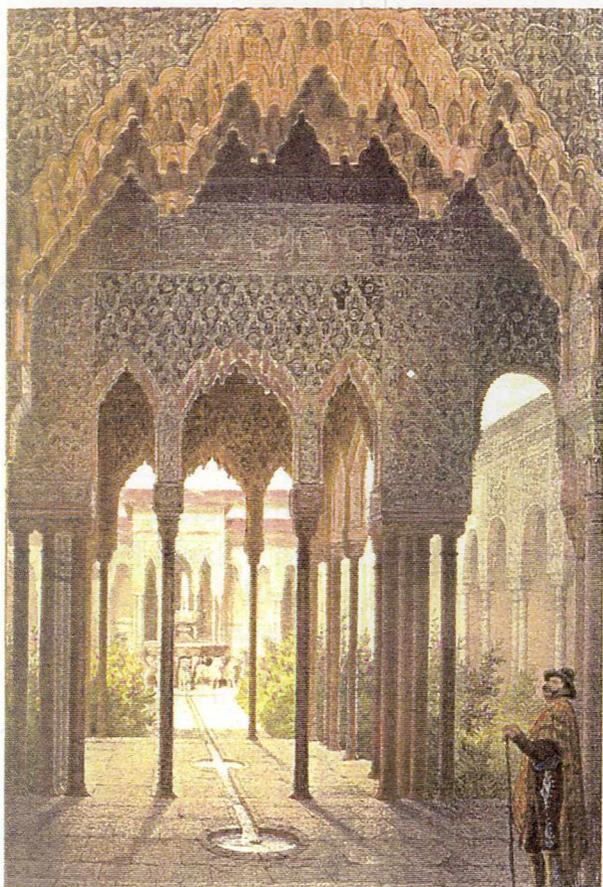


EL SENADO



Boletín del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada.

NÚMERO 9 MARZO DE 2002



SUMARIO:

Un recorrido por Aluma.....	3
Viaje fin de curso.....	7
La hermosura y los años.....	8
¿Porqué estamos aquí?.....	17
Cuida tu corazón.....	12
Becas para los alumnos mayores.....	18
Convivencia intergeneracional.....	19
D. Antonio Gallego Burin.....	24
Evocación de Manuel Alvar.....	26
Ocio Creativo.....	28

STAS. PERPETUA Y FELICITAS

Estas dos santas murieron martirizadas en Cartago (África) el 7 de marzo del año 203. Estas dos mujeres, la una rica e instruida y la otra humilde y sencilla sirvienta, jóvenes esposas y madres, que en la flor de la vida prefirieron renunciar a los goces de un hogar, con tal de permanecer fieles a la religión de Jesucristo.

Sacrificaron un medio siglo que les podía quedar de vida en esta tierra y llevan más de 17 siglos gozando en el Paraíso eterno. (Del "Año Cristiano")

**SRA
ANA MARIA FREGENAL
GRANADA**

Granada, 16 de febrero de 2002

Estimada Ana-María:

Tengo el honor de dirigirme a tí, para comunicarte el acuerdo tomado por la Junta Directiva de ésta Asociación que presido, en la reunión celebrada el día 18 de diciembre pasado.

En dicha reunión y a mi propuesta, se acordó por unanimidad concederle a título póstumo, la Insignia de Oro a vuestro querido esposo y padre, y no menos querido de todos nosotros *PEDRO RUBIO MANZILLA*; en su recuerdo y como reconocimiento de su labor en pró de ésta Asociación de la que fué además socio fundador.

Se ha pensado imponerte a tí, como heredera de sus valores, dicha distinción, escogiendo para éste acto el día de nuestras Patronas Santa Felicidad y Santa Perpetua.

Ruego hagas extensiva nuestra felicitación a tus hijos, así como nuestra invitación a dicho evento.

Recibe nuestro cariño con un fuerte abrazo.....

El Presidente

Fdo. José Luis Andrade.

"EL SENADO" es un boletín interno de ALUMA, Asociación de Alumnos del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada. Número 9. Marzo de 2002.

Dirección: *Luis Márquez Villegas*

Secretaría de redacción: *M^a Luisa Vázquez*

Colaboradores: *M^a Carmen Nuñez, Rafael Zurita Elena Vázquez*

Maquetación: *info@lafactoriadigital.com*

Impresión: *Copistería Serrano. C/ Melchor Almagro, 20. Granada.*

UN RECORRIDO POR LA VIDA DE ALUMA

ALUMA: Es la Asociación de Alumnos del Aula Permanente de Formación Abierta. Fundada en 1996 por la primera promoción del Aula para evitar la dispersión de los componentes de este grupo, una vez terminado el ciclo de tres años ofrecido en aquella época por la Universidad

El nombre de ALUMA fue sugerido por el entonces Director del Aula D. Miguel Guirao. Significa (ASOCIACIÓN DE ALUMNOS MAYORES).

Nos ofrece el beneficio del disfrute de la cultura potenciando el enriquecimiento personal y conocimiento entre todos.

Su oferta cultural no solo es local sino también comarcal, nacional e internacional.

A la hora de establecer un plan de actividades, el cometido de su elaboración es estudiado con exquisita minuciosidad y cariño para que las expectativas del proyecto sean de plena satisfacción para todos.



León.
Estatua de
Gaudí

Su carácter es puramente universitario procurando una conexión y servicio con la Universidad ampliando su labor por lo que a ella se siguen asociando las nuevas promociones y los antiguos alumnos continúan asociados.

La importancia de la Asociación radica en la posibilidad de ofrecer algo que pueda ser útil, facilitando así en gran medida la INTEGRACIÓN de sus asociados. Debido a su función que es de carácter cultural y social da continuidad a los valores impulsados por la Universidad.

Se nutre del conocimiento de los bienes culturales y se preocupa de buscar los caminos adecuados para mostrárselos a sus asociados.

PARTICIPACIÓN EN ENCUENTROS DE LAS AULAS DE LA COMARCA: Capaces de crear una dinámica entre el alumnado, potenciando el intercambio de experiencias (Motril, Guadix, Baza, Loja).

ENCUENTROS CON LAS AULAS Y ASOCIACIÓN DE OTRAS PROVINCIAS: En Salamanca, Murcia y Zamora. Visitándonos Murcia, Salamanca Zamora y Badajoz.

VISITAS FUERA DEL AMBITO ANDALUZ: La Ruta de don Quijote, La Ruta de La Ruta de los Conquistadores, Toledo, Salamanca, Santiago de Compostela,

Zamora (Edades del hombre), Ruta del románico y prerrománico (Zamora, León, Oviedo, Gijón, Palencia), Madrid, etc.

VISITAS REALIZADAS DENTRO DEL AMBITO ANDALUZ: Osuna, Antequera Carmona, Sevilla, Córdoba, Almería, Málaga, Ronda, Jaén, Úbeda, Baeza, Alcalá la Real, Priego y Almedinilla. (En esta visita disfrutamos de una cena romana, e hicimos un recorrido por la villa).

CONOCER NUESTROS PUEBLOS: Montefrió, Moclín, Loja, Lanjarón, Órgiva y el resto de la Alpujarra

VISITAS LOCALES: Basílica de San Juan de Dios, Abadía del Sacro monte,, Palacio de Carlos V, Corral del Carbón, Catedral, Capilla Real, Monasterios de San Jerónimo y Cartuja, Iglesia de San Ildefonso, Hospital Real, El Realejo, El Albaizin, Los Conventos.

TAMBIEN SE HA REALIZADO UN SEGUIMIENTO POR TODAS LAS EXPOSICIONES: Zurbarán, Murillo, Velázquez Alonso Cano, Carlos V y el Emperador Romano (Granada), Carolus (Toledo), Esplendor de los Omeyas (Córdoba) etc.

EN TODOS LOS VIAJES: Se ha entregado un trabajo sobre los lugares a visitar a cada uno de los asistentes. Además todas las visitas se realizan acompañados de un profesor o guía cualificado.

INTERCAMBIOS DE AMBITO EUROPEO: Francia, Italia.

CONFERENCIAS CULTURALES Y SOCIALES: "El Agua de Coco" (José Luis Guirao), "Diseño de una casa para todas las edades", Salud y Nutrición (Puleva), "Granada en los libros de viajes" (Cristina Viñas), "Granada, arte flamenco con guitarrista y cantaor." (Ana Maria Ruiz)

COMIDAS: Navidad, día de las Patronas Stas. Felicidad y Perpetua, cena fin de curso,

Días de convivencia invitados por la Asociación (el de la tortilla, olla de San Antón, y el día del arroz.

OTRA FACETA ES: Su preocupación por sus asociados así como por todos los compañeros del Aula cuando se nota su ausencia. Donativos a "La Casa del Agua de Coco" "Guatemala" "Solidarios" etc.

SU REVISTA: "EL SENADO" que se publica dos o tres veces al año con carácter universitario y cuyos temas son muy diversos, donde los alumnos pueden enviar sus artículos para que le sean publicados si es que lo aprueba la dirección de la revista. Podemos decir que es LA REVISTA DEL AULA.

Ha habido tal cantidad de actividades a lo largo de estos años que sería ardua tarea describirlas. En algunas ocasiones se ha visto obligada la Asociación a realizar dos viajes al mismo lugar por la cantidad de asistentes inscritos.

Todo esto nos ha llevado a una mayor comunicación, conocimiento, integración y amistad. En el recorrido de los lugares tanto inmediatos como lejanos, hemos admirado la belleza de su arte, conocido sus costumbres, degustado su gastronomía y nos hemos empapado de su historia que es también la nuestra.

Por tanto, podemos decir que la Asociación ha ido mejorando más y mejor. "UN ÉXITO" que ha desbordado muestras más optimistas aspiraciones.

Encarnación Sarmiento (Colaboradora de Aluma)



Participación del alumnado mayor en la Universidad Curso de Animación Sociocultural para el liderazgo.

Se ha realizado este curso organizado por las Asociaciones Aluma y Ofecum entre los días 5 de noviembre y 17 de diciembre de 2001, con una duración de 24 horas, en colaboración con el Aula Permanente de la Universidad.

La animación Sociocultural es un tema de máximo interés y gran actualidad que ha sido estudiado por diversos autores partiendo de la propia definición de la Unesco que dice así:

La Animación Sociocultural es el conjunto de prácticas sociales que tienen como finalidad, estimular la iniciativa y la participación de las Comunidades en el proceso de su propio desarrollo y en la dinámica global de la vida sociopolítica en que están integrados.

¿Qué motivaciones son necesarias?: Es fundamental partir de nuestra búsqueda y de

nuestra inquietud por saber más y dar más a los compañeros del Aula y a la Asociación Aluma.

Comprometida y responsablemente nos formamos y sabiendo más, podemos darlo a los demás y de esa misma forma sentirnos más satisfechos.

Cualidades de un Animador: Promete el saber haciendo que las personas sean más valiosas por sí mismas y para la sociedad. Utiliza técnicas de grupo buscando vías de expresión y de acción para mejorar la calidad de vida de las personas. Canaliza las cualidades de los miembros de un grupo a favor de su unidad. Escucha y hace hablar

promoviendo la participación y es un buen receptor de los intereses del grupo sabiendo canalizarlos. Estimula, orienta, motiva, etc...Para conseguir estos beneficios.

Para conseguir estos beneficios, juega un importante papel la comunicación, esta es intrínseca a nosotros.

Para que haya una buena comunicación hay que querer conseguirla, los mensajes serán claros y concretos si olvidar que hay que aprender a autoobservarse comunicando.

Los objetivos y actividades programadas en el curso se han conseguido.

Nos hemos comprometido a trabajar con amplios horizontes de futuro, sin caer en ningún tipo de rutina.

Las actividades propuestas por los alumnos del curso han sido muchas, pero solo detallaremos las que hemos de llevar a cabo por Aluma



Proyecto 1º:

Gabinete de Atención al Alumno.

Justificación: Es difícil saber y así resolver las necesidades de toda índole que puede tener el alumno del Aula Permanente, por tanto Aluma encontrará un Lugar donde acudir a informarse o resolver cualquier tipo de problema. Este Gabinete atendido por una o dos personas, estará dotado de un fichero con las direcciones de las personas que estén dispuestas a colaborar en cualquier tipo de necesidad.

Proyecto 2º:

Revista "El Senado".

Es una revista con clase ,está impulsada por la Asociación Aluma y se ha venido editando dos o tres veces al año.

Dado el aumento del numero de alumnos del Aula Permanente esta revista debe asumir el ser uno de los instrumentos de relación y comunicación.

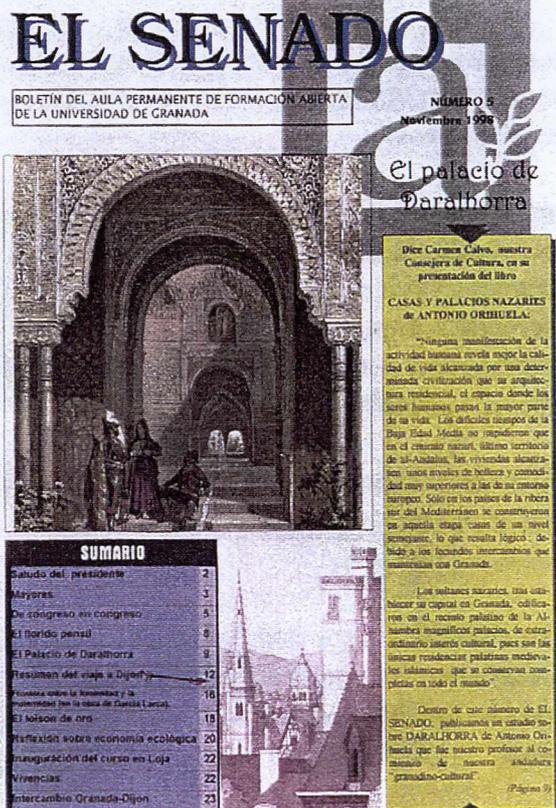
Se debería editar una vez al trimestre., su coste es grande de ahí l a necesidad de crear un grupo capaz de buscar tipos de financiación además del apoyo del Aula y también se propone que la revista sea más amplia. Se cree que los contenidos deberían ser:

Comentarios culturales de la vida de nuestro entorno más inmediato. Salud. Ocio. Economía. Literatura. Cocina. Sesión de opinión de lectores.

Es necesaria una gran campaña de difusión entre el alumnado para fomentar su participación en las diversas secciones.

Desde aquí animamos a todos los alumnos a que colaboren en la medida de sus fuerzas, porque hay mucho por hacer y necesitamos vuestra ayuda.

Un abrazo.



Portada de la revista El Senado

ALUMA

Ha creado un gabinete de atención al alumno/a. Este gabinete atenderá los problemas que tengan los alumnos del aula, tanto docentes como de cualquier índole (sin distinción de socios o no socios). Los cuales serán tratados con la máxima confidencialidad.

Teléfono de contacto:
Aluma 958-242835 de 11-13 horas de lunes a jueves.
Buzón de Aluma situado: entre las clases 5 y 6 de la Facultad de Medicina.

Charo y Maria Luisa.

VIAJE FIN DE CURSO. ZAMORA (EIDADES DEL HOMBRE)

ROMÁNICO Y PRERROMÁNICO

Del día 20 al 27 de junio de 2001. Los alumnos del Aula Permanente fuimos con la Asociación Aluma a visitar las Edades del Hombre en Zamora y un recorrido por arte Románico y Prerrománico.

La Exposición de "Las Edades del Hombre" se ha realizado para celebrar el 1100 aniversario del establecimiento de la diócesis de Zamora. Se ha hecho en la Catedral y en la Iglesia de San Isidoro, ofreciendo valiosas obras pertenecientes a la Catedral y a otras Iglesias de la comarca algunas prácticamente desconocidas, destacando autores como: Fernando Gallego Gil de Rozas, Alejo de Vahia, Mena y Carreño. Para completar la muestra se han llevado obras de las otras diez diócesis de Castilla y León, resultando muy interesante.



Las soluciones a los distintos problemas arquitectónicos dependen de cada región. Los muros y bóvedas de las Iglesias Románicas se cubrían de frescos que prueban que los pintores nada tenían que envidiar a los escultores los cuales tratan los mismos temas pero con gran influencia bizantina en el hieratismo de las figuras, colorido y elementos.

Sería muy largo comentar todos los lugares que hemos visitado y todo lo que hemos visto.

Lo que si he de decir que ha sido un viaje extraordinario en todos los aspectos porque hemos aprendido mucho y la convivencia que ha existido, es fundamental.

"Felicidades a todos".
Hasta el próximo viaje.

**Rosario Ruiz Fajardo (Alumna Curso 3º
Primer Ciclo del Aula Permanente)**



La Catedral

La Catedral es de gran belleza de estilo románico en el que se mezclan caprichosos elementos bizantinos.

El Románico es un estilo artístico que se origina a finales X y se difundió por la Europa cristiana hasta el siglo XIII. En un principio se construyeron pequeñas Iglesias de sillería irregular y paredes pesadas, pero a partir del siglo XI con la construcción de las grandes abadías, la planta se complicó con un transepto,, mayor numero de naves, girola con absidiolas etc.



LA HERMOSURA Y LOS AÑOS

Concepción Argente del Castillo Ocaña

En el imaginario colectivo sobre la vejez hemos ido acumulando una serie de connotaciones negativas, que nos dejan una imagen apartada del mundo del placer y del gozo. De esta manera modelos y palabras que nos la recuerden sufren un proceso de rechazo social, contra el que es difícil luchar para sustituirlo por una valoración positiva. A este estado de percepción ha contribuido, y no poco, el Arte que nos va dejando imágenes con una gran capacidad de permanencia, sobre todo en el campo de la literatura y la pintura. Visiones que pueden estar expresadas de forma magistral, pero terriblemente peyorativa, como la de uno de nuestros personajes literarios más universales, la vieja Celestina:

A la mía fe, la vejez no es sino mesón de enfermedades, posada de sufrimientos, amiga de rencillas, congoja continua, llaga incurable, mancilla de lo pasado, pena de lo presente, cuidado triste de lo porvenir, vecina de la muerte, choza sin rama que se llueve por cada paytalo de mimbre que con poca carga se doblega.

Indudablemente la astuta Celestina está exagerando el cuadro ante Melibea, para convencerla de que debe gozar de su juventud y hermosura aceptando el amor de Calixto, pues, mas adelante, no puede menos de reconocer, en esa misma escena, que todo el mundo desea llegar a una edad avanzada “*porque llegando viven y el vivir es dulce*”.

No es esta la única vez en la que el Arte despliega el repertorio de vituperios y negatividades de esta etapa de nuestra vida como si la hermosura tuviera que ser desterrada de nuestra vida con el paso de los años.

Sin embargo, es precisamente el mismo Arte el que viene a testimoniar lo contrario, a recordarnos que también existe un imaginario positivo en el que la ancianidad es etapa de gozo y de placer, no solo por la visión que las obras nos transmiten en las que no

faltan figuras amables de mayores y ancianos, contemplados y recreados por artistas jóvenes; sino por la importancia que tiene el envejecimiento en la obra de muchos creadores, me parece apasionante observar como el ejercicio creativo se mantiene y mantiene al autor en contacto con la realidad, que el artista en su madurez extiende su mirada alrededor y al interior de sí mismo y nos muestra que esa mirada se renueva cada día, que se ha ido enriqueciendo con la experiencia vital y se ha hecho mas gozadora, mas plena y mas comprensiva al integrar todos los tiempos vividos.

Es lo que hace Lope de Vega en *La Dorotea*, cuando extiende su mirada hacia el pasado, el que vivió de manera turbulenta en su juventud con sus amores despechados por Elena Osorio, no puede menos de dulcificar su mirada y fundir sus recuerdos con su presente, integrando y equilibrando al joven y apasionado Fernando con el maduro y desgraciado D. Bela. A esas alturas de su vida, han pasado mas de cuarenta años desde su desengaño amoroso, Lope sabe que los dos personajes tienen algo en comun con él y se reconcilia en cierta medida con ellos. El resultado es una de sus mejores obras, por supuesto mejor que los poemas insultantes en los que vertió su despecho juvenil. Así nos lo recuerdan todos los especialistas en Lope, como Rennert y Américo Castro: *No es este un libro de recuerdos, ni tampoco un libro de confesiones: es sencillamente una “obra de vejez”, en la que sin propósito ético ninguno se funden los mas vivos recuerdos de una vida apasionada.*

Hay nostalgia y ausencia en esta obra, pero los sentimientos estan mas matizados y la alegría de haber vivido esa experiencia, y las que vinieron despues, se trasluce en una escritura de plenitud de recursos literarios y de vivencias, asumidos desde el presente. Hasta el personaje de Dorotea, es una mezcla

compleja de todos sus amores, sobre todo del primero, Elena Osorio, y el último, Marta de Nevares, y en cuanto a Gerarda, que sigue el ejemplo de Celestina, a pesar de su fin trágico, es un personaje mucho más amable y dulcificado que su modelo.

Si pasamos de la literatura a la pintura podemos encontrar también muchos ejemplos fácilmente identificables. En un hermoso libro, escrito por Henri J. M. Nouwen, *El regreso del hijo pródigo. Meditaciones ante un cuadro de Rembrandt*, se nos indica como a lo largo de su vida artística, el pintor, había mostrado un gran interés por la imagen de los mayores, figuras que él nos trasmite llenas de humanidad, pero es quizás en el cuadro comentado, que pertenece a su última etapa, cuando se supera a sí mismo en ese reflejar la hermosura de los años. Trata en esta pintura un tema que también le había llamado la atención en su juventud, vuelve, pues, a revisar un tema muy conocido con nuevos ojos y lo que nos trasmite es fundamentalmente la figura del padre, por supuesto el Dios Padre evangélico, que derrama su luz y su belleza sobre toda la obra, es el eje, el centro de una armonía vital que a partir de su gesto y de sus manos reciben los otros personajes, ni siquiera el título que señala al hijo suplicante como protagonista del cuadro le quita nuestra atención.



El cuadro que es realista, como toda la pintura de Rembrandt, nos trae un mensaje religioso envuelto en una humanidad tangible y plena, en la que brilla precisamente esa plenitud y riqueza de sentimiento de ese padre anciano que ve cumplido su gran deseo. Nouwen nos lo expresa así: "Lo que da al retrato del padre un poder tan irresistible es que lo más

divino está captado en lo más humano. Veo a un anciano medio ciego con barba y bigote, vestido con una ropa bordada en oro y una túnica de un rojo intenso, poniendo sus largas manos sobre los hombros del hijo recién llegado. Esto es algo muy específico, concreto y describible.

Sin embargo, veo también compasión infinita, amor incondicional, perdón eterno-realidades divinas-emanando de un padre que es creador del universo. Aquí, lo humano y lo divino, lo frágil y lo poderoso, lo viejo y lo eternamente joven están plenamente expresados. En esto consiste el genio de Rembrandt. La verdad espiritual está completamente encarnada."

Más adelante se nos dice: "al disminuir el esplendor de su vida, se hace más consciente de la inmensa belleza de la vida interior."

Si esta es la mirada interior por otra parte la exterior no es menos hermosa, así

paisajes, objetos recordados, adquieren mayor profundidad en sus obras, podríamos decir que es fácil embellecer el mundo de los recuerdos, de lo perdido, pero es que también podemos hablar de la profundidad y hermosura que adquiere lo cotidiano actual, cualquier espacio sin relieve lo adquiere de pronto, sólo con que la mirada plena de sabiduría vital lo descubra y lo rescate para nuestros ojos.

Sólo así el cuarto de baño, azulejos, bañera, espejo..., pueden convertirse para Gerardo Diego en un espacio mítico, en el que el baño de la mujer amada, la esposa de tantos años, sigue teniendo el misterio y el atractivo del nacimiento de Venus, la hermosura surgida de las aguas del mar o de la vida:

*Qué claridad de playa al mediodía,
qué olor de mar, qué tumbos, cerca,
lejos, sí, entre espumas y platas y azulejos,*

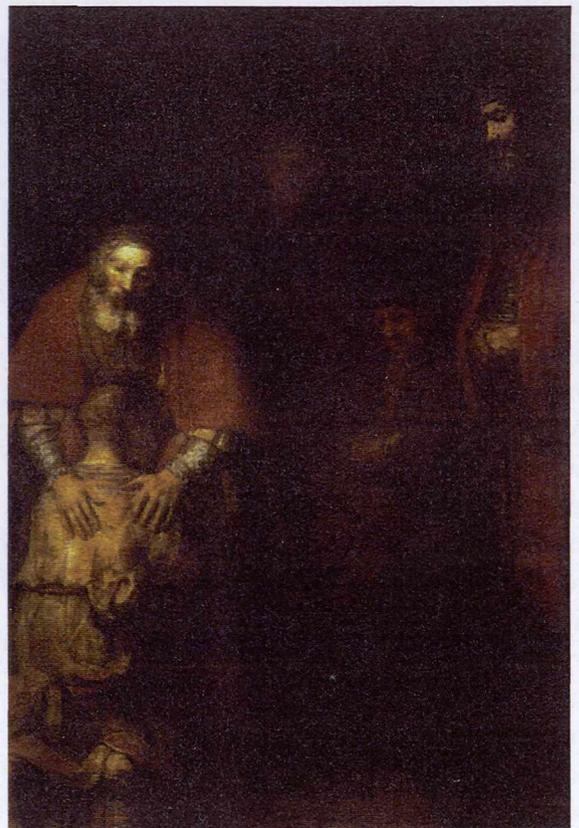
*Venus renace a la mitología.
Concha de porcelana, el baño fía
su parto al largo amor de los espejos,
que, deslumbrados, ciegos de reflejos,
se empañando un rubor de niebla fría.*

*He aquí, olorosa, la diosa desnuda.
Nimbo de suavidad su piel exuda
y en el aire se absuelvay se demora.*

*Venus esquiva en su rebozo, huye.
Su alma por los espejos se diluye
y solo -olvido- un grifo llora y llora.*

Acercarse al Arte desde esta dimensión, pedagógica y creativa, tanto para practicarlo como para disfrutarlo nos enseña a modificar nuestra visión de unos años de nuestra vida tan importantes y activos como los que hemos vivido anteriormente.

La única diferencia es que nuestra memoria se ha enriquecido y tenemos más cosas que transmitir. Siempre que no olvidemos que la transmisión de la memoria, de unas generaciones a otras, no es un mero trasvase cuantitativo, de datos y técnicas, sino elaboración y entusiasmo, presencia viva y creativa que está en nuestras manos y en nuestros ojos. Sólo viviendo nuestra vejez o mayoría de edad de manera



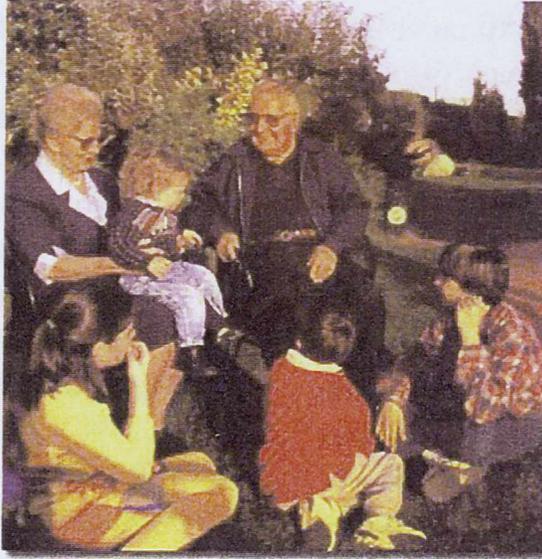
consciente y participativa podremos gozarla, construirla como objeto hermoso, y permitir, así, que las nuevas generaciones nos acompañen en nuestro gozo y modifiquen su percepción de nuestra realidad y de su imagen.



Saber vivir en la madurez por Bernabé Tierno

En el prólogo de mi último libro, "Aprendo a vivir", defiendo que "saber vivir" es el reto que todos hemos de plantearnos y la eterna asignatura pendiente que suspenden la mayoría de los seres humanos de toda edad y condición y está en nuestra mano aprobar con nota.

Esta materia ni se enseña en la familia, ni en el colegio, ni en la Universidad; tampoco se transmite por ciencia infusa; y, sin embargo, ¿de qué nos sirven todas las cosas si no sabemos vivir, si no disfrutamos cada instante de nuestra existencia?



A mí me parece que a una persona madura, con 50-60 o más años, en plenitud de sus facultades mentales, se le pueden perdonar y disculpar muchas cosas menos la estupidez de seguir destrozando su vida y que pierda el tiempo permitiendo que la autculpa, los temores, las angustias, el "qué dirán", el odio y las preocupaciones condicionen su vida.

Cualquiera que en este momento este leyendo este artículo, debería prometerse a sí mismo que, a partir de hoy, el tiempo que le quede de vida lo empleará única y exclusivamente en algo primordial que siempre debió hacer... ¡Vivir!, libar hasta la última gota de felicidad que la vida le depara cada día; y así, hasta el final de su existencia.

Ofrezco al lector, a continuación, una serie de pensamientos muy positivos para la reflexión y que, desde hace algún tiempo, verbalizo y me repito a mí mismo. Espero que los pongáis en práctica, y especialmente quienes, como yo, cumplisteis ya los cincuenta.

- Acepto de manera gozosa, serena y alegre mi cuerpo, mis capacidades, mi edad, mi pasado y mi presente.. Me acepto y me considero merecedor del aprecio que me tengo. Desde hoy, más que nunca seré amigo incondicional de mí mismo.
- Permaneceré siempre receptivo, abierto y acogedor para todo lo bueno, bello y positivo y no desperdiciaré el más pequeño gozo y disfrute, cotidiano o excepcional, que la vida me depare.
- Lo ideal sería saber perdonarlo todo o casi todo, pero si no llego a tanto, al menos aprenderé a encajar las críticas, la ironía hiriente y las descalificaciones y menosprecios con sentido del humor. Yo controlaré mis emociones y expresiones y no permitiré que las circunstancias me controlen y decidan por mí.
- Aprenderé a aceptar y acoger a los demás como son porque tienen derecho a tener "su" carácter,, "sus" defectos, "sus" debilidades y virtudes.
- Ya es hora de "bailar" al "son" que yo me marque y no al que me marquen los demás, No les juzgaré ni condenaré, pues no es mi cometido, pero, al mismo tiempo, tampoco haré caso de sus juicios y condenas.
- Siempre tendré bien presente que sólo yo labro mi desgracia y hago imposible mi felicidad y que, cualquiera que sea la realidad, puedo mejorarla con mi pensamiento y acción positivos. Elijo ver el vaso "medio lleno" en lugar de "medio vacío".
- Ejerceré mi derecho a ser yo, a ser diferente, a equivocarme, a no responsabilizarme de los demás, a aceptarme tal como soy y a impedir que otros me chantajeen y manipulen.
- Mejoraré mi calidad de vida y me proporcionaré paz interior y felicidad de forma directa, bendiciéndome a mí mismo y a cuantos conmigo se relacionen, con mis palabras y acciones de acogida, amor, alegría, perdón, buen humor y cordialidad.

CUIDA TU CORAZÓN.

María López-Jurado. Prof. Titular Fisiología y Prof. Escuela de Nutrición. Universidad de Granada



En el momento que lees esto, tu corazón está bombeando aproximadamente cinco litros de sangre por minuto a través de tu cuerpo. La sangre está viajando por más de 96.000 km de conductos (arterias, venas y capilares). El corazón trabaja incasablemente durante la vida. Como promedio late 3.000 millones de veces sin detenerse ni una sola vez. Hay que tener en cuenta que el corazón es un órgano del tamaño de un puño, lo que supone un inmenso trabajo para un órgano tan pequeño. Pero ¿Cuál es el objetivo de tanta actividad? Nada menos que ¡LA VIDA MISMA!

El principal propósito del corazón es bombear sangre por todo el cuerpo y todo el tiempo. La sangre contiene células y compuestos químicos cuya concentración debe mantenerse constante dentro de determinados límites, ya que estos componentes son necesarios para hacer funcionar músculos y órganos. Si la composición de la sangre no es la adecuada pueden aparecer numerosas alteraciones en el estado de salud.

En relación con las enfermedades cardiovasculares hay que prestar especial atención al colesterol transportado en la sangre. Hay numerosos estudios epidemiológicos que han comprobado que el aumento de las concentraciones plasmáticas de colesterol, y en particular de colesterol LDL, es el principal fac-

tor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, especialmente cuando esta partícula está oxidada. Si la sangre tiene un exceso de grasa, ésta tiende a depositarse en las paredes de los vasos sanguíneos, formando placas de ateroma, disminuyendo el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos. La situación puede agravarse progresivamente porque el crecimiento de las placas favorece la formación de trombos y la trombosis sobre el ateroma puede provocar la oclusión del vaso.

Por ello, la base terapéutica preventiva hay que centrarla en:

1.- promover hábitos saludables: especialmente la dieta baja en grasa saturada y colesterol, que puede retrasar la evolución del proceso aterogénico a la vez que debe impedir la aparición de otros factores de riesgo cardiovascular (hipertensión arterial, obesidad, diabetes mellitus tipo II). Además de una alimentación balanceada se recomienda hacer ejercicio físico, aprender a relajarse y fomentar la creatividad.

2.- conocer y evitar, si es posible, los factores de riesgo cardiovascular: tabaquismo, estrés, consumo excesivo de alcohol, obesidad, hipertensión, etc.

CONSEJOS PARA TENER UN CORAZÓN SANO.

1.- Ingiere una dieta saludable:

-Limita la cantidad de grasa: se



recomienda no más del 30% de las Kcal en forma de grasa incluso menos si los niveles de colesterol sérico son muy altos.

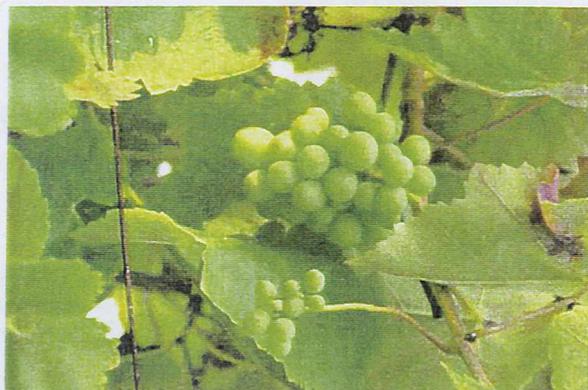
Es muy importante limitar la cantidad total de grasa cuando se aconseja reducir el peso.

-Reduce la grasa de origen animal (tocino, manteca de cerdo, grasa de las carnes rojas) **y aumenta la de origen vegetal** (aceite de oliva u otros aceites vegetales excepto aceite de coco y palma). Usa alimentos manufacturados bajos en grasa (mayonesa light) y evita la pastelería industrial. Reemplaza alimentos ricos en grasa por alimentos bajos en grasa (leche desnatada en vez de leche normal).

-Reduce los niveles de colesterol de la dieta a menos de 300 mg/día. Evita los alimentos procedentes de vísceras (hígado, sesos, riñones) y limita el consumo de huevos a dos o tres por semana.



-Aumenta el consumo de pescados y prefiere carnes blancas de pollo o pavo sin piel a carnes ro-



jas; en cualquier caso selecciona cortes de carne con poca grasa.

-Aumenta el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono como cereales, legumbres, patatas... y de verduras y frutas, todos los cuales aportan también cantidades apreciables de fibra. La **fibra** tiene un efecto hipocolesterolemiantes cuando se ingieren 20-30 g/día. Este nivel es fácil de alcanzar si se toman, 3-4 piezas de fruta al día, una ensalada al día, un plato de verdura cocida al día e introduciendo platos de legumbres varias veces a la semana. Las frutas y verduras además son ricas **vitaminas** (C, E y beta-carotenos) y **minerales** con **función antioxidante**, que inhiben la oxidación de la LDL-C y hacen a esta partícula menos aterogénica.

-Controla el consumo de sal para evitar la hipertensión. El gusto por una determinada cantidad de sal es adquirido, no es fisiológico. La cantidad suficiente para hacer frente a las necesida-

Aula Permanente de Formación Abierta

3ª Promoción 1996-99



Julio Iglesias de Usell Soc. Esp. Fin. y/XX
 Enrique Hita Vilaverde Óptica y Visión
 Concha Argente del Castillo Lit. Española
 José Carlos Palomares Com. y Expr. Mus.
 Juan A. Estrada Díaz Filosofía
 Mariano Sánchez Martínez Subdirector
 Miguel Guzmán P. Directo
 José Luis Rosillo Campos Medio Ambiente
 Javier Gallego Roca Patr. Arqu. Granada
 Joaquín Fernández Valdovinos Informática
 María del Mar Morales Heriva Salud Integral
 Ramona Rubio Herrera Memoria
 José Luis Cabezas Casado Memoria
 Miguel Ángel Rubio Gandía 1º Industrial



Caridad Giles Santos Melilla
 José Terrón Lorente Vélez Benadulla (Gr.)
 Concepción González Rodríguez Granada
 María Martín Megías Granada
 Concepción López Cruz Granada
 Paula Almiron López Granada
 Francisco Álvarez Mar Córdoba
 Clivia Jiménez Lizana Santa Fe (Granada)
 Ricardo Morales Serrano Alhama de Granada (Gr.)
 Diego Sola Molina Granada
 Carmen Conejo Ortega Málaga
 Mª del Carmen Villanueva Mutute Irún (Guipúzcoa)
 Remedios Páez Borrego Málaga
 Encarnita Gallardo Pleguezuelo Granada
 Salud Fernández Palacios Granada
 Virtudes Peralta Hernández Granada
 Mª Amalia Martín Espinosa Granada
 Soledad Zapata Castillo Granada
 Josefa Hita García Maracena (Granada)
 Araceli Guerrero Maldonado Loja (Granada)
 Consuelo Rubio Vázquez Granada
 Remedios Aguilera Gámez Bgo de Co. (Córdoba)
 Mª Rosario Santos Martín-Pinillos Melilla
 Manuel Vilchez Saavedra Diezma (Granada)
 Carmina Trujillo Alarcón Baena (Córdoba)
 Federico Gil Cerezuela Guadix (Granada)
 Mariano José Martínez Grimán Alicante
 María Moreu Brandon Granada
 Juan Pérez Marín Tijola (Almería)
 Pablo Torné Molina Granada
 Mª Angustias Ruiz Salcedo Baeza (Jaén)
 Mª Dolores Anguita González Granada
 María del Carmen García Fernández Cuevas del Campo (Gr.)
 Herminia Heredia Ruiz Pya-Pueblonuevo (Co.)
 Mª Luisa López Córdoba Pinos Puente
 Elisa Banqueri García Montefrío (Granada)
 Carmen Pérez Espigares Granada
 Francisco Almohalla Villanueva Padul (Granada)
 Rafael Martos López Lúcar (Almería)
 Mª Teresa Rodríguez Hesles Jaén
 Ángela Castañón Rodríguez Astorga (León)
 Julia Sánchez Gámez Huétor Tájar (Granada)
 Araceli Ibáñez Pérez Vva. de Mesia (Granada)
 José Antonio Lupiáñez Almendros Narilá (Granada)
 Diego Entrena Agea Illora (Granada)
 Inmaculada Roldán García Granada
 Mª José Gutiérrez Conde Alomartes (Granada)
 Trinidad Ferrer Gómez Granada
 Ana María Ruiz Ruiz Guadix (Granada)
 Francisco López Gómez Granada
 Antonio Aguilera Molina Granada
 Mª Nieves Perucha García Cogolludo (Guadalajara)
 Adoración Medina Valverde Iznalloz (Granada)
 Mª Purificación Pernas Pardo Cádiz



des del organismo es proporcionada por los minerales de los alimentos. Se recomienda usar un poquito

de sal al cocinar, si se desea, pero no se añadirá ninguna sal de mesa. Los alimentos muy salados se evitarán: aceitunas, beicon, patatas fritas a la inglesa.

II.- Haz ejercicio

La mayoría de las personas, hoy en día, realizan trabajos o pasatiempos que requieren muy poco esfuerzo físico o ejercicio. Las personas por lo general se trasladan en automóvil o autobús y durante su tiempo libre ven televisión.

Cualquier actividad deportiva de moderada intensidad es buena para tu corazón. Estas actividades son, por ejemplo, caminar, subir escaleras, bailar, nadar, etc.

Mucha gente está descubriendo los beneficios del ejercicio regular como la natación, senderismo, gimnasia de mantenimiento; estos ejercicios son llamados "aeróbicos", que quiere decir que el cuerpo utiliza el oxígeno del aire para producir la energía necesaria para realizar esa actividad.

Te recomendamos lo siguiente:

-Haz ejercicio **bastante a menudo**: dos o tres veces por semana durante 20 ó 30 minutos.

-Con la **suficiente intensidad** pero sin llegar a jadedar.

III. Aprende a relajarte

Nuestra vida diaria requiere

cierta dosis de estrés. Cada vez que cruzamos una calle con mucho tráfico, o discutimos o vemos una película de terror nuestro nivel de estrés sube durante un tiempo corto. Pero si la ansiedad y la presión del trabajo permanece muchos meses o años nuestro corazón puede sufrir.

Podemos ayudarnos aprendiendo a relajarnos de muy diversas formas. Intenta ocuparte en alguna afición que te guste y que mantenga alejadas tus preocupaciones, por ejemplo, arreglar el jardín, asistir a actividades culturales, etc.

Hay muchas maneras sencillas de ayudar a tu mente y a tu cuerpo a relajarse a lo largo del día. Intenta alguna de ellas la próxima vez que te sientas tenso:

Respira profundo: siéntate o tumbate en un lugar tan tranquilo como sea posible. Cierra los ojos. Imagina una escena de tranquilidad, como por ejemplo, las olas del mar rompiendo sobre una playa de arena, las hojas de un árbol cayendo lentamente en otoño. Respira despacio y profundamente por la nariz. Haz cada respiración larga, suave, constante.

Ejercicios de contracción-relajación: siéntate o tumbate en un lugar tan tranquilo como sea posible y cierra los ojos. Aprieta tus puños durante 15 segundos. Entonces relájalos y siente que se libera la tensión de los músculos de tus brazos. Repítelo dos veces. Después junta los hombros hacia delante (jorobándote) durante 15 segundos y relájate sintiendo que se libera de la tensión. Repítelo dos veces. Continúa cerrando la mandíbula fuerte y relajándola. Finalmente aprieta tus ojos fuerte y relájalos, sintiendo cómo desaparece la tensión.

¿Porqué estamos aqui?

Empezaba el otoño, una de esas tardes espléndidas y plácidas, se había levantado un ligero airecillo, se presentaba ante nuestros ojos cansados y a la vez ávidos, pues atisbaban una nueva etapa en nuestra vida. Sentíamos mezclas



de ilusión, ansiedad, búsqueda, nostalgia, esperanza y desesperanza, soledad... un cúmulo de sentimientos encontrados pero con un punto en común en nuestro interés de “salir adelante” del bagaje que la vida a cada una nos había puesto en nuestro camino ¡¡La Universidad nos espera!!

- Hay que comer antes y recoger para no llegar tarde - piensa una
- ¿Conoceré a alguien? - piensa otra
- Otra decía para sus adentros - Me voy a arreglar más para los demás.
- Pues yo voy a observar primero a ver esto de qué va.

Y así con estos y otros pensamientos nos encontramos sentadas en los bancos, como candidas alumnas, esperando al profesor, claro, mirando de reojo a los compañeros y ofreciendo caramelillos para ir conociéndonos.

Pasan los días y lo que al principio era más

forzado va dando paso a un “gozo” por el encuentro, de un lado las conferencias de los profesores que poco a poco vamos conociendo, y van llenando nuestra mente de conocimientos, teóricos algunas veces y experimentales otras ¡Nos gustan la mayoría de las clases! Y también los recreos, hablamos, comentamos y, a medida que pasa el tiempo vamos notando el cambio, entre nosotros va naciendo algo “amistad”. Aquí quisieramos hacer un alto en el camino y agradecer públicamente el talante y buen hacer de María del Mar Hevia, profesora de Salud Integral, que supo en un momento crucial de nuestras vidas fomentar en nosotras aptitudes positivas para enfrentarnos al futuro con optimismo y seguridad. Desde aquí “Mar”, gracias.



También ha contribuido de forma efectiva en nuestro devenir por la Universidad la asociación de ALUMA, que con sus programaciones de comidas, visitas culturales, hemos llenado nuestros espacios de ocio de forma vitalista e integral.

Ahora, después de un año largo, si nos preguntaran una a una qué nos ha dado la Universidad se podrían decir muchas cosas. Aquí van algunas: conocimiento, disciplina en los horarios, lugar de encuentro, Amistad-con mayúscula-, y unas ganas enormes de seguir adelante, no sólo porque respiramos y pensamos, sino por esa semilla que ha crecido en nuestro corazón, de superación, ganas de aprender y conocer, pero lo más importante es el potencial humano que, a edades maduras, nos ha unido y, como en el cuento ¡somos felices y comemos perdices!

Somos un grupo de alumnas de 2º curso del Aula de Formación Abierta

BECAS PARA LOS ALUMNOS MAYORES

Seguir el Programa Universitario para Alumnos Mayores del Aula Permanente de Formación Abierta puede resultar gratuito.

El Vicerrectorado de Estudiantes concede becas para sufragar el total del coste de la matrícula a aquellos alumnos que cumplan los requisitos económicos establecidos para disfrutar una ayuda del Plan Propio de Becas de la Universidad de Granada. Dichos requisitos son los que marca el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte cada año en la Orden por la que se convocan becas y ayudas al estudio del Régimen General. En ella se establecen unos umbrales que no deben ser superados para tener derecho a beca. En concreto, para el curso 2001/2002, los umbrales marcados han sido:

1. Renta familiar: El umbral se establece con relación al número de miembros que componen la unidad familiar:

Nº de miembros	Umbral (en pts)
Familia de 1 miembro	1.374.000
Familia de 2 miembros	2.345.000
Familia de 3 miembros	3.183.000
Familia de 4 miembros	3.780.000
Familia de 5 miembros	4.224.000
Familia de 6 miembros	4.560.000
Familia de 7 miembros	4.893.000
Familia de 8 miembros	5.223.000

A partir del octavo miembro, se añadirán 330.00 pts por cada miembro computable.



2. Patrimonio familiar: A este respecto, se tienen en cuenta diversos elementos patrimoniales, tomados tanto de forma individual como en su conjunto:

Elemento Patrimonial	Umbral (en ptas)
Valor catastral de las fincas urbanas (excluida la vivienda habitual)	5.500.000
Valor catastral de las fincas rústicas	2.000.000 por miembro comput.
Rendimiento neto reducido del capital mobiliario.	260.000
Los tres elementos patrimoniales anteriores, tomados en su conjunto, constituyen un nuevo elemento patrimonial distinto: se calculará el porcentaje de cada uno de ellos con relación a su umbral correspondiente, y la suma de dichos porcentajes no podrá superar cien.	
Volumen de facturación de la actividad económica	24.000.000

Las becas se solicitan en el momento de formalizar la matrícula, en el Aula Permanente de Formación Abierta, y son resueltas posteriormente por la Comisión de Becas Propias de la Universidad. Durante el curso 2000/01 se concedieron 51 becas, por un total de 604.000 ptas. Actualmente se están tramitando las solicitudes correspondientes al curso 2001/02, que se resolverán próximamente.

Esther Viseras Alarcón.
Directora del Secretariado de Becas
Vicerrectorado de Estudiantes

CONVIVENCIA INTERGENERACIONAL

Desde hace unos cuantos años Aluma y Solidarios para el Desarrollo, ONG Universitaria, compartimos despacho en el Vicerrectorado de Estudiantes y Docencia de la Universidad de Granada. ¿ Podemos llamarlo convivencia intergeneracional?.

Todas las mañanas, un grupo de mayores y otro de jóvenes, ambos universitarios, compartimos ganas e ilusión por hacer cosas. Sólo nos separa la edad porque si hay una palabra que pueda definir a estos compañeros esa es, sin ningún lugar a dudas, DINAMISMO.

Estamos acostumbrados a oír datos como que en España, viven cerca de siete millones de personas mayores de 65 años. De ellas el 21% viven solos. Datos que reflejan la realidad de la sociedad en la que vivimos.

Es cierto que no todo el mundo tiene las mismas facilidades y actitudes para enfrentarse a los problemas de la vida. Si sólo nos quedamos con los datos mencionados anteriormente, no estaríamos describiendo a todos los mayores de España. Los de Aluma son la excepción que confirma la regla, porque cuando tienen cumplidos los cincuenta años, algunos empiezan a estudiar en la Universidad (sólo en Granada hay 500) y se apuntan a viajes, excursiones, conferencias, charlas y demás que organizan para socios y no socios.

Últimamente relacionamos la palabra mayores con soledad. Esta relación está fundada en muchos casos, pero en otros, soledad no es precisamente la palabra que los identifica, sino como dice una canción "... la alegría de vivir".

Estos compañeros me han demostrado que el cumplir años no es sinónimo de inactividad, sino de experiencia, a la que ellos suman sus ganas de seguir haciendo más cosas.



Carta abierta a:

Responsables de Universidades, Directores de Aulas de Mayores y Expertos.

Desde mi posición de alumno y componente de la Asociación Universitaria "ALUMA", quiero expresar mi pensamiento que espero será compartido por la inmensa mayoría de los alumnos mayores.

Ante el 6º Encuentro que nos ocupa, Alicante días 15-16-17 y 18 de abril de 2002 y habiendo leído las comunicaciones del 5º Encuentro Nacional de Tenerife, veo en ellas una repetición del Encuentro de Sevilla; siempre se dicen las mismas cosas; las ponencias presentadas vienen a decir todas lo mismo; es una repetición constante y la verdad es que así no se llega a ninguna parte.

Los puntos más importantes que nos preocupan son principalmente los siguientes:

Los mayores somos un colectivo que interesa a la Universidad, porque somos una fuente de votos, porque con el tiempo seremos cada vez más y el alumnado de los jóvenes cada vez menos porque la Universidad que nos apoye, se podrá presentar como una Universidad moderna que sentará precedente en el ámbito nacional y porque al fin y al cabo estamos de moda en el mundo entero.

Refiriéndonos a las Asociaciones de alumnos, desde mi punto de vista, hay Universidades que poco o ningún caso hacen de ellas. No es nuestro caso con la Universidad de Granada, en la que hemos encontrado un apoyo unánime, traducido en un local, aunque pequeño, en el que podemos desarrollar nuestras actividades administrativas; no es mucho pues necesitaríamos un espacio en el que poder ampliar éstas y otras más que no podemos llevar a cabo por falta de espacio.

Retomando el hilo con respecto a las Asociaciones y su vinculación con la Universidad, hay Universidades como por ejemplo la de Málaga o la de Alcalá de Henares, en las que la Asociación para ellos casi no existe, no tienen apo-

yo alguno y se ven obligados a disponer del domicilio de alguno de los componentes de su Junta Directiva, para cumplir con sus deberes hacia los asociados.

Algunas Universidades no se dan cuenta de lo necesaria que puede ser para ellas la existencia de una Asociación, en la que encontrarían una colaboración que tan necesaria les podría ser. Otra cuestión a tener en cuenta es: ¿Porqué no se aborda de una vez el hacer un programa universitario para mayores a nivel nacional, resumiendo o sacando lo mejor entre todos los existentes?.

De esta forma un mayor que se traslada a otra provincia, de la misma Autonomía o de otra a nivel nacional, podría seguir sus estudios haciendo un simple traslado de matrícula.

Un pensamiento me persigue desde hace años, en el siguiente:

Refiriéndome a Granada (extensivo a otras provincias). Somos un colectivo que suma este año 560 alumnos matriculados, sin contar los pueblos de la provincia, este número irá aumentando cada año, y me pregunto, ¿alguna Universidad ha pensado en crear una Escuela Universitaria?. Se podría llamar "Escuela Universitaria de la Experiencia", por ejemplo y en ella tendríamos todos los servicios que conlleva; tendríamos además una representación en el Claustro de la Universidad y seríamos partícipes en los programas creados para nosotros.

Estimados Rectores Responsables de las Aulas de Mayores de toda España, piensen en estas reflexiones y vean que dada la importancia y el protagonismo que tenemos en todo el país, con el tiempo llegará y la primera que dé el primer paso, plantará una pica en Flandes.

Atentamente....

José Luís Andrade
Asociación "Aluma"
Universidad Granada

II CONVERSACIONES PEDAGOGICAS LA EDUCACIÓN INTERGENERACIONAL Facultad de Ciencias de la Educación

Han sido organizadas por la Facultad de Ciencias de la Educación y patrocinadas por la Fundación Santa María. Se han llevado a cabo durante los días 3 y 4 de diciembre de 2001.

Este encuentro ha tenido como finalidad la relación entre jóvenes y mayores. Han intervenido, además de otros participantes estudiantes universitarios y alumnos del Aula Permanente de Formación Abierta

Se formaron distintos equipos de jóvenes y mayores con un profesor al frente para intervenir en distintas mesas redondas y algunos presentaron un tema en solitario.

Se pretendía que la comunicación entre ponencias y foros fuera compartida a partes iguales.

El objetivo era conocer los retos que plantea la educación participativa entre generaciones. Estudiar y analizar algunas experiencias de educación intergeneracional y presentar y confeccionar proyectos a llevar a cabo en un futuro próximo.

El curso fue inaugurado por el Ilmo. Sr. Vicerrector de Postgrado y Formación Continua, Ilmo. Sr. Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sr. Coordinador de Programas de la Fundación Sta. María, Director del Departamento de Pedagogía y Director del Grupo de Pedagogía Social y Cultural.

Ponencia 1: "Hacia la educación intergeneracional. Concepto y posibilidades" (Juan Sáez Carreras, Universidad de Murcia).

Foro 1: "Interés y actualidad desde la óptica generacional".

Coordina Constancio Miguel Álvarez e intervienen M^a Carmen López Santos, Rosario Ruiz Fajardo y Juan Antonio González Morales (alumno/as del Aula y socio/as de Aluma) entre otros.

Ponencia 2: "Los problemas intergeneracionales. Percepciones y estereotipos"

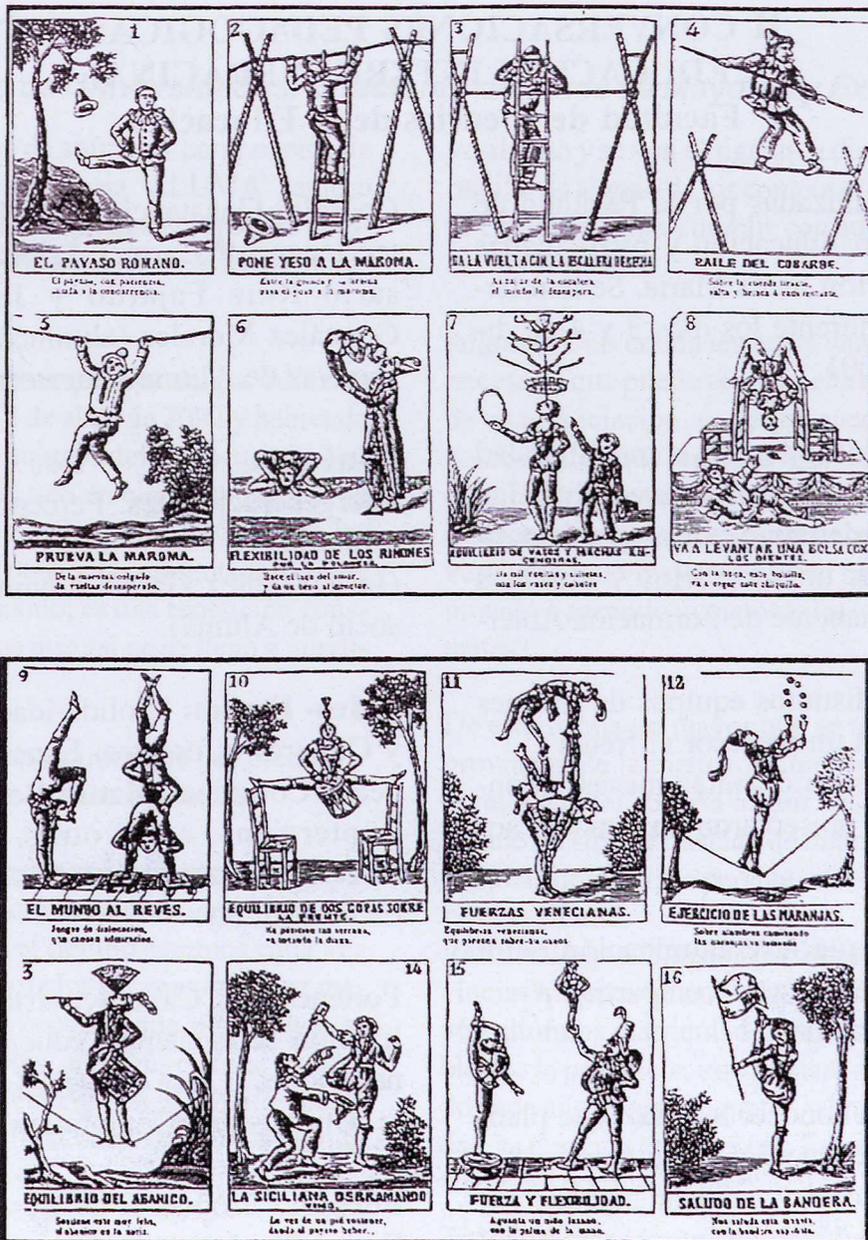
(José Vílchez García alumno del Aula y socio de Aluma).

Video- Forum: "Solidaridad entre edades y Culturas diferentes. Experiencias Europeas" Coordina: Matías Bedmar Moreno e interviene, entre otros, María Luisa Vázquez Díaz (alumna del Aula y secretaria de Aluma)

Ponencia 3: "Cauces y sistemas de canalización de encuentro educativo entre generaciones" (José Antonio Lorenzo Vicente. Universidad Complutense de Madrid.

Foro 3: "Propuesta de tres proyectos de Educación Intergeneracional" e interviene entre otros María Casas Melero (alumna del Aula y Vicepresidenta de Aluma). El resultado ha sido muy positivo e interesante. Con gran asistencia de participantes de todas las edades, de tal manera que se ha llegado al acuerdo de repetir las Jornadas con mayor número de días para seguir profundizando en esta cooperación tan necesaria y fructífera. Pues no tenemos un mundo de jóvenes y otro de mayores. Tenemos que hacer un mundo habitable y acogedor para todas las generaciones. Si nos conocemos, seguro que podemos convivir que es lo bonito rentable y gratificante.

M^a Carmen López Santos.

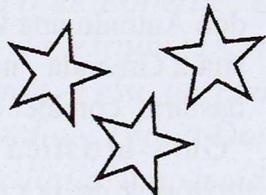


(Shau-Shi- Nah, de nuestro corresponsal).- En la última Olimpiada que acaba de celebrarse en nuestro Estadio Olímpico y bajo la presidencia de nuestro antiguo Mandarín Sa-Ma-Rang, los atletas de Aluma de la Universidad de Granada han llamado poderosamente la atención con sus difíciles y arriesgados ejercicios. Dieciséis de nuestros campeones han subido al pódium y se han comprado un chalet adosado con alicatado hasta el techo. La modalidad japonesa de Ka-Shon-Do del barrio de la Shanah ha sido la más aplaudida por los jefes, mandones y mandamases de la ciudad.

De todo un poco

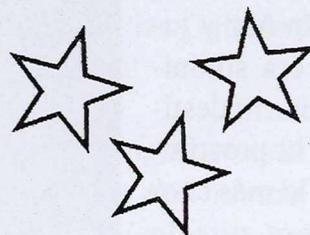
Siempre hay una estrella que alumbra la oscuridad

Por un camino sin luz
una noche caminaba.
me encontré con una estrella
que mi camino alumbraba.
Le di pena y se paró;
preguntó por qué lloraba,
que a mí me acompañaría
si el camino o encontrara.



Tal confianza me dió,
que, sin saber donde estaba
me enamoré de la Estrella
le dije que no marchara
que quedase en el camino
a alumbrar mi caminata.

Aunque tú no te lo creas
Tú mi Estrella la adorada
en mis últimos momentos
encamina bien mis alas
que remontarán al cielo
a mi amor definitivo,
a la celestial morada.



Cuando me vaya apagando
pero remontar al cielo
tú sigue alumbrando fuerte
que te enviaré un lucero
que no deje de quererte.

Marga

RECETAS

“Quesillo de nescafé”

INGREDIENTES:

Una lata de leche condensada pequeña.
La misma cantidad de agua .
Dos cucharaditas de nescafé o dos sobres.
3 huevos.
125 gramos de azúcar.

Molde caramelizado

MODO DE HACERLO:

Echamos la leche condensada en una fuente, medimos el agua en la lata de leche vacía y la calentamos para disolver el nescafé (puede ser descafeinado) que una vez disuelto añadimos sobre la leche condensada y mezclamos. El azúcar y los huevos batidos los añadimos también, mezclando muy bien con la batidora pero a poca velocidad para evitar que se forme espuma. Se echa sobre el molde caramelizado y aproximadamente 1.30 horas al baño maria (también se puede hacer en la olla exprés). Se adorna con nata montada pero no es necesario.

“Ensalada de col de Angelita”

INGREDIENTES :

Col ,manzana ,zanahoria, nueces , aceite de oliva, vinagre y sal.

MODO DE HACERLA:

La col se corta en forma de juliana muy finita; la manzana y la zanahoria se pasan por un rallador, las nueces se parten en pequeños trocitos y ya sólo queda aderezarla añadiendo la sal con prudencia, el vinagre con mesura y por último, se mezcla todo con abundante aceite.

DON ANTONIO GALLEGO Y BURIN Y SU "GUÍA DE GRANADA"

Los granadinos que han (o hemos) formado parte del Aula de Mayores de nuestra Universidad nos acordamos con gratitud de un alcalde que fue, entre otras muchas cosas, el artífice de la remodelación del centro de Granada.

La palabra "manigua" = 'bosque tropical', en nuestra niñez y juventud era sinónimo de barrio destinado a la prostitución. Y lo más chocante era que la Manigua era la zona más "noble" de la ciudad: empezaba desde el propio Ayuntamiento; las casas lindantes con nuestra Casa Consistorial eran mancebías y don Antonio se propuso sanear el centro y lo consiguió.

Pero no vale la pena detenerse en esta anécdota. Don Antonio Gallego y Burín no sólo saneó Granada, sino, lo que es más importante, la embelleció y la defendió de los intentos de chabacanería y mal gusto. En épocas pasadas se permitieron, en nombre del progreso, salvajadas que suprimieron de nuestro patrimonio cantidad de edificios artísticos cuya desaparición no es el momento de recordar con tristeza. Recordemos que el Alcalde Gallego fue, además, Catedrático de Historia del Arte y Decano de la Facultad de Letras con lo que

comprenderemos mejor su trabajo de defensor denodado de la Granada histórica.



Para entender cómo aconsejaba don Antonio una visita a Granada, nos bastaría con leer su "Guía artística e histórica de la ciudad" que, como dice su nieto y reeditor Francisco Javier Gallego Roca, transforma en una secuencia de paseos literarios – los cuatro itinerarios en que va estructurada -: evocados en esta síntesis :

«Aquí yacen los Reyes Católicos. Allá hizo un milagro San Juan de Dios. Ahí predicó fray Luís de Granada. En este caserón solariego nació el padre Suárez. En ese otro, la Emperatriz Eugenia. En aquella casa murió el Gran Capitán. En este carmen de los Mártires, se alzaba el convento donde San Juan de la Cruz escribió «Noche oscura del alma». He aquí las habitaciones de Washington Irving. Esa es la Puerta del Vino, de Debussy. Estamos en la plaza que Regoyos salvó de su insignificancia. Esas muchachas que pasan, enamoraron a Gautier y son las mismas que han pintado López Mezquita y Rodríguez-Acosta. ¿No suena a

música de Albéniz el Albaicín que contemplamos desde el Cubo de la Albambra, a la luz melancólica del atardecer.. ? Curioso reencuentro el de los mendigos y los gitanos de Gustavo Doré o de Roberts. Es ese el «barandal de espumas», de Juan Ramón Jiménez, y esa, la 'fuente de las trenzas de ópalo». Pepita Durán, en la casería de la Bailarina, traída hacia acá por Sackville-West. Valera, en el Sacro-Monte. Chateaubriand, en el paseo de los Tristes. Ganivet, en el Avellano. Falla, en la Antequeruela. André Gide, en una zambra. García Lorca, recogiendo los suspiros del Genil y del Darro ... »

Es una Granada, nos cuenta el nieto del autor, que se va derramando literariamente con un criterio docente, artístico, histórico, urbanístico y arquitectónico, donde abundaban en su edición original los planos de edificios, y en la que Gallego y Burín iba más allá del carácter erudito de un catedrático de arte y se sumergía en una mentalidad abierta a todo aquello que supusiera inquietud artística, que lo mismo se asomaba a la Doloresa, en la urna de su Iglesia de Santa Ana, que se encerraba en el despacho (muebles e iluminación cubista), diseñado por Hermenegildo Lanz, en la Casa de los Tiros. En aquel ambiente, fue materialmente escrita esta «Guía», entre conversaciones con Manuel de Falla, García Lorca, Lanz, García Gómez, Andrés Segovia..., prosa viva que circula por la redacción de la obra equilibrando las consultas constantes con Gómez-Moreno y Torres Balbás en una increíble Granada, verdaderamente irrepetible.

Precisamente, estos dos nombres, (Gómez-Moreno y Torres Balbás) nos han sonado mucho en las clases de Historia del Arte de nuestra Aula universitaria de Mayores sobre todo en las de los profesores Antonio Orihuela y Celia Viñes, que hicieron siempre un elogio nostálgico y agradecido de ellos dos (junto con el de Gallego y Burín), cuando se trataba de hablar de los que trabajaron mucho y bien por Granada en el terreno del Arte con mayúscula.

Al terminar su prólogo de la edición de 1995, Francisco Javier Gallego Roca se convierte en un poeta:

“Granada aún sigue siendo una de las pocas ciudades del mundo que conservan en sus ambientes nostalgias de belleza, una belleza que se encuentra derramada por sus plazas, por sus calles, por sus rincones, por sus miradores, por sus obras del hacer artístico, pero que aún no ha perdido esa ilusión que Ganivet plasmaba: «la que pudiera y la que debiera ser», un Ganivet al que le llevaron claveles desde la tumba de Gallego y Burín, y los dos ilusionados por una misma Granada Bella, desde allí, hoy, estoy seguro que seguirán preguntando por los ruiseñores del Generalife que cruzan, una y otra vez, por las páginas de este libro.”



L.M.V.

EVOCACIÓN DE MANUEL ALVAR (*)

Un día de noviembre del año 2000 un compañero de Granada me mandó un recorte de periódico con un artículo de Manuel Alvar. Fue un trabajo que me emocionó tanto que cogí el teléfono y lo llamé: “Por favor déjame que publique eso tan entrañable sobre Granada en mi boletín del Aula de Mayores” No solamente me dio el oportuno permiso, que puse en práctica en el nº 7 de EL SENADO (pág. 20), sino que añadió: “Además puedes publicar otro que te va a gustar y que te mandaré pronto”. El artículo llevaba por título EVOCACIÓN DE GRANADA... meses después. el 13 de agosto de 2001 Don Manuel Alvar López, ex-director de la Real Academia Española, hijo adoptivo de Granada y Doctor Honoris Causa por su Universidad de la que fue catedrático desde que aún no había cumplido los 25 años, moría en Madrid.

Los periódicos del 15 daban cuenta de la noticia con frases y comentarios como: “Recuerdo muy bien la cara de satisfacción con la que hace poco más de un mes me mostró Alvar el primoroso volumen de un estudio sobre *El español de Venezuela*, tercero de una serie de 13 sobre el *El español de América*”.

Era su expresión, como la del joven doctorando, que acaricia, orgulloso, su primer libro” (García de la Concha).

“La muerte de Manuel Alvar nos empobrece a todos los que amamos la lengua española y la filología en general. Era un ejemplo de cómo el trabajo austero puede ser el centro de una vida. Enseñar y escribir era lo suyo.” (Rodríguez Adrados).

Gregorio Salvador, su discípulo y amigo apenas podía contener la emoción. “Su

muerte es una de esas noticias que te llegan directamente a los sentimientos. Hemos tenido unas vidas tan paralelas que no puedo encajarlo como si fuera un compañero el que ha fallecido. Todo lo que soy se lo debo a él. Era una persona de una fuerza y una capacidad de trabajo impresionantes” “A lo largo de su vida escribió más de cien libros, era doctor *honoris causa* por casi treinta universidades, dirigió más de doscientas tesis doctorales y fue el gran introductor de la geografía lingüística del español en España y América.

Su artículo EVOCACIÓN DE GRANADA se ha convertido en “Evocación de Manuel Alvar”. Su publicación, puesto que se trata de un largo trabajo, lo posponemos para el próximo número de EL SENADO. Por ahora, veamos algunas frases que a cualquier amante de la poesía – sobre todo si es granadino – le hará vibrar algo de su alma :

“Recuerdo aquella mañana que desde la ventanilla del tren... aquella ciudad que entraba por la ancha calzada de la vista se llamaba Granada. Nunca dejó de ser mía; nunca dejaré de ser suyo. ... Granada no es sólo la perfección de un prodigio, es, además, la emoción de sentirse hombre. ... Porque Granada me hizo ser; es decir, me dio la vida que aún no tenía. ... Un día me hicieron miembro del Colegio de Aragón. Como simbólica misión se me encargó la custodia del sepulcro de Fernando el Católico. Quise ser fiel al encargo, pero era inútil misión. Mi rey no necesitaba vigías. Y me quedé, para siempre, como voluntario rehén en Granada.”

(*) El profesor Manuel Alvar es de los catedráticos de nuestra Universidad que más han hecho por Granada, sobre todo fuera de España. Está considerado, con Menéndez Pidal, como el más sabio filólogo de nuestra historia . Con la publicación de estas notas enviamos a su familia la expresión de nuestro pesar, sobre todo a su hijo Carlos creador en la Universidad de Alcalá de un Aula de Mayores, hermana de la nuestra de Granada.

L.M.V.

15 DE MARZO DE 2002

**ENCUENTRO PROVINCIAL DE ALUMNOS
DEL AULA PERMANENTE
DE FORMACIÓN ABIERTA
UNIVERSIDAD DE GRANADA**

VISITA CULTURAL: Parque de las Ciencias 11h.-13h.
Alonso Cano: 10h.-11.30h.(Motril y Loja)
Alonso Cano : 11.30h.-13h.(Baza)

**ACTO ACADEMICO: 13.30H. AULA MAGNA
FACULTAD DE LETRAS**

**COMIDA: 14.30H. RESIDENCIA CARLOS V
(CAMPUS DE CARTUJA) PRECIO 2000 PESETAS (12.02 •)**

MESAS DE DEBATE: 16.30H.-18H.(FACULTAD DE LETRAS)

Se organizarán cuatro mesas de debate.

Cada una con 5 personas : (Baza-Motril-Guadix-Granada y Loja) que elegirán un moderador.

TEMAS A DISCUTIR:

- 1.- Funcionamiento y estructura de los programas provinciales.
- 2.- Implicación de los delegados de clase en la estructura del Aula.
- 3.- Objetivos de las personas mayores al matricularse en el Aula.
- 4.- Proyección externa del Aula.

Los alumnos se repartirán como deseen en las mesas de trabajo.

El moderador y los componentes de la mesa intentarán ordenar el debate y sacar alguna conclusión.

**CLAUSURA Y LECTURA DE CONCLUSIONES: 18H.
(SI LAS HUBIERA)**

OCIO CREATIVO



Una vez, hace ocho o nueve años, fui a un taller de encuadernación que está cerca de la Facultad de Medicina y mientras esperaba a que el maestro encuadernador terminara con el cliente que yo tenía delante, me entretuve en observar una foto que habían fijado junto a los telares y me extrañó tanto lo que veía que pregunté : ¿¿ ...sí señor, me dijo el encuadernador – ese señor de la foto, que está encuadernando un libro, es don Miguel Guirao. Aquel día me pareció curiosísimo. Hoy, después de haber visto a D. Miguel encuadernar libros, crear un Aula universitaria para mayores, una Asociación cultural (OFECUM) con mucho éxito, explicar como un consumado “cicerone” su museo arqueológico, que crearon en su pueblo entre su padre y él, asistir como alumno a unas clases de dibujo al natural.... que nos haga de prestidigitador, que vemos con la inocencia de un niño unos puñados de basura convertidos en cuentos de hadas.

Y a todo esto él lo llama “Ocio Creativo”. El nos lo explica así:

¡”Ocio Creativo” ... ! Ocio sí, que me provoca; Creativo no sé. Es una admiración hacia la naturaleza y lo natural, la sorpresa de un hallazgo, lo espontáneo, lejos siempre de toda artificialidad.

A veces me parece pueril lo que hago, me da vergüenza; otras lo encuentro provocativo por su misma nimiedad; a veces también me sorprende porque parece algo sin ser nada; el resultado es que no sé qué hacer, si mostrarlo, esconderlo o tirarlo, o mejor, no repetirlo, pero...

Es como un ser y no ser, querer y no atreverme, audaz pero desde la timidez. En cada obra ha de haber una leyenda que me justifique; me da miedo presentarla sin más para no exponerme a un juicio que temo.

En mí pesa la tradición de formalismos de un fiel presentador de la figura humana, pero que tienda romper moldes y probar extravagancias (?), esas que a veces no entiendo pero me subyugan. ¡Siempre igual!

El proceso no tiene secretos: Algo pequeño, desechado, que me regalan antes de tirarlo, que me atrae por que parece decirme alguna cosa, que es como un recuerdo o una posibilidad, que, acaso, me mira como que no quiere perderse ni yo lo permito, y que lo recojo y conservo para seguir viéndonos los dos... ¡Y, en este caso, lo ven también los demás!

Alguien me ha dicho bondadosamente que buceo en una especie de arte «vital», y puede ser si se refiere a la expresión de un sentimiento, porque lo tengo como de; deber cumplido con las cosas pequeñas que me acompañan por la vida, pero, en cualquier caso, lo entiendo en la intimidad de mi despacho (?) y no expuesto sin pudor.

No hay más técnica: De la basura o el abandono a mi habitación en una bolsa sin fin, conmigo, sin preceptos ni alardes; De la calle a casa, del suelo a la pared, y que se abarrota... Y después, ¿Qué hacer con tanta basura que parece no serio sin dejar de ser? ... ¿Y por qué preocuparme?. Y ¿Qué harán después conmigo mismo?

Y por fin, me gustaría saber si hay, cercana, otra persona que haga lo que yo, o parecido, que le pase lo que a mí, porque tendríamos mucho que contarnos y, quizás, acompañarnos. ¡A veces me siento solo!

Miguel Guirao
Profesor Emérito
Universidad de Granada