asistencia,
le saluda atentamente,

Rosa Onieva López
Presidenta de OFECUM



ENTREGA HONORÍFICA: "SOPLÓN 2023"



Gala de aniversario de Ofecum



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

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



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

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

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

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



CELEBRACIÓN DE LA NAVIDAD 2023

- Concierto Coral OFECUM (20 dic. 2023) en la Sede OFECUM
- IV Campaña de Reyes a Beneficio de la Asociación Alfa –Almanjayar en Familia- (Parroquia Jesús Obrero) / dic. 2023
- Venta de LOTERIA OFECUNM 2023
- Apoyo al Concierto Góspel de la Fundación Agua de Coco (dic. 2023)



COLABORACIONES EN LA REVISTA CULTURAL PARA "LA SENSIBILIZACI0N". (Ejemplos):



Por si es la última vez

(Jardines del Partal) *A Manuel Fernández de Heredia*

Quizás sea la última vez. Siempre se piensa en el infortunio de la muerte cuando la tarde es una rosa y los años cumplen su felicidad. Los jardines son paratas que enloquecen en primavera, que nos llaman con la raíz de nuestro nombre y nos sorprenden con corolas y voces vibrantes, voces legendarias que perviven en el rumor del agua permanente.



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 sangrientos 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 impasible 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 deserción 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 denuncia — 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.



Consumo responsable, en estas fechas y siempre



Federico Velázquez de Castro González

ANTE LA PROXIMIDAD de las fechas navideñas, habitualmente relacionadas con altos niveles de gasto y de compras, queremos hacer una llamada hacia el consumo responsable, recordando que los recursos del planeta son limitados, y que detrás de cualquier producto no sólo hay valiosas materias primas, sino importantes cantidades de agua y energía, indispensables para su fabricación. Las tradiciones sociales y religiosas no deben implicar un consumismo descontrolado, sino elecciones meditadas en función de las verdaderas necesidades. No todos precisamos los mismos bienes (ni en el mismo momento), por lo que debe elegirse siempre con buen criterio.

Una interesante iniciativa es la reutilización, que evita tener que comprar productos enteramente nuevos. Existen establecimientos (móviles, ropa, electrodomésticos) en donde se pueden adquirir en muy buenas condiciones y mejor precio, evitando su destrucción y pérdida. Y entre particulares y familiares, muchos objetos (juguetes, ropa, libros...) pueden facilitarse a otras personas. Bazares y mercadillos benéficos pueden ir en esta dirección.

Para regalos y compras en general, los establecimientos de comercio justo ofrecen una interesante variedad de productos, ayudando a cooperativas

de agricultores o artesanos en condiciones dignas de trabajo.

No debe tampoco descuidarse la alimentación saludable, evitando los excesos, especialmente de grasas y azúcares, verdadero azote de las capas de población más vulnerable, que ya sufren niveles apreciables de obesidad o sobrepeso, tanto niños como adultos. Los alimentos ecológicos y naturales, de proximidad y temporada son siempre la mejor opción, adquiriéndolos en tiendas de barrio o grupos de consumo.

Sólo como último paso podemos hablar del reciclaje, colocando cada producto en el contenedor adecuado. Pero antes de reciclar hay que saber conservar los bienes, repararlos y reutilizarlos.

A veces se afirma que consumir es importante, pues activa la economía y el empleo. Pero se trata de pan para hoy y hambre para mañana, por cuanto los recursos son limitados y no todos pueden acceder al mercado en las mismas condiciones. Más bien, debe tratarse de repartir el trabajo y redistribuir la riqueza para que todos puedan disfrutarla y no quede nadie atrás.

Consumir conscientemente, además de mejorar nuestra salud y economía, es la mejor forma de garantizar el futuro y salvaguardar el planeta.



Ayuno intermitente; beneficios y riesgos de su seguimiento

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

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

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

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

Aunque pensemos que no hemos seguido ningún tipo de

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

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

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





RECETAS PARA PERSONAS MAYORES DE 80 AÑOS SALUDABLES Y NUTRITIVAS

Estas recetas para mayores te permitirán ofrecerte 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 digerir 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.



40



CÓMO HACER TORTITAS SIN AZÚCAR Y SIN HARINA CON SOLO DOS INGREDIENTES. RECETA SALUDABLE



Ingredientes para 2 personas:

- 150 g de plátano maduro.
- 2 huevos L.
- Esencia de vainilla o canela opcional.

Desayuno, merienda o postre, las tortitas son una pérdida que seguro han alegrado muchos días de las fiestas a más de uno. Pero tampoco están nada mal estas tortitas sin azúcar y sin

harina, una alternativa nutritiva y ligera que podemos preparar para dar salida a plátanos ya algo maduros. Riquisimas y sanas, acompañadas de fruta fresca o yogur natural.

Elaboración. Pelar el plátano, trocear y aplastar con un tenedor. Añadir los huevos y batir todo muy bien hasta lograr una masa homogénea. Podemos añadir un poco de vainilla o canela. Engrasar ligeramente una buena sartén o plancha y calentar a potencia

media. Añadir una porción de masa, esperar unos segundos y empujar los bordes con una espátula, para darle más forma redondeada y gruesa. Cocinar unos 4-5 minutos por cada lado, hasta que salgan burbujas y se despeguen los bordes. Dar la vuelta con cuidado y cocer por el otro lado. Si se rompe al principio tampoco os preocupéis, aplastad la masa para recomponerla. Continuar hasta terminar con la masa y servir inmediatamente.

58



RECETAS PARA PERSONAS MAYORES CON DIABETES

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

Burritos de desayuno

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

Qué necesita:

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

Bollos pegajosos

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



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

Qué necesita:

- 1 cucharadita de mantequilla Smart Balance
- 1/4 taza de agua caliente
- 3 cucharadas de azúcar marrón ligera
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 1/2 cucharadas de nueces picadas
- 1 paquete de galletas refrigeradas
- Receta completa con instrucciones.

Sopa de tomate

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

Qué necesita:

- 1/4 taza de puré de tomate enlatado sin sal agregada
- 1/4 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de queso crema baja en grasa



Ventana abierta

Refranero español

- Hay que tomar el tiempo conforme viene.
- Afortunado en el juego, desgraciado en amores.
- Lo mejor de las cartas es no jugarlas.
- Amor de madre, que todo lo demás es aire.
- Todo lo cura el tiempo.
- De noche todos los gatos son pardos.
- En abril espigas mil, en mayo espigas y grano.
- Quien ve el hinojo y no come de él, muérese de amores y no sabe de qué.
- De Navidad a Santa Lucía, crece el día un paso de gallina.
- Las mañanas de abril dulces son de dormir; las de mayo mejor, si no despierta el amor.
- Más vale maña que fuerza.
- Arrimarse al sol que más calienta.
- Quien a los suyos se parece, honra merece.
- Día de matanza, día de pitanza.
- Con el tiempo todo se acaba.
- Lo que arrastra, honra.
- Abril mojado, mayo rociado.
- A carrera larga, la liebre del galgo.
- El tiempo quiebra sin canto ni piedra.
- De nada sirve que el sol alumbré para quien cierra los ojos.

Marzo 2023						
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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

ATENCIÓN A PERSONAS SOCIAS

Las personas socias contribuyen con el pago de sus cuotas al mantenimiento de la Asociación, si bien solo cubre aproximadamente un 30% de los gastos que se generan, y tienen derecho a participar en cuantas actividades se organizan.

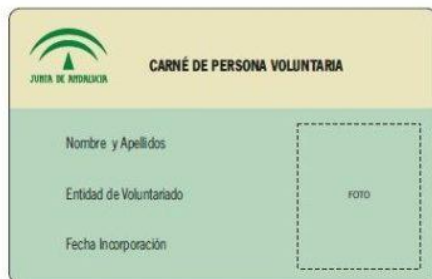
En el año 2023 hemos las personas socias han ascendido a 320 (diciembre 2023).

Desde la Fundación de OFECUM en 1998 hasta diciembre 2023 se han realizado más de 2.700 CARNETS DE SOCIOS.



ATENCIÓN A PERSONAS VOLUNTARIAS

Todos los objetivos que se marca OFECUM cada año, se consiguen gracias al empeño y la dedicación de un voluntariado compuesto por 50 personas –ASEGURADAS- que ejercen su acción voluntaria en las distintas actividades y funciones que se llevan a cabo en la Asociación. Todas comparten un mismo espíritu de entrega y solidaridad. Son 60% mujeres y 40% hombres, españolas en un 95%. La mayoría de ellas, un 70%, tienen entre 65 y 75 años de edad, el 13% son mayores de 75 años y el 17% restante son menores de 65 años. Respecto a las profesiones que han ejercido o ejercen, diremos que el 37% provienen de la Enseñanza, el 24% del Funcionariado, la Banca o Administración en general, el 9% de Sanidad y el resto de otros sectores en menor porcentaje.



¿CUÁLES SON LOS RECURSOS DE OFECUM?

RECURSOS HUMANOS

Tanto las personas socias como voluntarias y contratadas conforman la familia OFECUM, y colaboran para conseguir los objetivos que tiene marcados como Asociación en pro de las personas mayores, viéndose favorecidas, cada una en la etapa de la vida en que se encuentra, por el ambiente de solidaridad y amistad que reina entre ellas.

60

JUNTA DIRECTIVA

Desde febrero 2023 la composición de la nueva Junta Directiva está formada por 5 personas voluntarias jubiladas -con apoyo de Comisiones de Seguimiento-, y es la siguiente:

- Presidente –Representante Institucional-
Encarna Jurado Alameda
- *Vicepresidente –Vocal de Proyectos/Programas/ Convenios-
Fco. J. Domínguez Seglar
- Secretario –Director Plan de Comunicación
José Luis Font Nogués
- Tesorera –Vocal de Cultura-
M^a José Alejandre Pérez
- Vocal de Actividades Culturales
Rosa M^a Onieva López
- Vocal de Voluntariado (incorporada en nov. 2023)
Antonia Fernández Calvo .

PERSONAL CONTRATADO

Hay dos mujeres contratadas que se encargan de las tareas administrativas y técnicas de la gestión de OFECUM:

❖ **PERSONAL ADMINISTRATIVO: Marie Carmen Redondo Úbeda**, Diplomada en Magisterio y Máster en Gerontagogía (UGR). Desde 1996 viene realizando gestiones en el contexto de las ONG's y Voluntariado de acción social, y desde 1-10-2000 lo hace en OFECUM.

-Área Administrativa M.^a Carmen Redondo Úbeda (23 años de gestión en OFECUM) 2000-2023 (Jornada Completa -5 días a la semana-)

❖ **PERSONAL TÉCNICO: María Candelaria Guirao Piñeyro**, Licenciada en Derecho y Técnico Profesional en Proyectos Intergeneracionales (UGR). Animadora Sociocultural (J. Andalucía), Máster en Secretariado de Alta Dirección (Escuela de Negocios de Andalucía); Socia Fundadora de la ONG "La Casa del Agua de Coco" (GR) y Artista Profesional ©. Desde 1995 viene realizando gestiones en el contexto de las ONG's y Voluntariado de acción social, y desde 1-06-04 lo hace en OFECUM

-Área Técnica Candela Guirao Piñeyro (20 años de gestión en OFECUM) 2004-2023 (A media Jornada desde 2009 -3 días a la semana-)

INSTITUCIONES Y ENTIDADES COLABORADORAS CON OFECUM

	 <p>Junta de Andalucía</p>
 <p>Ayuntamiento de Granada</p>	 <p>Diputación de Granada Avanzamos junt@s</p>
 <p>UNIVERSIDAD DE GRANADA</p> 	 <p>Obra Social Fundación 'la Caixa'</p> <p>PROYECTOS DE ACCIÓN SOCIAL</p>
	
	
	
	

SEDE SOCIAL (190m2):



Domicilio de la Sede: Callejón de Pavaneras, número 3, local 1, 18009-. Granada
Teléfono: 958 22 17 36 // Móvil: 682 051 258 (WhatsApp Corporativo)
Email: oficina@ofecum.es Página Web: www.ofecum.es

Una Sede de 190 m2 útiles, dotada de: Patio ajardinado a la entrada, con rampa de fácil acceso; Sala de Administración y Recepción, con 3 ordenadores (2 portátiles) e impresora; Sala de Coordinación Técnica de Proyectos, con ordenador e impresora; Sala de Reuniones de Junta Directiva y Tesorería, con un portátil; Biblioteca-Ludoteca (con uso también para algunos Talleres), Salón de Actos Multiusos (Exposiciones, Celebraciones, Conferencias y algunos Talleres), con aforo de 50 personas, cañón de imágenes y escenario de espectáculos; Cuarto para Archivo Documental; Área Central de Difusión con Tablón de anuncios y Buzón de sugerencias; Aula de Nuevas Tecnologías, con 14 puestos fijos informatizados, cañón de imágenes e impresora; y zonade aseos (2) con salita común y vestidor.

DEPENDENCIAS EN LA SEDE SOCIAL:

- Sala de Administración y Recepción
- Aula Nuevas Tecnologías (TIC)
- Salón de Usos Múltiples y Actividades Comunitarias (medios audiovisuales, tarima de espectáculos, sala de exposiciones y con capacidad para unas 50 personas)
- Sala Técnica de gestión de proyectos/programas
- Biblioteca/Ludoteca (Aula de Idiomas)
- Sala de Reuniones y Gestión Directiva de la Junta
- Área Central de Difusión y Sensibilización
- Archivo documental
- Y externamente OFECUM interactúa en espacios intercomunitarios compartidos en red

ESTADO DE CUENTAS 2023 Y PRESUPUESTO 2024

INGRESOS	PRESUPUESTO 2023	PRESUPUESTO REAL	PRESUPUESTO 2024
CUOTA SOCIOS	36.078,00	34.978,00	36167,25
CURSOS Y TALLERES DE FORMACION	7.101,41	8.770,00	9068,18
VIAJES ORGANIZADOS	12.048,67	19.746,69	20418,08
SUBVENCION IMSERSO	28.100,00		
SUBVENCION POR OTRAS INSTITUCIONES		1.785,00	1845,69
INGRESOS POR SERVICIOS DIVERSOS	820,80	2,00	
TOTAL	84.148,88	65.281,69	67.499,20

GASTOS	PRESUPUESTO 2023	PRESUPUESTO REAL	PRESUPUESTO 2024
ALQUILERES	12.622,13	11.577,78	11971,42
REPARACIONES Y CONSERVACION	6.010,25	8.158,51	8435,90
SERV. PROFES. INDEPENDIENTES	4.323,22	3.286,51	3398,25
SEGUROS	1.675,59	1.054,96	1090,83
SERV. BANCARIOS Y SIMILARES	1.179,84	586,08	606,01
SUMINISTROS	1.756,94	2.008,06	2076,33
REVISTA	10.193,53	7.848,17	4057,50
MATERIAL OFICINA	1.337,20	1.105,22	1142,80
COMUNICACIONES	2.568,94	2.535,71	1.000,00
LOCOMOCIÓN	214,77	76,00	78,58
OTROS GASTOS	4.324,11	1.255,08	1297,75
SUELDOS Y SALARIOS	43.239,72	43.221,49	44691,02
SEGURIDAD S. CGO. EMPRESA	10.321,17	10.199,00	10545,77
EXCEPCIONALES (Dev. IMSERSO)		14.237,36	14.237,36
AMORTIZACION INMOVILIZADO	1.574,40		
TOTAL	101.341,81	107.149,93	104629,53



Ofecum

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



 <p>GOBIERNO DE ESPAÑA</p>	<p>VICEPRESIDENCIA SEGUNDA DEL GOBIERNO</p>	<p>SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES</p>
	<p>MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030</p>	 <p>IMERSO</p>



Ofecum

Oferta Cultural de Universitarios Mayores



Vº Bº _____
JUNTA DIRECTIVA OFECUM
(8 marzo 2024)

Granada (1998-2024) www.ofecum.es ☎ +34 958221736
 CIF: G-18487199/ Registro Nal. Nº522972 ☎ +34 682051258
"PROYECTO OFECUM": ENVEJECIMIENTO(Activo-Saludable-Participativo)/CULTURA/INTERGENERACIONALIDAD/VOLUNTARIADO/ALIANZAS/SENSIBILIZACIÓN-DIFUSIÓN/CALIDAD&VALORES/AULA NUEVAS TECNOLOGÍAS E IDIOMAS/ARTE/TALLERES/PROYECTOS/+...
  oficina@ofecum.es   **OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE** 
 -Callejón de Pavaneras 3, Local 1. 18009. GR-  **VISIÓN/MISIÓN/VALORES**