



Ofecum

REVISTA DE INFORMACIÓN CULTURAL

Nº 226

Marzo-Abril- 2024 - GRANADA

**celebración
del XXVI
aniversario
de OFECUM**



¿Qué es Ofecum?

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

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

ADVERTENCIAS

- 1ª. Esta revista está confeccionada por voluntarios de la asociación y comprende información recibida hasta el día 15 del mes anterior. Si hubiese información posterior de interés, se ofrecerá en el tablón de anuncios de las oficinas en Callejón de Pavañeras 3, Local 1. 18009.
- 2ª. Disponemos de un servicio de información mediante WhatsApp para los asuntos que requieren rapidez y no admiten demora, al igual que un Magazin Semanal para recordar eventos de la próxima semana.
- 3ª. Para cualquier consulta o asunto relacionado con esta revista, no dude ponerse en contacto con nosotros a través de cualquiera de los siguientes medios:

Página web:

www.ofecum.es

Correo electrónico:

revista@ofecum.es

WhatsApp: 682 051 258

Teléfono: 958 221 736

Nuestra Portada



celebración del XXVI aniversario de OFECUM

www.ofecum.es

LA GALA DE XXVI ANIVERSARIO, que se celebró el 4 de marzo anterior, ofreció la oportunidad de agradecer a los voluntarios su colaboración para llevar adelante todas las actividades de OFECUM en beneficio del envejecimiento activo y la intergeneracionalidad.

En la portada de esta revista se da noticia de la buena asistencia de socios, -acompañados de sus familias y amistades-, autoridades, instituciones, organismos y asociaciones; y se unió el Trío de Cuerda de la Joven Orquesta de Cámara Mediterránea que ofreció partituras de Mozart, Bach, Pachelbel, Morricone y Carlos Gardel para terminar con buen aplauso del público.

El Teniente de Alcalde pronunció unas palabras en representación de la Alcaldesa.

El voluntariado, la cultura y la intergeneracionalidad son los motores que mueven a todos los socios de OFECUM.

Ofecum

EDITORIAL

Celebración del XXVI aniversario de Ofecum



Edita:
Asociación OFECUM
Presidente de Honor:
Miguel Guirao Pérez

Presidente:
Encarnación Jurado Alameda
Depósito Legal:
GR-1128-2008
CIF: **G18487199**

Maquetación e impresión:
TADIGRA. (Granada)



ÍNDICE

Instituciones colaboradoras con Ofecum	2
Editorial.....	1
Planning.....	4
Noticias de Ofecum.....	5
Actividades de Ofecum	16
Colaboraciones	21



Síguenos en:



www.ofecum.es

Tras la celebración del XXVI aniversario de OFECUM con un acto intergeneracional de agradecimiento a los voluntarios y entrega de distinciones, pasamos la barrera de la primavera. Avanzamos.

OFECUM avanza en su atención a los socios en busca de un envejecimiento activo a través de la cultura y, para ello, tiene como medios las diversas -muchas- actividades que llevan a cabo los voluntarios.

Todos quienes participan de las actividades de OFECUM son favorecidos en su desarrollo personal con actividades culturales. Los que diseñan la actividades, quienes dirigen nuestra asociación, quienes se hacen responsables de la puesta en práctica de las actividades, quienes participan de las actividades, quienes elaboran la revista y todos los socios, e incluso amigos que vienen ocasionalmente, todos se enriquecen con la cultura que en diversas formas se ofrece en OFECUM.

Junto con la cultura llega paralelamente la sociabilidad, el acompañamiento, la amistad, y el reto de evitar la soledad si se ve la vida de una forma más negativa. Así, a todos llega la acción de OFECUM en beneficio de la sociedad.

De la misma forma lo reconocían en la Gala XXVI Aniversario las autoridades y representantes de muy diversas instituciones -universidad, asociaciones, colegios profesionales, sociólogos y gerontólogos- y hasta 29 personas que traían el agradecimiento de quienes tienen la tarea de llevar adelante la sociedad y favorecer su bienestar.

Un especial agradecimiento llegue desde aquí a los tres músicos jóvenes -Edmon Levon (violín), Luis Barbero Maldonado (viola) y Álvaro Peregrina (violonchelo)- que como Trío de -cuerda de la Joven Orquesta de Cámara del Mediterráneo comunicaron con mucha empatía la belleza de la música e hicieron gozar a los muchos asistentes que ocupaban el Auditorio de la Fundación Caja Rural de Granada.

Unos días más tarde se celebró al Asamblea General Ordinaria y, en un ambiente familiar y positivo, los socios asistentes hicieron muchas sugerencias para la buena marcha de OFECUM

Gracias a todos por vuestra gran ayuda.



INSTITUCIONES Y ENTIDADES COLABORADORAS CON OFECUM

 <p>MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD</p>  <p>IMSERSO</p>	 <p>Junta de Andalucía</p>		
 <p>Ayuntamiento de Granada</p>	 <p>Diputación de Granada</p> <p>Avanzamos junt@s</p>		
 <p>UNIVERSIDAD DE GRANADA</p> 	 <p>Obra Social Fundación "la Caixa"</p> <p>PROYECTOS DE ACCIÓN SOCIAL</p>		
  			
<p>La lectura perjudica seriamente a la ignorancia</p> 	 <p>SOLIDARIOS</p>		 <p>Plataforma del voluntariado de Granada</p>
<p>Informática & Electrónica</p>  <p>Profesionales de la reparación</p> <p>958 159 676</p> <p>WhatsApp</p> <p>644 420 592</p> <p>VENTA Y REPARACIÓN</p> <p>www.reparnet.es</p>	 <p>ALFA</p> <p>ALMANJÁYAR</p> <p>en familia</p>	 <p>iMUDS</p> <p>Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud</p>	
 <p>ONCE</p>		 <p>Escuela Andaluza de Salud Pública</p>	 <p>ITAKA</p> <p>ESCOLAPIOS</p>



MARZO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Día 25 - LLL	2 Día 3 - C.M.	3 Día 10 - L.N.	4 Día 17 - C.C.	5 1 S. Rosendo y S. Félix Abstinencia	6 2 S. Francisco de Paula	7 3 3º Domingo de Cuaresma
8 4 S. Casimiro	9 5 3ª Semana de Cuaresma	10 6 S. Olegario	11 7 Stas. Perpetua y Felicidad	12 8 S. Juan de Dios	13 9 Stos. Fra. Romana y Domingo Sabio	14 10 4º Domingo de Cuaresma
15 11 S. Eulogio	16 12 4ª Semana de Cuaresma	17 13 Sta. Cristina	18 14 Sta. Matilde	19 15 Sta. Luisa de Marillac Abstinencia	20 16 S. Hilario	21 17 5º Domingo de Cuaresma
24 18 S. Cirilo de Jerusalén	25 19 S. José, esposo de la Virgen María	26 20 5ª Semana de Cuaresma	27 21 Sta. Fabiola	28 22 S. Bienvenido Abstinencia	29 23 Sto. Toribio de Mogrovejo	30 24 Domingo de Ramos
31 25 Anunciación del Señor Lunes Santo	32 26 Martes Santo	33 27 Miércoles Santo	34 28 Jueves Santo en la Cena del Señor	35 29 Viernes Santo en la Pasión del Señor Ayuno Abstinencia	36 30 Sábado Santo	37 31 Domingo de la Resurrección del Señor

ABRIL 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Lunes de la Octava de Pascua	2 Martes de la Octava de Pascua	3 Miércoles de la Octava de Pascua	4 Jueves de la Octava de Pascua	5 Viernes de la Octava de Pascua	6 Sábado de la Octava de Pascua	7 2º Domingo de Pascua o de la Divina Misericordia
8 Lunes la anunciación del Señor	9 Martes de la II Semana de Pascua	10 Miércoles de la II Semana de Pascua	11 S. Estanislao Obispo y Mártir	12 Viernes de la Octava de Pascua	13 S. Martín I Papa y Mártir	14 3º Domingo de Pascua
15 Lunes de la III Semana de Pascua	16 Martes de la III Semana de Pascua	17 Miércoles de la III Semana de Pascua	18 Jueves de la III Semana de Pascua	19 Viernes de la III Semana de Pascua	20 Sábado de la III Semana de Pascua	21 4º Domingo de Pascua
22 Ntra. Sra. de los Remedios	23 S. Jorge Día de Castilla y León	24 24 Conversión de S. Agustín	25 S. Marcos	26 26 Ntra. Sra. Del Buen Consejo	27 Ntra. Sra. De Montserrat	28 28 5º Domingo de Pascua
29 Sta. Catalina de Siena	30 S. Pio V, Papa	31 Día 24 - LLL	Día 2 - C.M.	Día 8 - L.N.	Día 15 - C.C.	

Ventana abierta

Refranero español

- Cuando el gato no está, los ratones bailan.
- Cuando el grajo vuela bajo, hace un frío del carajo.
- Cuando el río suena, agua lleva.
- Cuando las barbas del vecino veas pelar, pon las tuyas a remojar.
- Cuando menos se piensa, salta la liebre.
- Cuando una puerta se cierra, otra se abre.
- Cuanto más se tiene, más se quiere.
- Cuanto más viejo, más pellejo.
- Cuidados ajenos mataron al asno.
- Culo veo, culo deseo.
- Da Dios almendras al que no tiene muelas.
- Dame pan, y dime tonto.
- Date prisa despacio, y llegarás a palacio.
- De aquellos polvos, vienen estos lodos.
- De buen vino, buen vinagre.
- De casta le viene al galgo el ser rabilargo.

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, sin comentarios 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 15 de los meses I, III, V, IX, XI a las 14 h.. El envío se realizará mediante e-mail a la dirección: revista@ofecum.es



PLANNING DE ACTIVIDADES DE OFECUM- ABRIL 2024

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
MAÑANA	9:30 h a 10:30 h INGLÉS INICIAL <i>Sala Joaquín Moreno</i>	09:00 h a 10:00 h AQUAGYM *	09:30 h a 10:30 h TALLER DE YOGA <i>Salón Miguel Guirao</i>	09:00 h a 10:00 h AQUAGYM *	9:30 h a 10:30 h PILATES TERAPÉUTICO*
	10:00 h a 11:00 h INGLÉS AVANZADO <i>Aula informática</i>	10:00 h a 11:00 h GIMNASIA MAYORES ACTIVOS *	9:30 h a 10:30 h INGLÉS INICIAL <i>Sala Joaquín Moreno</i>	10:00 h a 11:00 h GIMNASIA MAYORES ACTIVOS *	10:30 h a 11:30 h NATAACION TERAPÉUTICA EN EL AGUA*
	11:00 h a 12:00 h FRANCÉS <i>Aula informática</i>	10:00 h a 11:00 h CONVERSACIÓN EN FRANCÉS <i>Sala Joaquín Moreno</i>	10:00 h a 11:00 h INGLÉS AVANZADO <i>Aula informática</i>	10:00 h a 11:00 h CONVERSACIÓN EN FRANCÉS <i>Sala Joaquín Moreno</i>	10:30 h PASEOS Y CULTURA <i>Por la ciudad y extrarradio</i>
	10:30 a 11:30 h TALLER DE YOGA <i>Salón Miguel Guirao</i>	11:00 h a 12 h TALLER DE SEVILLANAS <i>Salón Miguel Guirao</i>	10:30 h a 13:00 h TALLER DE ACUARELA <i>Salón Miguel Guirao</i>	11:00 h a 12:00 h TALLER DE SEVILLANAS <i>Salón Miguel Guirao</i>	11:00 h a 13:00 h BIBLIOTECA Y LUDOTECA <i>Sala Joaquín Moreno</i>
	10:30 h a 11:30 h INGLÉS BÁSICO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:00 h a 12:00 h GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA*	10:30 h a 11:30 h INGLÉS BÁSICO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:00 h a 12:00 h GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA *	11:00 h a 12:00 h FRANCÉS <i>Aula informática</i>
	11:30 h a 12:30 h INGLÉS MEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:30 h a 13:30 h INFORMÁTICA <i>Aula informática</i>	11:00 h a 12:00 h FRANCÉS <i>Aula informática</i>	11:00 h a 12:30 h TALLER DE ALEMÁN- nivel avanzado <i>Online</i>	
	11:30 h a 13:30 h TALLER DE TEATRO <i>Salón Miguel Guirao</i>	11:00 h a 12:30 h TALLER DE ALEMÁN- nivel avanzado <i>Online</i>	11:30 h a 12:30 h INGLÉS MEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:30 h a 13:30 h INFORMÁTICA <i>Aula informática</i>	
	12:30 h a 13:30 h INGLÉS INTERMEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	12:00 h a 13:00 h AQUAGYM *	12:30 h (1-1,5 h máximo) PASEOS EN BICI Salida: Parque Tico Medina	12:00 h a 13:00 h AQUAGYM *	
		12:00 h a 13:30 h FISIOTERAPIA APLICADA <i>Salón Miguel Guirao</i>	12:30 h a 13:30 h INGLÉS INTERMEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	12:00 h a 13:30 h FISIOTERAPIA APLICADA <i>Salón Miguel Guirao</i>	
				12:00 h a 13:00 h JUEGOS PARA MANTENER VIVO EL INGENIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	
		17:45 h a 18:45 h CORO <i>Salón Miguel Guirao</i>	17:00 h a 19:00 h TALLER DE INFORMÁTICA- Nivel medio <i>Aula informática</i>	17:30 h a 19:00 h JUEGOS DE MESA <i>Sala Joaquín Moreno</i>	17:00 h a 19:00 h TALLER DE INFORMÁTICA- Nivel medio <i>Aula informática</i>
	17:45 h a 18:45 h DUDAS MÓVIL (Solo socios y con cita previa) <i>Aula informática</i>	18:00 h a 19:00 h TALLER DE AJEDREZ -Nivel interacción <i>Sala Joaquín Moreno</i>	17:45 h a 18:45 h CORO <i>Salón Miguel Guirao</i>	17:00 h a 19:00 h TALLER MANUALIDADES <i>Salón Miguel Guirao</i>	
17:45 h a 18:45 h CLUB DE LECTURA (Quincenal) <i>Sala Joaquín Moreno</i>	19:00 h a 20:00 h TALLER DE AJEDREZ -Nivel avanzado <i>Sala Joaquín Moreno</i>		18:00 h a 20:00 h (Quincenal) TALLER ESCRITURA CREATIVA <i>Sala Joaquín Moreno</i>		
	19:00 h a 20:30 h TALLER DE RETOQUE FOTOGRÁFICO <i>Aula informática</i>		19:00 h a 20:30 h TALLER DE RETOQUE FOTOGRÁFICO <i>Aula informática</i>		
TARDE					

* Pabellón IMUDS junto al Hospital PUS

Avda. del Conocimiento s/n

Para llegar: Metro, líneas bus: U3 y 4



OFECUM al ser una ONG socio-cultural sin ánimo de lucro, gestiona Programas, Acuerdos y Actividades abiertos, en red y plurales, y siempre en línea con los Estatutos de la asociación, la Legislación vigente y las Políticas sociales más imperantes.

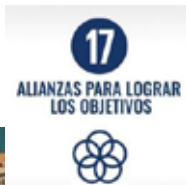
...Siempre apoyando a los que apoyan y celebrando lo que NOS IMPORTA que es “mucho”.



Desde hace varios años OFECUM colabora con la Asociación Down Granada y desde junio de 2023 se acordó un Acuerdo de Colaboración en firme. OFECUM es una casa plural y de puertas abiertas.



OFECUM, amparados por el Acuerdo de Colaboración con el Ayuntamiento de Albolote y su Radio Pública Municipal -RADIO ALBOLOTE-, ha llevado a cabo durante estos dos meses, 2 Tertulias radiofónicas presenciales, el 11 de marzo con la colaboración de Candela Guirao (Coordinadora Técnica) y el 22 de abril un espacio específico para la Intergeneracionalidad con la colaboración técnica de nuevo de Candela junto al Prof. de Psicología José Luis Cabezas -responsable de Voluntariado de la UGR- y colaborador de OFECUM desde hace muchos años. El apoyo entre ambas entidades es mutuo y una vez más Manuel Castiñeiras psicólogo-gerontólogo y locutor del espacio radiofónico de Salud de los lunes, ha arrimado el hombro una vez más y ha colaborado en resaltar “lo bueno de la Familia OFECUM” en la XXVI Gala Aniversario OFECUM. ¡GRACIAS ALBOLOTE!



OFECUM estuvo presente y celebrando “el buen hacer de la solidaridad andaluza” y en esta ocasión

FUIMOS PREMIADOS

con la entrega de la Bandera de Andalucía 2024 por la Junta de Andalucía a la Plataforma del Voluntariado de Andalucía (PTVA) de la cual OFECUM es miembro a través de la PTVG. ¡Felicidades a todas las personas voluntarias de OFECUM y demás entidades que hacen de Andalucía y de Granada una comunidad para todos/as!



OFECUM celebra el Día Mundial de la Radio 2024, acorde con nuestra colaboración actual en el Centro Municipal de Servicios Sociales de la Chana y con el Ayuntamiento de Albolote en Radio Albolote. De esta manera cumplimos con nuestro compromiso estatutario de "sensibilizar a la acción social y el envejecimiento activo" ...y ya empezamos a hacerlo en inglés de la mano de Pepe Carranza.



Seguimos colaborando con Servicios Sociales -zona centro- y la ONCE, más en firme y ahora actualizando nuestro compromiso de hacer de Granada un espacio en valores inclusivo y plural. Dimos la bienvenida al nuevo responsable de la ONCE y junto a la Trabajadora S., Vocal de Cultura y El Grupo de Apoyo Social "GAS" se comentaron nuevas iniciativas.

...Y SIEMPRE APOYANDO NUEVOS ESPACIOS PARA MAYORES EN EL ENTORNO COMUNITARIO.



OFECUM en su línea prioritaria de apoyo al Patrimonio de la Ciudad, junto a otras organizaciones (Plataforma Cívica) y en esta ocasión convocados por la Asociación “Conoce Granada Paseando”, nuestra Vocal de Cultura Marichu Alejandre, acudió al Ayuntamiento a “recordar compromisos adquiridos para Granada y los granadinos”.

...VELANDO POR NUESTRO "PATRIMONIO ARTÍSTICO" GRANADINO

OFECUM se sumó a la iniciativa de la Asociación "Conoce Granada Paseando" para acudir junto a representantes de las asociaciones "Amigos de la Base Aérea Los Volantones de Granada", "Centro Artístico, Literario y Científico de Granada" y "Ciudadanos por Granada", a la reunión convocada por dicha asociación el 27 de febrero en el Ayuntamiento de Granada con el Sr. Concejale de Participación Ciudadana, D. Francisco Almoñalla. El objetivo de la misma fue: Transmisión nuestra preocupación porque la Colección de Arte de LA CASA MUSEO APARIS se pierda o no se quede en Granada.

En representación de una **PLATAFORMA CIVICA** que aúna a más de 20 colectivos cívicos (asociaciones: AAVV Albaicín, AAVV Albaida, AAVV Boquerón, Granada Artística, Bebés sin Barreras, etc., colegios oficiales, procuradores, farmacéuticos, abogados, aparejadores, etc., Revista Alhóndiga, etc.) se ha solicitado la financiación sin intereses sin fines, y se le ha solicitado el compromiso que la actual alcaldesa adquiere un compromiso con los granadinos para que la colección no se pierda y permanezca en Granada "para el disfrute de todos/as".

Nos representó, M.ª José Alejandre (Vocal de Cultura y Tesorería)

27 febrero

2023 AGENDA 2030

2024 AGENDA 2030

2030 "MEJOR JUNTOS"

PROGRAMA: CONOCE TU CIUDAD

CEIP. MARÍA ZAMBRANO (May Murcia /Voluntaria-13 feb.)

CEIP. PURÍSIMA CONCEPCIÓN (Purí Entrena -Voluntaria- 20 feb.)

2023 CURSO 2024

AGENDA 2030

Ofecum

26 años 1997-2023

Programa Educativo

AYUNTAMIENTO DE GRANADA

CONCEJALÍA DE MANTENIMIENTO, MEDIO AMBIENTE Y EDUCACIÓN

SERVICIO DE EDUCACIÓN

todo educa

Coordinado por: Encarna Alameda y Lourdes Marín

"CARMEN DE LOS MÁRTIRES"

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

Programa Educativo

-CONVENIO DE COLABORACIÓN-

"OFECUM EN LOS PALACIOS GRANADINOS"

OFECUM está inmerso en el terreno desde febrero en este Programa Municipal Educativo y de Patrimonio “Conoce tu ciudad”. Coordinado por Encarna Jurado y Lourdes Marín, presidenta y voluntaria, junto a un grupo de voluntarias y centros educativos concertados, estamos llevando a cabo con el apoyo del Servicio de Educación de la concejalía de Educación, 20 visitas a 4 museos de ciudad.

“...POR UNA CIUDAD EDUCADORA”

TÉCNICAMENTE DESDE LA VOCALÍA DE PROYECTOS COMO PRIORIDAD Y EN RED CON TESORERÍA, VOCALÍA DE VOLUNTARIADO Y COMISIONES DE SEGUIMIENTO, **ESTAMOS GESTIONANDO LA ELABORACIÓN DE INFORMES Y LA BÚSQUEDA Y O ELABORACIÓN DE NUEVAS OPORTUNIDADES (PATROCINIOS, SUBVENCIONES Y CONVENIOS) DE FINANCIACIÓN,** EN LÍNEA CON NUESTRA MISIÓN/VISIÓN/VALORES, **“INTENTANDO TAMBIÉN ABRIR LAS PUERTAS A EUROPA”.** DE ESTAS ACCIONES DAREMOS MÁS INFORMACIÓN DETALLADA EN LA PRÓXIMA REVISTA.

Hemos elaborado la “MEMORIA FINAL OFECUM” 2023 y la podéis consultar en nuestra WEB:



OFECUM ha entrado de lleno en la gestión de coordinación de acciones intergeneracionales para este evento internacional. Desde siempre y más concretamente desde 2011, como organización Intergeneracional que somos, celebramos El Día Europeo de la Intergeneracionalidad 29 de abril. Por segundo año estamos colaborando en firme con la Cátedra Intergeneracional MACROSAD (UGR). Desde aquí os animamos a colaborar como voluntarios en acciones que ya difundiremos en breve en nuestras Redes Sociales y en la Web.

Por ahora las acciones ya concretadas en el mes de febrero y marzo son las siguientes:

- Encuentro ZOOM internacional en inglés de lanzamiento del evento representados por el Catedrático emérito Prof. D. Javier Alba-Tercedor, voluntario. (12 febrero)
- Tertulia Radiofónica Presencial en Radio Albolote sobre “LAS RAICES DE LA INTERGENERACIONALIDAD” (22 abril) con la presencia de la UGR y de la Coordinadora Técnica de OFECUM.
- Actividades Educativas para esa semana, acorde a nuestro Convenio con 4 Ceip para el Curso 23-24, sobre el Respeto al Medio Ambiente -en el CEIP Parque de las Infantas-; Ajedrez Saludable -CEIP Inmaculada del Triunfo- y otras cerrándose a final de marzo. Y acciones con AVOPRI.
- El Programa de Palacios apoyará la campaña con 1 Visita Educativa al Patrimonio.
- Encuentro ZOOM de habla hispana en abril, en donde la Junta D. representará a la organización y difundirá las acciones comprometidas.
- Difusión en todas nuestras Redes Sociales de las acciones en este contexto, en tiempo y forma.
- Difusión del evento y del “Ideario Intergeneracional OFECUM” en la Revista Digital de la PTVG.
- Participación en una mesa redonda sobre “la importancia de la eliminación de estereotipos por edadismo” -que difundiremos en la sede con más detalle-.
- Acción educativa en red sobre “eliminación de brecha digital” con el Club Robótica Granada.

➡ **NOTA:** Podéis ver lo que hicimos desde OFECUM el año pasado con voluntariado en la WEB y Facebook.

EL NUEVO AULA DE SALUD OFECUM

¿VIDA A LOS AÑOS O AÑOS A LA VIDA?

SURGE DE LA SOLIDARIDAD DE PERSONAS SOCIAS PROFESIONALES DE LA MEDICINA Y LA SALUD, QUE AGRADECIDOS CON OFECUM, GENTILMENTE SE OFRECEN A PARTICIPAR E INFORMAR EN RELACIÓN CON SUS ESPECIALIDADES Y CONOCIMIENTOS DEL CUERPO HUMANO Y LA SALUD PARA AYUDARNOS Y SER MÁS FELICES.

EN ESTA ETAPA TAN ESPECIAL DEL "TIEMPO DE LOS MAYORES", SE OFRECEN PARA ABRIR UNA PARCÉLA ESPECÍFICA DEDICADA A LA SALUD, PUES SABEN QUE POR LEY NATURAL EN LA ETAPA DE LA VIDA DE LOS MAYORES, PUEDEN ACUMULARSE VARIAS ENFERMEDADES.

EL AULA OFRECERÁ UN CICLO DE CONFERENCIAS Y CHARLAS SOLIDARIAS LO MÁS BREVES Y DIDÁCTICAS POSIBLES (DENTRO Y FUERA DE OFECUM - SEGÚN AFORO-), PARA ANALIZAR LAS DIFERENTES PATOLOGÍAS Y EL CÓMO ABORDARLAS PARA CONSEGUIR "MEJOR VIDA A LOS AÑOS". SE APORTARÁ PAUTAS Y HERRAMIENTAS INFORMANDO DE LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES Y SU PREVENCIÓN, CON TRATAMIENTOS ACTUALES Y POSIBLE REVERSIÓN DE DICHAS PATOLOGÍAS Y ADEMÁS SERÁN INTERACTIVAS EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.

CON ELLO SE PRETENDE CONTRIBUIR NOTABILMENTE A QUE LA FAMILIA OFECUM Y SUS AMISTADES PUEDAN RESOLVER DUDAS SOBRE DETERMINADAS PATOLOGÍAS, CONOZCAN MEJOR EL CUERPO PARA PREVENIR ENFERMEDADES Y CON ELLO MEJOREN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA EN GENERAL, "ASUMIENDO TAMBIÉN NUESTRA RESPONSABILIDAD EN HABITOS SALUDABLES".

OFECUM SE FORTALECE SIN DUDA CON NUESTRA NUEVA AULA DE SALUD EN DONDE SUMAREMOS HERRAMIENTAS DE CALIDAD EN LA PREVENCIÓN DEL DETERIORO FÍSICO, COGNITIVO Y MENTAL DE LOS MAYORES SUMÁNDOSE A LAS DEMÁS ACCIONES Y PROGRAMAS A FAVOR DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO, SALUDABLE, PARTICIPATIVO E INTERGENERACIONAL, QUE YA OFERTAMOS DESDE HACE MÁS DE 25 AÑOS.

RESPONSABLE DEL AULA: **D. RAFAEL PEÑAFIEL MARFIL** (VOLUNTARIO Y MÉDICO ESPECIALISTA EN ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR)
COORDINADORA DEL AULA: **DÑA. M^a JOSÉ ALEJANDRE PÉREZ** (VOLUNTARIA, VOCAL DE CULTURA, TESORERA Y PROF. TITULAR DE BIOQUÍMICA DE LA UGR)

AULA DE SALUD OFECUM

Activo y Saludable

CON LA SALUD NO SE JUEGA...

CONFERENCIAS

NUEVO

Ofecum 1998 2024

OFECUM innova. Sabemos que la ONG por naturaleza “se dedica a la SALUD INTEGRAL de los Mayores desde hace más de 25 años”. En esta ocasión, en febrero se aprobó en Junta Directiva abrir un nuevo espacio específico llamado AULA DE SALUD OFECUM. Y se hizo en respuesta a la iniciativa de parte de nuestros beneficiarios que son médicos y o especialistas de la salud. Es un espacio en acción y está coordinado por Marichu Alejandre, Vocal de Cultura y como responsable del mismo como Voluntario -y médico jubilado- Rafael Peñafiel Marfil. GRACIAS.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO, SALUDABLE, Y PARTICIPATIVO

CALIDAD DE VIDA

AGENDA 2030

Ofecum facebook

Ofecum twitter

Ofecum Instagram

Ofecum Web

WhatsApp 618635915

JOSÉ LUIS FONT NOGUÉS
"DIRECTOR COMUNICACIONES"
(SECRETARIO DE JUNTA D)

ATENCIÓN PERSONALIZADA
(SEDE OFECUM)

REVISTA / MAGAZINE
BIMENSUAL SEMANAL

Ofecum "MEJOR JUNTOS"

Ofecum 1998 2024

958221736
oficina@ofecum.es
BUZÓN DE SUGERENCIAS

PLAN DE COMUNICACIONES

2023
2024

PLAN DE COMUNICACIONES EN OFECUM

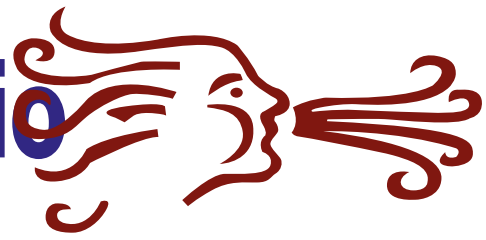
(SKYPE, MEETS, TEAMS O ZOOM)

SABEMOS NO HAY UNA ACCIÓN SOCIAL DE CALIDAD SUSTENTADA EN UN MARCO CONCRETO DE POGRAMA/PROYECTO/ACUERDO/CONVENIO SIN UN TRABAJO CONSTANTE PARA SU DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN. EL ÁREA TÉCNICA TRABAJA ACORDE AL "PLAN DE COMUNICACIONES OFECUM". Un Plan dirigido por José Luis Font Nogués (Voluntario secretario de Junta Directiva). Podéis consultar en la WEB el Plan de Comunicaciones: Apartado /QUIENES SOMOS.

Existe una amplia difusión de las acciones solidarias de OFECUM con la máxima de respetar el principio de Transparencia y de hacer valer la ACCIÓN VOLUNTARIA: "hacemos lo que decimos".

...GRACIAS POR SEGUIRNOS Y SUMARTE AL "PROYECTO OFECUM"

Gala XXVI aniversario Ofecum



Fuente: Antonio Arenas, Ideal 6-III-2024

UN AÑO MÁS, EL AUDITORIO DE CAJA RURAL fue el espacio elegido para la celebración del aniversario, en esta ocasión el XXVI, de la fundación de Ofecum, una asociación cultural de voluntariado, sin ánimo de lucro, fundada en 1998 por Miguel Guirao Pérez, surgida del Aula de Mayores de la UGR para fomentar la intergeneracionalidad y el envejecimiento activo. En este acto se hizo entrega de las distinciones de Ofecum, que actualmente preside Encarnación Jurado, a tres voluntarias en reconocimiento a su labor, en concreto a Milagros Estepa, a quien se le otorgó el pin de oro por su trabajo con este colectivo y sus seis años como tesorera; y el pin de plata a Lola Pérez Caba por su labor en el Consejo Municipal de Mayores, y a María Jesús Rodríguez, por la creación del Grupo de Acción Social (GAS).

Una gala muy bien organizada cuya presentación corrió a cargo de José Luis Font, que dio la bienvenida a las autoridades políticas y académicas presentes, entre las que se encontraban el primer teniente alcalde del Ayuntamiento, Jorge Saavedra; la decana de la Facultad de Ciencias, M^a Carmen Carrión; el presidente del Colegio de Médicos de Granada, Jorge Fernández Parra; y el presidente de Aluma, Pepe Rodríguez. No se quiso perder este acto el Defensor de la Ciudadanía, Manuel Martín, tampoco la concejal de Política Social, Familia, Discapacidad y Mayores, Amparo Arrabal. El Aula Permanente de Formación Abierta estuvo muy bien representada por su director, Juan A. Maldonado.



Distinciones en la Gala XXVI aniversario Ofecum

SEGÚN CONSTA en el acta de la sesión de Junta Directiva de OFECUM con fecha 12 de febrero de 2024 se acordó entregar en la Gala de XVI aniversario las siguientes distinciones:

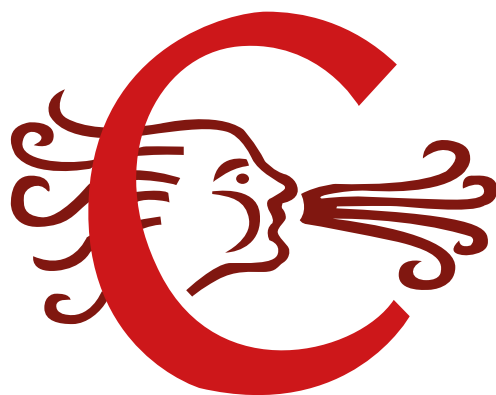
Pin de plata a Lola Pérez Caba, socia desde 2018, que realizando una labor callada ha venido ejerciendo la representación de OFECUM en el Consejo Municipal de Mayores del Excmo. Ayuntamiento de Granada, en la Junta Municipal de Distrito Centro y en el Consejo Provincial de Mayores de la Junta de Andalucía. Además de la coordinación del taller de acuarela desarrollado en OFECUM. Si se le puede calificar es como una gran persona siempre dispuesta a ayudar.

Pin de plata a María Jesús Rodríguez Fernández, por la creación del grupo de Acción Social de OFECUM, por su dedicación a asuntos sociales, por liderar proyectos sociales llevados a cabo por OFECUM como el proyecto "S.O.S. Estoy solo/a y no quiero que nadie se entere", que fue también expuesto en la Escuela de Arquitectura aglutinando al Realejo, al ayuntamiento y a la UGR. También el proyecto "OFECUM frente a la soledad no deseada a través de la cultura y la sociabilidad". Ha sido miembro de la Comisión de seguimiento de proyectos de la Caixa. Y sigue fomentando las iniciativas de



ayuda y participación en asuntos sociales, la ONCE y otras.

Pin de oro a Milagros Estepa Giménez que ha sido tesorera durante 6 años en OFECUM, y que sigue aportando sus conocimientos cada vez que se le requiere; también en el período de la pandemia y que, junto con Rosa Onieva López, Miguel Bailón Bailón y José Luis Font Nogués, se tuvo que llevar la marcha de OFECUM en unas condiciones especialmente precarias y complicadas. En 2014 fundó el grupo OFECUM Teatro, junto con Rosa Onieva y de la mano del director Antonio Morell, llevando la marca OFECUM por distintos sitios de España. Se dedicó en un prolongado período a la coordinación y dirección del taller de Teatro OFECUM, que contaba con 14



actores, socios de OFECUM que hicieron numerosas interpretaciones tanto en Granada como fuera de ella. Es presidenta de la Confederación Andaluza de Teatro Amateur. Fundadora y miembro de la Compañía Adeshora Teatro. Y hoy sigue siendo una gran actriz.... cada vez mejor actriz.

ADESH  **RA**
TEATRO

100 AÑOS DE RECORDADOS

Una obra de teatro de Juan Carlos Rubio

Mila Inma Ildfonso
Éstepa Gómez Hernández Dirigida por:
Hernández

TEATRO MUNICIPAL DEL ZAIDIN

"ISIDRO OLGOSO"

21 DE ABRIL DE 2024

19:30 HORAS

Venta de entradas en OFECUM (Callejón de Pavaneras, 3 local 1) y una hora antes de la función en la taquilla del teatro

ADESHORA
TEATRO

LOS DÍAS DE LA NOCHE

ESTRENO

ESTRENO

MILA ESTEPA

ILDEFONSO HERNÁNDEZ

*Dirección Ildelfonso Hernández Chávez
Una obra original de Joan-Lluís Moreno Congost*

**TEATRO MUNICIPAL DEL ZAIDÍN
"ISIDRO OLGOSO"**

11 DE MAYO DE 2024

20:30 HORAS

Venta de entradas en OFECUM (Callejón de Pavaneras, 3 local 1) y una hora antes de la función en la taquilla del teatro

Viajes del año

Viaje a Osuna

Comenzamos la temporada de viajes del año 2024, el día 13 de enero, visitando Osuna. Un pueblo de la provincia de Sevilla, enclavado entre la sierra sur y la campiña sevillana que, gracias a su historia y legado, llegó a ser una Villa Ducal de gran renombre. Conserva un gran patrimonio monumental, histórico y cultural que muchos de los del numeroso grupo que íbamos, desconocíamos.

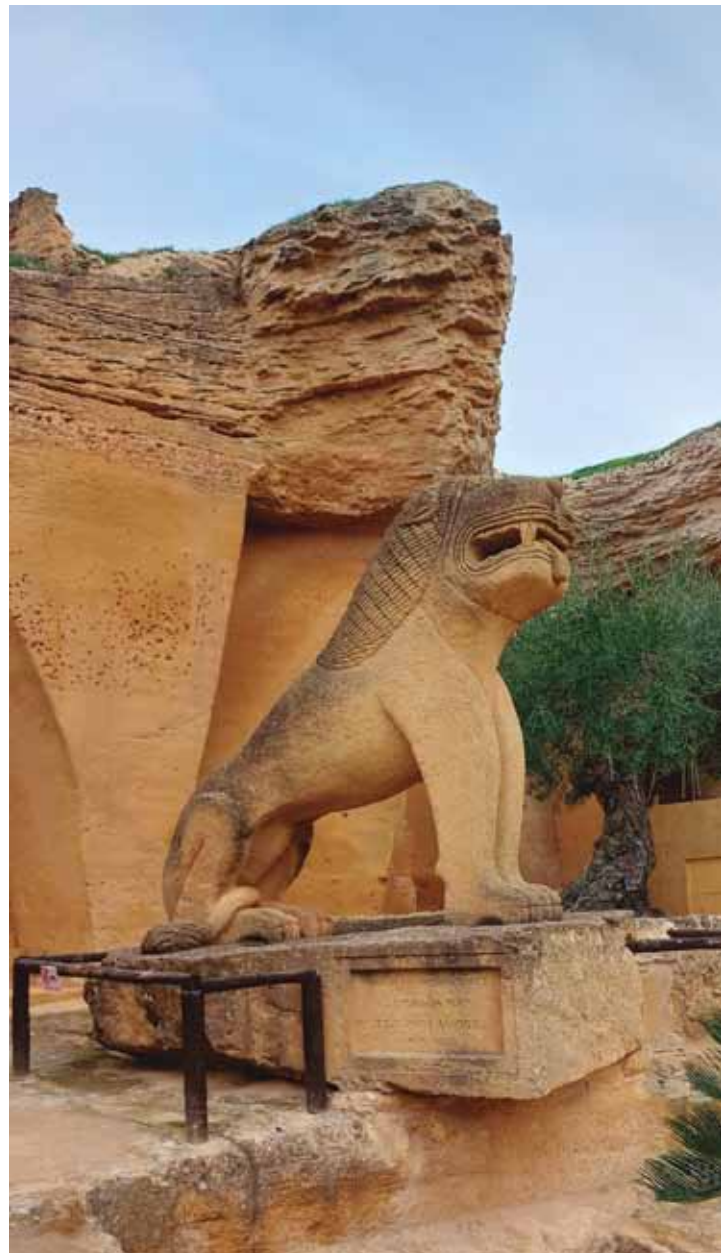
TRAS UNAS TRES HORAS de bus, llegamos al Coto de las Canteras donde nos esperaba María, una estupenda guía local que nos acompañó durante toda la visita a la ciudad.

El Coto de las Canteras, conocida como “La Petra de Andalucía”, es una antigua cantera, actualmente de propiedad privada, que fue utilizada, para obtener sillares, desde el tiempo de los íberos en el siglo V a.C. y por otras civilizaciones posteriores, como romanos o andalusíes. Se han encontrado esculturas íberas y otros objetos que están depositados en los Museos Arqueológicos de Madrid, Córdoba y Osuna. En la entrada hay esculpidos dos tocadores de cuerna que acompañan al escudo de Osuna. También se encuentra un león ibero y un carnero, basado en el Prótomo ibero. El interior impresiona por la grandeza. Actualmente se realizan conciertos y eventos.

Allí se encuentra un relieve de la vendimia de casi 13 metros con multitud de figuras de animales y hombres. Con sus sillares se han construido casas, palacios e iglesias en todo el pueblo, pero cayó en desuso en los años 60 del siglo pasado y no fue hasta 1999 cuando pasó a manos privadas recuperándose esta joya histórica.

A continuación, visitamos la Universidad, fundada por Juan Téllez Girón, IV conde Ureña. Edificio de línea recta con cuatro torres rematadas con cerámica vidriada. Destacamos el patio central, el paraninfo con un artesanado espectacular, el salón de grados o “Girona” y la capilla con un retablo de madera pintada.

Seguimos hacia la Colegiata de santa María de la Anunciación, un edificio renacentista que alberga numerosas obras de importantes artistas



Comenzamos la temporada de viajes del año 2024, el día 13 de enero, visitando Osuna

de la talla de José Ribera, Juan Martínez Montañés o Juan de Mesa. La construcción está realizada con sillería procedente de las canteras y de ahí su tono amarillento y su gran porosidad.

Junto a la Colegiata se encuentra el Panteón Ducal, mandado construir por los Duques de Osuna con su sacristía que contiene obras de José Ribera (El Españolito), el retablo del altar mayor y las capillas.

Después nos dirigimos al Monasterio de la Encarnación que contiene numerosas salas de exposición. En el interior de la iglesia se puede apreciar un precioso retablo barroco y una excepcional obra de José Ribera "el Calvario o Expiración de Cristo", expuesta en numerosos museos. Desde allí se puede acceder a un patio rodeado de un zócalo con azulejos sevillanos y me llamaron especialmente la atención los dedicados a los cinco sentidos.

Por la tarde, tras un almuerzo distendido, realizamos un paseo por todo el casco histórico de la ciudad destacando la calle de san Pedro declarada por la UNESCO la calle mas bonita de Europa, y la calle Sevilla, donde se ubican numerosos palacios como el del Marqués de la Gomera ocupado actualmente por un hotel, la Cilla del Cabildo de la Catedral, palacios de Govantes y Herdara, palacio de los Cepeda, y muchos más, todos de estilo barroco. Donde disfrutamos del pasado señorial de Osuna.



De vuelta, quedamos con el recuerdo de un paseo por la historia, que va desde los íberos, al esplendor barroco del siglo XVI

Desde la plaza del Ayuntamiento nos dirigimos hacia el autobús y como es inevitable, pasando obligatoriamente por las pastelerías, para comprar





las famosas Aldeanas y los bizcochos Marroquíes de las MM Concepcionistas, típicos de la localidad.

A la altura de la plaza de toros, tomamos el bus de vuelta, quedándonos con el recuerdo de un paseo por la historia, que va desde los íberos, al esplendor barroco del siglo XVI y que configuran un patrimonio monumental, que en definitiva, a los que lo disfrutamos nos ha dejado muy buen sabor de boca..... y también dulce, con la repostería.

Ana María González Torres
Fotografía: José Francisco Domínguez Seglar

OFECUM participa en la festividad de San Juan de Dios (co-patrón de Granada)

Rosa Onieva López

El pasado día 8, se celebró en la **"Casa de los Pisa" Archivo del museo de San Juan de Dios**, la festividad de esta Santo tan Granadino.

A las 10 y media comenzaron los actos con la bienvenida a todos los asistentes y representantes de entidades colaboradoras, por parte del director del museo, **D. Francisco Benavides Vázquez**.

Seguidamente hubo un recital poético dedicado a San Juan de Dios, la lectura de estos poemas corrió a cargo de Pilar, la presidenta de Asociación Cultural Conoce Granada Paseando, y Rosa Onieva, Vocal de Actividades de OFECUM.

A continuación D. Francisco Benavides Vázquez hizo una visita guiada sobre **"La belleza hecha hospitalidad: Iconografía de San Juan de Dios"**.

En el mismo patio de la Casa de los Pisa, se ofreció un **ágape musical interpretado por el Coro del Centro Artístico de Granada**.

Y por último se hizo un paseo sobre **"El último viaje de San Juan de Dios"**, guiado por Conoce Granada Paseando, con el siguiente recorrido: **Casa de los Pisa, Casa Ágreda y Carmen de los Mínimos**. En el zaguán de la casa Ágreda, se ha estado acompañado por el Delegado de Cultura de la Junta de Andalucía en Granada, **D. Fernando Egea Montesinos** y el Concejal del Ayuntamiento de Granada **D. Francisco Almohalla Noguero**.



ACTIVIDADES FÍSICAS: CAMINARES PARA ABRIL DE 2024

COORDINAN:

Rosa María Onieva López y Encarna Jurado Alameda



Viernes 5 de Abril

Paseo Guiado por el Barrio del Boquerón

Salida 10.30 h

Punto de encuentro: Instituto P. Suárez (Gran vía de Colón)

El barrio del Boquerón (Bucaralfacín), de origen zirí, ya estaba conformado en el S. XII según el Prof. Arabista Sr. Seco de Lucena, aunque crecería, tras la conquista de Granada por los Reyes Católicos, extramuros hasta la actualidad. Siglos después nos paseamos por sus calles conociendo su historia.

CAMINAR REALIZADO POR: PILAR RAMOS Presidenta de la Asociación de **Conoce Granada Paseando**

Duración: 2 h

Plazas limitadas (35 personas). Contactar con Ofecum



Viernes 12 de Abril

PALACIO DE CARLOS V

Salidas:

10.30 h Fuente de Plaza Nueva

11.00 h Puerta del Palacio Carlos V

Recorrido: Subida por la cuesta de Gómez hasta el Palacio de Carlos V. Explicación de la historia y arquitectura del Palacio y bajada hasta la plaza del Campo del Príncipe en el Realejo.

VISITA REALIZADA POR: CARMEN RUIZ GARCÍA Especialista en Arte Medieval Cristiano e Hispano-musulmán



Viernes 19 de Abril

RUTA URBANA PARA CONOCER LOS ÁRBOLES DE NUESTRA CIUDAD, SU NATURALEZA Y CULTURA.

En este recorrido por el barrio de Albayda localizaremos los diferentes árboles existentes en nuestra ciudad, los conoceremos y entenderemos sus fascinantes funciones.

Salida: 11 h en parada de metro ARGENTINITA

Duración 2 horas, terreno llano

Se recomienda llevar lápiz y bloc de notas

PASEO REALIZADO POR: FEDERICO VELÁZQUEZ DE CASTRO GONZÁLEZ

Doctor en Ciencias Químicas y Especialista en Ciencias Ambientales



VIERNES 26 de Abril

MÉDULAS DE LA LANCHA DE CENES

Coger el autobús 33 en la Catedral a las 10.30h. Bajada en la Lancha del Genil. Subida a la ermita de la Virgen de Fátima y a las minas de oro. Continuación por el camino del cementerio musulmán y cristiano. Bajada por la Cuesta de Gómez. Finalizar en Plaza Nueva **Punto de encuentro: Autobús 33 en Catedral. Hora 10.30 h**

Con motivo del Día de Andalucía, OFECUM participó en el acto oficial organizado por la Junta de Andalucía y celebrado en el Parque de las Ciencias de Granada



Informática & Electrónica



Reparnet
Profesionales de la reparación

958 159 676 WhatsApp
VENTA Y REPARACIÓN 644 420 592
www.reparnet.es

- Reparación y Venta de Portátiles y Ordenadores. Nuevos y Ocasión
- Reparación de Tv
- Venta de accesorios informáticos, cartuchos y tóner.

Búscanos en   



Camino de Ronda, 212 18003 Granada – Telf. : 958 56 00 42

Presentación novela de Raúl Ruiz Sola "Destino Salónica"

Francisco A. Ruiz Ramírez



EL PASADO 6 DE MARZO PRESENTAMOS en OFECUM la novela de Raúl Ruiz Sola "Destino Salónica", de la editorial Esdrújula.

Tanto por OFECUM, la directiva, como por las personas que me han ayudado en la preparación de este evento, como Toñi, Candela, Mari Carmen, tengo que sentirme profundamente agradecido y decirles que ha sido un acierto contar con ellos y con la asociación. Buscar un encuentro con el escritor, hacer partícipe al público asistente de esta nueva creación, ha sido para todos nosotros una auténtica experiencia.

Creo que una sociedad se construye desde la participación, se vertebra a partir de esa comunicación entre sus miembros, que a veces podemos verlo sin mayor importancia, algo muy limitada a

contextos concretos. Pero en realidad la sociedad somos nosotros, acudir a un acto cultural nos hace sentirnos como parte de comunidad.

La difusión de una novela es un fenómeno complejo en la actualidad, normalmente se da a través de canales propios del mercado del libro, como editoriales, distribuidoras, librerías. Y ahora también se necesitan medios de comunicación, medios electrónicos, etc. Un mundo que para un escritor novel es complicado, solo un tanto por ciento mínimo de lo publicado al año supera la barrera de los cien ejemplares.

Por eso debemos entender un acto de este tipo como un encuentro con las personas de nuestro entorno, y lo más importante es que hubo diálogo, que conseguimos comunicarnos,

Estará de nuevo con nosotros en la feria del libro de Granada, aprovecharemos

interesarnos en las cuestiones que se plantean en la novela.

Se abrió un turno de preguntas y la gente participó planteando una serie de cuestiones al autor sobre los problemas sociales y humanos que se tocan en la novela, sobre las vivencias de los protagonistas, sobre el desarrollo de la historia.

La novela se titula "Destino Salónica", pero igual se podría llamar los hijos de la memoria, los hilos que tiende la memoria a través de la historia. La vida de los personajes a lo largo del tiempo y entre generaciones.

Una historia entre dos pueblos, a un lado y el otro del mediterráneo, como son el griego y el español, pero también el exilio, como ahora los refugiados en las fronteras de Europa.

El protagonista, Marco, un joven que vive con su novia Is en Salónica, conoce a una vecina que se llama Ana y que le pone en la senda de una búsqueda, personal y espiritual. También le aconseja que se ponga a trabajar, y que se case con su novia. Ese consejo le lleva como voluntario a conocer la realidad de los refugiados en Salónica.

Nuevamente el tema de la búsqueda de una identidad, como en la tesis con la que se doctoró Raúl, "Comunidades de extraños", personas que lo habían perdido todo tras la crisis de 2008, incluso su identidad, la recobran al encontrarse con otros en las mismas circunstancias.

La tesis era una investigación en las ciudades de Madrid y Barcelona, extrapolable a cualquier otro lugar del mundo. Ahora es la situación de los refugiados, problema de una gran actualidad que fue comentados por las personas asistentes en el acto.

Pero el tema estrella que ha despertado el máximo interés, tanto en esta presentación como en otras que ha realizado Raúl en Granada, era la historia de Ana y Marco, de Ana y Giannis. Raúl ha tenido que concretar lo que tocaba a lo real y lo ficcionado. Ayudado de una maleta y una guitarra ha puesto voz y creado un espacio escénico, para situar la historia. Quizás el momento más emotivo de la presentación.

Una maleta situada en la escena nos habla de la historia de unas personas, nos descubre sus recuer-

dos, sus palabras, sus momentos, situándonos en el centro de la historia. Está cargado de simbolismo, de intensidad dramática.

La historia parece un viaje que empieza en Thesaloniki y termina en Barcelona, pero, desde luego, no responde a los esquemas habituales, el lector espera la solución a los problemas que se plantean, al cruce de caminos y vidas, que se van desarrollando en la novela. El autor quiere que pensemos en el desenlace final.

La historia que nos cuenta Raúl no apunta solo al pasado, como tampoco solo al presente o al futuro, tal vez a la meta de la existencia humana.

¿Se trata de una novela romántica? En parte sí, pero podría interpretarse también como una búsqueda de sentido.

Todo este mundo que está detrás de la historia, como la vida de las personas, sus ilusiones y esperanzas, las circunstancias históricas y personales, la ciudad, termina por confundirse, más allá de lo real o de lo imaginado, como si se tratara de algo que hemos vivido y a lo que nos encontramos ya ligados.

Muchas gracias a todos, hemos vivido un momento muy bonito, que Raúl no olvidará nunca.

Estará de nuevo con nosotros en la feria del libro de Granada, aprovecharemos porque su vida está en Barcelona. Granada es una parada, pero importante. Esa otra ciudad de confluencias, de encuentros, de historia.



La prisa

Trinidad Navajas Rodríguez de Mondelo



DESPUÉS de haberle dado el alta por una insuficiencia cardiaca, Elisa se encontraba en la peluquería retomando poco a poco su vida. El ruido ensordecedor de dos señoras, una de ellas subiendo su voz y relatando la cantidad de acontecimientos que estaba obligada a realizar en un tiempo relativamente corto: salidas, encuentros, fiestas, etc.; le hicieron acordarse de su padre y aquella frase tan sutil y curiosa: **“vísteme despacio que tengo prisa”**, esa prisa de la velocidad cuando solo le quedaban dos días de estar en este mundo; la huida como proyecto del que no sabe qué hacer con su tiempo.

El ruido ensordecedor que acompañaba a la velocidad, sirenas que gritaban abriéndose paso, coches que se adelantaban en las carreteras, semáforos que

enérgicamente se encendían para dar paso a peatones con las miradas ausentes que también con prisa cruzaban de una acera a otra intentando no chocar entre ellos llevando el peso de sus vidas sin saber qué hacer con ella. Recordó ese verso que compuso en unas circunstancias parecidas:

LA PRISA
De correr corriendo
corridos...
duplicados
masivos y parados.

Elisa se preguntó: ¿Cuándo pararían de verdad para preguntarse en qué empleaban su tiempo? ¿En qué tenían que cambiar? ¿Qué podía mejorar en

sus vidas para ser felices? Parar de verdad, no estar parados por la pérdida de su vida a costa de la velocidad de esta. Esa PRISA impuesta inconscientemente, también a veces en el personal del hospital que le atendió, dónde la coordinación fallaba por su ausencia.

Numerosas veces le recordó a las enfermeras que tenía audífonos pero esto no impidió que cuando iban a tomarle la temperatura por el oído entraran de prisa, apuntando a 5 m con el pequeño termómetro como autómatas que han de realizar cada día y a la misma hora esa función. Autómatas profesionales semejantes a aquellos que Aldous Huxley representó en su libro “Un Mundo feliz”. Ella observó que el futuro deshumanizado de una sociedad dividida en un



Todo esto para Elisa sólo eran suposiciones de un mundo feliz irreal, posiblemente, sin guerras y sin conflictos pero sin la felicidad

sistema de castas cuyos individuos están creados y alterados genéticamente cumpliendo cada uno una función determinada se estaba dilucidando en el siglo XXI. Podría darse en un futuro no muy lejano que en el mismo momento de nacer la felicidad estuviese hipotecada y programada sin ningún esfuerzo. Para Elisa era difícil digerir que esta estuviese impuesta en tu ADN sin conocer el riesgo de un proyecto ni la alegría para alcanzarlo. Una vida sin sobresaltos pero incolora, insípida, sin ningún contraste, como una melodía en un solo tono musical, el que cada cual posea al nacer, el suyo, da igual que sea el sol sostenido o el sol bemol mayor.

Ese tono que le hace feliz y no añora tener otro en esa sinfonía neutra formada por notas que

suenan al unísono formando un solo canon, con distinta intensidad y timbre ,y, que al mezclarse todos, unos serán apagados por otros dando como resultado ese color gris intenso opaco sin ninguna luminosidad; porque aquellos tonos agudos llenos de luz que se elevan en el espacio y en el tiempo serían sepultados por los ecos de sombra de los tonos graves que por su identidad poseen más peso y su textura es más gruesa.

Un mundo feliz pero sin luz porque los robots y autómatas carecen de identidad propia, puede que ni siquiera se perciban a sí mismos como tales al mirarse al espejo y hasta el enamorarse y elegir a la pareja pudiera estar programado.

Todo esto para Elisa sólo eran suposiciones de un mundo feliz irreal, posiblemente, sin guerras y sin conflictos pero sin la felicidad que puede derivarse de emocionarse en alcanzar un proyecto, equivocarse, emprender otro, corregir errores aunque el sufrimiento no se pudiera eludir. En resumidas cuentas, ella se puso

como meta relativizar todo pues todos vivimos con todos y cada cual carga con su equipaje, unos más pesados que otros. Vivir el presente intensamente, no dejarse influenciar por la velocidad o prisa de otros y priorizar aquello que era importante.

Y sobre tomarse la vida con tranquilidad Elisa escribió este corto poema que sigue hablando de la velocidad y la prisa porque ambas destruyen la atención de vivir el presente intensamente ya que lo que pesa se hace a veces insoportable para aquel que tiene que ir al paso del que acelera el ritmo impuesto por la convivencia:

EL EXCESO

**Lo excesivo
pesa
se desploma
se hunde
y cae al fondo
de lo hondo**

Sin grandes certezas

Francisco A. Ruiz Ramírez



CADA MAÑANA me levantaba preguntando qué tenía que hacer, me sentía como perdido desde que me había jubilado. Al cabo de los meses pensé que debía buscarme algo, salir de casa, encontrarme con gente, vivir algo más que mis libros.

Había dejado mi trabajo y ahora me enfrentaba a la situación de no saber qué hacer, entonces, siguiendo el consejo de mi mujer acudía OFECUM. No me resultaba fácil admitir que era yo también un viejo como los que acudían a asociaciones de mayores. Dejé mi orgullo a un lado, en realidad mi ignorancia, y me atreví a preguntar, a informarme de las actividades que se hacían en aquel lugar.

Le pedí a un amigo que me acompañara, nos atendieron muy

bien, yo enseguida me apunté a las clases de inglés, pero a él no le interesaban los idiomas, no encontraba nada que le animara, aunque nos hablaron también de voluntariado, de teatro, baile, etc. Creo que se agobió, los jubilados solemos ser muy celosos de nuestro tiempo para comprometerse con algo y sentir que perdemos nuestra libertad. Le bastaba con sacar a su perro a pasear, me decía después.

El primer día el profesor de inglés nos acogía con un cariño y dedicación muy especial. Al poco acudió titubeante una mujer, se decía que estaba enferma, pero el profesor le dio la bienvenida, era una compañera que hacía tiempo que no acudía a clase. "Siéntate aquí conmigo, al lado de la estufa", le dijo el profesor

Había dejado mi trabajo y ahora me enfrentaba a la situación de no saber qué hacer

muy atento. La candidez y el cariño con que la trataba me parecía sorprendente, me hacía descubrir que tras aquella débil e insegura figura había un tesoro que cuidar. Fue la primera lección que aprendí, después pasé a formar parte del grupo, y cultivé la amistad de mis compañeros. A veces me preguntaba por qué iba, pero es que ya formaba parte de la vida de esas personas.

A veces miraba a aquellos jóvenes y me veía reflejado en ellos. Prefería no hablar, que fueran otros los que tomaran el protagonismo

Con el paso del tiempo alguna de las actividades en que participaba se me agotaron, tanto por las personas como por el interés que me despertaban. Tenía que cambiar, mi vida debía cobrar de nuevo sentido, con otras clases y actividades, otros grupos.

Aunque seguía acudiendo a las clases de idiomas, de yoga, pero ensayé hacer otra cosa, y me apunté a talleres de escritura en otro lugar. Allí me encontré con jóvenes, algo que me resultaba un atrevimiento. Es verdad que había trabajado toda mi vida con adolescentes en la enseñanza, pero ahora era distinto, universitarios, también adultos con su vida profesional en ejercicio. En definitiva, gente que como yo acudían con la ilusión de aprender a escribir.

Cuando exponíamos ante los demás nuestros escritos, el mundo interior que habitábamos, nuestros gustos e intereses, resultaba un momento complicado, que nos obligaba a sacar de dentro algo que no sabíamos qué era y que por momentos se resistía a salir. En realidad era un autodescubrimiento.

A veces miraba a aquellos jóvenes y me veía reflejado en



ellos. Prefería no hablar, que fueran otros los que tomaran el protagonismo, debía dejar que expresaran el mundo que tenían dentro.

Recordaba cuando llegué a Granada en el año 77, cuando todavía bullía la universidad, la sociedad cambiaba a un ritmo vertiginoso, sin saber muy bien a dónde iba. Pero el descubrimiento de uno mismo que entonces significaba para mí, la sensación de libertad, todo aquello era muy emocionante, como lo que tenía delante, con aquellos rostros y miradas ingenuas e inocentes.

Los jóvenes se preguntan por su futuro, algunos no saben muy bien si seguir llenando su currículum con un máster más, con cursos o con prácticas. Total, ¿para qué?—me dice un tanto desesperada mi hija.

Tal vez no tenga yo esa sensación de incertidumbre, de agobio por una realidad social y económica que condiciona tremendamente, pero el futuro tampoco lo tenemos claro los demás. La necesidad de trabajar por un mañana mejor es algo que nos tiene que impulsar siempre.

En los cursos de escritura no hacíamos nada realmente útil,

no se le va a sacar dinero. Es posible que algunos como yo ya no necesitamos hacer algo práctico. También esto lo vi cuando empezaba en la Universidad, pues con nosotros estaban dos personas con la vida resuelta que estudiaban psicología porque querían. Yo escribo o aprendo inglés o alemán porque quiero, porque me aporta vida. Y la vida es algo más que intereses económicos o profesionales, simplemente por aprender, por saber de nosotros mismos, abriéndonos a otros mundos.

Para los jóvenes, y para todos, puede ser muy útil escribir, hablar idiomas, porque agiliza la mente, te enseña a expresarte, a comunicarte, a descubrir mundos. A tener creatividad y capacidad de iniciativa, que es algo que le viene muy bien a los jóvenes.

Pero en principio no buscaba nada utilitario. Cuidado si decimos que es el arte por el arte, porque me acuerdo de Adorno y creo que tiene razón, el arte es siempre crítico.

Mientras pensaba estas cosas veía a través de la ventana una luz que se encendía al fondo en el monte. La farola iluminaba una pared blanca de una calle en la

noche. De pronto se abría una ventana, como si pretendiera renovar el aire dentro de la habitación, un hombre se movía por entre las sombras proyectadas sobre la pared.

Me imaginaba a mí mismo en una casa del barrio de la Churra en el año 78, posiblemente en la misma zona que tenía delante. Con una mesa y una cama, apenas unos libros en una pequeña estantería, y la maravillosa vista del Albayzin.

Ahora estaba recién llegado al grupo, como los jóvenes que se presentaban, que admitían descubrir ahora, por primera vez, la ciudad. Era una sensación nueva, o bien la rememoranza de aquel estudiante de finales de los setenta venido de Badajoz.

Las luces cabalgaban por la ciudad hasta llegar al monte. A mí me asaltaban las preguntas, todas buscando solo una cosa, darle sentido a la vida.

La figura humana se perfilaba sobre el fondo en la ventana, el cuadro tomaba vida, propósito. Nosotros, desde el otro lado, escribíamos en silencio. Seríamos imagen para la otra persona, solo una luz al fondo entre las casas del Albayzin.

La noche agradable permitía tener la ventana abierta. Contrastaba con la imagen en la primera sesión de escritura, el viento agitando unas flores sobre el tejado de la casa de al lado en una noche de tormenta.

Entonces había llegado irritado por mi enfrentamiento con un grupo, lo que me excluía. El caso es que necesitaba olvidarme de toda aquella confrontación que no era otra cosa que un problema conmigo mismo. Necesitaba tranquilizarme, encontrarme de nuevo. Nadie tenía la obligación de entenderme, sencillamente

hay que aceptar que somos compañeros de viaje. Por eso no quería hablar, sino dejar que lo hicieran otros, ir como el viento en la noche sobre la ciudad.

No había certezas, no era un profesor, ni un padre, ni un hermano, ni un marido, no era nada. Había sí incertidumbre, no tanta como la de los jóvenes. Pero había un mundo de posibilidades en la escritura que me abría a un nuevo horizonte.

Creo que nada es casual, le decía a mi hija que el sacrificio que haga ahora tendrá un beneficio mañana, aunque parezca mentira. Debemos cumplir con lo que nos toca, luego algo se seguirá de ello. Otros no saben siquiera si vivirán un día más, en la guerra solo piensas en escapar de la de la muerte, como dicen de Palestina o Ucrania.

Cuando era niño la miseria que veía en mi barrio pensaba que alguna vez acabaría. Luego quise marcharme de mi ciudad, siempre hay motivos para querer cambiar, mejorar, escapar de la situación en que vives.

Ahora me dice un amigo psicólogo que el gran enemigo de los mayores es la soledad. Es algo real, mucha gente vive sola, algo de lo que no hablamos normalmente. Por eso el gesto de mi profesor de inglés con la persona que llegaba enferma a clase me descubría un mundo que desconocía, que tengo que transitar y que tiene también una gran riqueza, solo hace falta darse cuenta, ese es el problema, abrir los ojos, ver.

La vejez, como la juventud puede tener su sentido heroico, no necesitas a nadie, puedes disfrutar de tu tiempo, sin comprometerte con nada. Pero la realidad es dura, es necesario relacionarse, contar con los demás,

Debemos cumplir con lo que nos toca, luego algo se seguirá de ello

incluso ocuparte de los otros. Y no hay certezas nunca.

A veces me paso todo el día preocupado, las noticias de la tele, la disputa terrible de la política, el odio, la discordia, la guerra, el miedo. Pero no nos planteamos cómo generar un mundo de esperanza.

Dice el poeta Ib Gabirol (nacido en Málaga en 1022 y posiblemente fallecido en Valencia en 1058):

*"Adquirí ayer un poco de sabiduría,
pero se apresuró el Destino a reclamar su precio;
mientras viva cabalgaré en busca de la ciencia,
aunque no quiera el Hado apañar su montura,
y no flaqueará mi corazón a causa de mi Sino,
más cumplirá su voto sin renunciar por nada.
Tengo miedo, amigos míos, de lo que va a ocurrir:
¡solo le sobreviene al hombre lo que teme!"*

(tomado de "El Alma lastimada: Ib Gabirol". Ángel Saenz-Badillos. Ediciones En Almendro)

Salimos y alguien te ofrece una silla, te hace descubrir algo en lo que no habías reparado, entonces nos devuelve humanidad.

Al fondo se hace una luz, alguien abre una ventana, la noche es agradable, hay que preparar la mesa, todavía un libro por terminar. La vida se compone de pequeñas cosas, no nos damos cuenta, estamos como perdidos, necesitamos que alguien nos ponga en la pista.

El puente sin río

Nito Montoro



metros) salimos desde el Puente Verde y a través de los paseos y jardines de la Bomba, Salón y del Violón, pasamos por delante de la Clínica de la Inmaculada buscando el cómodo carril bici. Después de unos 5 km. salvamos el Genil -cambiando de margen-, atravesándolo por una vado de fortuna con cartel intimidante: "Precaución: Paso inundable" y saludamos al río Dílar.

Al rebasar el Cortijo de "La Trampa" se deja ver el Puente Romano, como lo llaman en el pueblo, o el Puente Francés como reza el cartel sobre el mismo. Entre el vado desechado sobre

EL GRUPO CICLISTA de Ofecum, en sus apacibles paseos semanales por la Vega, "ha descubierto" en una tranquila senda, un hermoso y recoleto puente de piedra al que le han quitado su río. Por su robusta construcción y sus líneas nos recuerda al "Puente Verde" de La Bomba. De aquí el que hallamos denominado a esta excursión "De puente a puente". En este recorrido de apenas seis kilómetros, y mientras acompañamos al Genil en su rápido descenso, nos salen al paso sus exhaustos afluentes: el Darro, el Monachil, el Beiro y el Dílar.

Cerca de este punto, donde tributa sus aguas el río Dílar, se encuentra este magnífico puente al que le han quitado su río. Unos dicen que a causa de unas antiguas avenidas de agua que cambió su curso, otros que fue planeada por razones de ordenación de terrenos... El caso es



que el río ahora transcurre a un centenar de metros alejado de su puente.

LA EXCURSIÓN

Siguiendo siempre la margen derecha del Genil, y con un desnivel medio descendente (-58

el Genil y esta pasarela existió, a mediados del siglo XX, un rudimentario puentecillo colgante de madera, conocido como "La Trampa", nombre compartido con el cortijo de la curva. Ricardo Dolz, dueño del cercano "Mesón JR" cuenta que "La trampa era controlada por la señora María en

su choza, donde cobraba cinco céntimos de peseta por cruzar el río y diez si montabas en bici”.

Al cruzar el bellissimo puente, penetramos en Purchil, en el término municipal de Vegas del Genil, al tiempo que especulamos sobre los motivos por los que lo alzarían en el S. XVIII o XIX. Al examinarlo se nos antoja ver al Puente Verde minimizado y desubicado.

El profesor de historia Enrique Armando escribe, sin embargo: "Entre 1759 y 1774, llevando a la práctica las ideas de la Ilustración del rey Carlos III para reformar y mejorar la agricultura y el comercio de la época, existe una serie de expedientes sobre la construcción y arreglo de caminos cercanos a la ciudad de Granada, por lo que sería probable que entonces se construyeran los puentes de piedra sobre los ríos Genil y Dílar, y que hoy erróneamente llaman Puente Francés”.

El puente se encuentra en el límite municipal de los núcleos de población que une Granada y Purchil. Antaño las aguas de algún río justificarían, tanto dicho límite como su construcción, pero ¿Cuál? ¿Genil o Dílar?

Fue tan fuerte el impacto que nos produjo que enseguida acordamos quejarnos a nuestro poeta universal García Lorca sobre su



EL PUENTE SIN RÍO

La **“Baladilla de los tres ríos”**, trágica si se quiere, de los ríos de Granada de García Lorca, no debiera acabar aquí: -¿Y de los puentes?, ¿qué me dirías de los puentes, Federico?

¡Ay, amor que se fue por el aire...!

Qué me dirías de los puentes sin ríos, sin corrientes cristalinas, sin sus hilos de plata, ni gabinas de cocherero. Seguro que no conociste ninguno igual en toda la Vega de Granada.

¡Ay, amor que se fue y no vino...!

De haberlo sabido, tu sensibilidad de poeta lo habría cantado en otra singular balada: Pues, si ya es triste que por los dos ríos de Granada solo remen los suspiros, más penoso es ser puente y que te quiten tu río.

¡Ay, amor que se fue por el aire!

Pero los ciclistas de **Ofecum** lo descubrieron, estudiaron, lloraron y lo cantaron: ¡Que ya van siendo muchas penas, Federico, que nuestros ríos sólo bajen de la nieve al trigo llevando el uno llanto y el otro sangre...!

¡Ay, amor que se fue por el aire!

¡Ay, amor que se fue y no vino...!

La vida en películas


Enrique Fernández Lópiz. Profesor en Psicogerontología. Universidad de Granada

El monstruo de la botella: **«Días de vino y rosas» (1961)**



PELÍCULA DIRIGIDA por un Blake Edwards que consigue de Jack Lemmon y Lee Remick dos grandes interpretaciones, actuaciones ebrias de puro genio. Un Edwards sensacional capaz de realizar una obra cumbre que ya ha pasado a la posteridad del cine.

Es una historia que va de la alegría y el frenesí, al pozo oscuro con que el alcohol atrapa a tanta gente, un pozo llamado infierno, un camino que a veces no tiene punto de retorno. Vertebrado ello por un genial guion de J. P. Miller lleva en el núcleo de la trama una angustia que se apodera del espectador durante los 117 minutos que dura la película. Magnífica fotografía Philip H. Lathrop (B&N) y la sobresaliente banda sonora de Henry Mancini.

Las interpretaciones son un punto y aparte, como decía. Es de sobresaliente para arriba el papel la Remick como Kirsten, una beoda impenitente. La bonita y dramática Remick sabe hacer de su interpretación un «quejío»,

Es una historia que va de la alegría y el frenesí, al pozo oscuro con que el alcohol atrapa a tanta gente

un grito a la impotencia de no poder abandonar la ginebra que la mata.

Jack Lemmon, su pareja, es un fuera de serie que sabe la expresión que necesita cada escena para comunicar toda una gama variada de emociones. Lemmon hace aquí uno de los grandes papeles dramáticos de su carrera, borda el rol de Joe y lo convierte en esperanza, la de que se puede abandonar la bebida.

Joe Clay (Lemmon) es un ejecutivo y relaciones públicas de una empresa importante de San Francisco. En el transcurso de una fiesta conoce a la bella Kirsten Arnesen (Remick), secretaria de un directivo de la casa, hija de una familia de origen noruego educada en el rigorismo luterano.

Al principio Kirsten se anda con cuidado con Joe, pues bebe demasiado y no parece de fiar. Pero poco a poco, Joe logra conquistarla con su simpatía y buen humor, y contraen matrimonio y tienen una hija. Joe aprovecha el gusto de su mujer por el chocola-

Jack Lemmon, su pareja, es un fuera de serie que sabe la expresión que necesita cada escena para comunicar toda una gama variada de emociones

te para introducirla en la bebida con licores de este sabor.

En un punto de la historia, ambos están enganchados, un matrimonio empapado en alcohol, al borde del abismo, presos de la señora botella. La trama seguirá por derroteros insospechados y al final será él, el gran bebedor de inicio, quien logre salir de agujero negro del alcoholismo, mientras que ella queda atrapada definitivamente.

Esta es una película que debería ver mucha gente, pues son

también muchos los que abusan diariamente del alcohol sin reparar en el peligro que acecha. Obra esta paradigmática para millones de bebedores adictos que sufren. Bebedores o alcohólicos, pues son dos cosas diferentes.

Porque una cosa es el bebedor que de tanto beber se torna adicto, diferente de quienes no pueden probar una gota porque hay una predisposición, una pulsión dipsómana que los empuja a seguir bebiendo desafortunadamente hasta caer al suelo. Estos últimos son los verdaderos alcohólicos. El alcoholismo es una enfermedad seria que hasta ahora sólo los grupos de alcohólicos anónimos (AA) han sabido abordar con auténtica humanidad y efectividad.

Como digo, el alcohol es un monstruo para mucha gente. La botella como un engendro invisible y presente en el imaginario colectivo en forma de padre, madre, amigo, hermano, vecino y tanta gente que echan por tierra su vida, su familia, su trabajo y su fortuna por engullir vino o licor sin coto.



Un bebedor que vio este film hace la siguiente reflexión: «Cierta día contemplé un reflejo en la ventana y pude observar unos ojos dependientes de un último trago, una barba sin arreglar y una mueca desesperada. Al principio no me reconocí, me dio igual, y a mi paladar sediento también».

O como decía un atormentado Francis Scott Fitzgerald: «Cuando bebo veo cosas» (sin duda en alusión al *delirium tremens* del alcohólico). El escritor Truman Capote declaró: «Todos los escritores, grandes o pequeños, son bebedores compulsivos, porque empiezan sus días totalmente en blanco, sin nada».

Antes y después de esta película, otras han tocado el tema del alcohol. Por ejemplo, la angustiante *Días sin huella*, 1945, de Billy Wilder; y más recientemente una peli más mediocre, pero igualmente asfixiante fue *Leaving Las Vegas* (1995), de Mike Figgis donde Nicolas Cage está decidido a beber hasta morir.

Pero para mí, la que mejor ha tocado el tema es ésta de Edwards, toda una apoteosis de emoción e inquietud. De cómo el alcohol proporciona unos instantes de aparente felicidad (días de rosas) y un largo desierto de páramo y desdicha (días de vino)

La película es buena de principio a fin. Hay escenas memorables, como cuando Lemmon busca la botella en el invernadero de su suegro, una escena gloriosa y arrebatadora. O cuando Kirsten, ebria en un motel, le suplica a su esposo que había ya dejado la bebida, que tome unos tragos con ella, que no la deje sola. Al principio él se resiste pues sabe bien que hacerlo será su pérdida; y tiene una hija a su cargo. Pero su esposa se lo suplica. Él, ya en la puerta, se compadece



por amor y bebe una copa con ella, la besa... y borrachera. Esta escena es también de alto voltaje.

Dos personas engullidas una y otra vez por una adicción tormentosa bañada de un licor blanco y espirituoso que conduce a la muerte. Él bajo la lluvia destrozando macetas mientras ella grita enloquecida. Ella, tan hermosa como frágil, agarrada a su botellón de ginebra.

Esta es una película de las grandes, un cine aleccionador, vibrante, que lo tiene todo, que tiene a Lemmon, a Remick, que

guarda en el trasfondo a un fantasma endiablado siempre al acecho de la debilidad; un líquido adictivo y viscoso que apresa a sus víctimas.

Uno de los dramas más ciertos sobre el alcoholismo de la mano de un genial Edwards; una intensa cinta que traslada al espectador la amargura de los protagonistas. Billeto sin retorno a los infiernos y un tinte sombrío en todo el metraje que produce fascinación a la vez que evita hacer juicios apresurados.

Los daños del césped artificial

Federico Velázquez de Castro González

LIMITADO A PISTAS deportivas o urbanizaciones privadas, el césped artificial se ha ido extendiendo en muchas ciudades tapizando rotondas, jardines, vías de tranvías y otros espacios públicos, de tal forma que en Granada alcanza los 52.000 metros cuadrados. Tiene a su favor el coste (incluido el mantenimiento) y un bajo consumo de agua en relación con el césped natural, importante ventaja en tiempos de sequía, además de crear la ilusión de naturaleza de la que tanto se carece en las ciudades. Pero el césped artificial también presenta importantes inconvenientes.

Para conocer los impactos de un producto debe abordarse su ciclo de vida completo, desde la producción a la eliminación. En este caso, estamos ante una mezcla de plásticos cuya materia prima es el petróleo. Su extracción, refinado, polimerización... son procesos industriales que consumen energía junto a la emisión de gases invernadero. Y su empleo presenta también diferentes problemas.

Con la lluvia, o agua de riego, se produce migración de microplásticos, unas sustancias que, desde diferentes procedencias, están presentes en todos los seres vivos (con riesgos todavía inciertos), que solemos eliminar por la orina. Y en los charcos que permanecen, proliferan bacterias y hongos, no muy deseables en el ámbito urbano. Aunque lo peor se produce por el calor, pues suelen llevar un soporte de caucho, procedente de neumáticos fuera de uso, que,



con temperaturas elevadas emite una gran cantidad de compuestos orgánicos volátiles, algunos de ellos alteradores hormonales o de marcado carácter cancerígeno, junto a metales pesados como el plomo o zinc. El calor aumenta mucho la temperatura del césped, que puede alcanzar los 70°C, emitiéndolo a la atmósfera y contribuyendo al efecto de "isla de calor", tan común en las ciudades y tan penoso en verano.

Con el tiempo, el plástico se degrada esparciendo subproductos. A los 6-8 años tendrá que ser sustituido, momento en el que surgirá la pregunta de qué tratamiento darle. Lo más adecuado sería el reciclaje, pero su práctica no está muy extendida, pues solo se reciclan fácilmente plásticos homogéneos (como el polietileno de los invernaderos o los residuos de las propias fábricas) siendo más difícil hacerlo con mezclas, como es nuestro caso. Por ello, lo más probable es que termine

en un vertedero ocupando bastante espacio, al tiempo que su degradación continúa.

Por tanto, parecen mayores los inconvenientes que las ventajas, sobre todo porque es un producto totalmente innecesario. Ciertamente, las ciudades tienen déficit de naturaleza, pero esto no se suplente con sucedáneos sino con plantas y arbolado que aporten sombra, humedad y oxígeno al tiempo que eliminan contaminantes. Renaturalizar de verdad las ciudades es uno de los grandes desafíos (frente a la contaminación y el cambio climático) para el que todo Consistorio debiera preparar (tal como marca la legislación) un plan de reducción de emisiones y adaptación urbana, con participación ciudadana, que lleve a la conservación del patrimonio natural de sus barrios, parques y zonas infantiles, donde plásticos y neumáticos debieran ser eliminados.

Al vídeo "Granada entre sueños" de Benjamín Núñez

Inspirado en el vídeo "Granada entre sueños" by Benjamín Núñez:
Fotografía.

Música: Recuerdos de la Alhambra de Frank Hiemenz

<https://www.facebook.com/benjaminnunezfotografia/videos/188287039146502>

Elena Ortega Escandell

¡Cuánta belleza guardan tus rincones!
¡Qué sensibilidad la de esa alma
que filmó amaneceres y espejismos
entre los miradores!.

La música preciosa...
"Recuerdos de la Alhambra"
Y ¡Qué arte,
para captar la luz,
el cielo, las farolas,
para captar las piedras
tan limpias de la calle!.

El pico del Veleta ladeado,
como telón de fondo
de un blanco luminoso
de bienes anunciados.

Cielo, Sierra... y delante...
la magia esplendorosa
de "la novia del aire..."
y la del agua oculta que revienta
y enamorada sale
entre los surtidores
que en las plazas se abren

Bellísima ciudad
con la serenidad y la armonía
allá por donde pases.
Embrujo, sueño, magia...
también...
esa tristeza en la melancolía.

Callejas sinuosas y escondidas
que de pronto eclosionan
a plazas ... doloridas...
que parece... que nunca pasa nada
que parecen... extraídas de un sueño...
que están, en cualquier sitio de ¡Granada!

Arco Iris: meteorológico

Arco iris meteórico

Ignacio Rodríguez Ariza
Blog Kalendario.es

"Cuando llueve y hace sol, andan las brujas (o las Viejas) alrededor", pues entonces, si se dan ciertas condiciones, ocurre la aparición maravillosa del arco iris, y a las brujas les gusta aprovechar la ocasión para usarlo como peine, y ordenar sus pelambreras.

Cuando miramos un arco iris no vemos cosa alguna en un sitio fijo, es una pura apariencia, una imagen creada por la luz que provoca una ilusión óptica. Los ojos del observador son el vértice de un cono de proyección visual, de manera que cada persona ve su arco iris en ese momento y lugar, pues sólo vemos la luz dispersada por algunas gotas, en cuanto nos movemos cambian la perspectiva y las condiciones atmosféricas que lo provocan, dándole sus matices.

Científicamente el arco iris es un fenómeno meteorológico que consiste en que cuando los rayos solares atraviesan gotas de agua presentes en el aire, debido a la refracción y la reflexión,



se dispersan al salir de la gota, descomponiéndose la luz solar y formando un espectro de colores en la atmósfera.

Aparecen si el sol se encuentra por debajo de 41° sobre el horizonte, por tanto sólo los podemos contemplar por las mañanas o por las tardes. Para verlos tenemos que estar de espaldas al sol con la lluvia al frente, en su forma natural suele ocurrir cuando acaba una tormenta y, mientras aún llueve de forma suave y sin viento, se abren claros entre las nubes que dejan pasar los fulgores del sol. Cuanto más bajo se encuentre el Sol, más alta será la cresta del arco iris, y

viceversa, debido a que el arco iris es parte de un círculo cuyo centro es el punto antisolar (= punto diametralmente opuesto al sol). De forma muy tenue se puede llegar a ver un arco iris muy desvaído, en las mismas condiciones, durante los crepúsculos con Luna Llena. También existen otras variedades de arco iris, más raras de observar.

Por tanto, para que se produzca un arco iris hace falta luz y agua, entonces un rayo de luz penetra en la gota y se produce una primera refracción, luego se refleja en la pared opuesta, donde cambia de dirección y cuando sale se vuelve a refractar. Se ne-

"Cuando llueve y hace sol, andan las brujas (o las Viejas) alrededor"



de diámetro y poco menos de 3° de anchura. El brillo del arco iris será mayor cuanto más gruesas sean las gotas de agua.

Según sea matutino o vespertino, por tanto a levante o a poniente, servía de predicción meteorológica: "Arco por la mañana, señal de buen agua; arco por la tarde, señal de buen aire". Se llama pata de cabra o "pata cabra" a un trozo de arco iris que se ve ocasionalmente entre nubes y se toma como indicio de lluvia. "Si la pata cabra sale a poniente, desunche la yunta y vente".

También se pueden formar arco iris dobles, para el secundario se deben producir dos reflexiones y dos refracciones de la luz dentro de la gota y se sitúa a 51° del punto antisolar. En el arco primario el rojo se halla en la parte exterior y el violeta en el interior, el arco secundario aparece más alto, con los colores invertidos y más desvaídos, por eso fue llamado "arco del diablo", pues el demonio, siempre tan imitador de las obras divinas, sólo obtuvo este pálido remedo del original. La zona entre ambos arco iris es más oscura que las regiones exteriores más claras, mientras que por dentro del primario es la más brillante. La

Científicamente el arco iris es un fenómeno meteorológico que consiste en que cuando los rayos solares atraviesan gotas de agua presentes en el aire, debido a la refracción y la reflexión, se dispersan al salir de la gota...

cesita un ángulo de incidencia del rayo sobre la gota esférica de 42° para poder ver el arco de colores, mientras que su ángulo de salida es el complementario de 138° . El espectro de colores se debe a que el índice de refracción es ligeramente distinto para cada longitud de onda, o sea para cada color del arco iris. Si el sol se halla en el horizonte veríamos un arco iris como un semicírculo de 84°





También se pueden formar arco iris dobles, para el secundario se deben producir dos reflexiones y dos refracciones

El arco iris está asociado por su forma a la idea de banda, faja, cinta, cinturón, naturalmente de muchos colores

zona oscura se llama "Banda de Alejandro", en honor de Alejandro de Afrodiasias (200 a.C.). En muy raras ocasiones es posible ver un arco iris circular o "círculo iris" con el rojo en el interior.

Arco iris simbólico

El espectro visible de la luz es un gradiente continuo de colores y podríamos definir todos los matices que quisiéramos. Básicamente los colores del arco iris son seis (rojo, naranja, amarillo, verde, azul y violeta), pero Newton se empeñó en que fueran siete, debido a la impregnación mágica de este número y le añadió el añil (indigo o azul oscuro), color de moda en su época. Según otra interpretación alegórica, como el siete se refiere a las tres direcciones de doble

sentido que definen un espacio tridimensional, con el añadido del centro, que hace el séptimo, en el espectro de colores se adaptó este esquema sumando a los tres colores primarios, sus tres mezclas intermedias y el blanco que los sintetiza, en cuanto séptimo. Además, a través del septenario, el arco iris, en cuanto vía de comunicación para ascender al cielo, se adscribía a la escala de los siete peldaños establecidos por las viejas esferas planetarias, y podía también ponerse en ana-

logía con la semana y las notas musicales.

Simbólicamente es un signo de intermediación entre Cielo y Tierra, luz y agua. En cuanto puente de comunicación entre las alturas celestes y las bajuras terrestres es empleado por dioses y seres espirituales para descender al mundo de las apariencias ilusorias como avatares, mientras que chamanes y místicos en vida suben por este camino para visitar el mundo de los modelos ideales mediante sus éxtasis, pues es bien



conocido que en ciertos trances se "alucina en colores". También ascienden por el arco iris las almas de algunos muertos privilegiados para instalarse en el cielo.

En la leyenda de Gilgamesh, la diosa Ishtar levanta su collar de pedrería multicolor en el cielo como promesa de que nunca olvidará los días de la gran inundación que Enlil envió para destruir a la humanidad. El tema fue recogido por los judíos en la Biblia: con el arco iris, Dios señala la alianza con su pueblo, justo después de haber intentado exterminarlo con un diluvio. El tema del arco iris como señal de apaciguamiento y concordia es recurrente en casi todo el mundo, la idea principal es que su aparición señala el final de la tormenta o la tempestad y regresa la calma.

El arco toma su nombre de Iris, la diosa griega que transmite los mensajes de los dioses del Olimpo. En Tíbet se dice que ciertos lamas de reconocida santidad, cuando mueren, se disuelven en

un arco iris, una manera de expresar su ascenso celestial, o más bien su trasvase al Vacío perfecto, según las doctrinas del budismo de las escuelas dzogchen y tántrica. En la mitología nórdica, el dios de la luz, Heimdall, es el guardián del arco iris, llamado Bifröst, puente de unión entre los mundos de los hombres y de los dioses, relacionado con el fresno Yggdrasil, un típico eje del universo. Se ha dicho que el arco iris es la más primaria y universal alegoría del puente simbólico entre las orillas del Más Acá con las del Más Allá de la realidad.

El arco iris está asociado por su forma a la idea de banda, faja, cinta, cinturón, naturalmente de muchos colores. A menudo, la Vieja, hada o bruja, devana, teje y cose en esta cinta. En algunas regiones europeas la Cinta de la Vieja ha sido traspasada a la Virgen María o a alguna santa relevante.

Ocurre que en las transmisiones entre ambos mundos tan diferentes, el divino y el humano,

En algunos lugares del mundo el arco iris era temido por un peligro personal:

no siempre el contacto es benéfico para la armonía global. A veces el arco iris señala trastornos del equilibrio universal, que se manifestarán en destrucciones, epidemias y otros acontecimientos nefastos. En algunos lugares es tabú señalarlo con la mano, abrir la boca en su presencia o incluso mirarlo. En algunas culturas (África, Australia) el arco del cielo se ha asimilado a una serpiente o dragón celeste, seres regidores de las nubes. Pero no siempre es una relación beneficiosa, su asociación con efectos negativos puede predominar, pues a menudo los arcos iris se presentan



Todos los fenómenos de umbral o límite entre dos realidades suelen mostrar estos caracteres ambivalentes.



en relación con tormentas que destrazan las cosechas, y no suelen aparecer con los frentes regulares de masas de nubes de lluvias mansas. Existe una tradición de imaginar en el arco celeste de colores a un ser que chupa las aguas de la tierra y las incorpora al cielo para alimentar las nubes, es el arco bebedor. Por eso, en muchos lugares no es una visión bienvenida: se le impreca con maldiciones para alejarlo y no deje seca la tierra; se mandan hechizos con gestos de cortar, para "capar el arco"; o se le escupe. Aunque existen otras estrategias para conjurar su peligro, como la donación de ofrendas propiciatorias de pan y

miel. Y como ante cualquier fenómeno más o menos raro, siempre surgen agoreros que tratan de vaticinar el futuro según el día del calendario en que son vistos, o la predominancia de un color, o cualquier otra elucubración semejante.

En algunos lugares del mundo el arco iris era temido por un peligro personal: el cambio de sexo. Esta mudanza la podía provocar en venganza por actos irreverentes realizados en su presencia, en especial orinar a su pie, o traspasarlo por debajo o por encima (!?), sea lo que sea que esto signifique.

Pero si sabemos actuar con decencia ante el arco iris, nos recom-

pensa con tesoros, si buscamos siempre al pie del arco, en el lugar donde toca a la tierra y el arco es más nítido, podemos encontrar oro, objetos valiosos, y lo mejor: una temporada de felicidad. Esta doble y ambivalente vertiente del arco iris, temible y amable, es típica de la manifestación de una diosa. Entre otras muchas personificaciones, en Ucrania es Vesselka, "la Alegradora", o la Vila serbia, quien como las ondinas, se peina junto al agua que acaba de caer y es capaz de fulminar con la mirada al varón que osa verla. Todos los fenómenos de umbral o límite entre dos realidades suelen mostrar estos caracteres ambivalentes.



RESIDENCIA "BALCÓN DE LA ZUBIA"

CENTRO DE DÍA "ESTRELLA DE LAS NIEVES"

Teléfono: 958593942/ 958593927

info@residenciafbz.com



C/ ELENA MARTÍN VIVALDI, 1 LA ZUBIA

Taller de escritura creativa

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



LUISA TORRES RUIZ
COORDINADORA DEL TALLER DE ESCRITURA CREATIVA

La Escritura Creativa es una forma de expresión artística, que permite a los escritores explorar su imaginación y habilidades lingüísticas. Abarca una variedad de géneros y formatos, incluyendo poesía, prosa, relatos, leyendas, cuentos, guiones y más.

La Escritura Creativa es una práctica que otorga libertad artística al escritor.

Los textos de la Escritura Creativa están llenos de creatividad, expresividad e imaginación.

En el Taller se trabaja trasladando la imaginación y creatividad a los relatos, cuentos, poesía y a otro tipo de textos...

Acoso en el laboratorio

Autor: Juan María Ramos Ontiveros
Componente del Taller de Escritura Creativa

CADA VEZ que entro en el laboratorio de Ciencias Naturales a primera hora de la mañana, me encuentro, cara a cara y a oscuras, con el esqueleto "Pepito". Sé que es una falta de respeto llamarle así, pero lo cierto es que todos lo conocemos por ese apodo ...

Para subir las persianas y descolgar la bata blanca del perchero, paso rozando la nariz con el cráneo de "Pepito", porque somos de la misma estatura, ¿sabes? Entonces, un escalofrío me recorre la espalda, como si

de improviso me resbalara por el cogote un hilillo de agua helada.

Quizás no lo creerás, pero, a partir de ahí, imagino que de pronto cobra vida y que agita febrilmente sus huesos blanquecinos atados con alambres. Por cierto, fuertemente amarrados deben de estar los huesos de "Pepito", cuando no escapan volando al transportarlo por el pasillo. Y Si bien no se descoyunta con el balanceo, zurre con un sonido macabro, como esos avisadores de tubos de bambú que cuelgan delante de las puertas los restaurantes chinos.

A veces, el muy desvergonzado, me echa el cúbito y el radio por los hombros y se empeña en



bailar tangos conmigo, apretándome contra sus costillas.

Imagino, también..., (¿o no...?), que, aprovechando la proximidad, intenta besarme con su sonrisa congelada de dientes grises... ¿Qué te parece...?

Detesto las bromas de "Pepito", (¿o "Pepita"...?). Durante el resto de la jornada procuro dar un rodeo cada vez que me lo cruzo en la clase o en el laboratorio y guardo las distancias para mantenerme fuera del alcance de sus garras. Pero su mirada hueca me persigue, como si pensara:

"Ya caerás, pichoncito...".



¿Qué es el flamenco?

Autora: María Eulalia Martínez Guzmán
Componente del Taller de Escritura Creativa

GITANA del Sacromonte. Gitana de pelo negro. Gitana color de bronce. Gitana ojos de ensueño.

Movimientos elegantes, suaves y con misterio.

El flamenco es duende, arte, es sacar los sentimientos que nacen dentro del alma y acarician con esmero.

La magia de la guitarra, la fuerza del taconeo, la belleza de las palmas,

la pasión y el sentimiento.

Seguridad en la mirada con mirada de misterio.

Volantes que tienen magia,

movimientos de su cuerpo, matices que tienen vida, flecos y flecos al viento.

El flamenco es la vida a través del movimiento.

El flamenco es la tristeza que tiene la Soleá, es magia melancolía que a veces te hace llorar.

El flamenco es la fiesta que tienen las Alegrías, el baile pausado y lento que tienen las Seguiriyas.

El flamenco es alboroto que tienen las bulerías, la angustia de los tarantos, sufrimiento y agonía.

El flamenco es la entrega, es desamor y es grito, queja, soledad y pena, es alegría y es ritmo.

El flamenco es el quejío, el que te nace muy dentro, el que sacude las penas, emoción y sentimiento.

Quiero y no quiero ser como tú, almendro

Autora: María José León Callejón
Componente del Taller de Escritura Creativa

RECUERDO en una ocasión que la vida decidió parar mi andadura por una lesión en una pierna. Miraba por la ventana esperanzada de ver vida y movimiento fuera, sintiéndome yo paralizada por aquel vendaje y, mi mirada se encontró con aquel almendro que tanto me gustaba quizá porque me adelantaba la primavera de forma traviesa y casi explosiva, abriendo sus flores blancas como una gran fiesta repentina.

Durante aquellos días pensé que siempre había querido ser árbol con raíces profundas en

la tierra, quería ser como aquel almendro de la esquina con tronco fuerte y seguro, pero una inquietud me hormigueaba por todo mi ser; al verme bloqueada en mi propio movimiento, soñé que ese almendro tampoco quería estar allí atrapado. Y quise pensar que al formar sus flores conseguiría su último objetivo; cuando pasasen unos días su amigo el viento le ayudaría a soltar sus lechosos pétalos y estos danzarían libres al son del baile que él les marcara, incluso se atreverían a volar por encima de aquella tapia para aventurarse a caer en otros suelos más lejanos y adornarlos con un manto falsamente nevado. Pude observar desde mi ventana abierta que los pajarillos se po-

saban en sus brotadas ramas de uno en uno, por parejas, varios a la vez y escuchaba su algarabía de alegres y juguetones trinos.

Yo quise pensar que el almendro, aunque anclado en el suelo por sus raíces, conseguía su libertad a través de los pétalos de sus flores y de esos pajarillos cantarines. Después cumpliría con su deber proporcionando su fruto en forma de sabrosas almendras.

¿Podría ser yo como ese almendro, enraizada siempre en la misma tierra y saciando mi sed de libertad sólo danzando con mis pétalos y dejando que los pajarillos cosquilleasen mis ramas o, por el contrario, decidiría arrancar mis raíces para aprender a andar por otros caminos más inseguros?

El diminuto bibliotecario

Autora: Luisa Torres Ruiz

ES TAN DIMINUTO que apenas es perceptible al sentido de la vista, de aspecto sabio, mitad anciano, mitad niño, usa gafas redondas que realzan su mirada penetrante. Viste con una pequeña bata gris para preservar del polvo su único atuendo, un elegante traje, que sus padres le prepararon antes de que se produjera su nacimiento y que le ha de durar toda la eternidad.

Siempre va ataviado con un reloj de bolsillo antiguo que marca el tiempo de una manera peculiar, sus manecillas, no marcan las horas, tan solo danzan al ritmo de las emociones y experiencias que va atesorando mi biblioteca.

Así es el bibliotecario que custodia la inmensa y entrañable biblioteca de mis sueños, un ser diminuto que se encarga con dedicación y amor a preservar cada historia que ha marcado mi existencia.

Siempre va ataviado con un reloj de bolsillo antiguo que marca el tiempo de una manera peculiar

En el mundo de mis sueños, donde la imaginación florece como flores en primavera, existe una biblioteca mágica e invisible que alberga todos los recuerdos de mi vida, en ella se custodian experiencias, recuerdos y sueños, cada uno de ellos perfectamente encuadrados en un libro.

Las páginas de estos libros contienen emociones y sentimientos vividos, lugares explorados y personas que han dejado una huella en lo más profundo

de mi ser y aún perduran. Y en aquellos momentos en que el silencio y la reflexión se apoderan de mí, la invisible biblioteca abre sus puertas y me adentro en ella a través de la nostalgia.

Las etapas de mi vida descansan en una o varias estanterías de mi entrañable biblioteca, almacenando miles o quizás millones de diminutos libros, que con esmero he ido seleccionando. Cada libro contiene *instantes* de mi niñez, juventud, madurez, de mi vida laboral y así hasta este momento.

En días en que las horas se acortan y las hojas comienzan a teñirse de diferentes tonalidades otoñales, el diminuto bibliotecario se torna más activo. Siente la llegada de *mi tristeza otoñal*, que se aferra a los recuerdos y se deslizan suavemente de los estantes, aumentando la carga de trabajo.



Es en esta estación, cuando los libritos de mis sueños se mueven de las estanterías de la biblioteca, rivalizando entre sí para abandonar su habitáculo y depositarse entre mis dedos para ser leídos.

En esos días multicolores del Otoño en que la añoranza se hace compañera de mis sentimientos, requiero continuamente los servicios de mi diminuto amigo y con su suave voz, como si fuera un susurro, va leyendo algunos de mis mejores libros y al escucharlos, de su mano, emprendo un larguísimo viaje a través del tiempo.

Sé que mi pequeño amigo teme la llegada del equinoccio de Otoño, a medida que las hojas caen, percibiendo el olor a tierra mojada y a chimeneas encendidas, se vuelve inquieto y rebelde, el trabajo es tal que me amenaza con marcharse, llevándose consigo todos mis recuerdos; me estremezco con la idea de quedar vacía de mis mejores vivencias, temiendo que mi biblioteca se quede sin orden ni control.

En esos momentos, negociamos un acuerdo tácito, él solicita una *subida salarial* en forma de nuevos relatos para renovar la biblioteca y evitar que empiece a oler a rancio y por mi parte me comprometo a vencer esa *pereza otoñal* que va absorbiendo mis ilusiones e impide que aumente los libritos de la biblioteca. Me comprometo a seguir viviendo nuevas experiencias.

Sin embargo lo que más le fascina de la biblioteca a mi diminuto bibliotecario son los estantes dedicados a los sueños aún no realizados. Cada sueño a punto de cumplirse, está representado por un libro con páginas

Las páginas de estos libros contienen emociones y sentimientos vividos

en blanco aún por escribir, aunque se puede intuir con dificultad algunas letras, algunas frases inconexas flotando por encima de cada página y que corresponden a los proyectos por realizar, esperando pacientemente el momento adecuado para cobrar vida y puedan plasmarse en esas hojas en blanco. Es cuando, mi diminuto amigo, siente que, en mi corazón, siguen viviendo las ilusiones que dan sentido a mi existencia.

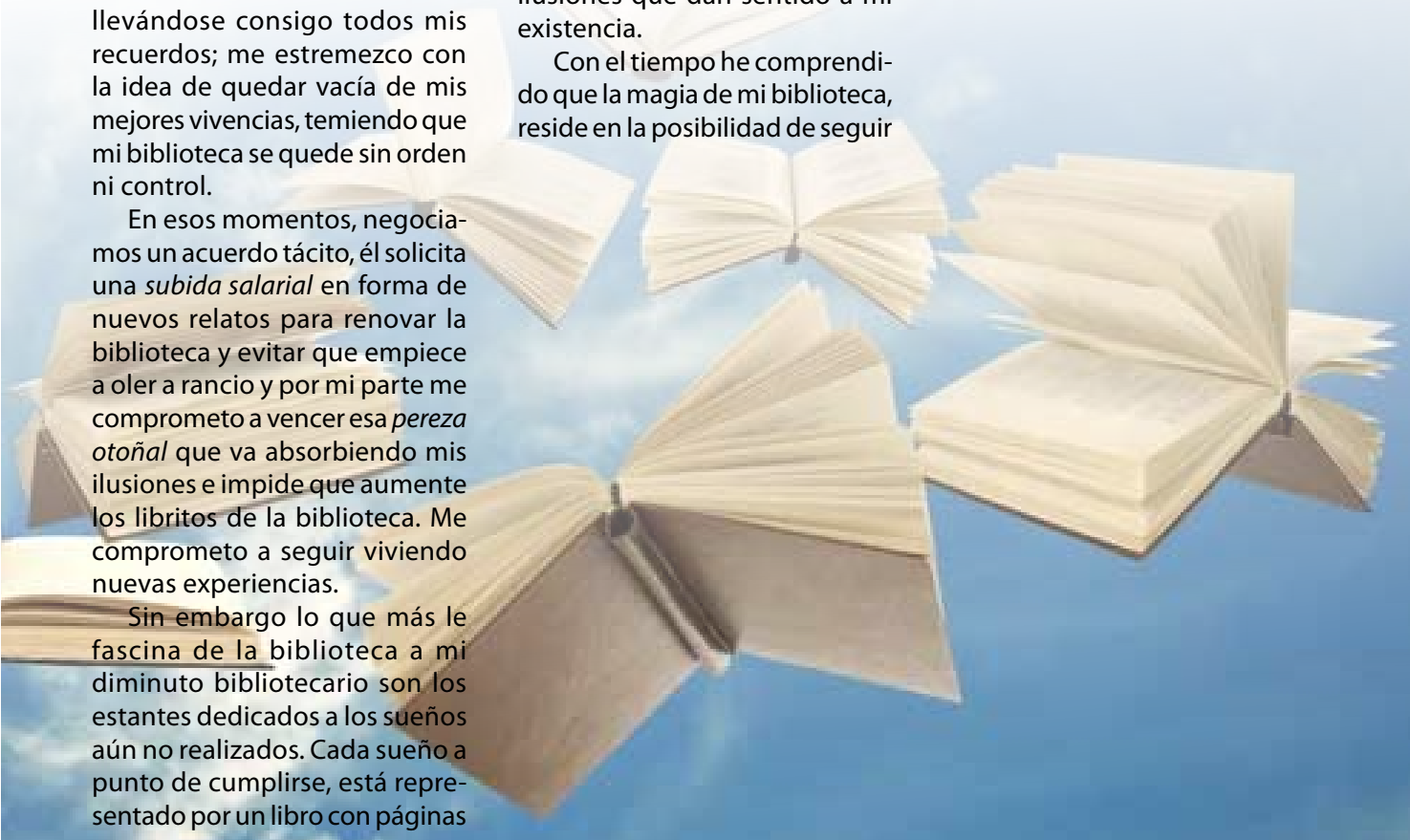
Con el tiempo he comprendido que la magia de mi biblioteca, reside en la posibilidad de seguir

escribiendo, de agregar nuevos libros y de perseguir sueños que aún no se han manifestado. El bibliotecario, con su eterna paciencia, es mi cómplice en este viaje de crecimiento constante.

Así, mientras la vida sigue su curso, mi invisible amigo y yo compartimos este espacio sagrado donde los recuerdos se transforman en libros y las páginas se llenan de risas, lágrimas y emociones.

Siempre ataviado con su bata gris y sus gruesas gafas, camina encorvado por los renglones de todas mis historias, sosteniendo en sus viejas manos libros que crujen con cada paso. Este bibliotecario custodia la grandeza de mis recuerdos, donde cada detalle y cada palabra cuenta.

Aunque su figura es pequeña, su presencia es imponente y su amor por mis relatos es infinita...



Salmón con verduritas



El salmón es muy rico en ácidos grasos esenciales pero hay que cocinarlo a baja temperatura para que no se deterioren. Las recetas para personas mayores de 80 años con pescados azules son ideales para tomar al menos dos días por semana. Necesitas (mirar cuadro).

Pon en una fuente de horno el tomate pelado cortado en ruedas cubriendo el fondo. Sobre él el calabacín pelado y también cortado en ruedas no muy gruesas. Añade la chalota pelada y cortada en cuartos.

Introduce en el horno ya caliente a 160°C y cocina durante 30 minutos. Entonces pon el salmón sobre las verduras, añade el eneldo y cocina todo junto 10 minutos más.

Si vas a triturar la mezcla y te falta líquido para que quede suave añade caldo de pescado poco a poco.



Qué necesita:

**4 lomos de 100 gramos de salmón
sin piel ni espinas**
1 calabacín mediano
1 tomate mediano
2 chalotas medianas
eneldo fresco
**caldo de pescado si vas a triturar
la mezcla**

ORGANIGRAMA OFECUM

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





Ofecum

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



Instagram

facebook

twitter

YouTube

WhatsApp



GOBIERNO
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES

 **IMRSO**