



AULA MAGNA EXTREMADURA

Revista del Programa Universitario de Mayores de Extremadura – número 47 - Junio 2021



LA UMEMEX CON LA
VACUNACIÓN



Aula Magna

SUMARIO

AULA MAGNA

ÍNDICE

Presidente

Florentino Blázquez Entonado

Director

Antonio Medina Díaz

Subdirector

José Luis Martínez Guerrero

Redacción

M^a José García Berzosa

Colaboraciones

Alumnado de las sedes de Almendralejo, Badajoz, Cáceres, Don Benito/Villanueva de la Serena, Mérida, Plasencia y Zafra.

Maquetación y Tecnología Digital

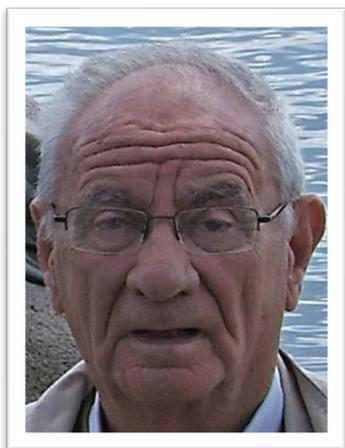
M^a Guadalupe León López

Depósito Legal
Legal
BA-74-2001

ISSN
1577-7871

Editorial3
 Carta del coordinador de la UMEX 4
 Las bambalinas de la UMEX 6
 Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios 7
 Información del KILOMÉS 9
 Qué podía hacerse con el sector de la industria extremeña.....10
 Colaboraciones del alumnado 12
 Fotos comentadas18
 Acto de clausura curso 2020/2021 19
 XVI Encuentro Nacional y Ibérico de Programas Universitarios para Mayores ... 20
 Los mayores con Europa: lucha contra la desinformación 22
 Crónicas viajeras23
 Rincón poético24
 Página divertida..... 27
 PARA LEER 30

Editorial



Mantente a salvo, sé inteligente, sé solidario para salir adelante tras este año que no ha sido normal.

Tedros Adhamon
(Director General de la OMS)

Vivimos una vida sin pausa, agobiados todo el tiempo por las informaciones que nos llegan a través de los medios sobre una cuestión casi monotemática: la pandemia que padecemos desde los primeros días del año pasado.

Nuestras relaciones sociales han menguado. Apenas charlamos con los amigos a pesar de la cercanía y un poco menos de lo que quisiéramos con nuestra familia, cuyos

miembros se acercan para intercambiar vivencias y cuando es posible.

Otras veces, es a través del teléfono móvil- qué gran prestación se pone a nuestra disposición cuando se utiliza correctamente-. Hay casos de familiares que llevan sin verse más de un año debido a que sus pueblos y ciudades permanecen cerrados o es imposible abandonar la región donde se encuentran perimetrados.

En estos momentos estamos en la antesala de poder darle la vuelta a todo esto, con el deseo y el ánimo pendientes para que una vez vacunados cada uno de nosotros, podamos llevar a cabo nuestros proyectos: encuentros familiares totales, viajar, poder salir sin mascarillas que la mayoría de las veces hace irrespirable la situación. Todo esto parece que puede ser una realidad si definitivamente somos capaces de salir de nuestra inmersión en esta especie de cápsula del tiempo que espera la orden de parar y dejar en el olvido tantas limitaciones y encierros en nuestros hogares.

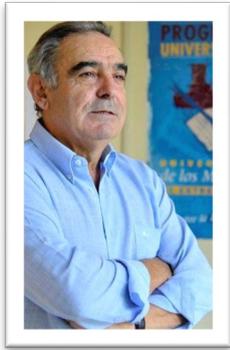
¿Será posible la llegada del final de la pandemia? Parece que las campañas de vacunación lo harán posible. Pero habrán cambiado algunas cosas. Sería bueno recuperar la memoria y ejercitarla que es un acto tan saludable y a todas luces beneficioso para nuestra propia vida.

Al final de todo, cuando salgamos de esta pesadilla, sería conveniente hacer un alto en el camino y llegar a plantearnos nuestra forma de vida de ahora en adelante.

Antonio Medina Díaz

Para colaboraciones y cartas al director:
Programa Universitario de Mayores
Campus Universitario de Badajoz
Avda. de Elvas s/nº
06006 Badajoz
aulamagnarevista@unex.es

Carta del Coordinador de la UMEX



Desafortunado curso. Estimado alumnado: en unos días finalizamos el infausto curso 2020/2021 envuelto completamente por la pandemia, un curso que probablemente jamás olvidaremos. Esperamos y deseamos que de aquí en adelante no tengamos la mala suerte de volver a vivir una experiencia tan fuerte como desagradable, tan desastrosa

como amarga y tan perjudicial especialmente para las personas del grupo de edad en el que vivimos la mayoría del alumnado de la Universidad de Mayores y nosotros mismos, que no hemos podido vivir la universidad en sus propias aulas y compartir experiencias de aprendizaje ni convivencias de amistad.

Una luz al final del túnel. En el momento de escribir estas líneas avanza a toda máquina el proceso de vacunación en nuestra Comunidad con unos porcentajes muy elevados de inoculados entre la población mayor, la cual ronda ya el 100% entre la población de 67,3 años que es la media de edad de la UMEX. Nuestra portada quiere destacar la campaña que está resultando no solo un éxito sino una esperanza real. Si esto es así en la primera semana de mayo, la proyección a la segunda mitad de septiembre -que es cuando estará abierta la matrícula de nuestro programa- es de la totalidad de inmunizados entre las personas mayores de 55 años, edad con la cual puede accederse a la UMEX. Estaríamos en ese momento no solo en *territorio libre de Covid*, sino en el espacio de tranquilidad que estamos necesitando para poder celebrar nuestras clases presenciales al menos con relativa tranquilidad.

Un túnel con luz al final. Frente a la suerte de nuestro mundo occidental, ya inundado de vacunas, cientos de millones de personas de países pobres carecen de las que aquí disfrutamos. Un negro túnel que castiga con injusticia a las economías pobres y sus desgraciados habitantes. No obstante, la determinación del presidente Joe Biden, junto a más de 100 países, para que las vacunas se puedan replicar en otras partes del mundo resulta clave para ayudar a poner fin a la pandemia en dichos países. La medida de Biden ha

sido elogiada por el director de la Organización Mundial de la Salud y Aula Magna se felicita de que frente a quien levantaba muros a los pobres y separaba a las madres de los hijos, haya tipos -clarividentes y bien mayores, por cierto- que piensen y trabajen para mejorar la salud de los desahuciados del mundo.

Publicación del Encuentro de PUMs en Extremadura. Hace unas semanas ha visto la luz el libro de *Actas del XVI Encuentro Estatal y Ibérico de Programas Universitarios de Mayores*. A dicho Encuentro, organizado por nuestro Programa y la Asociación Estatal de Programas para Mayores (AEPUM) en mayo de 2019 acudieron unas 120 personas representando a unos 40 programas españoles y media docena de los portugueses. En este número se ofrece información más detallada del mismo y de su principal objetivo, que era fomentar las relaciones e intercambios entre los PUM de España y Portugal para su mutua mejora y desarrollo.



Un trabajo continuado de agradecer. A lo largo de todo el curso que ya termina, desde el primer día del primer cuatrimestre hasta el último del segundo, cada lunes y jueves han estado puntuales a la cita de estas tardes un selecto grupo de profesores para ofrecer su conocimiento y valiosa experiencia con total generosidad. Siendo todos de un alto nivel de ocupación y compromiso con la ciencia y con la universidad, han puesto lo mejor de sí no solo para impartir sus documentadas clases en la universidad de mayores sino para invitar a colegas también punteros de esta y de otras universidades, atendiéndolos en sus propias exposiciones y colaborando con ellos para que todo haya funcionado a la perfección.

Impagable colaboración. El citado grupo de profesores ha contribuido no solo a los correspondientes aprendizajes, sino que han servido de animosa y valiosa compañía en los enmarañados y más duros días del Covid-19. Una colaboración muy de agradecer. En nombre de todos, ya desde las primeras líneas de esta revista, quede constancia del agradecimiento a los 16 profesores de clase y a otros menos visibles que, desde bambalinas nos han proporcionado ayuda en tareas informáticas de trastienda, edición de videos, etc., como ha sido el atento y amable personal del Programa sin los cuales no hubiera sido posible este curso virtual. Ellas y ellos han realizado un esfuerzo digno de ser destacado y agradecido por realizar tareas y tiempos por encima de sus funciones con tal de agradar a todo nuestro querido alumnado del Programa.



Mirando hacia adelante. Con renovados ánimos, tras haber recibido todos la salvadora vacuna, albergamos la esperanza fundada de comenzar el próximo curso a mediados del mes de octubre en forma presencial, aunque sea con determinadas restricciones. Tal vez acreditando la vacunación, acaso en aulas menos numerosas, con clases de 60 minutos en lugar de 75, como vamos a hacer. Pero compartiendo clases, recreos, viajes y lo que es más importante, compañeras y compañeros. De todos modos, para conocer el número de puestos de clase que debemos calcular para cada curso y aula, respetando las normas COVID, se abrirá la matrícula del 1 al 15 de julio próximo, de acuerdo con las instrucciones que se fijarán con anterioridad en nuestra web: [Página oficial de la Universidad de Mayores de Extremadura.](#)

Perfil del próximo curso. Nuestra idea, que ya habíamos anticipado de algún modo, respecto de no conceder validez académica a este curso virtual que terminamos, es firme. No ya solo por la escasa "asistencia" a las clases on-line o a las grabadas, sino por la pobreza que supone para cada uno, desde el punto de vista social (incluso personal), no disfrutar cada curso de las ventajas de tipo social que reúne el Programa de Mayores, como son convivir y compartir aprendizajes y amistades, todo lo cual constituye para nosotros al menos un 50% del valor de nuestra universidad de mayores.



Logística probable para el nuevo curso. Hemos establecido prioridad para matricularse en primer curso del 2021/22 a todo el alumnado que ha estado inscrito en el presente curso virtual 2020/21. Pero atención, el alumnado que cursaba el primer curso al declararse la pandemia en marzo del 2020 pasa a segundo curso, los de 2º a tercero, etc., y para los que cursaban quinto y terminaban el grado les prepararemos, en cuanto sea sanitariamente viable, el acto de entrega de sus Becas y Diplomas. Un acto al que estamos deseando asistir porque sería una magnífica señal de que estamos acercándonos a la ansiada normalidad. Y para terminar con primicia, a la sede de Zafra correspondería organizar dicho acto, al ser la única sede que aún no lo ha hecho y, además, porque yendo a Zafra, seguro que tendremos "mucho ganado".
Saludos cordiales.

Florentino Blázquez
Coordinador de la UMEEx

Las bambalinas de la UMEX

Cuando el 12 de marzo del 2020 se cerraron las aulas de todos los centros educativos de España, el Coordinador del Programa de la Universidad de Mayores de la Uex, D. Florentino Blázquez Entonado, volvió a poner en práctica el pensamiento del poeta Horacio: *Aequam memento rebus in arduis servare mentem**. Después de algunas semanas de organización, el plan alternativo del Coordinador para el confinamiento tomó forma y la Umex se reconvirtió y siguió impartiendo las clases a sus alumnos a través de internet hasta el final del cuatrimestre.

En el curso académico 2020-21, la vuelta a las aulas no era posible aún; sin embargo, la Umex, de nuevo, priorizando la labor social de nuestro programa, se propuso comenzar el curso mediante la impartición de las clases de forma síncrona a través de las plataformas virtuales de la Uex.

Y así, el 5 de octubre de 2020, daba comienzo el XXIII curso de la Universidad de los Mayores con una oferta académica atractiva y variada para sus más de 2000 alumnos de toda la región, matriculados gratuitamente gracias a la Junta de Extremadura.

Este proyecto de docencia online a los mayores ha sido un reto vibrante para todos, y un ejemplo para muchas universidades españolas que optaron por suspender temporalmente sus Programas de Mayores. El reto de adaptarse a la no presencialidad, abarcaba desde los alumnos que han tenido que aprender y familiarizarse con las tecnologías de la comunicación y con el sistema de videoconferencia Zoom, hasta los profesores que han compartido su conocimiento a través de la cámara virtual y no en el aula como es habitual.



Y el nexa que ha conseguido conectar a alumnos con profesores radica en la labor de los técnicos de las distintas sedes de la Umex: Guadalupe, Lourdes y Rafa en Badajoz, Beatriz en la sede de Cáceres, Ana en la sede de Don Benito-Villanueva, Ludi en la de Mérida, Almudena y Leticia en la sede de Plasencia y Carmen en la sede de Zafra. Igualmente, la gestión y administración de Camino, la coordinación académica de Ramona junto con la diligencia de Rita han sido parte fundamental de la puesta en marcha del curso. En primer lugar, fueron ellos, los técnicos, quienes, mediante talleres en grupos reducidos, enseñaron a los alumnos a conectarse a las clases. Posteriormente, gestionando las clases en directo con los profesores de las asignaturas de grado y postgrado cada lunes y cada jueves a lo largo del curso académico. Y, finalmente, editando las clases grabadas para que pudieran tener acceso a ellas el resto de los alumnos a través del canal habilitado en la plataforma de vídeos. Para todo ello, los técnicos tuvieron que aprender y defenderse en el manejo de aplicaciones y programas informáticos totalmente nuevos. El resultado ha sido un éxito, una experiencia única y reconfortante tanto para los alumnos como para los profesores. Sirvan estas líneas como reconocimiento a aquellos que, entre bambalinas, han hecho posible que la Umex siga acercando la universidad a sus alumnos.

*Acuérdate de mantener en los momentos difíciles, un espíritu sereno

PERSONAS MAYORES

(a partir de 65 años)

En las personas mayores, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad. En las personas mayores, la actividad física sirve para prevenir caídas y las lesiones por caídas, así como el deterioro de la salud ósea y funcional.

Se recomienda lo siguiente:

› **Todas las personas mayores deben realizar actividades físicas con regularidad.**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

› **Las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



A fin de lograr beneficios adicionales para la salud:

Al menos **2** días a la semana actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

› **Las personas mayores también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

Al menos **3** días a la semana actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada.

› **Dentro de su actividad física semanal, las personas mayores deben realizar actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada tres o más días a la semana para mejorar su capacidad funcional y evitar caídas.**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



> Las personas mayores pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa cada semana, con el fin de obtener mayores beneficios para la salud.

Recomendación condicional, evidencia de certeza moderada

Se recomienda lo siguiente:

> Las personas mayores deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

> Con el fin de reducir los efectos perjudiciales para la salud de un nivel alto de sedentarismo, las personas mayores deben procurar realizar más actividad física de intensidad moderada a vigorosa de la recomendada.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



Información del "KILOMÉS"

Las entregas al Banco de alimentos que ha realizado el grupo *Kilomés* han sido: en enero 518 kilos, en febrero 678, en marzo 594 y en abril 1766. Durante la campaña que organizó el Banco de Alimentos "SOS leche" y en la que está englobado lo aportado por las tiendas colaboradoras con *Kilomés* se contabilizaron 2.410 kilos dentro de lo recaudado total (70.000 kilos), por lo que la aportación realizada por parte de *Kilomés* durante los meses de enero a abril ha sido de 5.966 kilos de alimentos, tanto sólidos como líquidos.



Gracias a todos en nombre de la organización, tanto de parte del Banco de Alimentos como de *Kilomés*.

Qué podría hacerse con el sector de la industria extremeña

Fernando López Rodríguez

Dr. Ingeniero Industrial. Catedrático de la Universidad de Extremadura

Siempre se están buscando soluciones para que el sector industrial extremeño progrese, pero lo cierto es que hasta que no se den los pasos acertados, todo seguirá igual y esto quiere decir que al ser un sector básico para la economía y la creación de puestos de trabajo, Extremadura que es una de las regiones más pobres y de menos PIB de España, lo seguirá siendo si no se consigue hacerlo progresar. El camino que hay que recorrer es el inverso, lo que no se ha hecho hasta este momento en Extremadura, es decir, atraer la inversión y las plantas industriales a las áreas geográficas donde se produce la energía eléctrica, que producción y consumo estén próximos, que es la base de la generación distribuida. Para atraer a la industria y potenciar este sector, es necesario disponer de terrenos, tramitar la documentación y hacer los trámites administrativos para creación de negocios de la forma más flexible posible, tener una mano de obra preparada y con unos salarios acordes a las regiones industriales de nivel medio y sobre todo disponer de una energía más barata.



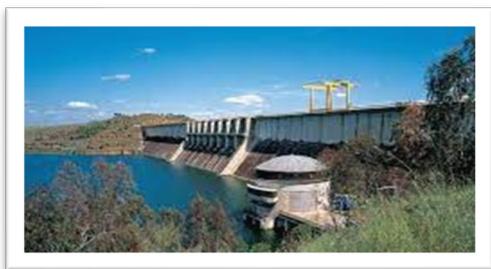
Pero para ello, sería necesario abaratar el precio de la energía en Extremadura y que por ejemplo las empresas públicas ofreciesen un paquete con terrenos industriales, tramitación de documentación eficiente y rápida y mano de obra a precios competitivos, esta última ya se dispone de ella, y es similar en salarios a la de los países del Este de Europa donde se están yendo muchas grandes factorías, lo que hace falta es mostrarlo al mundo empresarial, una vez hecho toda una serie de ajustes. Con respecto al suelo, uno de los principales escollos con el que nos encontramos es la excesiva

protección medioambiental. Los recursos naturales tienen sentido en función del hombre y no al contrario. Nos sobra sitio para disponer de una naturaleza exuberante y una industria responsable que nos permita sobrevivir sin tener que emigrar.



Además, si hay suelo para montar unas inmensas instalaciones fotovoltaicas y llenar de paneles nuestra geografía, cómo no va a haber terreno para montar industrias con solo transformaciones urbanísticas y creación de más suelo industrial. En relación con los trámites administrativos de creación de empresas, otras comunidades han conseguido hacerlo mucho más flexible y rápido. En cuanto a la mano de obra, el nivel de precios y salarios, se encuentra próximo a regiones europeas hacia las cuales, se está deslocalizando la industria. La formación es necesario que se adquiera, y hay que tomar ejemplo de lo que se ha hecho en nuestra Universidad en donde inmediatamente que se conoce la ubicación de una fábrica de baterías, en la Escuela de Ingenierías Industriales se está creando un máster para formar a técnicos expertos en baterías. Nos quedan dos aspectos esenciales que hay que tratar y que forman parte del clima a conseguir que son el precio de la energía, y la falta de control que existe con las empresas distribuidoras de energía, que en vez de colaborar con nuestro desarrollo y necesidad de creación de empresas, se llevan nuestra energía verde (energía renovable) y nuestra producción de energía hidráulica, que forma parte de nuestro potencial y el principal recurso industrial de nuestra región a otras regiones para crear

y suministrar energía a otras empresas, sin nada a cambio. Por lo que respecta al precio de la energía, hay un aspecto muy importante que se debe considerar y es el **precio de generación** de la energía, que representa el 34,3 % de su coste. Se fija por subasta y el precio lo marca la más cara, el de las centrales de ciclo combinado de gas natural (es el combustible más caro). Su precio ha oscilado en meses anteriores entre 50-100 €/MWh, cuando Extremadura produce energía con renovables, nuclear e hidroeléctrica, mucho más barata de 3 a 20 €/MWh. Por tanto, una de las propuestas es rebajar el precio de generación de la energía, ya que el abastecimiento se puede hacer perfectamente con las renovables que se producen y a un precio de 30 €/MWh, con el que se paga razonablemente la energía que se autoconsume. Otro aspecto importante son los peajes y costes regulados.



En Extremadura no se transporta energía, se consume la producida y el resto se transporta al resto de España, luego no hay gasto por transporte. Tampoco de distribución, pues hay 700 plantas fotovoltaicas y 17 plantas termoeléctricas, y 27 hidroeléctricas, con generación distribuida y redes relativamente cortas. Pagamos gastos y contribuimos a que la energía sea más barata en regiones tales como Baleares y Canarias, con un PIB mucho mayor que Extremadura y dejamos que la electricidad en la industria vasca sea mucho más barata, mientras que Extremadura se hunde. La Universidad de Extremadura, ha realizado un estudio de tarifas, que está accesible en la web del Club Senior de Extremadura en donde se propone rebajar el precio de la energía para todos los extremeños en un 43 %, pero evidentemente si queremos que esta rebaja afectase primordialmente al sector industrial, se han realizado simulaciones, y lo más conveniente sería rebajar el precio para consumidores domésticos un 35 % y un 50 % al industrial, según las premisas que hemos ido estableciendo. Esta rebaja no es algo que estamos pidiendo, sino que se nos debe por la

contribución que hacemos al sector energético español. En relación al segundo punto, nos encontramos que aproximadamente la mitad de la riqueza industrial de Extremadura corresponde a la producción eléctrica, pero sólo mantiene 1690 empleos estables, equivalentes al 5 % del resto de los empleos industriales. Extremadura figura de forma destacada entre las comunidades de mayor producción eléctrica. Es primera en energía fotovoltaica; segunda en nuclear; segunda en termosolar y tercera en potencia hidráulica instalada. En materia fotovoltaica, Extremadura produce actualmente un 25 % de la energía fotovoltaica de España. Además, solo consume 4.959 GWh de los de los 21.300 GWh que produce. El resto se produce para otras regiones más desarrolladas. Sin embargo, a pesar de su desproporcionada contribución al abastecimiento eléctrico nacional, es la región de menor desarrollo industrial (6,3% del PIB frente al 14,6 % de la media nacional), con menor renta per cápita y con mayor tasa de paro y emigración juvenil. Ni los proveedores de los ingentes desarrollos empresariales de la industria eléctrica regional, ni sus domicilios fiscales y sociales, residen en la Comunidad.



No obstante, todavía se está a tiempo de aprovechar al máximo las oportunidades que el proceso de transición energética ofrece, pero para ello es necesario que todas las instituciones utilicen, dentro del marco de la legalidad, los instrumentos para conseguir que todos los proyectos de producción de energías, en cualquiera de las fases en que se encuentren, tengan como objetivo prioritario colaborar al desarrollo económico y social de los extremeños implicándose en promover iniciativas empresariales en la región.

Todo ello se recoge en el libro publicado por el Club Senior de Extremadura, "Cómo evitar la tercera colonización energética de la región" que puede verse en su web.

Colaboraciones del alumnado

Jubilados

Si es cierto que uno tiene la edad de sus proyectos, los jubilados encontraron el elixir de la vida. Tienen más de 65 años y a pesar de haber superado la edad de jubilación, se sienten más vitales que nunca. Por eso deciden buscar nuevos horizontes para llenar de contenido su tiempo libre. Alberto tiene 74 años y va por su primer posgrado... Mercedes tiene 68 y hace un año transformó su casa, que había quedado muy vacía sin los hijos, y se matriculó en el Programa de Mayores, donde encontró respuestas a sus dudas y le facilitaron nuevas expectativas. Le acompañaron sus tres amigas, les va muy bien. Carmen, de 70 años, dejó de ser profesora de matemáticas y, junto a su marido, comenzaron a viajar por países europeos; Julia y Miguel decidieron cuidar de sus nietos todas las mañanas que les quedan libres mientras sus hijos trabajan. Alberto tiene 75 años y está convencido de que vive una de las mejores etapas de su vida. Era funcionario y hace unos años, después de que sus seis hijos volaran del nido, él y su mujer decidieron vender la casona que tenían en la ciudad y salieron en busca de ese sueño que tantas veces habían acariciado como postergado: mudarse a un pueblo de la España vaciada y comenzar una nueva vida en la que no hubiera espacio para el estrés.



"Tuvimos que esperar que los chicos estudiaran, que se marcharan, que se casaran..., pero por fin llegó el momento y nos decidimos a aprovechar ese tiempo de revancha que nos dejó la vida: tenemos vitalidad y podemos cumplir nuestro sueño antes de envejecer", cuenta. Todos los días camina ocho kilómetros y dedica el resto de su tiempo libre a la lectura y continuar con su libro de memorias. Todos ellos son parte de los millones de españoles mayores de 65 años. Hoy, un español de esa edad tiene por delante más de 15 años de vida y está en mitad de su segundo ciclo activo. Algo similar ocurre con todos

aquellos que conservan una buena idea para emprender un nuevo desafío en la edad madura. Y se animan a aquello que siempre soñaron. Ocurre también que hoy la gente llega en mejores condiciones a la edad madura. Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro mujeres de 60 años hace deporte más de tres veces por semana a un ritmo enérgico. Siete de cada diez dijeron no tener dificultad para caminar y subir escaleras.



La esperanza de vida más alta (especialmente la femenina) hace cada vez más tardía la llegada a la ancianidad en relación con la duración total de la vida.

La nueva vida de Alberto "Una vez que nos mudamos, me di cuenta de que había que cubrir muchas horas en las que antes trabajaba y llenar las expectativas del lugar nuevo. Empecé a correr, pero eso sólo me ocupaba la mañana. Entonces, tuve que redescubrir qué hacer con mi tiempo libre. Me apunté a un curso de pintura", cuenta otro jubilado. "Volver a estudiar fue volver a vivir. En la universidad, me encontré con generaciones que tienen un tercio de tus años". Alberto no sabe cómo llamar a la edad en la que se encuentra, pero dice que sin duda no se llama vejez. Todas las mañanas, después de hacerse tiempo para leer en profundidad los diarios y de desayunar con su mujer, sale a caminar unos kilómetros, después se encarga de hacer la compra y los recados pendientes, como lujos que puede darse a diario en esta nueva etapa. "Cuando llegas a los 65, crees que un montón de cosas se acabaron, pero es mentira. Volver a tomar los libros, asistir a clases, viajar, practicar algún deporte como yoga o gimnasia y alguna que otra actividad, te hace olvidar la edad que tienes. Si te sientes bien, nunca serás un viejo." **AMD**

En Castilla

No quiero ver a nadie mientras paseo por este campo sembrado de un verde al que no veo el final, acompañado sólo por mi plácida soledad; la que me abriga en este ventoso día; esa misma soledad a la que en ocasiones odio tanto, que la echo de mi casa sin miramiento alguno. ¿Cómo puedo reclamar al sentido común que me ayude a discernir esta contradicción? El finísimo hilo que separa el amor del desamor. Conozco poco la tierra por donde transito y no sé si al otro lado me esperan suertes o desventuras. Seguir caminando es la mejor forma de ir sabiendo por dónde voy, y descubrir al final quién está para abrazarme, si el consuelo de una mano amiga o el llanto por no ser segada, de la última espiga.



El mar verde que en amarillo se transforma es la planicie castellana que ahora pisan mis pies. Altas tierras que han soportado mil batallas. De frías mañanas, severas tardes y noches de muerte segura. Aquí, el sol se acobarda y camufla sus rayos entre nubes y remotos ecos de armaduras al galope, que todavía persisten en un tiempo que se ha convertido en estatua de sal, por no mirar hacia adelante. Esta es la tierra donde ahora respira y mira al cielo sangre de mi sangre, que como un arroyo corre hacia el Tormes y en el que se baña.

Sangre que ya ha dejado su huella, y que es la ventura de mi esperanza: que salga el sol que ahora se esconde por sus miedos y alumbra con fuerza; y si fuere preciso, hasta con fiereza, para que seque el sollozo y el desconsuelo, que la lejanía, a mi corazón provoca. Y que cuando vuelva a esa tierra austera y brava, que poco a poco voy conociendo, vaya con mis ojos de luz llenos, y sin lágrimas, para jugar con la sangre de mi sangre en tierras castellanas. Mirar otro cielo, vivir el momento, y no pensar qué pueda haber tras ese mar, de verde infinito, lleno. Ahora ando confiado y alegre, cogiendo de la mano dos querubines que me miran sonrientes, mientras me preguntan:

¿Abuelo, cuándo vuelves para seguir jugando?

¡Qué importa ahora esperar el consuelo de una mano amiga, o el llanto por no ser segada, de la última espiga!

Pedro López
Sede de Mérida

Un ángel en el cielo



A nuestro compañero Paco Cidoncha, emeritense al igual que yo, se lo llevé de la mano nuestra Mártir Santa Eulalia. Un amigo de sus amigos, cuando se ha marchado se lleva un poco de nuestra alma. Mi pésame a sus hijos Carlos, Javier y a su mamá. D.E.P. mi querido Paco. Pero la vida me ha enseñado que si miramos al cielo veremos una estrella muy bonita, ese es Paco. Seguro que desde el cielo sigue con ilusión y no se pierde una sola clase de la Universidad de Mayores. Ánimo compañeros, de ésta saldremos, sólo tenemos que pensar en positivo. Mis palabras hacia Paco son para que queden plasmadas para la eternidad. Cuando nos sintamos tristes recordemos su alegría y lo buena persona que era. Sus sentimientos quedarán en nosotros como un recuerdo que nos dará fuerza. Ya no estás a nuestro lado, pero toda la Uni te sentimos cerca como siempre, Paco. Adiós compañero y amigo, es un hasta luego, seguro que nos encontraremos en el cielo. Dios o en el que crea cada uno, nos bendijo con memoria para que nunca olvidemos a nuestros amigos o familiares que ya no están con nosotros.

Hasta pronto Paco, D.E.P.

Rosa Frías López
Sede de Mérida

El ferrocarril en España, vías y trenes

Prehistoria ferroviaria. Introducción

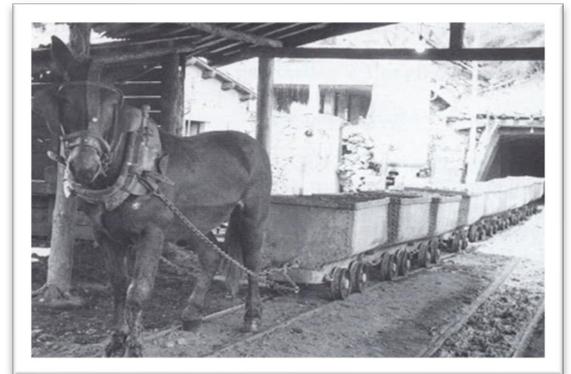
La primera idea del rail aparece cuando en las vías de profundas rodadas, se colocaron a lo largo, troncos de árboles partidos por la mitad, para evitar que las ruedas de las carretas se hundieran. En la antigua Grecia, por ejemplo, se tendieron carriles para desplazar las carretas tiradas por caballos. Utilizando el lenguaje ferroviario actual se circulaba en "vía única", lo que provocaba evidentes dificultades de tráfico cuando se topaban con el carruaje que venía de frente. La tragedia de Edipo se desencadenó por una acalorada discusión sobre de quién era la preferencia de paso. Según cuenta la obra, Edipo, desconociendo que el anciano con el que discutía era su propio padre, lo mató, dando pie al inicio de la tragedia. Fuera de esta leyenda, los romanos heredaron el sistema en las ruinas de Pompeya, se pueden encontrar rastros de carriles sobre las carreteras. Los primeros ferrocarriles europeos comenzaron a aparecer durante **el segundo tercio del siglo XIX**. Por aquel entonces, España disponía de tan solo unos 4.000 kilómetros de rudimentarias carreteras.



Los mineros.

Pero el camino hacia el avance del ferrocarril necesitaba un nuevo desarrollo; la existencia de rebordes en el camino o en las ruedas, para permitir que el vehículo se deslice auto-guiado, agarrándose al carril. Fue en las minas de Transilvania, en el siglo XVI, donde aparece un primer y primitivo "sistema ferroviario", con raíles sobre los que circulaban los vehículos de ruedas con rebordes.

El uso de este tipo de transporte se generalizó en las explotaciones mineras donde las vagonetas de cuatro ruedas, cargadas de material, se desplazaban sobre tablas de madera paralelas. Las vagonetas eran arrastradas por la fuerza de animales de tiro o incluso a veces por los propios mineros. Los carriles que se utilizaron evolucionaron desde los primeros de madera al hierro forjado, avanzando así hacia los modernos raíles de acero que se utilizan actualmente. Tras estos antecedentes, el empuje final para la aparición del ferrocarril fue la incorporación en el siglo XIX de la máquina de vapor, punto definitivo para el desarrollo de este nuevo sistema de transporte que progresó rápidamente.



El ferrocarril en España.

Sin embargo, no sería hasta el 28 de octubre de 1848 cuando **se construyó el primer ferrocarril en la España peninsular**. El proyecto, del que fue responsable **Miquel Biada**, unió mediante 28 kilómetros de vías, las localidades de Barcelona y Mataró. Biada, que había participado también en la línea de la Habana, falleció unos meses antes de ver concluida la línea, pero **sentó las bases de la industria a nivel nacional**. Desde entonces, no hace falta extenderme mucho más, la evolución ha sido realmente impresionante, gracias a las técnicas y adelantos en la industrialización, hasta el punto de ser prácticamente imprescindible el ferrocarril en los tiempos actuales.

Manuel Medina
Sede de Cáceres

Es solo una opinión

(Continuación)

Caramelizamos mientras tanto, el orgullo, la miseria y el hambre, para rociar, una vez sacado del horno, la ambición. Añadirle dos miradas de enamorados, veréis como va cambiando su aspecto.

Nos quedará el postre, porque estamos hablando de un plato único y contundente. Y para un plato de estas características, lo mejor es un postre ligero. Un dulce de risas y saltos, con bolitas de besos, y helado de corazones. Todo ello adornado con flores silvestres, soles y lunas, rocíos y lluvia de estrellas. Tendremos nuestro plato terminado: Esperanza al horno, con salsa reconvertida de caramelo.

Postre: alegría infantil, con helado de maravillas.

Tengo mucha esperanza en esta receta que acabamos de conocer en el tutorial. Me niego, puede ser producto de mi ignorancia, a no pensar en otra cosa que no sea la de un futuro mejor que la vida normal que llevábamos.



Soy un aprendiz de poeta, y, por lo tanto, los más bajos del escalafón. No tengo más que imaginación. Es mi tesoro, y lo cuido, lo mimo para sacarle el mejor y mayor partido. Intento dar lo mejor de mí, pero hay algo que no puedo hacer con la imaginación. No me llega. Debo tener dosis bajas, porque no soy capaz de imaginar: SOLUCIONES.

Aquí estoy, bla, bla, bla, pero, fijaos... en ningún momento he escrito mi opinión sobre qué se puede hacer. He fotografiado lo que veo, pero soy incapaz de proponer algo que no se haya dicho.

Me culpo, públicamente, de mi responsabilidad en no dar, aunque sea una pequeñita, ínfima, idea constructiva. No la tengo. Os lo juro. Lo del curso de cocina, cualquiera lo puede hacer mejor.

No soy un pardillo, ni me caí ayer del nido, para saber que las responsabilidades están definidas y no se cumplen por aquellos que tienen esa obligación por ley. Pero insisto, mi responsabilidad

personal no la puedo traspasar a otros. Es mi obligación con la sociedad en la que vivo. Esa sociedad que, hace dos días, era NORMAL.



Habría que echar más azúcar. Esto ha quedado poco dulce. Estoy pensando en hacer otras recetas y llevarlas al congelador. También en acercarme a la sede de alguna organización benéfica para llevarle algunos alimentos.

Por ahora voy a dejar esa cocina tan especial, y voy a retomar las clases online que la UMEX nos ha preparado. Es esencial su colaboración para no perder comba en el curso. Desde aquí mi agradecimiento a los profesores que han mantenido en nosotros la disciplina de las clases. Con mención especial a Ludi, por su implicación en toda la trama.

Pedro López
Sede de Mérida

Despedida

Todas las madres del mundo dicen lo mismo: "es de bien nacido ser agradecido"

Cuando hace seis años me animé a matricularme en la Universidad de Mayores, no podía suponer que terminaría. Mariposas en el estómago sentí al entrar por aquella puerta, y más aún cuando me senté, casi seguro, en el mismo asiento donde mis hijos se habían sentado.

Para mí, era la primera vez, pues yo jamás asistí a la Universidad, ni al Instituto, ni...

Una "ristra" de profesores entusiastas, lograron meter en nuestra piel las ansias de conocer, de descubrir. Es verdad que es imposible asimilar (lo digo por mí) todo lo que ellos quisieron inculcarnos. También los hubo que no supieron hacerlo (no todo el mundo está igualmente capacitado) o que

las materias que impartían no eran del interés que a nuestra edad necesitamos. Pero es verdad, que esos fueron los menos.



Y en el recreo, mientras tomábamos café, pudimos conocer a los compañeros e intercambiar las fotos de nuestros nietos o contarnos un poco lo que había acontecido en nuestra vida laboral. Y a buen seguro quedarán en nuestra memoria cuando por las circunstancias de cada uno, abandonemos la Universidad. Más de uno decidirá reengancharse.

Algún compañero desapareció en algún momento por motivos de enfermedad. A la vuelta pudo comprobar la preocupación y la alegría que sentimos al verlo de nuevo; supo que muchos de nosotros habíamos pasado por lo mismo.



Y no dejar en el tintero el enorme interés de los alumnos. Me remito en concreto a uno, Antonio, que trabajó todos los temas con enorme interés. Sus apuntes, que ampliaba con grabaciones, internet, etc., son dignos de conocer, por su contenido y preciosa presentación. Pero lo que realmente lo hace importante es su enorme generosidad. Desde el primer año lo compartió con todos los que quisimos aprovecharnos de su trabajo. Puede que haya alguno más como él.

¡Gracias compañero!

Una sugerencia, si me lo permiten, es hacer un taller de escritura, donde cada uno de nosotros aporte lo que lleva dentro, eso sí, supervisado por profesores que nos guíen y que estoy seguro, también será de su agrado.

Y recordar a las becarias que tuvieron la enorme paciencia de soportarnos: Beatriz y Leticia (Heidi por sus coloretos), de tanto correr por los pasillos para atender nuestras necesidades. ¡Ojalá! el año

que viene si Dios quiere consiga que vayamos a las excursiones, por las que tanto luchó para no defraudarnos.

Y a todos, GRACIAS, ¡por haber hecho realidad mi sueño de ir a la UNIVERSIDAD!

Anónimo, a petición propia

Queridos colegas

En primer lugar y desde estas páginas, quiero dar mi más sentido pésame a todos los familiares de los alumnos de la UMEX que han fallecido por la pandemia o por otro motivo.

Dar las gracias a Florentino Blázquez, como director y coordinador, a todo el equipo de secretaría y administración y a los buenísimos profesores que han impartido nuestras clases.

Mi gratitud porque en tiempos difíciles, de epidemia, como los que vivimos, habéis sabido con vuestro esfuerzo y dedicación, hacernos llegar las clases para así no perder el vínculo académico con los nuevos medios que ofrece la tecnología on-line. De ese modo, también hemos tenido la oportunidad de conocer a compañeros de otras sedes de la región, lo cual ha sido muy enriquecedor.

En este tiempo: ¡Tanto hemos pensado! ¡Tanto hemos añorado! ¡Tanto hemos dudado! ¡Tanto hemos deseado! ¡Tanto hemos aprendido! ¡Tanto hemos valorado!... Que la mente ha cambiado nuestra filosofía de vivir. Por ello, me quedo con el significado del poema "Esperanza: Cuando la tormenta pase", del actor cubano Alexis Valdés:

Quando la tormenta pase
y se amansen los caminos
y seamos sobrevivientes
de un naufragio colectivo.



Con el corazón lloroso
y el destino bendecido
nos sentiremos dichosos
tan sólo por estar vivos.

Y daremos un abrazo
al primer desconocido
y alabaremos la suerte
de conservar un amigo.



Y entonces recordaremos
todo aquello que perdimos
y de una vez aprenderemos
todo lo que no aprendimos.

Ya no tendremos envidia
pues todos habrán sufrido.
Ya no tendremos desidia
Seremos más compasivos.

Valdrá más lo que es de todos
Que lo jamás conseguido
Seremos más generosos
Y mucho más comprometidos.



Entenderemos lo frágil
que significa estar vivos.
Sudaremos empatía
por quien está y quien se ha ido.

Extrañaremos al viejo
que pedía un peso en el mercado,
que no supimos su nombre
y siempre estuvo a tu lado.

Y quizás el viejo pobre
era tu Dios disfrazado.
Nunca preguntaste el nombre
porque estabas apurado.

Y todo será un milagro
Y todo será un legado

Y se respetará la vida,
la vida que hemos ganado.

Cuando la tormenta pase
te pido Dios, apenado,
que nos devuelvas mejores,
como nos habías soñado.

Luisa Colomer
Sede de Badajoz

Se nos fue Joaquín



Conocí a Joaquín Martín Acuña hace muchos años por su trabajo y por el mío. Él, trabajador incansable "de Pfizer, la mejor y más grande farmacéutica del mundo, Fulgencio..." me decía. Yo, enfermero en el hospital de Don Benito.

Generoso y bonachón siempre dispuesto a invitarnos el café y la cerveza. Culto y buen conversador, acaparador de la palabra, no nos dejaba meter baza en las tertulias...

Pasó un tiempo y dejamos de verlo por allí. Su farmacéutica Pfizer había descubierto un producto estrella y a Joaquín se le disparó el trabajo... Nos encontramos después de algunos años en la Universidad de Mayores en Don Benito. Joaquín se había prejubilado... En el recreo, entre clase y clase, nos saludamos con la alegría que da volver a ver a amigos de los viejos tiempos. Comentamos lo rápida que pasa la vida sin darnos cuenta. - ¡Vamos Joaquín te invito un café que estoy en un curso mayor que tú! - Gracias, Fulgencio, voy a quedarme aquí fuera fumándome un cigarro... Él no había sido capaz de dejarlo ni su farmacéutica, como comentamos los dos muchas veces, tampoco había sido capaz de descubrir nada para ello.

Así fueron pasando los días con nuestras clases de lunes y jueves. Saludos breves en los recreos, cómo van las cosas... y poco más.

A Joaquín le cayó alguna reprimenda por mi parte, como delegado de curso..."Joaquín tienes que dejar respirar al profesor de economía, en clase hablas tú más que él", "...

lo intentaré, me decía, pero esa asignatura me gusta mucho y me sale sin querer...".

Al final en ese curso tuvimos dos profesores de economía, Joaquín y Don Francisco Parejo. Al poco tiempo y sin que nadie lo imaginara, fuimos invadidos y secuestrados por esta pandemia de silencios y amenazas que nos recluyó a todos en casa. Nadie volvió a ver a nadie...

Y ya cuando parecía que las vacunas nos devolverían otra vez a la vida social; en este mes de mayo, un mal día, nos desayunamos todos con la noticia de que se nos ha ido Joaquín.

Tristeza y angustia entre tus compañeros de la universidad. Joaquín, que con este breve recordatorio queremos desearte que allá donde estés, siempre te acompañe la paz que dejaste entre nosotros. Y pongo en tu boca aquellas palabras de San Agustín. "La muerte no es el final, solo he pasado a la habitación de al lado, yo soy yo y vosotros seguís siendo vosotros. Os espero, no estoy lejos, solo al otro lado del camino..."

Fulgencio Sierra

Sede Don Benito/Villanueva de la Serena

El vuelo de las mariposas

Quiero pensar que la soledad no siempre es tan inhumana como algunos la describen, mas, si es buscada, es incluso necesaria para protegerse de la voracidad del tiempo que nos ha tocado vivir. A veces me siento como una mariposa que vuela incansable, desorientada entre la vorágine que la aturde sin reconocer el lugar donde posar unas alas que de tanto frotar en el aire se han vuelto quebradizas y frágiles. Entonces necesito quietud, silencio, para mirar el paisaje que estaba desaparecido, sentir el rocío fresco sobre el alma de las flores, armonía después del caos. A ésta emoción la llamo soledad.

Pero sucede que las mariposas no pueden estar quietas y necesitan alzar el vuelo, descubrir que el miedo a volar y caer abatidas, es menor que la ilusión por descubrir cuanto hay más allá de sus límites, descubrir cuanto puede ofrecerles la vida, y que la excesiva soledad solamente proporciona melancolías y añoranzas.

Y también sucede, que cuando arrecia la lluvia a la intemperie, las mariposas sienten la necesidad urgente de un resguardo, un hombro cómplice y amigo donde poder descansar las alas vencidas.

María Teresa Martínez Morales

Sede de Almendralejo

Fotos comentadas



Visita de alumnos de Postgrado de la UMEX al Museo Helga de Alvear

Entre las fantásticas y numerosas obras expuestas nos causó una gran sensación ésta de la fotografía y que es: "Descending light" (Luz descendente) del artista chino Ai Weiwei.

Resumen: Con una dimensión intensamente combativa, Ai Weiwei interviene en el orden cultural establecido y las tradiciones a través de operaciones de deconstrucción y construcción de objetos, alterados en su significado para dotarlo de estratos de nuevos sentidos. Una

inmensa lámpara de estilo chandelier, formada por siete círculos concéntricos dorados de los que cuelgan 60.000 cristales rojos y negros, descansa retorcida en el suelo, como si hubiese caído del techo, irradiando una débil luz.

Manuel Medina Huete

Sede de Cáceres

Acto de Clausura Curso 2020/2021



Con la asistencia del alumnado admitido por las normas del COVID-19, el pasado día 20 de mayo se celebró en el salón de actos de la Facultad de Filosofía y Letras de Cáceres el acto de Clausura del curso 2020-2021 al que asistieron el señor Director General de Política Universitaria y el Sr Vicerrector de Extensión Universitaria de la Universidad de Extremadura.

Presentado el acto por la coordinadora de la sede de Cáceres, Dña. María José García Berzosa, concedió la palabra al Coordinador de la Universidad de Mayores, D. Florentino Blázquez Entonado, el cual felicitó por su trabajo a lo largo del curso a todo el alumnado y muy especialmente al profesorado y al personal de administración y servicios que de forma tan digna han mantenido el reto, en un curso lleno de dificultades con clases tanto online como grabadas, sin faltar un solo día a su cita con los 2000 alumnos de nuestra UMEX.

El director anticipó las directrices del curso próximo que tiende a la normalidad de las clases presenciales, aún con las exigencias sanitarias que sean obligadas, deseando un feliz verano a todos. A continuación, presentó al ponente de la conferencia "El museo Helga de Alvear: aprender a mirar el arte contemporáneo", un tema que solicitó él mismo al propio Museo porque lo entendía como un tema de interés para todo el alumnado, pues esta será una referencia más por las que la ciudad de Cáceres continuará siendo motivo de las continuadas visitas de estudio por parte de los diferentes cursos y sedes de la UMEX. La conferencia la pronunció D. Miguel Fernández Campón, Dr. en Historia del Arte y Técnico de Educación y Acción Cultural en el citado museo. Posteriormente, el Sr Director General de Política Universitaria agradeció el esfuerzo de la Umex de

parte del Sr. Presidente de la Junta de Extremadura y manifestó su esperanza de que el próximo curso pueda ser presencial. Se congratuló del aumento de la alfabetización digital de profesores y alumnos al que ha dado pie la pandemia y calificó a la tecnología y a la Universidad de Mayores como fuente de equidad social que crea, además, importantes lazos sociales, manifestando el apoyo de la Junta de Extremadura a nuestro interesante proyecto.

El Sr. Vicerrector de Extensión Universitaria ensalzó la unión de la Junta y la Universidad en este interesante proyecto que llega a toda la región a través de sus siete sedes y agradeció el esfuerzo del personal de la Umex tanto de profesorado como personal de administración y servicios, declarando finalmente clausurado el curso en nombre del Sr. Rector.

Tras ello, la Banda Sinfónica de la Excma. Diputación Provincial de Cáceres, dirigida por su director, D. Antonio Luis Suárez ofreció un excelente concierto dedicado expresamente a los mayores con el título "La Sinfónica para nuestros mayores" que desde aquí agradecemos tanto a su maestro y director -siempre disponible para la UMEX- como a la propia Diputación Provincial por su detalle.

Todo el acto ha sido grabado y remitido al alumnado, el cual ha disfrutado del mismo de manera virtual. Y no solo del acto institucional, sino también de las despedidas que cada una de las sedes ha filmado con extraordinaria técnica y con el mejor de los cariños para despedirse mutuamente unos compañeros de otros a los que también se ha unido un caluroso saludo del personal de la Universidad de Mayores.

XVI Encuentro Nacional y I Ibérico de Programas Universitarios para Mayores



-¿Cuál fue el origen de este Encuentro de programas universitarios para mayores (PUM)?

La Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (AEPUM), de la que es socia la Universidad de Mayores de Extremadura (UMEX), viene convocando hace años reuniones nacionales para tratar de los temas que afectan a sus miembros, compartir experiencias y plantear y proponer innovaciones en los PUM. El tema de este Encuentro fue propuesto en su día por nuestra Universidad de Mayores, dadas las especiales y continuadas relaciones que mantenemos con Portugal desde hace ya bastantes años, incluyendo muchos años de intercambios mutuos de alumnos. Y, además, contrastar ciertas "buenas prácticas transfronterizas" que hemos desarrollado a lo largo de nuestros 22 años de existencia. Deseábamos compartir todo esto con otros programas, tanto españoles como portugueses y estimular y promover los escasos Programas universitarios para mayores del país vecino.

-¿Qué objetivos se propuso?

Nos proponíamos reflexionar sobre posibles vías de colaboración entre las instituciones de enseñanza superior para personas mayores de España y Portugal, promover experiencias conjuntas de cara a un futuro de colaboración mutua, debatir las aspiraciones y posibilidades de movilidad del profesorado y del alumnado de ambos países para enriquecernos mutuamente.

También nos preocupamos de plantear la problemática y acceso a los programas para personas mayores desde los espacios rurales, con innovaciones educativas que estimularan la formación a lo largo de la vida de dichas personas.

-¿Cómo se desarrolló?

El encuentro estaba organizado en una conferencia general y paneles de expertos y mesas redondas de especialistas para cubrir cada objetivo. Asistieron unas 120 personas representando a gran parte de los programas universitarios de españoles y portugueses.

-Me hablaba, Florentino, de las buenas prácticas o experiencias de nuestro Programa en relación con Portugal que Ud. presentó en el Encuentro ¿Cuáles son esas, si las puede comentar?

Pues sí..., solo enumerándolas, te diría que Portugal está muy presente en nuestro programa de Mayores, desde siempre. Te doy ejemplos de ello:

1. Se admite en nuestro Programa, con absoluta normalidad, a alumnos del otro lado de la frontera (hemos tenido de Elvas, Vila Viçosa, Campo Maior, Borba, o portugueses residentes en España etc.), en igualdad con el alumnado español, como no podía ser de otro modo.
2. Incluimos temas hispano-portugueses en nuestras aulas de manera continuada, unas veces en los cursos de Grado y más en los de Postgrado (particularmente en la sede de Badajoz, por su obvia situación, sobre "Historia de la Raia", "Las fronteras y los hombres", "Las relaciones de España y Portugal", etc.)
3. Se imparten talleres de idioma portugués, cuando existe demanda de alumnos en distintas sedes.
4. Hemos realizado continuados intercambios de alumnado con programas de mayores portugueses, desde hace muchos años con Oporto -dos cursos-, Gavião, Lisboa, y con Leiria durante 12 años consecutivos.
5. Hemos realizado reuniones de conocimiento mutuo con su red de universidades populares (las RUTI: *Rede de Universidades da Terceira Idade*).
6. Y hemos difundido y presentado nuestro Programa de Mayores no solo en Portugal sino también en otros países lusófonos como Brasil, Cabo Verde, Guinea-Bissau, promoviendo los beneficios de los programas para los adultos mayores, con el fin de que imiten la idea, pues están mucho menos extendidos que entre nosotros.



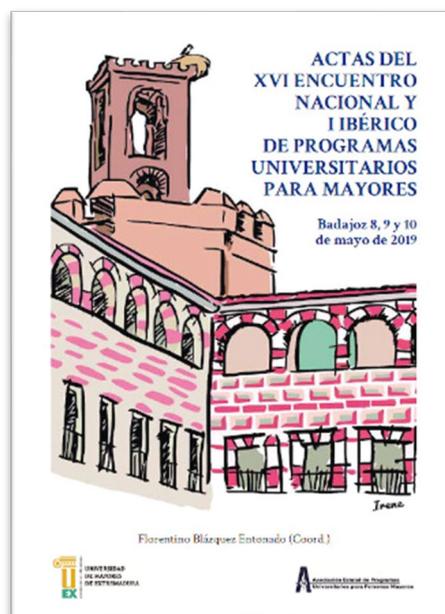
-Supongo que extraerían conclusiones de sus trabajos.

Pues sí, se establecieron, sobre todo, compromisos futuros de colaboración y para estrechar los lazos entre los programas de ambos países e ir compartiendo problemas y vías conjuntas de solución. Por ejemplo, estudiar la viabilidad de una red hispano-portuguesa de PUM con el fin de llegar a una especie de Asociación Ibérica de los mismos.

Por último, se trató de futuros trabajos comunes y proyectos conjuntos de investigación sobre la formación del ciudadano adulto mayor en el S. XXI, que faciliten en adelante el acceso a fondos europeos de cohesión territorial.

- ¿Algo más que desee decir como Coordinador del Encuentro y de nuestro estupendo Programa de mayores? Pues sí, en primer lugar, hemos propuesto celebrar, cuando las circunstancias sanitarias lo permitan, un II Encuentro ibérico en la Universidad Lisboa (la cual ha aceptado organizarlo allí con nuestra colaboración) para continuar reforzando vínculos y conseguir ir cumpliendo las conclusiones de Badajoz. Podría ser para la próxima primavera de 2022.

Y, en segundo lugar, decir que quien esté interesado por el tema del Encuentro y todo el contenido de sus conferencias y mesas redondas, puede encontrarlas en la Página oficial de la universidad de Mayores de Extremadura bajo el título de "Actas del XVI Encuentro nacional y I Ibérico de PUM". Y que para quienes no dispongan de los medios para leerlo en formato digital, hay ejemplares impresos que puede solicitarse a mayores@unex.es, justificando su interés al Coordinador del Programa.



- Muchas gracias por su detallada información, Dr. Blázquez Entonado.

Joluma, redactor

Los mayores con Europa: la lucha contra la desinformación



El Centro de Documentación Europea de Extremadura, integrado en la Fundación Yuste (Academia Europea e Iberoamericana), en colaboración con la Universidad de Mayores de Extremadura han diseñado el espacio online de debate “¿Cómo podemos luchar contra la desinformación? Tu opinión cuenta en Europa”, que se celebrará el miércoles 2 de junio de 17:30 a 19:00 h. (vía zoom), con el objetivo de escuchar las propuestas de los ciudadanos sobre qué acciones necesitamos a escala individual, nacional y europea para luchar contra la desinformación y los bulos.

La desinformación en línea representa una amenaza sustancial para las democracias. La desinformación erosiona la confianza en las instituciones y en los medios de comunicación y daña a las democracias al obstaculizar la capacidad de los ciudadanos para tomar decisiones informadas. Afecta la libertad de expresión y, en el contexto de la actual pandemia de COVID-19, la desinformación también amenaza con tener un impacto directo en la salud de los ciudadanos.

El evento se enmarca en la Conferencia sobre el Futuro de Europa, organizada por la Unión Europea, que consiste en una serie de debates

y discusiones protagonizadas por los ciudadanos que permitirán a las personas de toda Europa compartir sus ideas y contribuir a configurar el futuro de la UE. Está previsto que en la primavera de 2022 se presenten las conclusiones.

Al finalizar el debate, las aportaciones de los asistentes se subirán a la plataforma multilingüe propia de la Conferencia sobre el Futuro de Europa.

El Centro de Documentación Europea de Extremadura se encuentra en un edificio contiguo a la sede de la UMEX, en el campus de Badajoz. Promueve el estudio y la formación en temas europeos, facilita el conocimiento de las políticas comunitarias y el acercamiento de los diversos colectivos sociales a la labor de integración europea. Quedamos a disposición de alumnos y profesores de la Universidad de Mayores de Extremadura, para cualquier duda o en cuanto a la Unión Europea.

Para más información: www.cdiex.org

María Jesús Pascual González
Centro de Documentación
Europea de Extremadura

Crónicas viajeras



Viaje a las Hurdes

Contemplo el mapa de Extremadura y en él los 265 Km que separan Badajoz de Riomalo de Abajo, que fue la ruta que hicimos el sábado 8 de febrero de 2020 (55 caminantes). Pura maravilla paisajística, no cabe más belleza en los panoramas que contemplamos en este viaje, nosotros, Caminantes Libres. Se podría decir que fue un día de autobús y de paisaje; pues de Badajoz a Cáceres; de Cáceres a Plasencia, Montehermoso, Casar de Palomero, Caminomorisco, Cambroncino, Vegas de Coria y, finalmente, a Riomalo de Abajo, que se encuentra en la desembocadura del antiguo río Malo, hoy río Ladrillar, en el río Alagón. Toda la ruta fue una continua contemplación de tierras y dehesas extremeñas, de encinares y olivares, de reses bravas y no tan bravas, de cabras, de pequeños huertos que mostraban la riqueza de su tierra, y que nos hicieron vivir un viaje espléndido. Llevábamos en la vista y en el alma a Extremadura, que nunca mejor dicho consideramos tan bella; y lo que podía haber sido una pesadez se convirtió en delicia y algarabía, pues esa era la actitud que llevaban los caminantes en el autobús; y casi sin darnos cuenta, después de un buen desayuno en el restaurante El Gallo, llegábamos a la misma orilla

del río Ladrillar, de aguas puras y cristalinas y de piedras blancas y limpiísimas.

Casi todos subimos por el camino paralelo al río, que nos conducía al Mirador de la Antigua y a la contemplación del Meandro Melero que traza el río Alagón en un arco de casi trescientos sesenta grados, centro de un paisaje indescriptible. Olvido total de la ciudad, de su bullicio, y de su contaminación. Fueron catorce horas de encanto, donde el cansancio no tuvo lugar y sí el regocijo y la alegría. Buena comida en un restaurante que estaba a orillas del río Ladrillar, antes del café, los chupitos de anís y las rosas de Toni Cuéllar Cruz, la repostera del grupo; todo ello cantado a coro y aplaudido. Realmente celebrábamos nuestro bienestar y alegría por la tierra que visitábamos, Norte de Extremadura y Las Hurdes. Sencillamente inolvidable.

Esperamos que pronto podamos tener una vida lo más normal posible y que termine esta pandemia del Covid-19 para poder repetir emociones de este calibre.

Felices vacaciones para todos los compañeros de la Universidad de Mayores.

Esteban Galván Concepción

Sede de Badajoz

Rincón poético

Se van los tiempos vividos

Se van los tiempos vividos
Se van dejando su calma
Con olores de cariño
Con olores de esperanzas.



Esos tiempos que llenaron
mi corazón y mis entrañas
de besos y abrazos
de luchas y templanzas.

Llenaron mi vida
¡Aún me siento enamorada!
Nada ha cambiado todo está ya en calma,
con amores que nunca cambian

Porque la vida me dio todo lo que me llenaba
besos, caricias, vida y esperanza.

Si algún día nos despedimos,
quiero que te lleves en tu alma
Abrazos, sueños y risas.

Porque como a ti te he querido,
a nada se iguala.

Teresa León Durán
Sede de Zafra

Mi amigo de la uni

Alumno de la "uni" de mayores,
De los hombres más cultos de la zona,
Escritos y familia sus amores,
Un gran tío y buenísima persona,
doctorado "cum laude" con honores,
y nadie en sus cabales lo cuestiona.



Día a día mostrando su valía,
Día a día talento y fantasía.

Imanol Aramburu
Sede de Cáceres

Poema

Cada año los papás de Martín
lo llevaban con su abuela para pasar
las vacaciones de verano.
Ellos regresaban a su casa
en el mismo tren al día siguiente.

Un día el niño les dijo a sus papás:

"Ya estoy grande

¿Puedo irme solo a la casa de mi abuela?"

Después de una breve discusión,
los papás aceptaron.



Están parados esperando la salida del tren,
se despiden de su hijo dándole
algunos consejos por la ventana,
mientras Martín les repetía:
"Lo sé! me lo han dicho más de mil veces"

El tren a punto de salir
y su papá le murmuró a los oídos:

"Hijo, si te sientes mal o inseguro,
eso es para ti".

Y le puso algo en su bolsillo.

Ahora Martín está solo,
sentado en el tren tal como quería,
sin sus papás por primera vez.

Admira el paisaje por la ventana.
A su alrededor unos desconocidos se empujan,
hacen mucho ruido,
entran y salen del vagón.

El supervisor le hace algunos comentarios
sobre el hecho de estar solo.

Una persona lo miró con ojos de tristeza.

Martín ahora se siente mal
cada minuto que pasa,
y ahora tiene miedo.

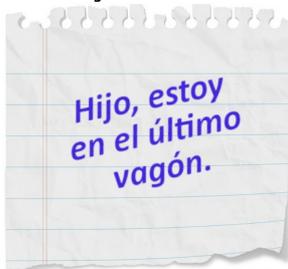
Agacha su cabeza...
Se siente arrinconado y solo,
con lágrimas en los ojos.

Entonces recuerda que su papá
le puso algo en su bolsillo.
Temblando lo busca.

Al encontrar el pedazo de papel lo leyó,
en él estaba escrito:

"Hijo, estoy en el último vagón".

Así es la vida,
debemos dejar ir a nuestros hijos.



Debemos confiar en ellos.

Pero siempre tenemos que estar
en el último vagón, vigilando,
por si tienen miedo y no saben qué hacer.

Tenemos que estar cerca de ellos
mientras sigamos vivos:
el hijo siempre necesitará a sus papás.

Por siempre en el último vagón.

Manuel Medina Huete
Sede de Cáceres

El mendigo

Arrastraban su cuerpo unos zapatos
desgastados de tiempo y de sudor
deslustrados de charcos y de lluvia
de caminos de polvo y de calor.



Una parka colgaba de sus hombros
como el péndulo cuelga de un reloj
y oscilando marcaba los inviernos
que abrigara su helado corazón.

¿Qué secreto se esconde en tus mejillas?
¡cuánta pena quemaste con alcohol!
¡cuánto llanto vertiste en la botella
intentando que ahogara tu dolor!

Yo lo miro apoyado en esa puerta
intentando salvar el barrizal
oteando quizá aquel horizonte
de amapolas de trigo y de maizal.

Cuantos golpes transporta tu mochila
sólo huesos arrastras al andar
ya hace tiempo que no escuchas tu nombre
ya no suena en tu oído ese cantar.

Imagino una vida de tropiezos
desengaños, vilezas, desencuentros
de banales comienzos y de esfuerzos
de quimeras llevadas por el viento.

Me golpea en el alma este mendigo
sin arraigo a la tierra, sin destino
con las fuerzas mermadas del vencido
pensando que todo está perdido.

Manuela Dorado López
Sede de Don Benito/Villanueva de la Serena

Hasta siempre amigo



A Dios y al mundo pongo por testigo,
lo mucho que he podido yo quererte,
la gran dicha que tuve al conocerte,
la suerte de tenerte como amigo.

Lo tengo que decir y te lo digo,
el deseo que tengo yo de verte,
el placer que yo siento al atenderte,
y el de estar todo el tiempo aquí contigo.

Te dije que de ti yo cuidaría,
y aquí estoy a tu lado entristecido,
apenado de verte cada día
afligido, doliente y malherido,
sufriendo cada instante tu agonía
como nunca nadie ha sufrido.

Imanol Aramburu
Sede de Cáceres

Quiero decirte

Tengo que buscar las palabras
para decirte lo mejor que siento.
Si puedo, si tengo capacidad
suficiente para ello,
y si las palabras fluyen
por el pensamiento,
para cogerlas al momento,
pero tengo que intentarlo
sin nimio descuido,
sabiendo que en lo profundo,
lo hondo, no quiero decirlo.

Solo dejas al aire el pequeño iceberg
pero que nadie me llegue
porque tengo que intentarlo,
en mi soledad buscada, profunda
y no siempre entendida
tengo que intentarlo y decírtelo,
me siento desbordada
sabiendo que estás ahí
en silencio, a solas, como yo misma,
obsesionada por hablarte suave
sin hacerte daño, acariciándote el
pensamiento,
sin brusquedad,
para que no te sientas invadido.
Solo hacerte ver que tu pensamiento
busca como el mío, comprendas,



avances, sopeses donde nuestras ansias
anhelos, desvelos, sentimientos ausentes
en abril lluvioso,
mañana luminosa, tarde negra
a solas, mañana volverá la luz brillante
esperanzas vacías y que llegue a ti
el espíritu de tu pensamiento,
darme vida a mí y a la esperanza
negra de nuestros días y siendo
sin duda el porvenir
del mundo y nuestros días.

Francisca Fernández Mateos
Sede de Don Benito/Villanueva de la Serena

Página divertida

Sabias que...

... el reggae jamaicano es Patrimonio Inmaterial de la Humanidad desde 2018? El jurado de la Unesco valoró su importancia como expresión cultural del conjunto de la población jamaicana afirmando: "su aportación a la reflexión internacional sobre cuestiones como la injusticia, la resistencia, el amor y la condición humana, pone de relieve la fuerza intelectual socio política, espiritual y sensual de este elemento del patrimonio cultural".

... surgió de la mezcla de antiguos ritmos musicales jamaicano y de otros orígenes: caribeños, latinoamericanos y norteamericanos. Se desarrolló en los 60, popularizándose en los 70 de la mano de del legendario Bob Marley.



... el ritmo se une a una lista creada en 2003 donde figuran casi 400 tradiciones o expresiones culturales, la lista es muy variada, desde la pizza napolitana hasta el flamenco, pasando por la cerveza belga, el yoga y el tango.

... la elección como Patrimonio Cultural Inmaterial no se establece de acuerdo con criterios de excelencia o exclusividad. No busca lo más bello, sino representar la diversidad y destacar las artes y habilidades de las diferentes comunidades.



... entre los instrumentos utilizados, el bajo eléctrico (llamado simple y sencillamente bajo) asumió la parte principal de la música Reggae, es un instrumento melódico de la familia de los cordófonos, similar en apariencia a la guitarra eléctrica, pero de mayores dimensiones, un mástil de mayor longitud, escala y normalmente, cuatro cuerdas afinadas según la afinación estándar del contrabajo.

... el conjunto de instrumentos que en la actualidad se usa para la interpretación de la música reggae son: guitarra, bajo, batería, órgano Hammon.

Jotaele

Santos patrones..

Los santos patrones son invocados por la devoción popular en momentos especiales o para su compañía o bendición en una determinada tarea, en la que ellos también sobresalieron, así por ejemplo San Francisco de Sales fue escritor y es patrón de los periodistas y escritores. Aquí tenéis una lista original, para dibujar una sonrisa cuando los leas.



- Patrón de los bailarines: San Pascual Bailón
- Patrón de los camareros: San Lorenzo de Brindis
- Patrón de los carpinteros: San Marcos
- Patrón de los ciegos: San Casimiro
- Patrón de los deportistas: San Gimnasio de Loyola
- Patrón de los farmacéuticos: San Frasquito de Sales
- Patrona de las frioleras: Santa Rebeca
- Patronas de las gallinas: Santa Clara y Yema Galvani
- Patrona de los gatos: Santa Agata
- Patrona de los informáticos: Santa Tecla
- Patrón de los maleteros: San Sonite
- Patrón de los pájaros: San Pío
- Patrón de los perros: San Bernardo
- Patrón de los profesores: San Severo



Para pensar...

Cuenta tu jardín por las flores, no por las hojas caídas...

Cuenta tus días por las horas doradas y olvida las penas habidas.

Cuenta tus noches por las estrellas, no por las sombras.

Cuenta tu vida por sonrisas, no por lágrimas.

Y para tu gozo en esta vida, cuenta tu edad por amigos, no por años.

Roger Padrón Luján

Las lamentaciones no sirven para nada, entregarse a ellas es perder el tiempo presente por un pasado que ya no nos pertenece.

Abel Dufresne



El arte de vivir consiste menos en eliminar nuestros problemas que en aprender a convivir con ellos.

Bernard Baruch

Todo parece más encantador cuando lo vemos a distancia, y las cosas toman un relieve singular cuando se observan en la cámara oscura del recuerdo.

Théophile Gautier

El futuro nos tortura y el pasado nos encadena. He aquí por qué se nos escapa el presente.

Gustave Flaubert



"El sentido del humor consiste en saber reírse de las propias desgracias".

Alfredo Landa, actor español

"La imaginación consuela a los hombres de lo que pudo ser. El humor los consuela de lo que son."

Winstorn Churchill, político

"Ninguna mente bien organizada le falta sentido del humor".

Samuel Taylor, poeta, filósofo y periodista

"La potencia intelectual de un hombre, se mide por la dosis de humor que es capaz de utilizar".

Friedrich Nietzsche, filósofo alemán

"No hay día más perdido que aquél en que no hemos reído".

Charles Chaplin, actor y director británico

"Reírse de todo es propio de tontos, pero no reírse de nada es de estúpidos".

Erasmus de Rotterdam, filósofo, filólogo y teólogo holandés



"El humor y la sabiduría son las grandes esperanzas de nuestra cultura".

Konrad Z. Lorenz, padre de la Etología

"Muchas veces una broma ayudó donde la seriedad solía oponer resistencia".

Platón, filósofo griego

"Todos al nacer ya sabemos llorar, necesitamos aprender a reír".

Anónimo



"Al final, lo que importa no son los años de vida, si no la vida de los años."

Abraham Lincoln, 16º presidente EEUU

"El hombre que empieza a vivir más seriamente por dentro, empieza a vivir más sencillamente por fuera."

Ernest Hemingway, escritor y periodista

Para reír..

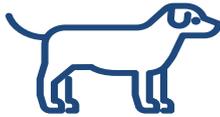
Perro policía:

¿De qué raza es su perro?

Es un perro policía

¿Y porque no ladra?

Es que pertenece a la policía secreta.



Visita al dentista:

Un amigo intenta convencer a otro para que vaya al dentista porque tiene un fuerte dolor de muelas

-Vete no te asustes, ya verás que no te hace nada.

-Pues si no me va a hacer nada. ¿Para qué quieres que vaya?



Como pez en el agua:

Una madre acude a la reunión con la profesora de su hijo y pregunta:

-¿Cómo cree usted que se siente Eugenio en clase?

-De maravilla, se siente como pez en el agua, respondió la profesora.

¿Ah si? Pregunta con mucho interés la madre. ¿Y qué hace? Insiste.

-Pues eso, nada.



Trabajo bien hecho:

- ¡Soldado Pérez!

- ¡Sí, mi capitán!

- Ayer no le vi en la prueba de camuflaje.

- ¡Gracias, mi capitán!

- A mí, me gustaría vivir en una isla desierta.

- A mí también.

- ¡Joder! ¡Ya empezamos a llenarla!

Adivina, adivinanza...

Fui por él, pero no lo traje.

El camino

Hay ríos, pero no agua, ciudades, pero no casas. Hay bosques, pero no árboles. ¿Qué soy?

El mapa

Silva sin labios, corre sin pies. En la espalda te pega, pero no lo ves.

El viento



Tiene pico, pero ni pica ni come. Tiene faldas, pero no se viste...

La montaña

¿Qué cosa es, que a su paso el hierro oxida, el acero se rompe y la carne se pudre?

El tiempo



Cuando nos atan salimos y cuando nos sueltan nos quedamos. ¿Quiénes somos?

Los zapatos

Todos pasan por mí, yo nunca paso por nadie. Todos preguntan por mí, yo no pregunto por nadie.

La calle



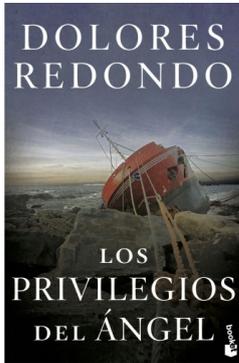
Es del tamaño de una nuez, siempre sube la cuesta aunque no tenga pies. Sin salir de su casa por todos los sitios pasa y aunque siempre le dan col nunca pone mala cara.

El caracol

Tengo ojos pero no veo, agua pero no bebo y barba pero no me afeito. ¿Quién soy?

El coco

Para leer



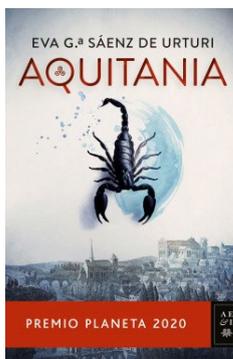
Los Privilegios del Ángel. Dolores Redondo

En la bahía pesquera de Pasajes, en los años 70, rodeada de muelles de pesca, estibadores y salazones, se forja una fuerte amistad entre Pakutxa y Celeste. Entre juegos, complicidades y travesuras, la desdicha se cruza en su camino y una trágica fatalidad las separará.



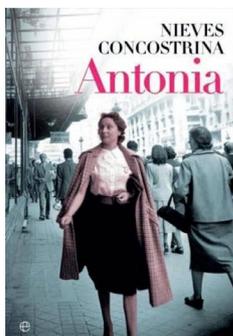
Un Invitado Inesperado Shari Lapena

Los huéspedes que van llegando al remoto hotelito se observan mutuamente con interés, desde una prudente distancia. Todos han recalado allí en busca de un relajante fin de semana en medio del bosque y lejos de sus lugares de residencia.



Aquitania Eva García Sáenz Urturi Ganadora del Premio Planeta 2020

Un poderoso recorrido histórico que atraviesa un siglo repleto de venganzas y batallas. En 1137, el duque de Aquitania -la región más codiciada de Francia- aparece muerto en Compostela. El cuerpo queda de color azul y con la marca del "águila de sangre", una ancestral tortura normanda.



Antonia Nieves Concostrina

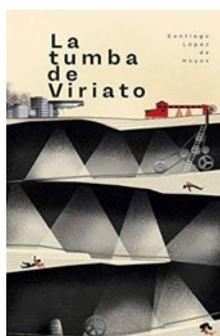
En su primera novela, la autora, con su habitual humor y su ingenio para recrear situaciones reales, homenajea a la generación que sobrevivió a la guerra y posguerra entre la picaresca, la miseria y los trapicheos. Es la vida de una mujer que pasó de tener la calle como única escuela a jugar en Bolsa a los setenta años.



BELLA DEL MAR. "Por ella estoy aquí"

Antonia Marcelo García

Rosario Rodríguez Martín es una caja de sorpresas con muchos departamentos llenos de vivencias. Habían pasado 38 años guardando en ellos todas las aventuras que vivió junto a Bella, su hija ciega. Ella era sus ojos y sus manos. Le había prometido que un día los publicaría. Con este libro se cumplen los deseos que su hija le pidió tantas veces antes de marcharse.



LA TUMBA DE VIRIATO

Santiago López de Hoyos

Cuando Javier, jefe de seguridad de la mina, aparece muerto en su casa junto a una amenazante y enigmática pintada: "La muerte vendrá sobre alas ligeras al que estorbe la paz del faraón", se desencadenan una serie de extraños sucesos que alarman a toda la ciudad.. Las pasiones más bajas como el rencor o la avaricia, y los ideales más elevados como la libertad y el honor, se confunden en una ciudad donde los verdaderos motivos pueden encontrarse en las profundidades de la historia, en una tumba olvidada largo tiempo.



Un Mar Violeta Oscuro

Ayanta Barili

Una maldición recorre las vidas de Elvira, Ángela y Caterina. Elegirán hombres que no las supieron amar. Es una rebelión ante el destino que parece ineludible. Es la historia de una rebelión ante la amenaza de ese destino que parece ineludible, el de muchas mujeres sometidas a las condiciones del tiempo que les tocó vivir, el de tantas protagonistas anónimas que lucharon por ser felices, por ser libres.



Un Océano para Llegar a ti

Sandra Barneda

Finalista del PREMIO PLANETA 2020

Es una novela tierna y atrevida sobre los secretos familiares y las emociones silenciadas. ¿Y si el destino de las personas pendiera de un hilo invisible que las conecta con aquellos que deben encontrar? ¿Y si la vida solo fuera un viaje para encontrarla?

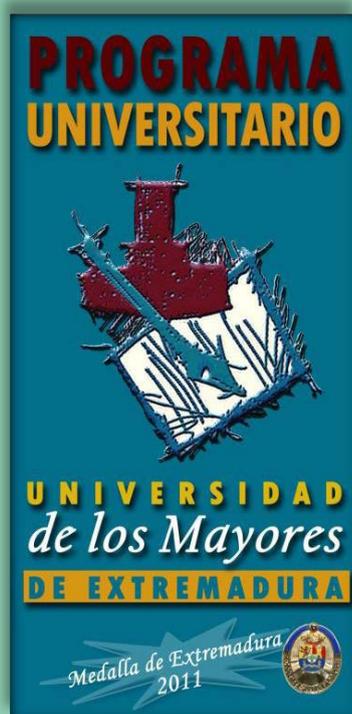
PATROCINADA POR

|FUNDACIÒN CB

C/ Pablo Sorozábal,
s/n 06001 Badajoz
Tfno.: 924 17 16 18

CREADA y EDITADA POR PROGRAMA
UNIVERSITARIO DE MAYORES DE
EXTREMADURA

Avda.
Elvas,
s/n
06006
Badajoz
Tfno.: 924 28 96 90



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Educación y Empleo



Unión Europea

Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
"Una manera de hacer Europa"