GAUDEAMUS

Magazine Socio Cultural

A voz sénior do Campus de Pontevedra

Edición 10ª

Febrero 2024

Relatos y Artículos

GES, Grupo de Escritores Sénior
Alumnos PUM Uvigo

ASAEXS

La linea editorial respeta todas las opiniones, aquí publicadas, que no tiene porque compartir necesariamente. Las opiniones y hechos consignados en cada artículo son de exclusiva responsabilidad de sus autores y autoras.

Seniors UVigo - Campus de Pontevedra
Equipo de Redactores.

Editorial
ASAEXS

Fundador
M.A.Yebra

Director del número
J.J. Meilán

Coordinación Edición
Concepción Mumary
Gloria Pérez Prieto
José L. Fernández
Juan J. Meilán

Fotografía
Equipo ASAEXS

Diseño & Maquetación
MS_Diseño
www.msilva.pro

Autores e autoras
Gonzalo González Lorenzo
Concepción Mumary
José V. Moure Rivera
Juan J. Meilán
Pepe Fernández López
Ángeles Guisán Seijas
Nita Rivas Fernández
Francisco Ramil Acebo
José M. Fernández Vázquez
Juan M. Prieto Gondell

SUMARIO

1. Pag 5. Editorial de las manos de Juan J. Meilán

2. Pag 6. In Memoriam de nuestro compañero Amancio Castro González

3. Pag 8. Entrevista a la vicerectora de nuestro Campus de Pontevedra

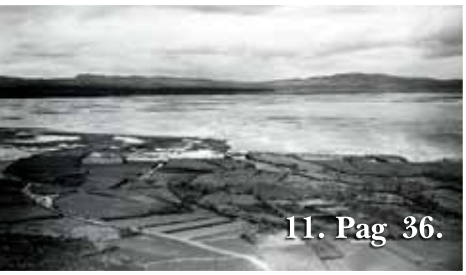
4. Pag 12. Un desconocido escudo en los restos de las murallas de las Torres Arzobispales de Pontevedra

5. Pag 15. Envellecemento saudable: vivir máis e mellor

6. Pag 18. A busca de Anne -Micro historia-

7. Pag 19. La segunda revolución, relato de la evolución de la especie humana

8. Pag 23. El jubilado, en qué utilizar el tiempo que acabas de encontrar al jubilarte



16. Pag 56.

9. Pag 26. Consecuencias -Micro relato-

10. Pag 28. A soidade do novo comenzo, un apasionante recorrido por la vida de María Casares

11. Pag 36. Recordos, vivencias sobre a desaparecida lagoa de Antela

12. Pag 40. Oficio perdido, palabra esquecida: Albeite

13. Pag 44. Por qué non se fala do PUM da Uvigo

14. Pag 46. II Xornadas Universitarias Senior de FEGAUS

15. Pag 50. Vai de viaxe… . Juan J. Meilan nos hace un interesante y ameno recorrido por tierras de la provincia de León

16. Pag 56. Resumen Jornadas XXI CAUMAS

17. Pag 60. Photo Gallery

El número 10 de la revista "**Gaudeamus**" que, compañero lector, tienes en tus manos marca el primer objetivo que el equipo de redacción se había fijado como un hito a alcanzar allá por el lejano curso 2015/16. La idea de la publicación surge ante la necesidad de fomentar la amistad y la unión entre los alumnos del curso intensivo del PUM, curso en el que se han inscrito 26 alumnos que habían desarrollado su vida laboral en los más variados quehaceres.

Miguel Ángel Yebra, cuya presencia perdura en nuestra mente y corazón, toma las riendas del proyecto con todo su vigor, ímpetu, sabiduría y buen hacer. En Junio/2016 se edita el primer boletín con tan solo 11 páginas de recorrido y colaboraciones de Xxiz, Gonzalo González, José V. Moure, etc. El Nº. 2 amplía los colaboradores sumándose al proyecto profesores como Ana Acuña o Xosé Carlos Carballido y se crean diversos campos que desarrollaran amenos apartados en números posteriores bajo título "Para quién guste de la pintura.." , "Vai de Viaxe…" o la composición de "Photo Gallery". Se escribe sobre toda clase de temas u opiniones, artículos sobre la naturaleza, gastronomía, botánica, historia, arte, entrevistas, aportaciones sobre el cuidado de la salud, etnográficos, etc. Así se fueron sucediendo nuevos números. Un acontecimiento importante, necesario y trascendental fue conseguir la colaboración de la imprenta de la Excma. Diputación de Pontevedra que a partir del número 6 de Enero/2019 nos lo imprime, así como, las siguientes ediciones, alguna de las cuales alcanzan las 100 páginas. ¡Cómo se ha desarrollado y crecido "**Gaudeamus**", A voz sénior do Campus de Pontevedra!. Todos los números se pueden releer y disfrutar en la página web de ASAEXS https://asaexsweb.wixsite.com/misitio

El número 10 que vas a leer contiene entre otras, una amena entrevista con Dª. Eva María Lantarón, Vicerrectora de nuestro Campus, una elaborada biografía sobre la actriz María Casares en el centenario de su nacimiento, recuerdo sobre las jornadas de Fegaus, historia de la laguna de Antela, recorrido por la provincia de León, recordamos un oficio perdido y, especialmente una evocación sobre nuestro entrañable compañero Amancio Castro. En su conjunto confiamos sea de amena y entretenida lectura.

Como colofón recuperamos el texto en la "Editorial" de nuestro Nº. 5 que nos legó la pluma de Miguel A. Yebra:

"levantarse cada mañana para dar servicio a tus deseos es algo extraordinario. No hay que buscar la felicidad más allá de las estrellas, pues esa felicidad, con frecuencia, la tenemos tan solo a 10 centímetros de nosotros… Incluso, a veces, en tan solo en una hoja en blanco… y es que ***¡un folio da para mucho****!. Y ahora, a leerlos y a disfrutarlos"*

AMANCIO CASTRO GONZÁLEZ. IN MEMORIAM

"Ten sentido despedir a quen marcha, élle preciso e mais é bo para quen fica. Tras a despedida o diálogo con quen marchou é doutro modo, mais é diálogo."

Suso de Toro

Tiven a sorte de compartir con Amancio, facendo bo xugo, a experiencia de alumnos da materia "técnicas de fotografía" do grao de Belas Artes, no pasado curso. Foron moitas horas de clase, de laboratorio, de tirar fotos pola cidade, de cafés e de falar de moitos asuntos, algúns destes momentos acompañados de Conchi. Non aprendín moito de fotografía quizais porque, ante a primeira dificultade, acudía a el que como bo mestre e amigo resolvía a cuestión. Mirade como era a súa xenerosidade que até a cámara dixital e accesorios que precisaba ma emprestou e, por certo, cando intentaba devolverlla; dicíame "aínda imos saír a fotografar". Antes de rematar esta materia, participamos en Pontenciencia para a que preparou unha ampla e didáctica exposición sobre a historia da fotografía. Gustaríame facerlle un bo retrato mais penso que o mellor retrato é o que, todos e todas, temos del no noso maxín.

A súa magnanimidade era total, ante calquera iniciativa á que se lle pedía colaborar sempre tiña unha resposta: contade comigo. Así é como foi membro da xunta directiva de Vaipolorío e da Asociación Andaríns do Val do Lérez, membro activo da Asociación Micolóxica Brincabois e da Asociación Pedagóxica Ollo de Sapo. Participou en diferentes foros fotográficos de natureza e foi autor de varias publicacións didácticas no eido das ciencias ambientais e o patrimonio vexetal pontevedrés e galego.

Os compañeiros e compañeiras do Programa Universitario de Maiores tivemos a sorte de telo de profesor, de gozar do seu saber e dispoñibilidade. A sorte de compartir aulas como un alumno máis coa humildade e empatía propia dunha persoa fóra do común. Tiña a capacidade de transmitir ilusión e entusiasmo cada vez que nos xuntabamos con el: era unha riqueza escoitalo.

Amancio está con nós, os que compartimos con el as herbas de San Xoán, os roteiros polo Gafos e por Cortegada, os que aprendemos del a nomear flores, arbustos, árbores e as herbas máis humildes, coma era el, que sendo en realidade grande en sabedoría, serenidade e amizade era o máis humilde. Por isto, por ser así, auténtico, está sempre con nós.

E está con nós, non só coa súa pegada; está con nós porque temos preto a Conchi, a súa compañeira perfecta. Quen mellor que ela para telo entre nós!

Hoxe constato que Amancio Castro González amaba a natureza e ensinaba a amala.

Moito teño que agradecer.

José María Fernández Vázquez

RÍO GAFOS

ENTREVISTA A LA VICERRECTORA DE NUESTRO CAMPUS DE PONTEVEDRA

Eva Mª Lantarón contesta a las preguntas que le ha formulado el equipo de ASAEXS.

Eva María Lantarón Caeiro é dip¡lomada en Fisioterapia pola Universidad de Vigo (1998) e doutora pola Universidad de Málaga (2010). É especialista en Fisioterapia Respiratoria pola Universidade da Coruña e en Drenaxe Linfático Manual pola Université Libre de Bruxelles. Realizou unha estadía de docencia e de investigación cunha bolsa da AECI na Universidade Federal do Río Grande del Norte (Natal-Brasil) e dúas no Hospital Clínico Universitario de Valencia (España).

Profesora da Universidade de Vigo desde abril de 1999, imparte docencia nas materias de fisioterapia respiratoria e masoterapia especial e valoración en fisioterapia, entre outras. Tamén imparte cursos de formación continuada especializada.

En relación á súa actividade investigadora, é membro do Grupo FS1-Fisioterapia. A súa produción científica abarca a coautoría de máis de 40 artigos científicos

Desde decembro de 2020 preside a Conferencia nacional de decanos e decanas de facultades de fisioterapia.

*Moitas grazas Vicerreitora, por atender a nosa solicitude. Nesta revista de Gaudeamus, editada por **ASAEXS**, publicamos traballos e inquedanzas das nosas asociadas e asociados, e parécenos relevante poder publicar unha entrevista coa máxima autoridade académica do noso campus.*

¿Está a Universidade de Vigo, implicada na promoción e inclusión das persoas maiores nesta aprendizaxe durante toda a vida?

A Uvigo está moi implicada nas actividades propias da aprendizaxe ao longo da vida. Tal e como se indica na normativa, a través do PUM a Uvigo ofrece aos maiores os seus coñecementos, a súa capacidade de formación e os seus recursos humanos e materiais. Cremos que con estas constribucións se atenden os obxectivos de mellorar a calidade de vida das persoas ao achegar coñecementos e experiencias propias da vida universitaria para, desta maneira, fomentar a súa participación na sociedade.

Por tanto, nunha sociedade cambiante, o PUM da Uvigo está implicado en formar os nosos maiores como cidadáns e cidadás autónomas capaces de autoxestionarse na sociedade actual e que, desta maneira, poidan seguir mantendo un proxecto vital.

¿Desde a súa experiencia como docente e investigadora, que recomenda para impulsar os PUM, e para que a oferta sexa máis visible e accesible ao maior número de persoas maiores?

Máis que recomendacións como docente e investigadora, o cargo de Vicerreitora dáme unha visión do PUM como parte implicada. De maneira que dende a Vicerreitoría se atenden as peticións de colaboración e as suxestións

que chegan, por exemplo, dende a coordinación do PUM. Neste sentido, ademais de participar nas xornadas de benvida, a indicación de que o boca a boca é o que mellor funciona para espallar o PUM, levounos a considerar un bo momento para a súa difusión a actuación da Aula de Música Tradicional polas rúas de Pontevedra. Este evento, por exemplo, permitiu a entrega personalizada de folletos do PUM e a súa maior visibilidade. Esta parece ser unha liña pola que continuar.

¿Sabemos que a Universidade de Santiago ten abertos centros nos que se imparte o PUM en Vilagarcía e en Ribeira. Ten a Universidade de Vigo algún proxecto para levar a oferta de coñecemento máis aló do campus?

É necesario explicar que os centros citados de Vilagarcía e Ribeira, como ben sabedes, teñen unha oferta limitada a 6 materias e a 2 cursos (tres materias en 1º curso e tres materias en 2º curso nunha vila e dúas en 1º curso e catro en 2º curso na outra vila). Fronte a esa oferta limitada, no campus de Pontevedra hai unha ampla oferta de 42 materias nos catro cursos do ciclo intensivo e de 47 no ciclo integrado.

Por tanto, cómpre coñecer ben o contexto de cada universidade e de cada campus cos seus respectivos recursos. Máis alá de comparacións, a Uvigo está moi comprometida co Proxecto de Democratización, proxecto que favorece a democratización do coñecemento e difunde o coñecemento científico e artístico en concellos de diferentes comarcas da provincia de Pontevedra: Covelo, Moaña, Lalín e Poio, e da provincia de Ourense: Allariz e Celanova. Este tipo de proxectos axudan a universalizar a cultura, pois esta debe chegar a todos os concellos (grandes e pequenos, interiores ou da costa).

¿Parécelle posible e factible que o alumnado sénior participe en proxectos de investigación?

É posible que o alumnado participe de maneira activa en proxectos de investigación propios. De feito xa ocorreu cando o estudantado sénior atendeu dous stands presentados en Pontenciencia ou participou nas actividades da Unidade de Cultura Científica da Uvigo (Embaixadores da Ciencia e Noite Galega das Persoas Investigadoras). Nestes casos, o estudantado do PUM converteuse en divulgador científico.

Por outra parte, tanto nas materias do ciclo intensivo como nas do ciclo integrado, o estudantado do PUM pode elaborar pequenos traballos que darian futuros artigos desta revista. Precisamente son as materias do nivel integrado as máis acaídas para profundar nun tema e ter un seguimento personalizado a través do/a docente.

De maneira pasiva, como mostra para recadar datos, sabemos de proxectos, teses e TFG que contan ou contarán coa opinión e participación do estudantado do PUM.

¿No curso 2022/23 o alumnado da Universidade de maiores de Alacante realizou un ERASMUS+ acolléndose á normativa europea de mobilidade para todo o colectivo de estudantes. Que posibilidade hai de que a UVigo poida ofertar este programa de mobilidade ao alumnado do PUM?

A Escola Aberta de Formación Permanente en colaboración coa Oficina de Proxectos Internacionais deseñou un plan de internacionalización do PUM e solicitou a acreditación de mobilidade ERASMUS+ para a educación de adultos en outubro de 2023. Agardamos que a principios de curso o SEPIE (Servizo Español de Internacionalización da Educación) nos dea resposta. A partir dese momento, se nolo conceden, poderían comezar a deseñar plans de mobilidade grupal para o alumnado do PUM.

¿Está previsto na UVigo, a través de convenios de colaboración con universidades galegas ou españolas que teñan Programas Universitarios de Maiores, ofrecer un programa de mobilidade e intercambio?

Pódese facer pero conseguir financiamento externo para viaxes e estadías é bastante complicado, non coñezo plans/programas para este tipo de actuacións. Poderanse realizar visitas e colaboracións como as que xa mantemos con Universidades galegas ou portuguesas, por exemplo.

¿Constatouse que a evolución do perfil do alumnado sénior, en xeral, variou nos últimos anos, cara a un estudante con maior formación académica e por tanto máis esixente na demanda de oferta educativa. Apréciase iso entre o alumnado do Campus de Pontevedra?

Eu diría que a universidade, neste caso a Uvigo, se adecúa a unha sociedade en continuo cambio e, por tanto, atende as necesidades que van xurdindo. Aquel estudantado que viviu o cambio de plans de estudo do PUM pode dar fe de como no campus de Pontevedra se foron introducindo un abano amplo e variado de materias nos diferentes campos de coñecemento que atende a esta sociedade cambiante. Recentemente, por exemplo, medrou a oferta de materias de linguas modernas en paralelo á posibilidade de implantación do programas de mobilidade no PUM.

No pasado mes de maio ASAEXS organizou en Pontevedra as II Xornadas de universitarios señorís de Galicia, co título " Os universitarios sénior na sociedade do século XXI. Contorna psicosocial para un envellecemento activo", nas que vostede deu a conferencia inaugural. ¿Qué lle parece e como valora este tipo de encontros?

Organizar xornadas como as celebradas o ano pasado en Pontevedra, axuda a fomentar un ambiente no que os estudantes se sintan empoderados para participar activamente na vida universitaria. Crean un sentido de comunidade e pertenza entre os estudantes e contribúen a fortalecer as relacións interpersoais e a crear lazos entre os estudantes da nosa Universidade e coas Universidades de Santiago e Coruña, polo que é algo positivo e moi enriquecedor.

Cabe destacar tamén o encontro organizado pola Concellería de Benestar Social do Concello de Pontevedra e no que o estudantado do PUM do campus de Pontevedra da Uvigo e leu o manifesto final.

Nestas participacións e organización de eventos vese o compromiso do noso alumnado.

¿A vicerreitoría do campus de Pontevedra mantén unha excelente conexión coa nosa asociación. Como valora a participación da asociación no desenvolvemento do PUM?

O asociacionismo no ámbito universitario xoga un papel esencial na creación dunha comunidade académica vibrante, na promoción da participación estudantil e no desenvolvemento integral do estudantado ao que tamén axudan membros da Asociación que neste intre non son parte do alumnado da nosa Universidade pero teñen esa experiencia e seguen con inquietudes e apoiando.

As asociacións estudantís poden desempeñar un papel importante na representación dos intereses dos e das estudantes ante a administración universitaria. Poden traballar para asegurar que as voces do estudantado sexan escoitadas en cuestións como políticas académicas, instalacións e outros aspectos que afectan á comunidade estudantil.

Tamén poden estar implicadas en causas sociais e culturais, actuando como defensoras de cuestións importantes que afectan á sociedade en xeral. Iso pode contribuír ao desenvolvemento dunha conciencia social entre o estudantado.

En resumo, creo que o asociacionismo no ámbito universitario xoga un papel esencial na creación dunha comunidade académica vibrante, na promoción da participación estudantil e no desenvolvemento integral dos e das estudantes.

Quero aproveitar esta pregunta para facer mención a perda no ano 2023 de dous estudantes do PUM e á vez asociados que supuxeron unha gran perda polo seu nivel de implicación nas actividades do PUM e súa implicación coa nosa Universidade. Todo meu cariño e o meu máis sentido pésame ás familias e compañeiros de Miguel Yebra e Amancio Castro.

¿Dos seus proxectos e retos que asume como vicerreitora cal lle fai máis ilusión e lle gustaría ver realizado?

Neste intre a integración completa da Facultade de Enfermería na Universidade de Vigo creo que é un dos proxectos o actuacións que ten nosa Universidade que máis ilusión me fai ver cumprido. Esperemos que sexa para o curso que vén, cando comece o alumnado de primeiro a ser "100% Uvigo", e así poida ter máis integrado ese sentido de pertenza á nosa Universidade.

Moitas grazas pola súa atención. En ASAEXS estamos moi compracidos pola súa

amabilidade e colaboración coa nosa asociación e por contestar a estas preguntas.

Quedamos á súa disposición.

UN DESCONOCIDO ESCUDO EN LOS RESTOS DE LAS MURALLAS DE LAS TORRES ARZOBISPALES DE PONTEVEDRA.

En las torres arzobispales de Pontevedra existieron varios escudos de distintos arzobispos, algunos de ellos desaparecidos y otros en un lamentable estado de conservación que hace muy difícil su descripción. Pongamos dos ejemplos:

Escudo mal conservado en el que se aprecian dos veneras.

Escudo en mal estado de conservación y sin la parte superior.

Nos referiremos ahora a otro escudo, situado también la parte superior de las murallas, que puede verse sobre un merlón[1], formando parte de la almena. Está timbrado con una cruz arzobispal y podría ser atribuido, según nuestra modesta opinión, a D. Antonio de Monroy[2], arzobispo de Santiago de Compostela.

Restos de la muralla de las Torres Arzobispales (vista desde la calle del Arzobispo Malvar).

Escudo referencial.

Está dividido en dos partes: la superior, de forma triangular, en la que campea una cruz arzobispal. La inferior, dividida a su vez en dos, diestra y siniestra: en la diestra, una barra engolada en dragantes, flanqueada por dos piezas de siete roeles a cada lado; en la siniestra, un lobo pasante y una estrella.

Puede establecerse un paralelismo entre este escudo de la muralla de Pontevedra y el de D. Antonio de Monroy, situado en el antiguo convento de Santo Domingo de Bonaval (hoy Museo do Pobo Galego). Este último tiene cuatro cuarteles y dos de ellos, el primero y el cuarto, son iguales a los del escudo de la muralla de las torres arzobispales de Pontevedra.

Escudo de D. Antonio de Monroy en Santiago.

Primer cuartel en el escudo D. Antonio de Monroy en Santo Domingo de Bonaval.

Cuartel inferior diestro en el escudo de las murallas arzobispales de Pontevedra.

Cuartel inferior siniestro en el escudo de Pontevedra.

Cuartel número cuatro en el escudo de D. Antonio de Monroy en Santo Domingo de Bonaval.

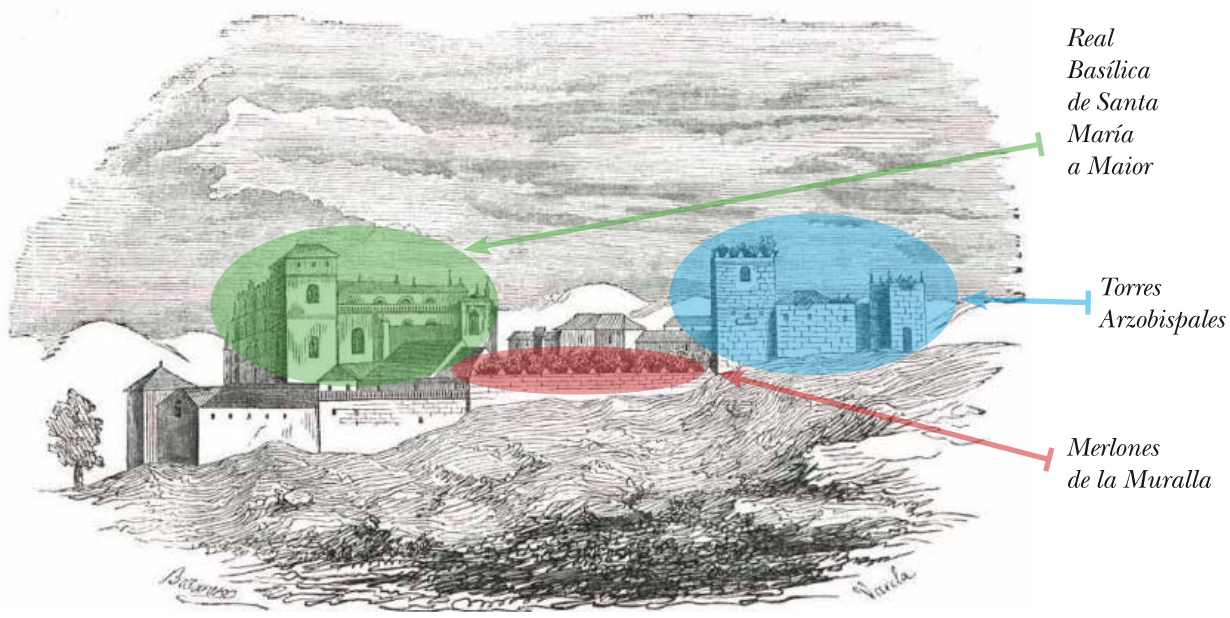
Otra semejanza es la presencia de la cruz episcopal en la parte superior de ambos escudos, que simboliza la categoría del personaje:

Cruz episcopal en el escudo de D. Antonio de Monroy en Santo Domingo de Bonaval.

Torres arzobispales de Pontevedra.

Estas torres defensivas, que cumplían, además, la función de residencia temporal de los arzobispos durante sus visitas a la ciudad, habían quedado semiderruidas durante las guerras de los siglos XV y XVI y fueron parcialmente restauradas por el arzobispo Juan de Sanclemente. Más tarde el arzobispo Monroy, gran mecenas de las obras de la iglesia, mantuvo la funcionalidad de la residencia arzobispal. A principios del siglo XVIII sirvió de residencia temporal a las "rebeldes" monjas clarisas que, luchando por su independencia, habían recurrido a la exclaustración:

Las clarisas estaban sujetas a la jurisdicción religiosa y administrativa de los franciscanos, lo que, deseosas de autonomía, les indujo a tomar una drástica decisión: dieciocho de ellas, con el consentimiento general del cenobio, abandonaron la exclaustración, violando así el voto de clausura, para presentarse ante el arzobispo D. Antonio de Monroy y exponerle sus reivindicaciones de autogobierno. El arzobispo canalizó la petición a Roma, en donde se les concedieron parcialmente sus deseos. Se les concedió autonomía, pero no fue absoluta, ya que el papa Clemente XI entregó la jurisdicción sobre Santa Clara a la curia compostelana, con la condición de que ellas no podrían reingresar en el convento hasta que se solucionase la infracción de su renuncia temporal de la clausura. Mientras tanto, el arzobispo les permitió asentarse en la residencia de las torres arzobispales.



[1] *Merlón:*
Según la RAE: cada uno de los trozos de parapeto que hay entre cañonera y cañonera.
(Del latín merlone "*saetera de la muralla*").

[2] Biografía resumida de D. Antonio de Monroy, arzobispo de Santiago de Compostela desde 1685 a 1715.
Nacido en Santiago de Querétaro, México, en 1634; se unió a la orden dominicana en 1654 siendo el primer novohispano en alcanzar el generalato de su orden.
El 4 de junio de 1685 fue elegido arzobispo de Santiago de Compostela, cargo que ostentó durante treinta años, en veinte de los cuales padeció paraplejia de origen medular.
Al mecenazgo del arzobispo Monroy se debe uno de los capítulos más interesantes del barroco compostelano. Su buena relación con la corte española y su gran fortuna le facilitaron su obra.
A él se debe, entre otros mecenazgos, la restauración del convento de Santo Domingo de Bonaval (actualmente Museo do Pobo Galego) y la construcción de la capilla del Pilar en la catedral compostelana.

Gonzalo González Lorenzo

ENVELLECEMENTO SAUDABLE: VIVIR MÁIS E VIVIR MELLOR

Envejecer es como escalar una gran montaña:
mientras se sube las fuerzas disminuyen,
pero la mirada es más libre,
la vista más amplia y serena.

O aumento da esperanza de vida é unha constante en todo o planeta, a maior esperanza de vida é unha fonte de beneficios para a sociedade se se afronta dunha forma global.

Vivir máis tempo debería ser sinónimo de vivir mellor. E para que esa relación cúmprase, o envellecemento saudable é a clave.

Tan importante é este concepto que Nacións Unidas declarou que entre 2021 e 2030 o mundo debía centrarse na Década do Envellecemento Saudable, ata o punto de encargar á Organización Mundial da Saúde que liderase a súa posta en práctica. Un obxectivo no que é necesaria a implicación individual dos cidadáns e o esforzo colectivo de toda a sociedade e que se traduce en beneficios en ambos os niveis.

O envellecemento activo é un dos grandes retos desta década, polos seus beneficios para a sociedade.

O envellecemento débese afrontar, tanto a nivel social como particular. E, lonxe de converterse un custo económico para as sociedades, pode traducirse nunha oportunidade de desenvolvemento, non só para as persoas de idade avanzada, senón para a súa contorna.

Dous terzos das grandes obras da humanidade foron realizadas por persoas maiores de 60 anos.

Que é o envellecemento saudable?

O gran reto do envellecemento saudable consiste en "*desenvolver e manter a idades avanzadas a capacidades físicas e mentais da persoa que fai posible o benestar e da contorna no que vive, tanto na contorna física, social e político*", opinión da geriatra Ana Isabel Hormigo Sánchez.

Para un envellecemento saudable "*non existe ningunha medicación, cirurxía ou pastilla que axuden neste sentido*", recalca a xeriatra.

Trátase dun achegamento global e multidisciplinar onde a prevención e os hábitos saudables son a única vía de conseguir resultados positivos. O camiño pasa por manter unha actividade cognitiva e física, e, establecer uns hábitos nutricionais saudables.

Para conservar un bo nivel de saúde cognitiva-afectiva, débese de promocionar manter a mente activa e as relacións sociais.

"*O corpo engúrraseme, pero o meu cerebro está mellor que cando era novo*"

E, a nivel físico, é vital incluír o exercicio como unha rutina diaria, camiñar a diario é un gran avance, pero hai que incluír o exercicio como medida terapéutica ou médica.

A actividade física é a mellor ferramenta para Previr e atrasar as consecuencias do envellecemento Fomenta a saúde e o benestar.

No que respecta a alimentación, os bos hábitos nutricionais son dabondo coñecidos, porque a alimentación sa é a prevención saudable que nos expoñamos: unha dieta variada

Comer pouco de moito e moito de nada. Pouco prato e moito zapato (Hipócrates)

Actitude positiva ante a vida, o bo humor, a alegría rexuvenece a tristeza envellece.

Seguir tendo unha misión, formar parte dunha organización, participar en voluntariado.

O 72% dos maiores de 65 anos, coida dos seus netos: Avós canguros

Aproveitar ao máximo as oportunidades para ter un benestar físico, psíquico e social durante toda a vida

Un beneficio para toda a sociedade

É prioritario afrontar o avance da esperanza de vida desde o envellecemento saudable, hai que derrubar algúns estereotipos como que un aumento da poboación maior ten un custo económico para a sociedade, as persoas maiores xeran importantes beneficios económicos e sociais, especialmente cando están sas e activas.

A súa achega á forza de traballo formal e informal, tamén a súa contribución cos impostos, o consumo, as propiedades e o traballo voluntario.

O envellecemento saudable contribúe cun dos principais desexos e vontades das persoas maiores, é manterse independentes e non depender de terceiras persoas ou ser unha carga familiar, serve ademais para contrarrestar o avance da soidade non desexada, epidemia silenciosa das sociedades actuais, principalmente no mundo rural, así como loita contra o idadismo e a exclusión social.

Unha acción colectiva

Máis aló dos hábitos e as prevencións físicas e mentais que se poden desenvolver a nivel individual, hai que insistir na importancia da faceta social e o achegamento multidisciplinar que se debe esixir aos organismos internacionais, ao sector público e privado e aos gobernos.

José Luis Fernández

A BUSCA DE ANNE

Anne naceu en Londres en 1950. A súa nai era española, o seu pai italiano e os seus avós procedían de España, Francia, Italia e Alemaña.

Aínda que naceu, creceu, estudou e traballou no Reino Unido, nunca se sentiu completamente británica, xa que tiña un plus internacional. A súa identidade era europea.

Entón, cando gañou o referendo do Brexit, ela quedou decepcionada e sufriu un gran shock, preguntándose onde quería pasar os seus últimos días.

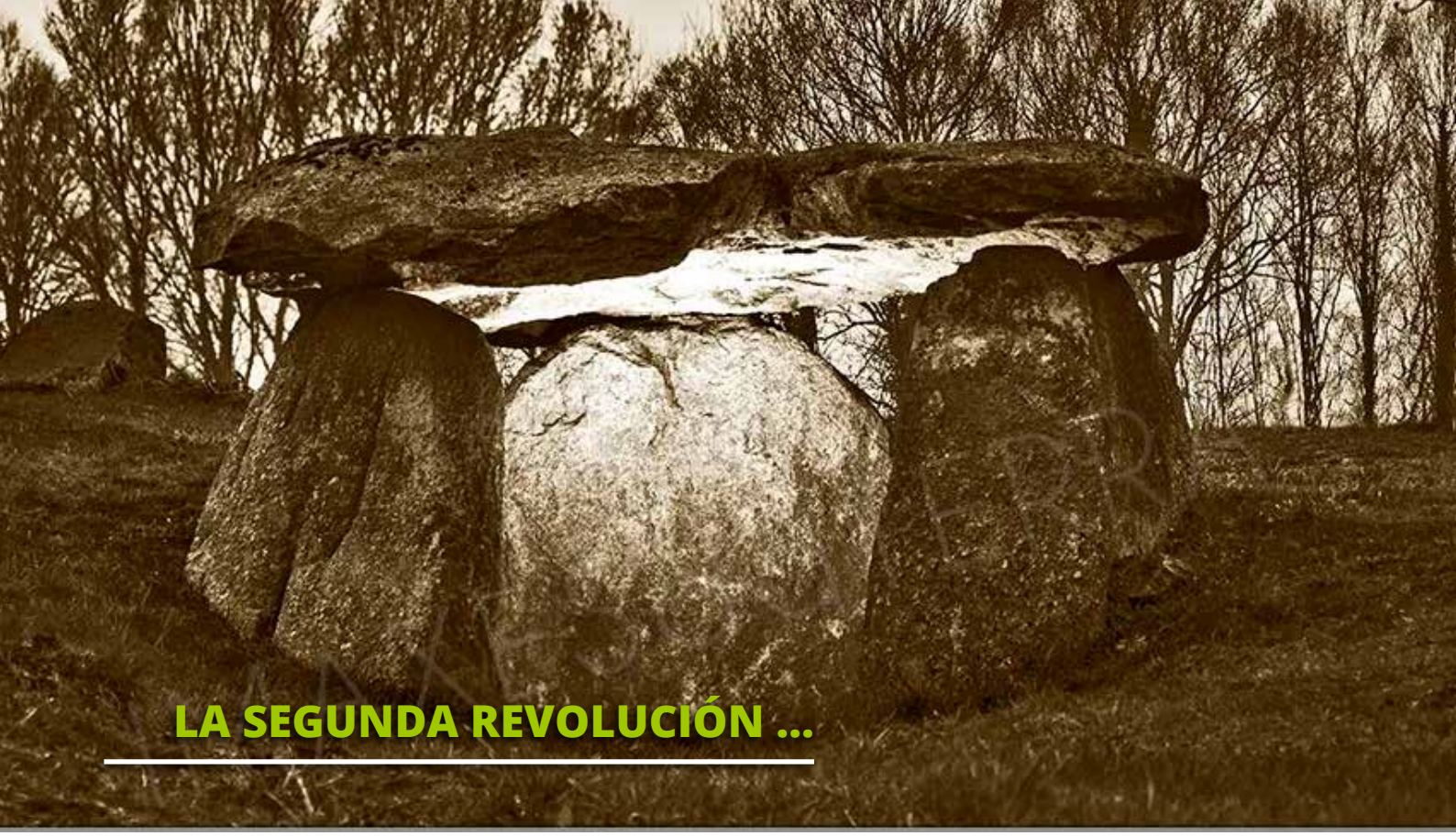
Viaxou na procura das súas orixes. Visitou as aldeas dos seus avós atopando moitas semellanzas entre os nativos da zona e os pais dos seus pais. Cando chegou a Galicia, onde nacera a nai da súa nai, María, non so atopou mulleres semellantes a ela, se non que ademais ocorreu algo máxico, xa que nas mulleres maiores daquel país recoñeceu á súa avoa, deixouse atrapar polo seu espírito, pola súa sombra, pola súa esencia. Estas mulleres tiñan a súa mesma mirada nostálxica e sabia , o seu mesmo corpo canso e resistente, o seu mesmo sorriso esperanzador e doce.

Soubo que as súas raíces estaban nesa terra verde de bosques e néboas, de brisa e mar, onde a choiva e a pedra ennobrecen a alma.

Ela era unha árbore frondosa, con múltiples flores e froitos, cun tronco robusto enraizado na terra da nai da súa nai.

E decidiu vivir e descansar para sempre en Galicia.

Angeles Guisán Seijas



LA SEGUNDA REVOLUCIÓN ...

Según nos expone J.N. Harari

"hace unos 14.000 mlls de años materia, energía, tiempo y espacio tuvieron su origen en lo que hoy conocemos como el big-bang. Así nos lo descubre la física.

Luego la energía y la materia comenzaron a unirse en estructuras complejas, llamadas átomos, que después se combinaron en moléculas. Esto nos lo enseña la química.

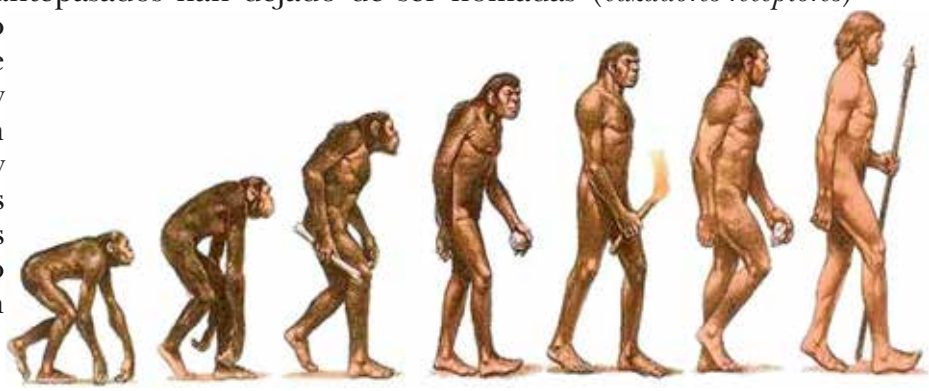
Hace tan solo hace unos 4.000 mlls de años determinadas moléculas se combinaron para formar estructuras particularmente grandes e intrincadas que llamamos organismos. A esto lo denominamos biología.

Estos organismos pertenecientes a la especie homo sapiens formaron estructuras todavía más complejas que hoy nombramos culturas. Todo su desarrollo posterior lo conocemos como historia".

Para el profesor Harari, la historia está conformada por tres grandes revoluciones:

a) la revolución cognitiva que surge hace unos 70.000 años.
b) la revolución agrícola que acelerará la historia desde hace unos 12.000 años.
c) la revolución científica que se puso en marcha hace unos 500 años.

Hace unos 10.000 años nuestros antepasados han dejado de ser nómadas (*cazadores-receptores*) y comenzaron a dedicar su tiempo y esfuerzo a manipular la vida de unas pocas especies de animales y plantas. Siembran semillas, riegan plantas, arrancan malas hierbas y conducen los carneros a los mejores pastos, tareas que entienden les proporcionaran más frutos, grano y carne. Comenzó la revolución agrícola.



Estas tareas agrícolas exigen tanto tiempo que los hombres se ven obligados a instalarse de forma permanente junto a sus campos de cultivo, lo que irá cambiando completamente su modo de vida. Ello, permite crear los primeros asentamientos estables. Cultivan y almacenan lo que luego van a consumir cuando más les convenga, creando asentamientos que con el tiempo se acabaran convirtiendo en pueblos y en prosperas ciudades.

6 mlls de años de evolución humana desde la transición de la búsqueda de alimentos hasta instaurar la agricultura y, todo lo que ello supuso para nosotros, sucedió en un abrir y cerrar de ojos. 12.000 años en la escala de la vida humana no es nada. De todas formas, el tránsito de una sociedad de cazadores-recolectores a una sociedad agrícola donde surgirán las ciudades y los estados fue un recorrido tan solo de unos 3.000 años.

Cultivar significa no tener que recorrer continuamente grandes áreas geográficas en post de manadas de herbívoros o en busca de frutos silvestres. Producir alimento in situ implica poder almacenarlo lo que supone permanecer siempre cerca de los almacenes, pasar de una vida nómada a otra sedentaria, crear asentamientos permanentes, que, con el tiempo, acabaran convirtiéndose en pueblos y en prosperas ciudades.

La innovación en las sociedades neolíticas se basaba en un cuerpo de conocimiento colectivo acumulado a lo largo de los siglos, sobre todo por mujeres, en una infinita serie de descubrimientos en apariencia humildes pero, en realidad, enormemente importantes.

El hombre modifica sus costumbres y el culto a los difuntos y los rituales funerarios se hacen más complejos e importantes.

En las etapas finales del Neolítico aparecen las primeras muestras de una nueva arquitectura monumental, construida con grandes bloques de piedras, que hoy denominamos megalitos, siendo sus principales prototipos los dólmenes, los menhires y los cromlechs.

En nuestra exposición nos centramos en la figura de los "dólmenes" como enterramientos colectivos realizados con grandes bloques de piedra. Con estas construcciones se produce un cambio en los rituales de inhumación. Ahora los muertos se entierran de forma colectiva, lo que parece ser un reflejo de un nuevo modelo de sociedad en la que va cobrando importancia el sentimiento de pertenencia a grupos sociales más amplios que la familia simple.

Distinguimos tres tipos de "dólmenes":

- Dólmenes simples. Abundan en Galicia, norte de Portugal.
- Dólmenes de sepulcro de corredor. Nos detendremos en Newgrange.
- Dólmenes de galerías cubiertas. No diferencian entre pasillo y cámara. Visitaremos el dolmen de Menga en Antequera.

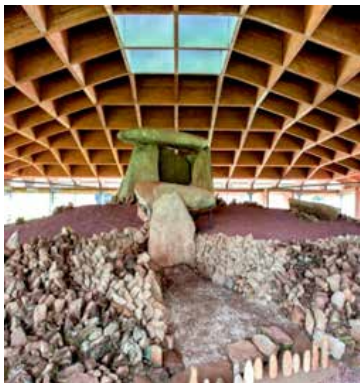
Sin embargo antes de centrarnos en la exposición y desarrollo de esta clasificación, no debemos de olvidar el conjunto megalítico de Göbekli Tepe (Turquía), centro megalítico que se erigió en el valle de Urfa en el noveno milenio a.C. que es el referente primero y más importante de las primeras comunidades agrícolas.

Como ejemplo de dólmenes simples cabe destacar los restos arqueológicos que la cultura megalítica nos legó en Galicia aproximadamente desde el IV milenio al año 2000 a.C. Sus monumentos, de pequeño tamaño, ocupan casi la totalidad de nuestro territorio.

Reciben diversos nombres propios en Galicia como anta, arca, arqueta, pedra moura, etc. Suelen constar de dos partes bien diferenciadas: cámara sepulcral y corredor. Son de construcción simple aunque de factura sólida y pesada.

Los materiales hallados en nuestro territorio son muy pobres, consecuencia posiblemente de la rapiña sufrida siglos atrás. Cuchillos, puntas de lanza, cuentas de collar, piezas de cerámica, así como, algún resto humano con ofrendas funerarias como alimentos o útiles domésticos. Raras veces aparece alguna referencia que actúa como protectora de los muertos, materializándola en forma de ídolos o estelas de piedra.

El dolmen más representativo es el "Dolmen de Dombate", emplazado en la llanura de O Chan de Borneiro, Cabana, A Coruña. Se cataloga como una tumba colectiva de corredor y está considerado como la "catedral del megalitismo" en Galicia. Tiene unos 24 m de diámetro y 1,80 m de altura. Consiste en una cámara poligonal ancha, formada por siete ortostatos y un corredor de tres tramos. Las fosas en las que se sustentan estas grandes piedras alcanzan profundidades de 140 cm en la cámara y 70 cm en el corredor. Aquí se encontraron veinte pequeños ídolos y en los ortostatos de la cámara se conservan petroglifos. Todos cuentan con pinturas



Declarado Bien de Interés Cultural, está tutelado por un Centro Arqueológico, con entrada libre y gratuita para ser visitado.

Newgrange es el más importante complejo arqueológico de los tres yacimientos de "Bru na Bóinne" en Irlanda, túmulo de 80 m de diámetro y 13 m de altura en cuyo interior se halla una tumba de corredor.

Construido en el IV milenio a.C., permaneció perdido hasta el siglo XVII. Fue excavado y restaurado en la década de los 60 del siglo pasado.

Enorme montículo hecho de piedra tallada por el hombre. En su interior caminamos por un pasadizo de unos 18 m que nos lleva a la cámara funeraria cruciforme cuya bóveda se eleva hasta una altura de unos 6 m.

La cámara y su corredor está orientados astronómicamente: cada año en la mañana del solsticio de invierno, la luz del sol penetra a través del pasadizo e ilumina el suelo de la cámara durante 17 minutos. Durante el resto del año se realizan simulaciones lumínicas con electricidad para visualización de los turistas que visitan el monumento.

El monumento al día de hoy todavía encierra numerosos misterios que continúan representando un reto para los arqueólogos. Se hallaron en su día los restos de 5 individuos junto con sus ajuares funerarios.

La comunidad que construyó este monumento necesitó una amplia gama de recursos de apoyo: rodillos de madera, cuerdas, barcos para trasladar las piedras, etc. Se estima que las 200 mil Tm de roca que contiene se trasladaron desde lugares lejanos como las montañas Wicklow distantes en más de 110 kms. Su anillo exterior fue levantado un milenio después ya en la Edad de Bronce y la leyenda cuenta que en su interior se hicieron enterrar los legendarios reyes de Tara, lugar de coronación tradicional de los reyes de Irlanda.

El monumento fue abandonado durante los primeros años de la Edad de Hierro, al parecer tras la llegada de los pueblos celtas.

Desde el año 1983 forma parte de la lista de "Patrimonio de la Humanidad de la Unesco".

Según datos actualizados, el monumento es visitado por más de 250.000 turistas anuales.

Finalmente, como prototipo de dolmen de galería cubierta vistamos el Conjunto Arqueológico "Dólmenes de Antequera" en la provincia de Málaga.

Es un caso raro y muy especial pues en un mismo espacio se reúne un conjunto que comprende tres monumentos megalíticos: los dólmenes de Menga y Vieira y el tholos de El Romeral. En la actualidad están declarados "Bien de Interés Cultural". Sin duda, el lugar merece una visita.

Aconsejamos iniciar la visita en el Museo de Sitio, que nos permitirá conocer en mayor profundidad como los humanos hicieron posible estas construcciones megalíticas que todavía hoy después de cuatro milenios podemos admirar.

Dolmen de Menga. La galería construida por 12 piezas con técnica ortostática nos da paso a un segundo tramo de planta rectangular que, a modo de corredor, sirve de acceso a la cámara. Alcanza una altura de 3,5 m en la cabecera y una anchura máxima de 6 m al final de la cámara donde existe un pozo excavado en arenisca de 1,5 m de diámetro por 19,55 m de profundidad. La cubierta la integran cinco losas y el sepulcro se cubre con un túmulo de 50 m de diámetro, orientado hacia el norte de la salida del sol en el solsticio de verano. Utilizado de forma continuada como espacio sagrado o lugar funerario hasta e medievo, en la actualidad, el cementerio de la ciudad de Antequera se ubica a escasos metros, lo que manifiesta la pervivencia de su valor cultural a lo largo de casi seis milenios ininterrumpidamente como uso funerario del espacio.

Tholos de El Romeral. Se trata de un sepulcro tipo tholos con dos cámaras de planta circular. Su corredor es de paredes de mampostería y una cubierta adintelada que conserva 11 losas, con una longitud máxima de 26,30 m, una anchura media de 1,50 m y una altura media de 1,95 m. Al fondo se abre un vano que da acceso a un pequeño corredor que termina en una camarita. La longitud total conservada supera los 34 m y se cubre con un túmulo de 85 m de diámetro. Por su factura, la datación de El Romeral debe de corresponder a la Edad de Bronce.

La revolución agrícola fue el punto de inflexión, en el que los sapiens se desprendieron de su simbiosis íntima con la naturaleza y salieron corriendo hacia la codicia y la alienación.

"La producción de alimentos fue responsable del surgimiento de las ciudades, la escritura y la organización política centralizada, proporcionando el excedente calórico necesario para soportar grandes poblaciones y elitistas clases de administradores, guerreros y políticos". (El amanecer de todo. Editorial Ariel, pag 314)

Bibliografía.

•Sapiens, Yubal N. Harari. Editorial Debate.

•El amanecer de todo. D. Graeber y D. Wengrow. Editorial Ariel.

•Cuaderno de viajes propio.

Juan J. Meilan García

EL JUBILADO

A nadie se le escapa, que ser jubilado, no es más que una etapa o como clasificaba el psicólogo suizo Jean W. Fritz Piaget un "estadio" más de nuestra vida.

Los que peinamos canas, o como en mi caso, el poco pelo que nos queda, guardamos en nuestra retina, las imágenes de las viejas tabernas de pueblo, en las que los jubilados pasaban sus horas muertas, sentados en un taburete, ante una vieja mesa de madera.

Tocaban la cabeza con su boina negra. Vestían un descolorido traje de pana. La chaqueta abierta para dejar ver su chaleco de cuyo bolsillo colgaba la cadena que sujetaba el reloj. En la boca una consumida colilla apagada, para seguir sintiendo su sabor a tabaco. Obligando de este modo a mantener los labios cerrados, para evitar enseñar los dientes amarilleados por la nicotina que en ellos se asentaba.

Su cara surcada por las arrugas, que dejaban entrever la dura lucha de su vida laboral en el campo, la fábrica o el mar. Ocultaban tras unas gruesas lentes unos ojos que la mayoría de las veces plasmaban una melancólica tristeza.

Se escondían tras la jarra nacarada, que de cuando en cuando sujetaban con sus temblorosos dedos torcidos por la artrosis y azulados por las gotas de vino, que caían de las mismas, para llenar su blanca taza de porcelana, para después de haber saboreado un trago volverla a dejar en su lugar y retomar una vez más la sucia baraja de cartas, con las que jugar al "tute" o a la "brisca", con otros parroquianos en igual situación mientras contaban historias de su lejana juventud y a las que se unía a veces el propio tabernero.

Los fines de semana, también sus mujeres (más hacendosas en el hogar) tenían en la taberna su club social, donde jugaban al "parchís" o "la oca" En casa solía haber un hijo o una hija casados o solteros que ayudasen en las tareas del campo y del hogar.

La incorporación de la mujer al mundo laboral, trajo consigo unos cambios de tipo social y familiar, en esos cambios se vieron involucrados los jubilados, ya que pasaron a ser un punto de apoyo, para los hijos emancipados, sobre todo en el cuidado de los nietos o ayudando con su precaria pensión a que sus hijos, pudieran arrancar en la vida. Su vida pues, se vio condicionada por estas nuevas obligaciones de las cargas familiares.

Pero estos quehaceres extras en sí, no llegaron para paliar el hueco dejado, tras una intensa vida laboral. Cuanto más activa era ésta, más brusco resultaba el cambio en el momento de su jubilación. Pronto sus nuevos quehaceres se convirtieron en una rutina, en la que no tenía hueco la creatividad, por lo que en muchos casos, terminaba en depresión, que a veces ya comenzaba, al poco tiempo de dejar la vida activa.

Consciente de ello el Consejo de Europa, introdujo en la década de los 60, el concepto de la Educación Permanente, para Jóvenes y Adultos, con el fin de crear una nueva sociedad europea, para dar cabida a esta realidad en la edad adulta.

No quedó al margen la UNESCO y llevo a cabo Conferencias Internacionales, encaminados a la búsqueda de la implantación de derechos, sobre la Educación de Adultos.

Como la Conferencia de París en 1972, la de Nairobi en 1976 o la de Lisboa en 1997, donde se asentaron las bases de la Educación para las Personas Mayores.

La doctora portuguesa Rita Barros, en su libro Educação de Adultos, aborda los conceptos, procesos y marcos históricos, de este tema tan complejo.

La creación de las Consejerías de Bienestar Social, trato de llenar los huecos vacíos con sus programas de Educación, Deportes, Cultura y Viajes, pues sabido es, que una persona que disfruta de ocio, aleja o palia males en especial de tipo psíquico, pero también físico para hacer patente la frase del poeta romano Décimo Junio Juvenal quien a finales del siglo I escribía: *"mens sana in corpore sano"* (mente sana en un cuerpo cuidado)

Dentro del ámbito militar, esto ya fue abordado por el Gobierno de Estados Unidos, con la creación de la Hermandad de los Soldados Veteranos, su auge e importancia es tal, que hoy el Día del Veterano de las Fuerzas Armadas, (11 de noviembre festividad de San Martín) está considerado festivo nacional.

Otra forma de burlar la vejez, es la de tomar parte activa, en Asociaciones de Vecinos, Corales u otros estamentos, en los que mantener viva la mente.

Las ciudades, cada vez más, cuidan de llevar a cabo infraestructuras urbanistas, encaminadas a este bien social, como son pistas o rutas, donde puedan caminar tranquilos y hacer senderismo la gente mayor, estos caminos acondicionados para tal fin son conocidos popularmente como, "las rutas contra el colesterol", por los beneficios que para la salud física y psíquica conlleva esta práctica si se hace de forma regular.

Como otros Centros Universitarios, la Universidad de Vigo, no quiso quedarse al margen en este tema, y el 23 de junio de 2005, treinta y cinco alumnos mayores de 55 años, recibían como componentes de la primera promoción de graduados senior, sus correspondientes diplomas acreditativos propios.

Desde entonces con más o menos afluencia, se sucedieron distintas promociones, de aquellos, que bien por necesidades laborales, falta de oportunidad u otras causas, no tuvieron la oportunidad de formarse en una Universidad o de estudiar en ella materias , que les resultaban interesantes, re-tomándolas en la edad adulta, en facultades en las que tal vez, sus nietos estén también formándose, para empaparse del optimismo, la ilusión y las ganas de vivir, de los chicos y chicas que en ellas se están forjando el futuro, con los que en determinados momentos, también comparten las mismas aulas.

El interés mostrado por los alumnos senior en

aprender, se ve compensado con el mismo entusiasmo que ponen los profesores, para formarlos en otros campos y materias en los que por actividad laboral los alumnos mayores no estaban habituados.

Así vemos compartir las aulas del Plan Universitario de Mayores, a profesionales de distintos ámbitos: militares, empleados de banca, médicos, administrativos, con carreras o sin ella, todos contagiados con el mismo afán de superación, creando un vínculo social y de amistad que se extiende fuera de los muros de la propia universidad.

El abanico de materias y actividades es amplio, desde ejercicios de voz y respiración que se realizan en el Coro Universitario, a los beneficios físicos de la Marcha Nórdica o mentales en los cursos de Ajedrez. Desde conocimientos básicos de Psicología a culturales de Historia del Arte a los de desarrollo de la Creatividad Artística, a conocimientos tecnológicos de Informática. Desde la introducción en lenguas extranjeras como el Inglés, al de inmersión lingüística de nuestro Gallego. Así hasta un largo etc., de asignaturas y materias en los que descubrir un apasionante mundo cultural y sentirse como lo que eres, un alumno universitario

Aparte de las salidas culturales, visitas a museos, centros de interpretación, seminarios o jornadas universitarias con otras facultades o incluso fuera de nuestro país. Los cursos universitarios se dividen en intensivos, donde por norma general, toman parte solo los alumnos senior y los integrados, donde terminado el ciclo intensivo, tienes la oportunidad de compartir clase y materia con los alumnos jóvenes, pero también es posible matricularte una vez que hayas terminado, en asignaturas que por la circunstancia que fuere, no hayas podido realizar.

Como vemos el jubilado o el "abuelo" de hoy, dista y tiene unas oportunidades a su alcance, del que carecían nuestros propios "abuelos". Manteniendo la mente despejada, con los conocimientos adquiridos, la forma de vestir, de hablar y de relacionarte, no hace predecir la edad real que tienes. Si el cuerpo es sano a pesar de los achaques, que en determinados momentos puedas tener y si la mente se mantiene despejada, la gente de tu entorno, te verá de muy diferente manera al que te vería si por el contrario te encierras en ti mismo y solo estas pendiente de la edad que te indica el DNI.

Jubilados:

"El pasado quedó atrás, el futuro es impredecible, ¡Vivamos el presente!"

José Victorio Moure Rivera

CONSECUENCIAS

Vivo á beira dun regato e non é mala compañía. Agasállame con humidade nutritiva, con frescura, coa música das súas augas, diferente cada día e cóntame novas que escoita no seu curto percorrido.

Sabe da dureza das pedras, da vida de herbas e animaliños que o habitan; das conversas dos paxaros, tan alegres, tan políglotas; das conversas das persoas, crueis, solidarias, comprensivas...

Sabe da sede das vacas que ha de calmar cada día; da fortaleza dos cabalos, tan perfectos na súa fráxil anatomía...

Sabe do valor da amizade e comparte comigo os seus saberes, sedentaria forzosa, incapaz de deixar por min mesma este lugar.

Coñecémonos de vello.

Antes, era todo mais previsible.

Ambos sabiamos que a chuvia toldaría as súas augas, que o volvería escandaloso e ousado ata lograr que abandonase o seu cauce para debuxar novos mapas polos prados e carreiros; que se enfrontaría aos valados e acabaría confundindo os paos que arrastrase con algún barco á deriva.

Sabiamos que o frío lle xearía a pel, converténdoa en fronteira de si mesmo.

Que o sol do verán xogaría a pintar arcos da vella na transparencia da súa auga, e ás veces, gustáballe tanto a súa obra, que a absorbía polos raios ata deixar ao meu pobre amigo convertido nun fraco fío de prata.

Había poucos imprevistos.

Se acaso, algún veciño que estercaba as terras facía que tapasen o nariz as ras mais mexeriqueiras.

Pero agora...

A chuvia carrexa contaminación e morte, faino enfermar.

Gustaríalle perforar a terra, coarse por ela, desaparecer.

Non quere causar mal a ninguén: nin ás plantas que rega nin aos animais que acolle, nin sequera ás outras augas que o reciben.

Quen provoca tanta desfeita non sabe que o mal é para todos, polo tanto tamén para si mesmo?

El desexaría frear a corrente, non levar mais alá o veleno, non seguir prexudicando.

Non sabe que facer e pídeme axuda. Eu, lembro con saudade cando transformaba a súa auga en aromas e dozura e choro sobre el froitas agres, tan engurradas e podres que nin os vermes as queren e síntome incapaz de axudarlle, de axudarme. Enferma e contaminada, só son unha árbore froiteira...

Nita Rivas Fernández

Dale a tu
cuerpo
Ponte

MARIA CASARES. A SOIDADE DO NOVO COMEZO

A Fuxida de París:
Cando María Casares e Albert Camus se atopan a primeira volta xa facía cinco anos que os nacionais ocuparan Madrid (28 de marzo de 1939) e que París declarara a guerra a Alemaña (3 de setembro de 1939). Estes feitos pechaban as posibilidades de liberdade para boa parte de Europa. Toda a poboación se mudaba oficialmente en sediciosa e o pacifismo era entón sinónimo de deserción.

París parecía, ainda a finais do 39, un refuxio seguro fronte aos riscos de continuar nas áreas da Alemaña nazi, da España franquista, da Italia fascista etc. Ademais, Paris ofrecía liberdade sexual e liberdade creativa, e permitía aos creadores inspiración e recoñocemento, como mostraba o caso Picasso. Para moitos dos máis afamados personaxes europeos da cultura, París seguía sendo un centro de encontro e de creación irrepetible polas súas características.

París era o lugar idóneo para conocer o que se levaba e o que se representaba, era un importante mercado da arte e os seus teatros e cines estaban á última. Por iso, atopábamos nas súas rúas, entre outros, o pintor abstracto Vassily Kandinsky; o compositor Arnold Schönberg; os escritores Joseph Roth, Hannah Arendt e Walter Benjamin; Pau Casals, e para o que nos concerne, a xove María Casares, candidata a entrar no conservatorio de actores. Fora enviada alí no outono do 36 por seu pai dende Madrid, para que *"non interrompese o seu curriculo escolar"*. Mais o 14 de xuño de 1940 a Wehrmacht iba a entrar en París sin atopar resistencia.

María Casares chegara alí, con a ilusión de unha adolescente de catorce anos de que, mentras toda Europa asistía a extinción das libertades artísticas e intelectuais, París, sen dúbida, ía continuar refulxindo coma un faro na noite da cultura, como dicían no contorno familiar. Alén diso para Gloria Pérez de Casares supoñía unha liberación do acoso que propios e estraños practicaban sobre o seu importante marido.

María Casares recordará máis tarde que, cando chegou a París, todo era donxoanismo e aventura, e que sentiu o exilio moito mais tarde, decatándose de que, cando un está exiliado unha vez, estao para sempre.

Nas 130 páxinas do libro primeiro (*Sous la tutelle de Pluton*) das suas memorias, *Résidente privilegiée* (Rp), Mária Casares conta a súa infancia feliz na Coruña e en Madrid, moi próxima a xentes que eran doutra clase, e como a súa escapada a Paris era un mal menor para evitar a barbarie que deixaba.

Ora, os xogos terminaron os 18 anos, logo que o 22 de xuño de 1940 o Xeneral Pétin firma o armisticio, e entre as esixencias alemanas aceptadas por Vichy, estaba a óbriga de Francia de entregar a calquera súbdito do Reich que fose solicitado por Berlín (art. 19 de Armisticio).

O estatus dos Casares nese momento non podía equipararse a súbditos do Reich, como era o caso de Hannah Arendt, que constiue un exemplo paradigmático do que estaba pasando na Francia, berce das libertades, mais eran exiliados dun goberno amigo e en todo momento podían ser pasaxeiros dos trens da morte. Como veremos a fuxida de Hannah Arendt é paralela á de María Casares, ainda que noutra dirección.

Os *"étrangers non désirables"* sabían que tiñan que esconderse en pensións de mala morte ou fuxir de Francia, mais eran poucas os paises dispostos a aceptalos e escasos os visados concedidos por Vichy.

Ante o avance imparable das forzas do Terceiro Reich, a familia Casares foxe o 13 de xuño de 1940 no derradeiro tren que sae da estación de Austerlitz pouco antes da entrada dos alemáns en Paris. En *Résidente Privilegiée* (Rp), María Casares recordou a viaxe de trinta e nove horas, a chegada a Burdeos, o sinistro e vetusto hotel no que se acomodaron, o bombardeo aéreo da cidade, as xetións infructuosas para conseguiren visados que lles permitisen saír para América.

O pai Santiago Casares embarcou con Negrín no buque grego Elanis rumbo á Gran Bretaña, mentres María e a súa nai, Gloria Pérez, quedaron un mes entre Burdeos e Lacanau-sur-Mer, antes se decidiren finalmente á tornar para se esconderen en Paris, onde María decontado retoma a súa formación lingüística, académica e artística (Conservatorio de Actores, cursos privados de René Simón, clases de madame Bauer-Thérond). No 148 da rue Vaugiraud, María vivirá mais trinta anos.

No deixa de ser un presaxio de posteriores encontros que Camus tamén fuxiu en tren neses días a Burdeos, e na Aquitania morou antes de que escampase en Paris e poidese perderse no anonimato da gran cidade.

Daquela María Casares e Albert Camus non se tiñan encontrado, pois a súa relación, como se sabe, nace no teatro. A principios do 1939 María Casares presentouse ao exame de entrada no Conservatorio. Porén, non consegue entrar ate o ano 1941, despois de trabalhar arreo na casa da mestra Colonna na rúa Lauriston na que pasaba repetindo todo o tempo que podía despois das clases do instituto con moita ansia (156). Para poder interpretar o *Jeu de l´Amour et du Hasard* e a *l´Iphigénie de Racine* tinha que corrixir a sua maneira de presentarse en público e o seu francés: os profesores do Conservatorio achacábanlle que tinha demasiado acento foráneo, que estaba moi nervosa, que era moi nova, demasiado bárbara, demasiado estranxeira.

O teatro nacional francés, *la Comedie Française*, representaba co seu modelo interpretativo estilizado os clásicos, como Corneille, Racine, Molière, marcando unha altura difícil de atinxir para unha principiante. Tamén existían creadores mais populares, como Sacha Guitry e Marcel Pagnol, que facían nos anos trenta comedias populares do que se chamou *"théàtre de boulevard"*.

Jacques Copeau, na época en que María Casares aparece na escena, como director, reacciona contra este tipo de teatro, dándolle un enfoque máis teórico e poñendo o acento na supremacía do texto, o que abriu a chegada das pezas de Camus e Sartre.

María Casares conseguiu o bacharelato no curso 1939-1940. Con moita emoción e equilibrio de xuizo establece as diferenzas da escola deixada en Madrid (Instituto- Escuela), cando era a filla do Premier, e a escola atopada en Paris (lycée Victor-Duruy) onde ela era filha de ninguén. *"Nous avions perdu l´Espagne. J´étais devenue, comme mes parents, une réfugiée en France. Et il était décidé que je me consacrerais au théâtre"* (Rp).

A declaración oficial no 39 das grandes hostilidades supuxo a minoración das distancias coas suas experiencias que traía de Madrid, revelándoselle que o inimigo era o mesmo nos diversos contestos e que este feito faina mais próxima e mais receptiva de todos os do seu contorno actual.

"C´est à travers sa langue que j´ai commencé à

apprendre la France; c´est dans l´état de guerre que ce que je rejette ou que j´aime m´est parvenu dans son integrité" (Rp).

En octubre de 1942, coa traumática experiencia do exilio, Gloria Pérez Corrales conseguiu firmar o primeiro contrato da sua filla, que so tiña 19 anos e non era, pois, legalmente maior de idade. Asinouno co Théâtre de Mathurins, debutando María no rol protagonista da obra *Deirdre of the sorrows* do irlandés John Millington Synge.

Cando Santiago Casares voltou de Londres a París, en xullo de 1945, a sua Maria, *"la fille de tes pêchés"*, xa era unha actriz consagrada pola crítica e polo público, amais dunha profesional respetada no medio artístico (*Federigo* de René Laporte).

Nun daqueles veráns, despois, Gloria, Santiago e María aparecen xuntos nas landas marítimas de Camaret, na sua "Galicia de sustitución" (O Finisterre bretón), e María recorda o seu pai recitando poemas de Curros e de Valle-Inclán frente o océano.

A actriz participa nesas datas nas frecuentes galas en apoio dos exiliados republicanos. Cando tiña 23 anos, o 10 de xaneiro de 1946, finou a sua nai Gloria Pérez Corrales, vítima dun cancro galopante. Con ocasión deste evento, atopamos a Albert Camus consolando a orfa, mais os representantes gubernamentais da República estaban ausentes.

Nas suas memorias "*Résidente privilégié*" (Fayard 1980), confesa que a razón vital que a compeleu a dedicarse ao teatro foi "*la construction sans cesse recommencée d´un foyer, d´une famille, des racines réinventées, d´amitiés et d´amours renouvelées et tenues à la force du poignet*" (Rp 109).

Vexamos agora, de por outra parte, qué era de Hannah Arendt cando tiña 34 anos. Nacera no 1906 nunha familia xudía orixinaria de Königsberg, na Prusia oriental, e estaba refuxiada en París xa dende 1933, fuxindo do Berlín totalitario e deixada sen o abeiro do seu Heidegger. Foi acusada de ser parte da organización sionista que preparaba o congreso de Praga, estivo presa oito días no Cuartel Xeral da Policía de Berlín. Exiliouse en Paris, ocupándose do translado de adolescentes xudeos na Palestina. Entrou en relación con Raymond Aron, Bertolt Brech e Walter Benjamin, deu conferencias sobre o antisemitismo alemán, casou con Heinrich Blücher, militante comunista, e participou na defensa de Herschel Grynszpan, xoven xudeo polaco, que foi utilizado polos alemáns para xustificar a Noite dos Cristais, despois do asasinato dun conselleiro da Embaixada Alemá en Paris. O 5 de mayo de 1940, o governador militar de Paris fai internar os estranxeiros procedentes de Alemania e que ainda estaban

libres. Mentras que a Heinrich Benjamin e Walter Benjamin métenos no campo de Vernet (Ariège), ela foi levada o *Velodrome d´Hiver* e logo enviada o abarrotado campo de concentración femenino de Gurs (Pyrénées Atlantiques), con destino previsible aos campos do leste. Estes e outros campos que foron creados en setiembro do 39, polo goberno democrático de Daladier, para ocuparse dos miles de refuxiados que chegaran a Francia fuxindo da vitoria de Franco sirvíronlles

os alemáns, un ano despois, para a sua política de arrestos de xudeus, comunistas e masóns.

Inesperadamente, o 25 de xuño, o mesmo día que entrou en vigor o armisticio, crearon os americanos un Comité de Rescate de Emerxencia que tiña como misión a de salvar escritores e artistas preeminentes e trasladalos a EEUU, preferentemente a través do porto de Lisboa, Porto de Esperança 1940-1941, como aparece no filme-documentario *Hafen der Hoffnung*, de Chista Heinrich, realizado por Pavel Schnabel.

Para xestionar tal evacuación, chega o 14 de agosto de 1940 a Marsella, despois de cruzar Portugal e España, Varian Fry, periodista literario de trinta e dous anos licenciado por Harvard, cos nomes dunhas duascentas figuras culturais e tres mil dólares atados ás pernas.

Marsella sempre foi un cruce de camiños e culturas: porta de Africa en Europa e de fuxida cando se pode, conflitiva, caótica e tranquila ao mesmo tempo. É a cidade mais antigua de Francia polo seu orixen do Mediterráneo oriental e polas influencias romanas, toscanas e musulmanas *et pied-noir*. Foi fundada polos focenses do golfo de Esmirna 600 anos antes de Cristo e vive ancorada ao Vieux-Port e neste vrao do 1940 aparece mais aberta e con menos riscos que París.

Fry instalouse no Hotel Splendide, no barrio antigo, e empezou a enviarlles cartas aos refuxiados dos que dispoñía dunha dirección precisa. Isto provocou a chegada ao seu carón dunha morea de refuxiados, o que preocupou a Xendarmería Francesa e mais ainda o Consul Xeral Americano, Hugh S. Fullerton, que non aprobaba as suas actividades, logo que EEUU reconocese o goberno de Vichy e ainda non estaba en guerra con Alemaña. Os Casares, nai e filla, estaban mais protexidos polo anonimato de Paris.

Para poder xestionar a crecente demanda dos seus servicios, en octubre de 1940 Fry mudouse a un piso mais grande, no número 60 da rue de Grignan, e formalizou unha sociedade baixo o nome de *Centre Américain de Secours*.

Fry conseguiu a colaboración para a sua causa do xoven vicecónsul norteamericano Hiram Bingham IV, que lle proporcionaba visados e documentos de viaxe ás escondidas até que o seu xefe o mudou da sección de visados na primavera de 1941.

Fry foi expulsado de Francia en septembro de 1941, mais a sua laboura foi continuada por outros entre os que destacan Lena Fishman, xudia polaca que foi a sua secretaria, e Daniel Bénédicte, protestante francés de esquerdas.

Entre os xudeus alemáns que Fry logrou por a salvo a través de España atopábanse o Premio Nobel de Mediciña Otto Meyerhof, o psiquiatra Bruno Strauss e os escritores Lion Feuchtwanger, Hannah Arendt e Konrad Heiden, biógrafo de Hitler. Os músicos xudeus máis famosos que escaparon a través da organización de Fry foron Wanda Landowska, clavicembalista, e Heinz Jolles, pianista. Moitas destas persoas foron acompañadas a Lisboa persoalmente por Fry, malia que algúns non tiveron a mesma sorte. O 26 de setembro de 1940 Walter Benjamin suicídase nun hotel de Porbou.

María Casares pensaba no teatro en Francia e que de momento o seu futuro estaba ligado o da seu pai, refuxiado en Londres con Negrín, promovendo ainda o restablecemento da democracia no seu pais, e doutra beira María Casares revóltase contra os que queren identificala como xudea reafirmando a su identidade "celta" (Rp 165-166), o que non impide que retornada a París, axudase a algúns dos refuxiados xudeus que se interesaban polas rutas, sobre todo, galegas, na liña das irmáns Touza de Rivadavia, que quizais non conhecía, ou do neumólogo Eduardo Martínez Alonso, para achegárense a Lisboa, por terra ou por mar.

Eduardo Martínez Alonso traballou de médico no "*Hospital de Cuatro Camino*s" da Cruz Vermella durante a guerra, no tempo en que María Casares entrou a servir no *Oftálmico*, até que o seu pai decidiu que fose a Paris para non interromper os seus estudos. Eduardo Marínez Alonso pronto se converteu no médico oficial da embaixada británica en Madrid, que, co apoio de Churchil, na xefatura do goberno de Londres desde o 10 de maio do 1940, se converteu nun centro de coordinación en defensa dos refuxiados da guerra. Eduardo Martínez Alonso elaborou, co agregado naval Alan Hillgarth e cos axentes do M16, unha rede de de evasión que permitía atravesar os diferentes sectores pirenaicos, canalizando os fuxidos que viñan da Marsella de Fry por diversas pasaxes e, cabeiramente, propiciando que moitos deles utilizasen para o seu paso a Portugal o pazo do que era propietario, situado en Redondela, coñecido como A Portela, perto do barrio de pescadores e do porto.

Hannah Arendt, que deixamos en Gurs, aproveitando o caos que segue a implantación do armisticio, fuxe para Montauban onde atopa o seu marido Heinrich Bücher e os seus amigos Cohn-Bendit. Lee a Proust e empeza a formar oa proxecto dun libro sobre o imperialismo e

o antisemitismo que aparecerá publicado en Nova York en 1951 co título "*As Oríxenes do Totalitarismo*".

Hannah e Heinrich, co apoio de Günter Stern, o primeiro marido dela xa que xa chegara a Nova York, reciben os visados de Fry na rúa Grignan de Marsella, que lles permite partir para Lisboa. Non está documentada a ruta empregada para chegar de Marsella a Lisboa, pero parece probable seguiran o traxecto Barcelona-Madrid, mais o que se sabe é que deberon quedar tres meses agardando polos billetes do barco que os levaría a Nova York.

María Casares e os seus pais coñecía sin duda esta saida para fuxir do continente e incluso puido pensar que o encontro inesperado que tuvo nas Landes aquitanas cos tres xudeus (Nina, Miko e Max) posibilitáralle unha saída como a de Hannah Arendt, mais atravesar a ruta rumbo a Lisboa non era doado para os Casares, daquela era mais perigroso ser republicano que ser xudeo

Hannah Arentd voveu a París, a principios dos 50, onde visitou a parella Cohn-Bendit que a acolleron no verán de 1940 en Montauban, despois da fuxida de Gurs. Vai o Théâtre Hébertot para ver *Les Justes* de Camus, peza interpretada por María Casares. De tal actuación Hannah Arendt confirma que Camus é sen lugar a dúbida o mellor home de Francia do momento. Os demais intelectuais son como moito a penas soportábeis. Escorréntana o sectarismo e a cegueira ideolóxica de Jean Paul Sartre e de Alexandre Kojève.

Hannah Arendt gosta que Maria Casares consigua un compromiso dramático e tensionado na obra entre as nocións camusianas do absurdo e da revolta, que adelanta o dibuxo do terrorismo como banalidade do mal, pensamento desenvolto pola pensadora xudea.

O novo comezo:
María Casares atópase con Albert Camus por primeira vez na lectura do *Desir attrapé par la queue* de Picasso, que se celebrou na casa do matrimonio Leiris o 19 de marzo de 1944. No salón dos Leirís estaba o mellor da revolta do Paris ocupado: Albert Camus que dirixía a obra, Simone de Beauvoir e Jean-Paul Sartre, Pablo Picasso e Dora Maar, Jacques Lacan, Cécile Éluard, Jean Louis Barrault, Georges e Sylvia Bataille, Georges Braque, Henri Michaux, Claude Simón e María Casares, entre outros. Moitos deles estaban afiliados ao Partido Comunista francés ou seguidores heterodoxos do Surrealismo; ora María Casares e Albert Camus profesaban xa un certo anarquismo nietzschiano nas súas reflexións sobre o absurdo.

Cando Camus entra na vida de María Casares aquel xa levaba casado con Francine Faure (oranesa) mais de catro anos, porén nesa época Francine estaba en Arxel ensinando matemáticas e Albert inmobilizado no exágono, pois o 11 de novembro de 1942 os alemáns invaden a zona sur (le midi) e prohiben os pasaxes con o norte de África. Entón Camus que xa entrara da man de Pascal Pia na redacción de *Paris-Soir*, é nomeado en 1943 pola mesma persoa redactor xefe do xornal clandestino *Combat*, órgano dun importante movemento de resistencia que durará até xuño 1947. O seu nome de combate era *Beauchard*.

Neste ano 1943, dous anos despois de que Hannah Arendt poidese embarcarse para Nova York, Camus atopou a parella Sartre-Beauvoir no café Flore e, no inicio, Sartre e Beauvoir recoñécense como compañeiros de loita. A sua boa colaboración duraría até 1948 cando as posicións e os compromisos políticos diverxen. A última obra de Sartre que María Casares interpreta é *Le Diable et le Bon Dieu*, baixo a dirección de Louis Jouvet no teatro Antoine en 1951, ano no que Albert Camus publica *L´Homme Révolté*, no que acusa a esquerda de ser máis reaccionaria, cos seus dogmas dictatoriais, que a mesma dereita a que combate. O contorno de Camus-Casares necesita as revoltas de maio-xuño de 1968 para reivindicar a obra e as teses

camusianas, que tanto foron apreciadas por Hannah Arendt.

Hannah Arendt xamais gostou de Sartre que identifica entón o comunismo e a URSS co compromiso político do individuo con a Historia. A política para Camus e Casares non é individual, é colectiva, é un *inter-esse*, como di Hannah Arendt que enxerga en Sartre un motón de mentiras terriblemente enmarañadas. Nunca poderá explicar Sartre que non levantou nin o dedo maimiño pola resistencia: quedouse en Paris agachado e preparando o seu protagonismo en Saint-Germain-de-Pres para despois da guerra, fundando con Simone de Beauvoir a revista "*Les Temps Modernes*", na que integrou, no seu comité de redacción, a intelectuais da Liberación, como Maurice Merleau-Ponty e Raymon Aron. Sartre era *normalien*, graduado na elitista *École Normale Superieure*, onde foi recibido primeiro ex-aequo con Simone de Beauvoir na cátedra de filosofía; ora ben, Camus non tiña tal título, como lle reprochaban os correlexionarios da familia de Saint-Germain-de-Prés ou do Café Flore, mais ambos necesitaban para as súas obras *o empuxe tráxico de María Casares.*

Sartre deuse a coñecer polo denso ensaio *L´Etre et le Néant* no que prende de Heidegger a existencia auténtica, asociada á conciencia da morte, mais introducindo a problemática da liberdade xa nas suas primeiras obras de teatro: *Les Mouches* (1943), *Huis clos* (1944), *La Putain respectueuse* (1946), *Les Mains sales* (1948), *Le Diable et le Bon Dieu* (1951).

Huis clos é a peza mais importante e, nela, Sartre pon en escena tres mortos condenados eternamente a estaren xuntos e falaren entre eles. O primeiro é un revolucionario traidor ao que fusilaron. O segundo é unha dona soa que matou o seu fillo. A terceira personaxe é unha lesbiana que se suicidou con gas. Cada un deles examina e critica a vida dos outros dous. O inferno é a obriga de veren a súa vida xulgada polos outros sen poderen cambiala despois da morte. Sartre amosa que é na existencia onde emprendemos rutas e empregamos a nosa liberdade que nos comprometen sen podermos liberarnos da nosa responsabilidad. O inferno son os outros.

Para Vladimir Sankélévitch é unha pena que Sartre se teña ocupado máis dos progresos da súa carreira que de denunciar ou contrariar o ocupante, como fixo Camus, que se trasladou a Paris a finais de 1943 para unirse a Resistencia e dirixir clandestinamente "*Le Combat*", xornal de revolta como o seu nome indica; e que presentou tamén a sua primeira obra durante a ocupación ben que a primeira obra que escribiu, Calígula, foi estenada mais tarde, no 1945. Para Sartre a ocupación foi máis doce.

Como Camus conseguiu unha certa fama grazas a sua primeira peza narrativa, *L´étranger*, o éxito deste relato evidenciouno como nun "filósofo serio", e non como un simpático pícaro arxelino, como o grupo dos "*Temps modernes*" o tiña catalogado. No libro de memorias *(La force de l´age)*, Simone de Beauvoir di que, con ocasión do estreno da peza *"Les Mouches"* de Sartre en 1943, "un home xoven e moreno presentouse: Albert Camus, e Sartre, que viña de publicar unha crítica eloxiosa de *L´étranger*, considerou que Camus era boa xente".

O recen chegado de Camus permitíase xa meterse con Simone de Beauvoir polos traxes que portaba, criticar o existencialismo de Merleau-Ponty e competir con Sartre polos amoríos de Wanda e por posicións filosóficas. A filosofía do absurdo de Camus opoñíase á filosofía da continxencia de Sartre. Camus en contra de Sartre, poñia o absurdo ao principio mais esperaba non telo ao final. Camus repite de cotío que o teatro é a forma superior de literatura; entre outras cousas, porque o teatro é mais pasional e permítelle estar rodeado de mulleres. Para María Casares o polo teatro ousou centrarse, sen esquencer outras pasións carnais por outros, no amor a este home fiel á xustiza e á verdade.

María Casares di que naceu cando tiña 22 anos: *"Mon nom est Maria Casarès. Je suis née en novembre 1942 au théatre Mathurins. J´y ai été élevée sous la tutelle de Marcel Herrand et Jean Marchant…", "Ma patrie est le théatre…"* (Rp 344) Foi nese teatro onde entrou en contacto por segunda vez con Camus, con ocasión da estrea en xuño 1944 da primeira peza de Camus que despertou un certo interés no público próximo a resistencia: *Le Malentendu.* Lembramos que o seu primeiro encontro foi no salón do apartamento dos Leiris con ocasión da lectura da obra de Picasso *"Le Desir attrapée par la queue"* o 19 de marzo de 1944.

Na peza *Le Malentendu*, Camus explica como Xan volve á súa casa coa súa nova esposa despois de pasar moitos anos fóra. Súa nai e a súa irmá, Martha, dirixen un hostal onde drogan, rouban e matan os clientes. Por desgraza non recoñecen a Xan até que o teñen matado. A nai morre e Martha afógase. María Casares interpretou o rol de Martha, e esta converteuse nunha ocasión para que se iniciase unha curta aventura entre a interprete e o autor e que dese prova do seu

compromiso político arriscando a súa pel. En efecto as actrices non eran simples floreros, como proba a traxedia de Olga Kechelievich, interprete de Inès na obra de Sartre, dirixida por Camus, que foi arrestada en plena obra por a Xestapo.

Le Malentendu que foi considerada pesimista e crítica con a situación da época e da condición humana. Mais Camus non a cualificou de teatro da resistencia, senón que a enmarcou no seu *cycle de l´absurde.*

Nunha entrevista que concedeu o xornal madrileño *El Pais*, pouco antes da súa morte no 1966, María Casares dixo: *"Tudo é efímero. É por iso que gosto do teatro mais que do cine. Aquel é hic et nunc, e nel tudo acaba. Non se trata de un xogo mais de un durante. O teatro é a mellor representación da vida".*

A experiencia cinematográfica de María Casares, *l´étrangère*, nos anos cincuenta foi, enmporiso, moi grande combinando os rodaxes cinematográficos con a temporada teatral e as colaboracións radiofónicas, intentando superar as dificultades codiáns prácticas e económicas derivadas da enfermedade de seu pai e da sua condición de refuxiada:

- *Les enfants du paradis de Carné* (1943-1945): María Casares interpreta o papel de Nathalie, que suspira por Baptiste Deburau, interpretado por Jean-Louis Barrault (1943). Reivindicación do mundo francés en contraste con o mundo da ocupación.

- *Les dames du Bois de Boulogne* de Robert Bresson (1945): María Casares xoga o rol de Hélène

- *La Chartreuse de Parma* (1948): María Casares é a duquesa Gina de San Severina que fai o imposibel por salvar o seu sobriño Fabricio del Dongo.

- *Orphée* de Jean Cocteau (1950): María Casares fai de Princesa con Jean Marais, François Perier, Juliette Gréco.

- *Le testament d´Orphée* de Jean Cocteau (1960): María Casares a Princesa anti Eurícide.

O seu pai, Santiago Casares Quiroga, morreu no seu piso de Paris o 17 de febreiro de 1950. A súa perda foi moi pesarosa e grazas que Camus estaba a canto. *"L´irruption de Camus avait chassé de ma vie toute menace de vide ou de dispersión et l´avait resserrée en noyau compact et dur. Mais il n´arrivait pas seul el il me restait à découvrir, au-delà del´exaltation de la passion, le labeur patient de la création dont l´oeuvre serait la vie même".*

Maria Casares tiña 28 anos e coñecía os problemas de saude de Francine Faure e os coidados que o seu marido estaba obligado a prodigarlle, máis os feitos eran irreductibles, a situación irrevocable e as circonstancias irreversibles, polo que estaba diante *"á une sorte de fatalité que je mettais toute ma fierté a assumer, je débarquais sur des terrains inconnus où il me fallait réapprendre à avancer sur le fil tendu d´un amour dénudé de tout orgueil"* (Rp 326).

O 17 de febreiro de 1950 telefonouno a Cabris (Midi de la France) para dicirlle que si oía que a representación da su peza, *Les Justes*, que estaba en cartel no teatro Hébertot, fora interrumpida durante tres días, non debía estrañarse xa que morreu Santiago.

Albert Camus contestoulle de maneira feiticeira e tamén moi galega, *"une manière de s´entendre répondre oui sans avoir posé aucune question claire"*, con este lendario escrito: *"Ma tristesse vient de lui, que j´aimais et admirais à travers toi, mais je me dis aussi que ce long calvaire n´était pas la vie pour lui. C´etait un torturant effort pou vivre malgré tout, et ce n´est pas la même chose. Si triste, si affreuse qu´ait été sa vie, la patrie asservie, l´exil, la souffrance physique, je sais qu´elle n´a pas été vaine. Les deux ou trois fois où je l´ai vue j´ai compris qu´il était supérieur à ce qu´il avait souffert.*

Et j´ai compris aussi que tu étais sa vraie joie, sa fierté pérpetuelle. Je ne le plains pas tout à fait si je pleure avec toi, j´admire qu´il ait pu rester aussi lucide et fidèle au milieu de tant de désastres. Rien ne remplace celui qui vient de te quiter. Mais quelqu´un qui te

ressemble, qui te rend justice, qui peut toujours t´aider est là, malgré la distance" (Rp 327).

Este pésame e a proximidade da sua amiga Feli, compañeira de Juan Negrín, con quen seu pai compartira o exilio en Inglaterra, foron os únicos achegos que ela recoñece neses momentos e que lle procuraron non vomitar por enrriba de tantas condolencias falsas que recibía.

Seu pai merecía outra cousa, como ben vira Albert Camus, pois aguantou con dignidade até a fin na defensa de Madrid, sufriu as ameazas de intervención dos nazis na toma de Paris, exiliouse perto de Londres durante a ocupación para protexer a sua filla e a sua muller, e xa perdera toda esperanza de voltar as terras do seu Atlántico.

E xa en novembro do 37, as autoridades que controlaban A Coruña decretaron:

"El nombre de Santiago Casares Quiroga"será borrado de todos los Registros.- Siendo indigno de figurar en el Registro oficial de nacimientos que se lleva en el Juzgado municipal instituido "para seres humanos" y no para alimañas, el nombre de Santiago Casares Quiroga, someto a su consideración la procedencia de que se cursen las órdenes oportunas para que el folio "oprobioso"del Registro municipal de esta ciudad en que se halla inscrito su nacimiento, se haga desaparecer, y en este sentido espero me comunicará V.E. la prestación de este obligado homenaje a la España "una, grande y libre de Franco". En el acta del Colegio de Abogados y en cuantos libros figure el "nombre repugnante de Casares Quiroga, deberá procederse, asimismo, a borrarlo en forma que las generaciones futuras no encuentren más vestigio suyo que su "ficha antropométrica de foragido".- Dios guarde a V.E. muchos años.-

- La Coruña, 26 de noviembre de 1937. Segundo año triunfal.-

-El Gobernador civil, José María de Arellano.

Non é responsabilidade de María Casares que ela tampouco non retornase á Coruña. Esta era a súa traxedia persoal como o despeito de Antígona.

(continuará …)

Francisco Ramil Acebo. Licenciado en Derecho, ejerció como abogado en la ciudad de Pontevedra. Doctor en Teología por la Universidad Gregoriana de Roma y, miembro de la Junta Directiva del "Aula Castelao de Filosofía", entre otras.

Francisco Ramil Acebo

A LAGOA DE ANTELA , XINZO DE LIMIA

A SORPRESA

Despois dalgúns anos poñendo escola por diferentes lugares de Galicia, chega a nova tan esperada: xa teño un destino oficial, serio, dentro do sistema educativo nacional.

Era o curso 1975 –76 e o meu futuro profesional comezaría en Xinzo de Limia, na aula de *Educación Especial* (era a primeira vez que escoitaba esta expresión).

XINZO. Empezan as preguntas: onde se atopa exactamente, distancias, poboación, centros educativos, comunicacións... A información sobre a primeira pregunta aparece nun mapa e observo, con curiosidade, que se sitúa ao pé dunha gran lagoa, a de Antela. O resto dos datos quedan para outra historia.

Un domingo pola tarde o coche de liña de Autos González lévame dende Ourense ata Xinzo de Limia e, despois de máis de unha hora de viaxe, ábrese ente min unha ampla chaira pero non está a gran LAGOA DE ANTELA que eu imaxinaba que vería ao chegar ao meu destino.

Xa non existía, fora desecada 20 anos atrás aínda que os mapas non reflectían este feito. E no lugar que ocupara durante máis de 60 millóns de anos, agora podían verse leiras, granxas, extracción de area e outras instalacións industriais.

OS COÑECEMENTOS

Sen cuestionarme polos avatares que ocorreran por aquelas terras, nin as repercusións ecolóxicas (outro vocábulo que non se debatía neses momentos) pola desaparición da lagoa, dediqueime a aprender o meu oficio de mestre, a facer e desfrutar novas amizades e a integrarme no pobo. Había que vivir o Entroido e outros acontecementos sociais e, sobre todo, percorrer cada día o "Barrio de Abaixo", ocupado por multitude de tabernas que facían o papel de centros de negocios, clubs sociais, cenáculos culturais e coñecementos varios.

Co paso do tempo a Lagoa de Antela pasou a ser, para min, aquela paisaxe que vixiaban dúas torres de intrigante situación e de difícil explicación do seu cometido ou misión, como non fose a vixía e defensa da lagoa en épocas medievais.

A Torre de Pena, situada na aldea do mesmo nome, espertaba o meu interese pola presenza do Bruxo de Pena, curandeiro de moita sona e personaxe de poucas palabras. Nunca me contou nada interesante aínda que moito o intentei.

A poucos quilómetros da anterior, sitúase a Torre de Sandiás, pretiño desta aldea. Coma no caso da de Pena, o meu interese non estaba na construción nin no seu posible papel estratéxico ou bélico, eu prefería desfrutar do Novaíño e, sobre todo, das historias que relataba aquela velliña enloitada, sempre sentada no poio situado diante da súa casa. Era Carmen a Atracadora, Carmen de Dios, viúva e nai de fuxidos e asasinados na posguerra civil, e nai do coñecido fuxido e preso Camilo de Dios. Carmen si falaba e contaba historias (a súa historia) das tráxicas vivencias que marcaran a súa vida.

Como é de rigor, estas dúas torres estaban adornadas por lendas que falaban do seu enlace subterráneo, e non faltaban as obrigadas referencias a fadas, mouras e mouros, encantamentos e abundancia de tesouros.

A medida que me ía comunicando con veciños e pais de alumnos sorprendíame o "acento castelán" de moitos deles. A explicación deste fenómeno lingüístico tamén tiña relación coa lagoa. Para os traballos de construción das canles e obras de desecamento, viñeran para a Limia moitos obreiros, man de obra necesaria, transformadores dun territorio asolagado en cultivable. Procedían da limítrofe provincia de Zamora, tamén salmantinos e estremeños. Moitos deles asentáronse na zona exercendo de labregos e outros oficios, formando familias mixtas. E todos eles recibiron o mesmo xentilicio, *os zamoranos*, sen distinción de orixe.

O APROVEITAMENTO

As novas terras da lagoa desaugada presentaban unha perfecta distribución froito da concentración parcelaria, sucadas por amplas pistas que as percorrían horizontal e transversalmente.

Por elas corrín aventuras cos meus novos amigos, algunhas furtivas, como a caza de coellos e lebres.

O método de caza consistía en conducir un coche, nas noites escuras, cos faros alumando o camiño mentres o cazador furtivo disparaba desde a ventaíña lateral sobre unhas vítimas que se detiñan asombradas ante aquel feixe de luz.

E as ras? Eran un manxar ancestral moi relacionado coa Lagoa de Antela, hábitat idóneo que explicaba a abundancia deste anfibio. Aínda que desecada a lagoa, non desaparecera a pesca de ras para abastecer o mercado limiá.

A arte que empregaban era moi curiosa e primitiva. Dun pau ou dunha cana penduraba un cordel fino ou tanza e, na punta deste poñíase o cebo, unha pel embrollada ata o tamaño dunha *bolicha*; a pel procedía dunha ra cazada e esfolada previamente. De non haber pel de ra, usábase un trapo vermello envolto do mesmo xeito. A vítima metía o cebo na súa boca e só había que tirar dela moi amodiño.

Na actualidade, o uso abusivo de herbicidas e insecticidas acabou con este manxar tan apreciado na comarca e a súa pesca está en veda permanente.

AS LENDAS

Segundo ía coñecendo ós limiaos e á historia da Lagoa de Antela ían xurdindo as lendas relacionadas coa mesma, con encantamentos e cidades asolagadas, e co río Limia que fora o Lethes da mitoloxía romana e antes o Lete da grega.

Autores e investigadores como Murguía, Vicente Risco e, máis concretamente, Xesús Taboada Chivite no libro *Las Leyendas de la Laguna de Antela*, entre outros estudosos da mesma, reflectiron nos seus escritos algunhas destas lendas.

A lenda máis representada e con repercusión na vila dos habitantes da Limia é a que dá lugar á celebración, desde hai uns vinte anos, á Festa do Esquecemento. Rememora a chegada das lexións romanas, comandadas por Decimo Xuño Bruto, ás terras que acabará denominando Gallaecia.

No seu avance polo sur de Galicia e Norte de Portugal tópase co río Limia, coñecido como o río do esquecemento por mor de que apagaba os recordos da memoria de todo aquel que o atravesara.

Para non deter o avance da conquista, Xuño Bruto cruza a corrente do río e dende a súa marxe dereita vai chamando polo seu nome a cada un dos lexionarios, rompendo así o encantamento do Limia – Lethes.

Así mesmo, sitúase na Antela a cidade de Antioquía, que foi asolagada como castigo divino, ben por adorar os galos ou por non tratar como é debido ao seu fillo Xesús ... Aínda

se escoitan cantar os galos na Noiteboa e o son das campás da igrexa somerxida.

A aparición da abundancia de mosquitos, tan característica das zonas pantanosas, sería o exército do Rei Arturo que, rei e soldados, sufriran un encantamento na lagoa.

Tamén Dona Inés de Castro, natural da Limia e raíña póstuma de Portugal, pasea pola zona nas noites de néboa.

CONCLUSIÓNS

Aquel ecosistema que formaba a Lagoa de Antela, rico en flora e fauna, en historia, lendas e tradicións, en paisaxe..., xa non existía cando eu atravesaba , no coche de liña de Autos González, aquela ampla chaira camiño do meu futuro.

O que fun coñecendo xa foron enormes leiras parceladas que producían toneladas de cereais que se convertían en penso para abastecer de alimento ás granxas de vacas leiteiras, ás de galiñas de carne ou poñedoras de ovos; e extensas parcelas que producían millóns de quilos de patacas, da pataca da Limia denominación de orixe.

E vía as construcións dedicadas a almacéns e outras industrias derivadas que, polo que me contaban, substituíran ao estraperlo a través da raia seca fronteiriza con Portugal.

Abraiaba cando visitaba aqueles almacéns de animais, que eran ocupados por centos de vacas ou milleiros da galiñas. Granxas, moitas delas, rexentadas por compañeiros de profesión. Pronto souben a razón.

Os grandes impulsores destas explotacións eran Eulogio Franqueira e Vilas, mestres durante anos e que contactaran con algúns amigos, compañeiros de profesión, para que dirixiran as granxas que ían establecendo, espalladas pola antiga lagoa.

E no ámbito das miñas relacións non suscitaba controversias o axeitado daquelas explotacións. Os meus amigos máis achegados desfrutaban do auxe económico que se producira en Xinzo. Félix era construtor, Sito dedicábase á carpintería de aluminio, Gilberto o carniceiro, Sindo albanel, Rafa era banqueiro... e tamén Manolo *"o guarnicioneiro"*, artesán do coiro que facía albardas para bestas e burros. Todo é memoria.

E nesa memoria, que é a que enche de contido este relato, non aparece o concepto de ecocrítica que nomea a materia que se desenvolve nesta aula[1]. Nin , por suposto, pretende ser literatura.

Só son vivencias, é memoria.

[1] Refírese á materia Ecocrítica e literatura galega, impartida no nivel intensivo do PUM do campus de Pontevedra.

José Fernández López

OFICIO PERDIDO, PALABRA ESQUECIDA: ALBEITE

En agosto de 2023, coma todos os anos, Amancio e eu visitamos a exposición anual, que fai a Asociación Socio-cultural Cedofeita con temáticas moi variadas, interesantes, moi ben documentadas e sempre relacionadas coa parroquia de Lérez.

Este último ano a exposición non foi no Mosteiro de S. Benito, coma viña sendo habitualmente, senón que tivérona que instalar no local social que Cedofeita ten en Lérez.

O título: *"Exposición: Xente de oficio. Traballos e ocupacións tradicionais"*.

Todos os paneis trataban de oficios desaparecidos ou xa moi minoritarios. Había fotos de lavandeiras, costureiras, rosquilleiras, capadores... todas con textos explicativos sobre o traballo do que se trataba, ferramentas ou materiais necesarios...

Da maior parte destes oficios e traballos as persoas da miña xeración temos coñecemento e memoria porque eran moi comúns hai anos, pero no meu caso foi un total descubrimento o oficio de "albeite" do que nin a palabra me resultaba familiar. Leín todo o texto e souben alí mesmo que foi un oficio *"de moito prestixio ao longo da historia"* e que *"en 1500, os Reis Católicos estableceron un exame para poder exercer a profesión, cuxo auxe chegou ata finais do S.XVIII"*.

Máis tarde souben que a palabra albeite é un arabismo e que o oficio de albeite na Península Ibérica foi moi importante e valorado durante a Idade Media, dicíndose *"albéitar"* en castelán, palabra tamén bastante esquecida nesta lingua.

Por curiosidade preguntei a moitas persoas coñecidas se sabían o significado da palabra dando como pista que era un oficio moi necesario no rural, mais so unha de todas esas persoas tiña coñecemento de tal vocábulo e do traballo que esa xente realizaba.

Pero, a que se dedicaban os albeites??
Tal e como estaba escrito na explicación de Cedofeita, *"albeite era a persoa que, sen titulación académica, se dedicaba a curar doenzas animais"*.

No dicionario da RAG aparece a palabra *"albeite"* co significado na súa primeira acepción de *"persoa que cura as enfermidades do gando sen ter o título de veterinario"*.

"Albeitaría", conxunto de coñecementos e saberes que utiliza o albeite.

Ata ben entrado o S.XX en Galicia actuaron os albeites coma *"veterinarios sen título que exercían como tal sandando animais por medio da sabedoría natural"*. Seica na parroquia de Lérez traballaron dous albeites ata hai poucos anos.

LIBRO
DE ALBEITERIA
EN EL QVAL SE TRATA DEL
CABALLO, Y MVLO, FIVMENTO, Y DE SVS
miembros, y calidades, y de todas sus enfermedades, con las causas,
y señales, y remedios de cada vna dellas, y muchos secretos, y expe-
riencias para el remedio de cada vna de las dichas enfermedades, y
las calidades, y prouechos de muchas yeruas, tocantes,
y prouechosas para el vso de Al-
beyteria.
YVLTIMAMENTE SE PONEN MVCHAS, Y SVTILES
Questiones, y Preguntas con sus respuestas, vtilissimas para los
que se quisieren dar a la Teorica, y vn nueuo Arte de
herrar en Octaua.
VA REPARTIDO EN QVATRO LIBROS.
COMPVESTO POR FERNANDO CALVO, VEZINO, Y NATVRAL
DE LA CIVDAD DE PLASENCIA.
AL SEÑOR D. FRANCISCO RVIZ DE VERGARA ALAVA, CAVALLERO
CON LICENCIA.

"Albeite", en castelán *"albéitar"*, como palabra e oficio foi substituída por *"veterinario"* desde o ano 1792 cando se creou en Madrid a primeira Facultade de Veterinaria con estudos regrados sobre todo o relativo á atención, coidados, enfermidades e tratamentos sandadores dos animais, fundamentalmente dos cabalos de uso militar.

En setembro, lendo o libro Caín do escritor José Saramago, sorprendinme ao ver que nalgúns capítulos aparece utilizada a dita palabra con total normalidade (*por suposto en castelán, albéitar , xa que o texto non estaba en galego*). Na época na que transcorre a historia, tempos bíblicos, o oficio de albeite sería moi normal e necesario.

Páx. 121 *"...Salvouno desta indefinición identitaria un albeite do exército de Josué que quedara prendado do jumento de Caín..."*

Páx. 122 *"...home, Jericó é só o principio, o que se aproxima é unha longa guerra de conquistas na que os albeites non seremos menos necesarios ca os soldados." "O albeite fíxolle saber a quen correspondía que atopara un axudante a cambio da comida e foi así como Caín viuse integrado nos servizos de apoio aos exércitos de Josué, curando as mataduras dos burros baixo a esixente orientación do xefe..."*

Páx.129 *" O albeite tivo medo de que a furia de Caín o fixese pasar de repente da ameaza ao feito..." "A onde me levas, preguntou o albeite inquedo"*

Páx. 149 Caín busca traballo na casa de Job, e o delegado do intendente lle pregunta: *"Ti que sabes facer? El resposta "Entendo un pouco de burros: fun axudante de albeite no exército de Josué"*.

Non teño claro se a palabra albeite segue viva e en uso na lingua portuguesa. O dicionario portugués di ao respecto: alveitar; substantivo masculino

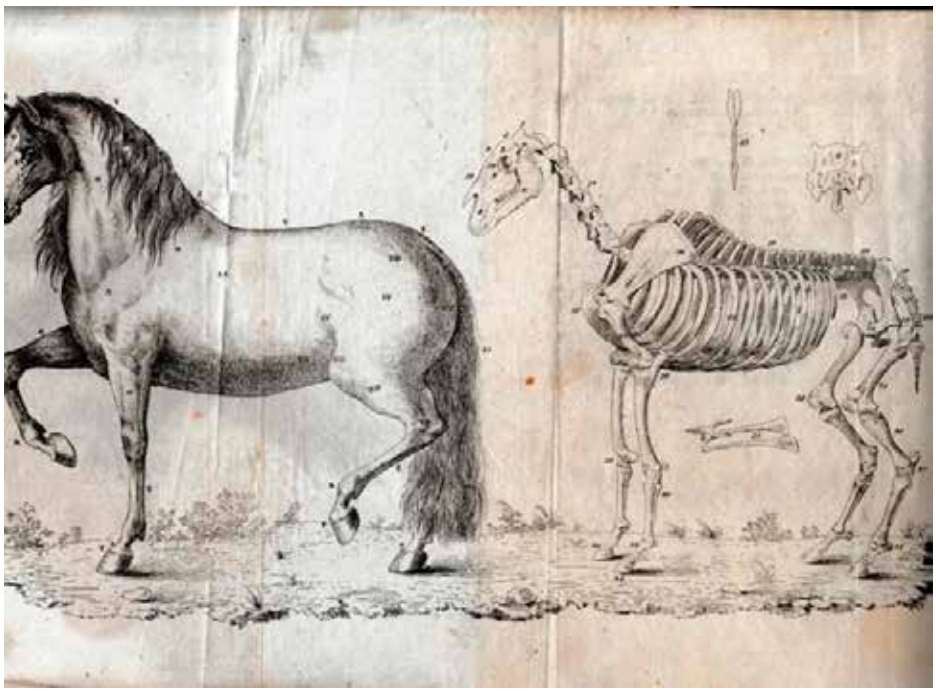
1. aquele que ferra cavalgaduras.

2. indivíduo que trata das doenças dos animais de maneira empírica, sem os necessários conhecimentos de veterinária.

André Filipe Oliveira da Silva nun escrito titulado *"Alveitares e alveitaría no Portugal Medieval"* di que *"o estudo da alveitaría medieval en Portugal tem sido feito sobretudo através dos manuscritos em galego-portugués relacionados com essa arte, que sobreviviram até hoje..."*

Hai na rede un libro moi interesante de Fulgencio Fernández Buendía titulado *"La albeitería en tiempos de Alfonso X el sabio y su entorno en la Murcia andalusí"* que da moitísima información sobre o tema e remite a documentos da época.

Alfonso X fala da albeitaría no seu libro *"Código de las siete partidas"*, onde queda oficializada a palabra proveniente do árabe como vocábulo castelán.



En *"journals openedition.org"* Mihai Enachescu escribe sobre "O reemplazo de arabismos por latinismos, en concreto do caso da palabra *"albeite"* e conta que unha vez perdido o poder político e cultural árabe na Península Ibérica, moitos arabismos caeron en desuso e foron cambiados por latinismos ou outros vocábulos considerados máis cultos, o que foi acontecendo entre os séculos XIII e XVI. Perdéronse moitos nomes de oficios que proviñan do árabe, como por exemplo, alfajeme que mudou en barbeiro ou alfayate que mudou en xastre, pero a palabra albeite mantívose moito máis no tempo xa que o latinismo veterinario non se incorporou con normalidade nas nosas linguas ata o S.XIX.

No Código das sete partidas, o Rei escribiu desde o punto de vista lexislativo, ditou ordes sobre a medicina equina, recoñeceu o oficio de albeite, as súas obrigas e castigos en caso de mala práctica etc.

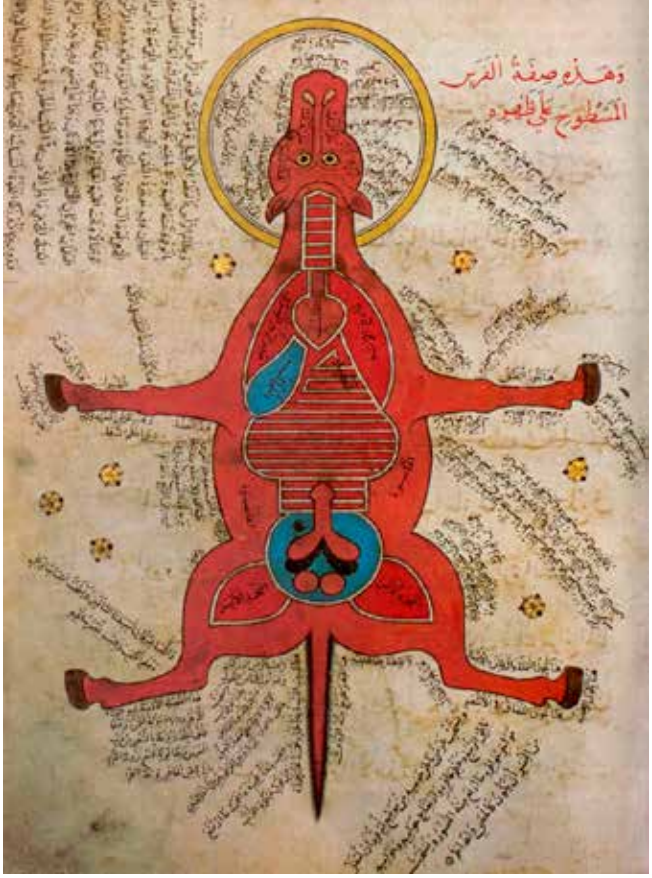
Na súa publicación, Fulgencio Fernández presenta referencias a varios documentos da Baixa Idade Media nos que se acredita a existencia de albeites en España.

A albeitaría foi unha nova ciencia no S.XII única no mundo e so practicada con ese nome en España e Portugal. Os profesionais desa ciencia combinaban os oficios de ferrador e albeite.

José Manuel Gutiérrez García, do Centro da Història de la Ciència. Unitat dá Història de la Medicina. Facultat de Medicina, Universitat Autònoma de Barcelona, ten publicado un traballo no ano 2012 titulado: *"Ciencia y exclusión: el desplazamiento de los albéitares de la veterinaria a través de la prensa especializada en el cuidado animal (1835-1855)"*. É un traballo amplo e completo onde fala da problemática aparecida en España no S.XIX en canto á convivencia das dúas profesións para un mesmo traballo: curar as enfermidades dos animais.

Os albeites desde o S.XVI eran os únicos traballadores autorizados legalmente para exercer os coidados das enfermidades animais, a partir da metade do S.XIX, apareceu unha titulación universitaria teórica que formaba especialistas no coidado animal. Esta titulación universitaria superior, formaba graduados na Escola de Veterinaria de Madrid limitados ao campo militar e outra de rango algo inferior en dúas ou tres universidades de outras provincias de España.

En 1847 promulgouse un Real Decreto polo que se suprimía a concesión do título de albeite a partir de outubro dese mesmo ano, poñendo a Escola Central de Madrid como formadora de veterinarios de primeira clase e creando dúas novas institucións como escolas subalternas, unha en Córdoba e outra en Zaragoza e máis tarde unha terceira en León onde se graduarían veterinarios de segunda clase que so poderían exercer na curación de cabalos, bestas e asnos ademais de poder ferrar os animais e facer recoñecementos de sanidade. Os albeites



poderían acceder a ser veterinarios de segunda clase superando un exame que podían realizar en calquera desas tres escolas, pero disporían dun prazo de tempo limitado que remataba en outubro de 1850, mes no que definitivamente desaparecería en España un oficio recoñecido con titulación de albeite desde facía tres séculos e medio.

A pesar de todo, aínda sen titulación, os albeites seguiron traballando, xa que no mundo civil seguían a ser ben recoñecidos.

Na década de 1850 a coexistencia de ambos oficios fíxose moi complicada. Os veterinarios, que en principio foran pouco numerosos e formados para exercer so no ámbito militar, foron aumentando en número e necesitaban ter unhas posibilidades de postos de traballo máis amplas polo que decidiron loitar por traballar na veterinaria civil, tanto nas vilas coma no rural, que ata entón era zona de traballo so dos albeites.

A partires deses anos os albeites empezaron a ser sistematicamente desprazados como profesionais e a ser tratados como subalternos nun oficio que levaban séculos exercendo. Xurdiu unha batalla legal continuada incluso no S.XX, con importantes defensores de modernizar a profesión equiparándoa con outros países europeos, o que fixo desaparecer totalmente a antiga que xa empezara a perder prestixio en opinión dalgúns historiadores da época.

No seu traballo de investigación, José Manuel Gutiérrez, descubre o labor desenvolvido por algúns veterinarios da metade do S:XIX para desprestixiar o oficio de albeite nun momento en que, como oficio civil, estaba moi ben consolidado, para que así quedase a nova profesión coma único referente en canto a saberes e prácticas da medicina animal, empezando a traballar estes novos universitarios fóra do ámbito militar que era para o que nun principio estaba enfocada a súa especialidade.

Os anos centrais do S.XIX, di o autor deste traballo ao que me estou a referir nos últimos parágrafos, *"revelan con claridade como a construción da identidade dos veterinarios tamén se edificou sobre a exclusión dos albeites"*.

Como extracto final deste artigo diría que o nome do oficio de albeite como tal foi algo único na Península Ibérica, xa que a palabra albeite, albéitar ,alveitar e as súas derivadas, proveñen dunha palabra árabe que se refería ao traballo de coidados e curacións de animais fundamentalmente équidos, o cal era un oficio que se faría en todas as culturas antigas que tiñan relación e necesidade da axuda do traballo animal.

O que foi propio da Península Ibérica, foi o nome, non o oficio. Foi propio tamén destes territorios a compatibilidade durante moito tempo de distintos estudos e titulacións para veterinarios e albeites, con diversificación de tarefas e valoracións que perduraron no tempo ata ben entrado o século XX.

Concepción Mumary Ruibal

PUM Programa Universitario de Maiores

¿POR QUÉ NON SE FALA DO PROGRAMA UNIVERSITARIO DE MAIORES (PUM) DA UVIGO?

Como alumno do PUM da Uvigo, campus de Pontevedra, me fago esta pregunta. Quero pensar que dada a actual preocupación da sociedade en que vivimos, polo noso benestar, (me refiro aos maiores en especial aos xubilados) sobre todo no marco político. Non alcanzo a comprender o por qué as nosas diversas actividades non teñen a menor difusión en medios de comunicación social, salvo as revistar que editan as nosas asociacións e algún medio dixital local.

En enquisas feitas en Pontevedra a persoas de idades comprendidas entre os **55 e 70 anos**, comprobouse que o **95%** NON coñecían a existencia do PUM, na Uvigo, pero sí as da UNED.

Non se publicita en case ningún MCS. Coñécese, principalmente, polo boca a boca.

As actividades de alumnos do PUM: Coros e Aula de Instrumentos (Actuacións na Cidade e Provincia) Marchas e Andainas (Roteiros Uvigo) entre moitas outras realizouse o Camiño de Santiago Portugués. (Participan unha media de 90 persoas) O PUM (Uvigo-Pontevedra) creou unha asociación de alumnos ASAEXS, que realiza innumerables actividades, entre as que podemos destacar Reunións con asociacións de alumnos doutras universidades da nosa Comunidade Autónoma xunto ás cal que organizamos FEGAUS (Federación Galega Universitarios Senior).

Asistimos (*Maioritariamente alumnos do PUM*) na Vicerreitoría ás conferencias do Día de Europa, Homenaxe a Fernández del Rego e outras...

O PUM (*Uvigo-Pontevedra*) realiza actividades culturais (Visita Casa de Rosalía de Castro e o seu contorno, Visita á Misión Bioloxica de Galicia, Museos, etc.)

Con persoal da ENM., fixeronse actividades de socorrismo marítimo, navegación e competición con "Barco Dragón"

Sen querer ser considerados "*O centro do mundo*" nos gustaría que, se non todas, algunhas das nosas actividades fosen enviadas e posteriormente difundidas polos MCS., polo menos nos de ámbito local e provincial. Sabemos que estamos no PUM por que as nosas inquietudes culturais non se terminaron o día da nosa "*XUBILACION*", agora que temos mas tempo e ánimo queremos exercitar a saúde mental e física. Buscamos a posibilidade de sociabilizar con persoas coas nosas inquietudes (Maiores e Mozos) e vivir o ambiente universitario no posible. Non queremos títulos nin medallas, pero estaría ben que se soupera de nos, do que facemos e da **AVENTURA** en que participamos.

EN SUMA : ¡¡UN POUCO MAIS DE LUZ PARA OS ESTUDANTES DO PUM!!

Juan M. Prieto Gondell

II XORNADAS UNIVERSITARIAS SENIOR DE FEGAUS

O pasado día 12 de maio celebramos no Campus de Pontevedra as **II Xornadas Universitarias Senior** *"Os universitarios sénior na sociedade do século XXI. Contorna psicosocial para un envellecemento activo"*, participaron mais de un centenar de alumnos e alumnas dos programas universitarios para maiores dos sete campus de Galicia.

Este encontro anual das asociacións de estudantes seniors, integrados en **FEGAUS** tivo lugar por primeira vez no Campus de Pontevedra, e o peso da organización levouno a asociación de alumnado sénior do campus (**ASAEXS**).

A proposta de **FEGAUS** é a formación e a cultura ao longo de toda a vida, como claves para un envellecemento activo e saudable, reivindicar unha *"presenza activa e comprometida das persoas maiores"* na sociedade, para o que é preciso "pór en valor a súa capacidade de aprendizaxe É necesaria a adaptación da sociedade galega ao aumento da esperanza de vida, á presenza activa e comprometida das persoas maiores que require poñer en valor a capacidade de aprendizaxe das persoas de idade avanzada nunha sociedade de cambios rápidos e inesperados, así mesmo o papel que poden e deben xogar as universidades, tanto fomentando a aprendizaxe ao longo da vida como impulsando as relacións interxeneracionais.

Presidiu a mesa de autoridades a vicerreitora do noso campus, Eva María Lantarón, tamén foi a responsable da conferencia inaugural das mesmas.

Acompañábana na mesa o tenente de alcalde, Tino Fernández; os directores xerais da Xunta de Galicia, de Maiores, Antonio Acevedo e de Centros e Recursos Humanos Jesús Álvarez Bértolo; a deputada provincial Olga García; o presidente de Fegaus, Alejandro Otero, e a presidenta da confederación estatal de asociacións Caumas, Marina Troncoso

Conduciu o programa das xornadas e as intervencións a nosa compañeira e membro de Asaexs Conchi Mumary.

Nas Intervencións dos compoñentes da mesa destacar o que dixo a vicerreitora Eva Lantarón *"a UVigo é unha universidade comprometida con todas as xeracións e comprometida tamén coa Axenda 2030, na que está recollida como obxectivo o aumento da lonxevidade das persoas"*, o interese destas xornadas como un *"debate coa propia universidade"*, que permita coñecer as demandas e necesidades deste colectivo. O resto dos compoñentes da mesa nas súas intervencións resaltaron que as institucións académicas xogan *"un papel fundamental"* á hora de promover un envellecemento activo e contribuír a que *"as persoas maiores poidan seguir participando dunha maneira activa na sociedade"*; que *"o incremento da esperanza de vida obriga nese*

senso ás administracións a impulsar estratexias de lonxevidade saudable", e unha das súas *"bases"* deberá ser unha *"formación interxeneracional"*; que *"a formación ao longo de toda a vida debe contribuír tamén a que as e os maiores poidan adquirir as novas destrezas e habilidades esixidas por esta sociedade do coñecemento nas que nos toca vivir"*; que debe axudar a reverter os *"estereotipos"* e a *"imaxe negativa que segue tendo a vellez"*; *"O envellecemento da poboación non é un problema, pode ser unha oportunidade"*; *"educación con carácter integrador"* como unha ferramenta para un colectivo que *"desexa seguir participando na vida comunitaria"*.

A Conferencia Inaugural foi a cargo de Eva Lantarón Caeiro, Vicerreitora do Campus de Pontevedra, *"O envellecemento activo"* afondou nos retos que supón o feito de que máis do 20% da poboación española teña 65 anos ou máis, para logo deterse nas accións impulsadas pola Universidade de Vigo a prol dese envellecemento activo. A vicerreitora lembrou que o Programa Universitario para Maiores (PUM) no que alumnos e alumnas no ciclo intensivo comparten experiencias, e no integrado, no que comparten materias co alumnado de grao. Ao mesmo tempo, a institución académica ofrece tamén ao alumnado sénior outra serie de opcións formativas e culturais e xoga un papel activo na loita contra o idadismo, a discriminación por razóns de idade, grazas á creación da primeira cátedra de España neste ámbito, que a Universidade de Vigo puxo en marcha.

Tras este relatorio, a xornada comezou con una mesa redonda co título *"Entorno psicosocial para un envellecemento activo"*.

Estivo moderada polo compañeiro de ADAYEUS (*Campus do Coruña*) Roberto Pérez, participaron as docentes: Laura Redondo Gutiérrez: Uvigo: Intelixencia emocional; Isabel Raposo Vidal: UDC: Envellecemento activo desde a Fisioterapia; Eva María Rodríguez Míguez: Uvigo: Contexto socioeconómico de España en relación ca UE; Nieves Rodríguez Brisaboa: UDC: Alternativas habitacionales.

O remate das súas intervencións tomaron a palabra algún dos asistentes.

Pola tarde continuouse con *"Posta en común das Asociacións de alumnos"*, moderada a mesa por o compañeiro Tino García de Aulas de formación Aberta de Vigo. Participaron un representante por cada asociación presentes: María Luisa Mauriz Barreiro de Adayeus; Gloria Pérez Prieto de Asaexs; Cristina Pérez Herraíz de Asociación de IV Ciclo Lugo; Feliciano González Álvarez. Aulas de Formación Aberta Vigo; José Luis Cuesta Gallego. Aulas de Formación Aberta Ourense

En esta mesa os compañeiros expuxeron os

proxectos que están a levar a cabo nas súas asociación.

As responsables do PUM da Universidade de Vigo: María José Moure Rodríguez Directora da Escola Aberta de Formación Permanente (EAFP) de UVIGO e Carmen María Abreu Fernández UVIGO , falaron de "Presente e futuro dos PUM no contexto europeo". A mesa estivo moderada pola compañeira: Elisa Polo Basoa (**ASAEXS Pontevedra**).

O mais destacado das intervencións foi que desde a universidade se está estudiando a posibilidade de a participación do alumnado dos PUM nun programa de mobilidade europeo.

Última mesa destas xornadas versou sobre *"os beneficios das relacións interxeneracionais"*. Moderou o compañeiro de **ASAEXS** José Luis Fernández e participaron un Profesor da Universidade de Vigo, Adolfo Cordero Rivera, un alumno dos programas universitario de maiores do Campus de Pontevedra, José María Fernández Vázquez, e a alumna estudante de grado de Educación e deporte, Cristina.

Todos eles destacaron a importancia de as boas relacións dos estudantes do PUM cos estudantes de grao cos que comparten asignaturas no ciclo integrado.

As Conclusións foron a cargo da presidenta de **ASAEXS** Pontevedra, Gloria Pérez Prieto, empezou a intervención rendendo un homenaxe o compañeiro Miguel Yebra, recentemente falecido.

Resaltou que os termos mais usados durante a xornada foron os de "maiores", "seniors", "interxeneracionais", "idadismo", "formación" "ciclo vital", "maior esperanza de vida" "soidade".

A importancia que teñen os PUM como a ferramenta axeitada para paliar os efectos negativos da soidade, e de potenciar e de fomentar as relacións interxeneracionais, contra a discriminación polo idadismo, e de dar as posibilidades de que os maiores sigan adaptándose os cambios continuos da sociedade, polo que se reclamaba una potenciación dos mesmos o igual que o alumnado sénior poida participar nos programas europeos de mobilidade.

A clausura correspondeu a Directora da Escola Aberta de Formación Permanente (**EAFP**) da Universidade de Vigo, María José Moure Rodríguez.

Para finalizar a xornada a Aula permanente de música tradicional Galega do Campus de Pontevedra e o Coro Universitario, baixo a dirección de Marco Lucato, interpretaron una peza en homenaxe a Miguel Yebra, para finalizar ca interpretación dos asistentes do Gaudeamus.

José Luis Fernández

hotel-restaurante
RÚAS

VAI DE VIAXE.... ENTRE EL PASEO... Y EL VIAJE!

Salimos a la del alba, bajo pequeña llovizna, para pasear por la Provincia de León. Dejamos atrás la rica y hermosa comarca de Valdeorras e iniciamos la aventura cuando atravesamos el antiguo puente sobre el río Cabrera, afluente del río Sil, pasarela arquitectónica y con historia que da nombre a la villa: Puente de Domingo Flórez.

Para los viajeros amantes de la naturaleza es el paisaje lol que termina convirtiéndose en una enfermedad del corazón y del espíritu.

Desde mi primer paseo por la comarca de La Cabrera, allá por el verano del año 1974, las infraestructuras de las que ahora disponen han mejorado notablemente, así como el nivel de vida, lo que no impide que excepto en verano, los pueblos y aldeas estén prácticamente vacíos. Su principal industria, la extracción de pizarra trajo riqueza pero contribuyó con su irracional y bárbara explotación a mucha destrucción de belleza natural, degradando las vertientes, los ríos y los bosques de ribera.

Dejamos Puente de Domingo Flórez de madrugada siguiendo el curso del río Cabrera y nos detenernos para tomar café en "La Cabila" de Pombriego. En tan corto recorrido ya nos vamos dando cuenta porqué a esta comarca se la conoce como "La Hurdes leonesas" a pesar de la reciente riqueza que genera la extracción de pizarra en toda la zona. Las nubes ya son atravesadas por algún rayo de sol, lo que sin duda anuncia una mejoría notable del tiempo.

Nos detenemos en la plaza de la aldea de Silvan al escuchar un tambor y una flauta de tres agujeros. Vemos al flautista rodeado por algunos niños y no seguido por ningún ratón mientras al otro lado de la plaza cuatro hombres sentados a la mesa, beben vino. Lo que imaginamos, es día de fiesta.

Al mediodía reponemos fuerzas en el bar "Carrilano" de La Baña con un perol de garbanzos que nos inyectará vigor necesario para pasar la tarde.

La Baña es un `pueblo rodeado por montañas muy altas que nada tiene que ver al día de hoy con la que observó y escribió Ramón Carnicer durante su visita al lugar en el año 1962, dejando constancia de ello en su hermoso relato, hito de la literatura de viajes, que tituló: "Donde la Hurdes se llaman Cabrera". Hoy La Baña es ejemplo de la transformación sufrida por toda la zona durante los últimos cuarenta años. Varias empresas pizarreras generan empleos y riqueza que redunda en nuevas construcciones, asentando una población de más de 700 habitantes.

La tarde la ocupamos disfrutando de una caminata. A unos 5 kms del pueblo y en lugar destinado a aparcamiento iniciamos el camino que sube y baja por cuestas de fácil andar. Nos recreamos ante una espectacular "fervenza" –cascada- que nos brinda el cauce del río Cabrera: entre sauces, robles, abedules y piornos alcanzamos los lagos de "Truchillas" y de "La Baña", ambos declarados Monumento Natural. Este último es la fuente del río Cabrera: el paisaje es grave, lirico y de silencio total.

El sol acaba de ponerse cuando nos detenemos en la "Tienda La Bodega" en el pueblo de Truchas. Cenamos un contundente plato de "sopa de ajo con trucha" Comentamos como colofón que la Sierra de La Cabrera bien merece un recorrido con mayor calma pues atrae al que la transita, a pesar de que nos mostró su lado más riguroso y moderno. Ahora sus nuevos ascetas y ermitaños son los enamorados del turismo rural. Sin más demora, ponemos rumbo a La Bañeza. Es medianoche y ya apetece descansar. Una habitación en el Hotel "La Hacienda" nos invita a ello.

Madrugamos e iniciamos el día desayunando en la Confitería Conrado para saborear sus afamadas yemas. Callejeamos por su plaza mayor y constatamos que la riqueza que se nota, proviene del sector de la alimentación. Famosa es la fábrica de embutidos "Rodríguez", los derivados de la remolacha azucarera y la producción de legumbres, en especial la alubia. A media mañana le decimos adiós adquiriendo dos cajas de los delicados "Imperiales". Destaca en su gastronomía las "ancas de rana" como plato más emblemático, así como, las carnes que se preparan en la bodega "El Capricho", de Jiménez de Jamuz, de renombre internacional.

Utilizamos la carretera nacional para adentrarnos en la comarca de "la maragatería". Entramos en Castrillo de los Polvazares, pueblo abandonado cuya reconstrucción se inicia en los años 70, declarado hoy Conjunto Histórico-Artístico de alto valor monumental.

Los habitantes de esta comarca laboraron durante siglos como arrieros comerciando con vinos, pescado, embutidos y mantas, principalmente.

Castrillo de los Polvazares es un pueblo pintoresco y único con gran vinculación al Camino de Santiago. Casas de piedras rojizas y tejados de cerámica. La mayoría albergan hoy restaurantes o mesones. Su plato recomendado, el cocido maragato, cuya principal característica es el inverso orden para comer sus ingredientes que será: carne, verduras, sopa y postre (el que pueda). Al terminar se aconseja desabrochar el cinturón.

Despedimos Castrillo de los Polvazares delante de la casa donde, según nos informan, Concha Espina alumbró su mejor y más reconocida novela, "La esfinge maragata".

Comemos el cocido maragato en el restaurante "La Lechería", de Val de San Lorenzo, aldea de renombre por la fabricación de mantas de gran calidad que se vendían durante muchos años junto a las de Palencia en la afamadas "feiras das S. Lucas" de Mondoñedo.

La tarde la dedicamos a Astorga, y la verdad, nos supo a poco. Astorga merece mucha más atención.

Calle en Castrillo de los Polvazares

Ciudad visitada antes que nosotros por los romanos fundadores, por los árabes, por Napoleón y sus huestes, por John Adams o por A. Gaudí. Nos expone motivos suficientes para una visita de varios días, dado que, en cada rincón esconde un trocito de su historia.

Iniciamos por el Museo de los Caminos, ubicado en el Palacio Episcopal construido por A. Gaudí. A primera impresión parece una pieza de parque temático pero su interior es una reliquia de exquisito arte. Continuamos por la Catedral de Santa María, de estilo gótico tardío que mezcla barroco y neoclásico donde admiramos un hermoso retablo Mayor. Concluimos en el Museo Romano que guarda reliquias de los tiempos en que los romanos pasearon sus riquezas por esta tierra hace dos mil años, pues la dotaron, la vistieron y la erigieron como nudo de comunicaciones. Muralla, conjuntos termales, red de cloacas, y la ergástula, edificio en donde nos encontramos quedaron entre nosotros. Cena ligera en el H.R "La Peseta" que mantiene el prestigio que ya tenía hace 50 años cuando lo visitamos por primera vez. Luego a descansar en una habitación de la segunda planta, lo que nos permite al día siguiente visualizar entre la bruma los muñecos de Juan y Colasa en la torre del Ayuntamiento mirando

Museo de los Caminos, Astorga

con cierto desdén para Pedro Mato en la veleta de la Catedral. Todos ellos, iconos emblemáticos de la ciudad

Dejamos el hotel y nos detenemos en la Chocolatería "La Cepedana" donde saboreamos un chocolate maragato de la fábrica "Santocildes" y tres esponjosas mantecadas del obrador "Arriero Maragato". ¡Somos afortunados!

Ya en la carretera, pronto nos detenemos en Hospital de Órbigo, lugar donde se ubica un hospital para peregrinos fundado por los Caballeros de S. Juan de Jerusalén en el siglo XVI y lugar obligado para cruzar el río Órbigo sobre un puente, de sobrenombre "Honroso". Ya en el año 1434 el caballero leonés Suero de Quiñoñes retó a numerosos caballeros a luchar contra él durante los juegos de justas. Interesante historia o mejor leyenda que invitamos a conocer.

Continuamos aguas arriba del río Örbigo y nos detenemos en Carrizo de la Ribera para visitar el Monasterio de Santa María, construido en el año 1176 bajo fábrica románica que hoy nos ofrece diversos estilos incluido el mudéjar. Está habitado por 28 monjas de clausura cistercienses, según nos comentan.

A mediodía nos acercamos a la "Cueva del Cura", de Valdevimbre, lugar que recomendamos conocer para comer espléndidamente y beber con cierto sentido el reconocido "vino de los oteros", de uva "Prieto Picudo".

En León he estado muchas veces y aquí nacieron nuestros hijos gemelos. León fue hace mucho tiempo la guarnición militar de la séptima legión del Imperio Romano. Después será ciudad de Reyes. Se trata de una ciudad en la que el pasado está sellado Quién quiera puede verlo y comprobarlo.

Durante lo que queda de tarde visitamos la Real Colegiata Basílica de S. Isidoro. Este frío y silencioso edificio pronto comienza a mostrarnos sus significados. Lo más llamativo, sus símbolos. Ese lado simbólico que para un hombre medieval era tan claro como el agua y para nosotros tanto sus capiteles como sobre todo sus pinturas son una catedra de conocimientos y hermosura. Mi admiración por el arte románico no cayó del cielo. Ya me había dejado atrapar con anterioridad en las pequeñas joyas de la "ribeira sacra", en el Monasterio de Silos, pero sobre todo en la Seo de Santiago. ¿Por qué? ¿por la sencillez? ¿por la sinceridad? ¿por las fantasías extrañas? O por todo ello a la vez. No lo sé realmente.

Fue el rey Fernando I quien trajo las reliquias de S. Isidoro a León, personaje que se cree tenía reunido todo el conocimiento del mundo antiguo y que nos lo ha dejado escrito en sus "Etimologías". Para custodiar sus reliquias hizo construir esta iglesia románica. Aquí dormitan reyes y en sus bóvedas refulgen frescos llenos de vida medieval. Se reconoce como "la capilla sixtina del arte románico".

Al salir no detenemos en el pub "La Lola" con sabor a boleros de "Café Quijano" y nos perdernos a continuación tapeando por el "Barrio Húmedo", centro de casco viejo de la ciudad y parada obligada para cualquier visitante. Para mí, una de las mejores rutas que conozco de tapeo en la península. Entre la Plaza Mayor y la Plaza de S. Martin pasamos más de dos horas llenas de encanto y sorpresa, Luego a descansar.

A la mañana siguiente visita a la Catedral gótica de Santa María de la Regla que yace cual barco que ha llegado caminando desde el tiempo pasado y se ha quedado aquí muy tranquilo y callado. Dentro suena la música gregoriana. Aquí siempre hay luz y música. Ahora es "El Mesías", de Haendel. Bóvedas altas de crucería, vidrieras y rosetones cargados de significados y de historia, y como dejó dicho Angelo Roncalli en su visita antes de convertirse en Papa: "Este edificio tiene más cristal que piedra, más luz que cristal, y más fe que luz". Luz filtrada de colores que no existe en ningún otro lugar. Continuamos por el hermoso claustro para fotografiarnos ante las dos agujas desmanteladas del campanario que allí yacen como si se hubieren derrumbado.

Paseamos por la Calle Ancha, admiramos la Casa Botines (obra de A. Gaudí), atravesamos la Plaza de Sto. Domingo y por la calle Ordoño II vamos

al encuentro de la estatua de Guzmán el Bueno quien señala con su brazo extendido la estación de Renfe como diciendo "a quién no le gusta León ahí tiene la estación" y por el Paseo de La Condesa –más conocido como Paseo de Papalaguinda-. Pronto descubrimos el tercer edificio emblemático de la ciudad: Convento de S. Marcos.Primitivo hospital de peregrinos, hoy convertido en Parador de Turismo. Los orígenes del edificio se remontan al siglo XII, si bien, la obra que hoy admiramos data del siglo XVI. De fachada plateresca y zócalo lleno de medallones. Adosado tiene una iglesia de estilo gótico tardío y en su interior un claustro con un bajorrelieve de Juan de Juni. Nos muestra gran cantidad de tapices, tallas de madera y pinturas. Uno de los residentes más ilustres que cobijó a la largo de su historia fue D. Francisco de Quevedo y Villegas, recluido durante más de cuatro años por orden de Conde-Duque de Olivares. Quién aquí se hospeda tendrá la sensación de representar un drama real y poner cara noble al menos cuando sale por el portal plateresco, gótico, barroco. Todo fluye, incluida la propina elevada al portero que la guarda.

Después de comer ponemos rumbo a Sahagún de Campos con desvío a San Miguel de Escalada. Visitamos un templo, único resto de un monasterio datado en el siglo IX, de estilo mozárabe y declarado Monumento Nacional en el año 1886. Las personas que lo han construido poseían gran sabiduría arquitectónica dado que después de doce siglos nos sigue maravillando.

Con la oscuridad de la noche aparcamos en Sahagún de Campos. Ciudad de origen romano es al día de hoy un hito del Camino Francés a Santiago. Su larga historia nos ha legado cuantiosos monumentos casi todos ellos de índole religiosa, representativos de la arquitectura del ladrillo y del arte mudéjar.

Panteón de Reyes, San Isidoro, León

Comenzamos el recorrido por la iglesia de S. Lorenzo, de estilo románico-mudéjar, continuamos por la de S. Juan de estilo neoclásico. Después de tomar unos aperitivos nos dirigimos a la "Bodega Restaurante de Moratinos" donde un sabroso hojaldre relleno con puerros de la comarca y un lechazo hecho en horno de leña, todo ello regado con vino de la casa –Prieto Picudo- nos da la suficiente fuerza para visitar y disfrutar durante la tarde del Museo de Arte Sacro, ubicado en la iglesia de Santo Tirso, hoy cerrada al culto. Esta iglesia, construida en el siglo XII, es de estilo románico-mudéjar. No solo llamó nuestra atención el edificio por fuera sino que alberga una exposición en su interior de 6 maquetas de los edificios más significativos de la ciudad. Estas maquetas son unas auténticas obras de arte en miniatura. Finalmente, de lo que fue Monasterio de S. Benito en la Edad Media solo queda en pie el Arco de S. Benito con escudo real en el frontis, hoy puerta de entrada a la ciudad.

Amanece un nuevo día e iniciamos la marcha hacia las montañas leonesas limítrofes con los Picos de Europa. Cruzamos Cistierna y nos detenemos en Boñar para adquirir unos "nicanores" que ya saboreamos in situ. Hojaldre artesanal con azúcar que me recuerdan sensaciones de tiempos pasados cuando veníamos a pescar truchas en los ríos Porma y Esla. A media mañana nos detenemos en la Cueva de Valporquero, ubicada en un impresionante entorno natural pleno de cumbres, desfiladeros, transparentes ríos y densos bosques de robles, hayas y avellanos, todo ello declarado "Reserva de la Biosfera" en el año 2005. Caminamos por las 7 salas que componen la cueva durante casi 2 horas sumergiéndonos en un mundo subterráneo, llenos de arroyos y de espectaculares espeleotemas. Nos asombra especialmente la sala de "las hadas" o la de "la gran vía" que permiten disfrutemos de la belleza oculta en todas sus formas.

Dejamos para otra ocasión la caminata por la ribera del río Curueño, río del olvido para el gran Julio Llamazares –que de viajes sabe mucho- y nos detenemos para comer en el "Rest. Ezequiel", en La Robla. Atravesamos por el puerto de Aralla hasta encontrar el Embalse de

los Barrios de Luna. Un trayecto por la orilla del embalse nos adentra en una comarca grandiosa, hermosa y solitaria. La Comarca de Babia.

Los atardeceres son fríos y floridos en la comarca de Babia. Se oculta el blanco sol por las cumbres del Peña Ubiña todavía nevadas mientras vamos avanzando cerca de los arroyos producidos por el deshielo y entre canales cruzamos Villasecino y Villafeliz, nos detenemos en Riolago para visitar el Palacio de los Quiñones y cuando el atardecer nos inunda tras del pico Cornon pasamos sobre el puente de "Las Palomas" bajo el cual fluye el río Sil, mucha de cuya agua regará tierras fértiles gallegas.

Es noche cerrada cuando avistamos las luces de Robles de Laciana, ya en otro ancestral valle, anclado en el pasado entre sus filandones y calechos, enriquecido por su oro negro durante las últimas décadas del pasado siglo.

En Robles de Laciana, precioso pueblo, nos hospedaremos 2 noches en la casa rural "La Bolera".

Al amanecer nos despiertan los cánticos de los gallos. Almorzamos abundante desayuno a base de zumos naturales, torreznos, embutido leonés, frisuelos y tazón de café con leche. Al terminar nos espera mi amigo "el serpa" Manuel Verdejo que nos acompañará hasta la cima del monte Cornón. Equipados con mochilas, cantimploras, tortilla, pan y un contundente hornazo subimos por carretera hasta las brañas del pueblo de Lumajo.

La cumbre del monte Cornón (2188 m) se encuentra dentro del Parque Natural de Somiedo (AS). Nos ilustrará e iluminará del porqué estas montañas son cuna de la reconquista y olvidadas después.

Iniciamos la ascensión entre praderas y monte alto hasta alcanzar el collado donde reponemos fuerzas para acceder a la cumbre. Desde lo alto, las cumbres y valles que nos rodean se abren ante nuestros ojos como una alucinación.

Dulces "Nicanores"

Recorremos 16 km bien señalizados entre ida y regreso. En la bajada dejamos a nuestra derecha la cima del monte Muxiven que prometemos afrontarlo la próxima vez. De momento, descansamos sobre una piedra en la pradería mientras una pareja de pájaros enfrascados en su octava sinfonía no nos permiten oír el silencio, pero si escuchamos con atención, podríamos oír con nuestros oídos de antes a los osos pardos por estas cimas tocando sus contrabajos. En los años 70 había abundantes osos por aquí.

Ya en la noche, perfectamente aseados paseamos por Villablino, capital de la comarca lacianiega, con el recuerdo de otro tiempo en la memoria cuando recorría el valle y sus pueblos mineros de Caboalles de Arriba y Abajo, Villaseca, Sosas, Lumajo, Robles, Rioscuro o Cuevas del Sil, entre otros, tiempo que siempre mostraba bullicio, alboroto y esplendor económico. Tapeamos en el Rte. "El Cafetín" y vuelta a Robles para descansar.

Nieve en Peñalba de Santiago

Por la mañana admiramos desde el balcón la belleza del paisaje, las altas cumbres que nos rodean y la luminosidad de un amanecer con resplandeciente cielo azul. Nos despedimos del posadero delante de una enorme taza de café con leche, una rebanada de pan con mantequilla casera y de nuevo los deliciosos frisuelos que dejan a los viajeros preparados sin miedo a lo que, en principio será la última jornada completa de nuestro deambular. Pasamos por Villablino, Palacios, Matarrosa del Sil, Toreno y nos detenemos en Ponferrada, moviéndonos por el casco viejo hasta alcanzar el castillo de fundación templaria; a continuación nos detenemos en el "Museo de la Radio". Nos avituallamos y ponemos rumbo hacia Peñalba de Santiago o mejor dicho hacia el "Valle del Silencio" en los montes Aquilianos, paisaje grandioso sobre el que descuella el oleaje mudo e inmóvil de la sierra del Teleno.

El "Valle del silencio", valle de excepcional belleza donde nos seduce un pueblo medieval con iglesia mozárabe intacta: PEÑALBA DE SANTIAGO. Su acceso es difícil. Alguien dijo: "la belleza no quiere ser descrita". Parece que el tiempo se ha parado por aquí. Un hombre con un arado de madera, otro con un mayal, una mujer con una hoz, etc, me hace pensar que loco osaría colocar aquí una segadora automática. Visitamos la "cueva de S. Genadio" entre tréboles y amapolas y sobre todo con mucho cuidado para no resbalar. Concluimos en la iglesia que abría a las cinco. Una vista rápida, arcos más bien visigóticos y una percepción de elegancia y belleza. Nos despedimos caminando hasta el monasterio de S. Pedro de Montes, centro de la "tebaida berciana".

Cae la noche en su cielo iluminado por la luna, nos alojamos entre viñedos en el "Palacio de Canedo", cerca de Cacabelos. Apetitosa cena para ir recordando todo lo vivido durante este viaje que va llegando a su fin.

José Luis Prada sonriente esta mañana nos muestra su tienda y exhibe orgulloso el encanto de su obra. Adquirimos unas botellas de "Prada tinto mencía", dos tarros de castañas en almíbar y nos despedimos con un ligero abrazo y un deseo: hasta pronto.

Ponemos rumbo hacia Galicia y nos detenemos en Villafranca del Bierzo, ciudad con carácter jacobeo, monumental por excelencia y con un casco viejo declarado Bien de Interés Cultural. La iglesia románica de Santiago cargada de historia, el cercano Castillo-Palacio, un paseo por la calle del Agua entre escudos y blasones, la colegiata gótica de Santa María y otros monumentos merecen una visita más tranquila y reposada pero estamos cansados y con ganas de llegar a casa.

O Cebreiro emerge por donde se penetra a Galicia con sus protohistóricas pallozas con cubierta cónica de paja. Hubo hospital de peregrinos, fundado por S. Giraldo, conde de Aurillac, fue transitado por los Reyes Católicos y sobre su frío santuario vuelan las palomas del Santo Grial y, aquí es donde nosotros concluimos el viaje y nos dispersamos ante una cunca de vino, pan y queso del lugar, dando con ello por finalizada nuestra caminata por tierras de León, por sus páramos y campos, por sus montañas y por el jardín del Bierzo con el deseo de que muchos de los lectores de la revista "Gaudeamus" disfruten como nosotros de estas maravillas tan cercanas y no muy conocidas.

"convertido en tan sabio, y con tanta experiencia,/ ya habrás comprendido el significado de las Ítacas" (C.P. Cavafis) –final poema "Ïtaca"-

Juan J. Meilan García

XXI JORNADAS INTERNACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

AUCTEMCOL

UNIVERSIDAD CARLOS III CAMPUS COLMENAREJO
UC3M

LEMA DE LAS JORNADAS
"EL FUTURO DE LAS ASOCIACIONES SÉNIOR EN LA UNIVERSIDAD"

RESUMEN JORNADAS XXI CAUMAS

La asociación *AUCTEMCOL*, de la Universidad Carlos III, en su sede de Colmenarejo ha celebrado las XXI Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores (*PUM*), auspiciadas por *CAUMAS*.

Bajo el lema **El futuro de las Asociaciones Sénior en la Universidad**, *AUCTEMCOL* celebró con enorme entusiasmo del 13 al 16 de septiembre de 2023 las XXI Jornadas Internacionales y acogió en su Universidad a los miembros de las asociaciones de estudiantes universitarios Sénior que todos los años se reúnen de manera presencial. Este año con nueva Asociación recién incorporada a *CAUMAS*: la Asociación de Alumnos Centro Intergeneracional de la Universidad de Córdoba.

El día 14, a las 17 h, una vez recibidas y dada la bienvenida a las 115 personas que han asistido de las universidades de distintas partes del territorio nacional comenzó la jornada inaugural.

- El Comité de Honor estaba representado por el Excmo. delegado del Rector, D. José Manuel Molina López, el Excmo. alcalde de Colmenarejo, D. Fernando Juanas Cerrada, la presidenta de *CAUMAS*, Dña. Marina Troncoso Rodríguez y la presidenta de *AUCTEMCOL*, Dña. Ana Fernández Rodríguez.
- Conferencia inaugural con el título **Relaciones Intergeneracionales** a cargo de la ponente Dña. Francisca Sauquillo, fundadora y presidenta de *MPDL* (Movimiento por La Paz).

A continuación, se ofreció un recital de música por el grupo musical Los Boleros de Babel para terminar con un cóctel en los jardines del campus de Colmenarejo de la Universidad Carlos III.

El día 14 abrieron la jornada de trabajo la presidenta de *CAUMAS*, Dña. Marina Troncoso y la presidenta de *AUCTEMCOL*, Dña. Ana Fernández.

- *CAUMAS*, a través de la secretaría técnica, con Irene García de Canal Sénior, presentó una nueva herramienta de comunicación que se pone a disposición de todas las asociaciones para facilitar los proyectos, talleres, actividades y las relaciones entre los socios y con otras asociaciones.

- A continuación, se dio paso a Dña. Carmen González Marín, profesora de Filosofía de la *UC3M*, con su conferencia **Terapia filosófica contra el mal de la estupidez**.
- Seguidamente tuvo lugar el debate de la primera Mesa Redonda de presidentes de Asociaciones sobre **Aportación de las Asociaciones Senior a la Universidad**, moderada por Dña. Ana Fernández.
- Participaron: Dña. Gloria Pérez Prieto, secretaria de *FEGAUS* (Federación Gallega de Asociaciones Universitarias Sénior), Dña. Pepa Lorenzo, presidenta de *Peritia et Doctrina*, de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Dña. Inma Fornoza, presidenta de la *Asociación de Alumnos Sénior* de la Universidad San Jorge de Zaragoza.

En esta mesa de debate se puso de manifiesto la diferencia existente de formatos, reconocimiento universitario y académico de los Programas Universitarios de Mayores que se ofrecen a nivel estatal; la necesidad de fomentar la colaboración intergeneracional y la conveniencia de que las asociaciones de una misma Comunidad Autonómica se agrupen en federaciones para tener una única voz ante las Administraciones Públicas, donde la unión hace la fuerza.

- La tercera conferencia impartida por D. Francisco Hernández Mateo, profesor de Historia del Arte de la *UC3M*, que habló sobre El arte de volver a las aulas.

Termina esta primera ronda haciendo una pausa para disfrutar de un pequeño tentempié en los jardines de la Universidad.

- Concluye la mañana con una cuarta ponencia, del filósofo D. Javier Sádaba Garay, Catedrático Honorario de Ética de la Universidad Autónoma de Madrid con la interesante conferencia **El amor en la edad madura.**

Una vez finalizada esta primera parte del día, se disfruta en comedor de la Universidad de un almuerzo para continuar con las actividades.

- A las 16:00 horas, del jueves 14, a través de videoconferencias se contacta con dos universidades americanas, la primera fue la **Universidad Autónoma de Ciudad de México**, México y a continuación la **Universidad de Rio Cuarto**, Argentina.
- Ponentes: Mireia Viladevall Guasch, Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México. Susana Rocha, Universidad Nacional de Río Cuarto, Argentina.

- Bajo el título:

Viajes de encuentros para tejer saberes y sembrar futuros

- Primer momento, preparando los encuentros…

Eligiendo hebras y agujas, colores y puntos, semillas, terreno, tiempo y espacio…

- Segundo momento, vivenciando encuentros:

Agujas de tejer, circulares, crochet, telar, bordado mexicano, tramas multicolores… ¡Todo sobre la mesa, manos a la obra!

- Tercer momento…tiempo que viene para seguir sembrando encuentros:

Tierra fértil, nuevas semillas, regaderas, palas, rastrillos, nuevos y buenos aires, brisas, vientos, estrellas y sol

La universidad como espacio donde se consolidan el derecho a la educación, a una vida digna y a la salud debe convertirse en uno de esos espacios de encuentro humano entre jóvenes y adultos mayores que nos ayude a construir nuevos mundos donde todos no sólo

estemos invitados sino también todos tengamos un lugar, un reconocimiento y una escucha.

- Termina el ciclo de conferencias del día 14 con el coplista y argandeño Manuel Rey, profesor de Historia del Arte y diplomado en Turismo que ofreció una magnífica conferencia sobre Felipe II y los tesoros de El Escorial.

- Cerró la jornada del jueves 14 la propuesta de Luís Castillo y Nuria Domínguez, CEO y General Manager de *SENIORSLEADING*, respectivamente, acompañados por Jorge González-San Román con la presentación de La Seniors App, una nueva herramienta para conocer amigos y hacer más. Un proyecto realizado en colaboración con The Match Company, la multinacional española con sede en Madrid y en Miami. También presentó la tarjeta Silver Pay, una tarjeta intergeneracional.

En la jornada del viernes 15, después de la bienvenida de las presidentas de *CAUMAS* y de *AUCTEMCOL*, se da paso al ponente

- D. Rafael Reche Silva, secretario de *ALUMA* de la Universidad de Granada, que habló sobre las **Visualizaciones de las asociaciones a través de los medios**.

Rafael Reche expuso la necesidad de la utilización de los medios de comunicación locales de cada asociación para dar visibilidad al colectivo de alumnos universitarios sénior y al trabajo y colaboraciones que se realiza desde las asociaciones.

- La séptima conferencia, a cargo de D. Jesús García Herrero, Catedrático de Ciencias de la computación e IA, director de Postgrado Ingeniero y Ciencias Básicas de la UC3M, quien ofreció información sobre **La Inteligencia Artificial.**
- A continuación, la segunda mesa redonda de presidentes de Asociaciones sobre **El futuro de las Asociaciones Senior en la Universidad**, moderada por Dña. Carmen Camargo de *AUCTEMCOL*.

Participaron: D. José Rodríguez Sánchez, presidente de *ALUMA* (Universidad de Granada), D. José María Melendo, presidente de *AMUEZ* (Universidad de Zaragoza), Dña. Marta de la Rosa, presidenta de *AEPUMA* (Universidad Autónoma de Madrid), Dña. Rafaela Rubio, presidenta de *ADAMUC* (Universidad Complutense de Madrid).

Los participantes expusieron sus modos y medios de trabajo, los oscuro que, a veces, se ve el futuro y las dificultades que tienen algunas asociaciones para ser reconocidas como asociaciones universitarias, por lo que solicitan información y ayuda a *CAUMAS* para conseguir que el alumnado universitario de mayores sea un alumnado universitario de pleno derecho, tal y como está ya reconocido en algunas universidades y colaboración para mejorar las relaciones de las asociaciones con las universidades.

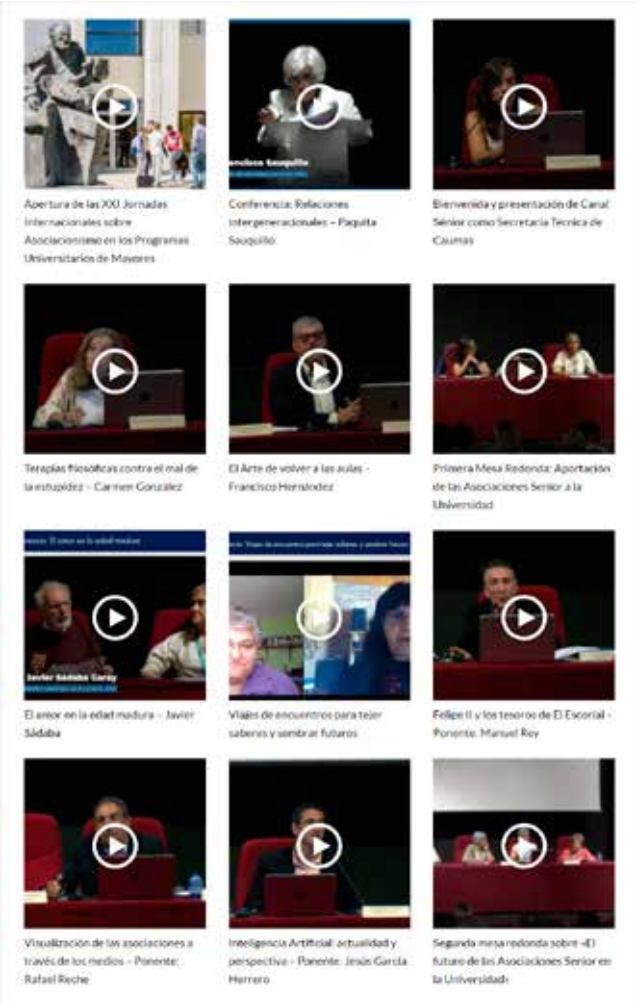
Una vez concluida esta ronda de conferencias

y mesa debate y después de un tentempié, continua con la octava conferencia por D. Eduardo Juárez Valero, profesor de Archivística, Historia y Paleografía de la *UC3M*, con una exposición muy interesante sobre **Aprendiendo y enseñando; de la enseñanza medieval a la Universidad**.

Finaliza la mañana con el conferenciante D. Jesús Fernández Tresguerres, Catedrático Emérito de Fisiología y Endocrinología experimental en la *UCM*. Académico de número de la *RANM*, en esta conferencia que explicó cómo **Retrasar el envejecimiento.**

CLAUSURA DE LAS XXI JORNADAS SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PUM

Llegó el cierre de las XXI Jornadas con la lectura de conclusiones, por Ana Fernández, presidenta de *AUCTEMCOL*.



En el siguiente enlace tienes los videos de las diferentes Jornadas

https://goo.su/HePU

Seguidamente, la presidenta de *CAUMAS* anunció la sede la las **XXII Jornadas** Internacionales sobre Asociacionismo en los *PUM*, que se celebrarán en la ciudad de A Coruña.

Hizo la presentación de las **XXII Jornadas** D. Ramón Pou, de la JD de *ADAYEUS*, con un vídeo de invitación para ir a **A Coruña en 2024**, organizadas por *ADAYEUS* (Asociación de Alumnos de la Universidad Sénior de A Coruña, perteneciente a *FEGAUS*)

La cena de Clausura, el viernes 15, se celebró en el Restaurante La Herrería situado en un enclave privilegiado de El Escorial, el Club de Golf, donde disfrutamos de una cena, compartiendo y hablando entre todos sobre la problemática, las circunstancias y las posibles soluciones en el avance la las Asociaciones de Alumnos Mayores en las universidades.

El sábado 16 hubo una la visita al Monasterio de El Escorial acompañados de unas guías para luego terminar con una comida de despedida.

En estas jornadas "ejercí" mis labores de corresponsal del campus de Pontevedra para el proyecto de Fegaus:

A través de este enlace y/o código QR puedes escuchar estas entrevistas:

https://goo.su/ApdZ

Radio50ypico

Gloria Pérez Prieto

PHOTO GALLERY

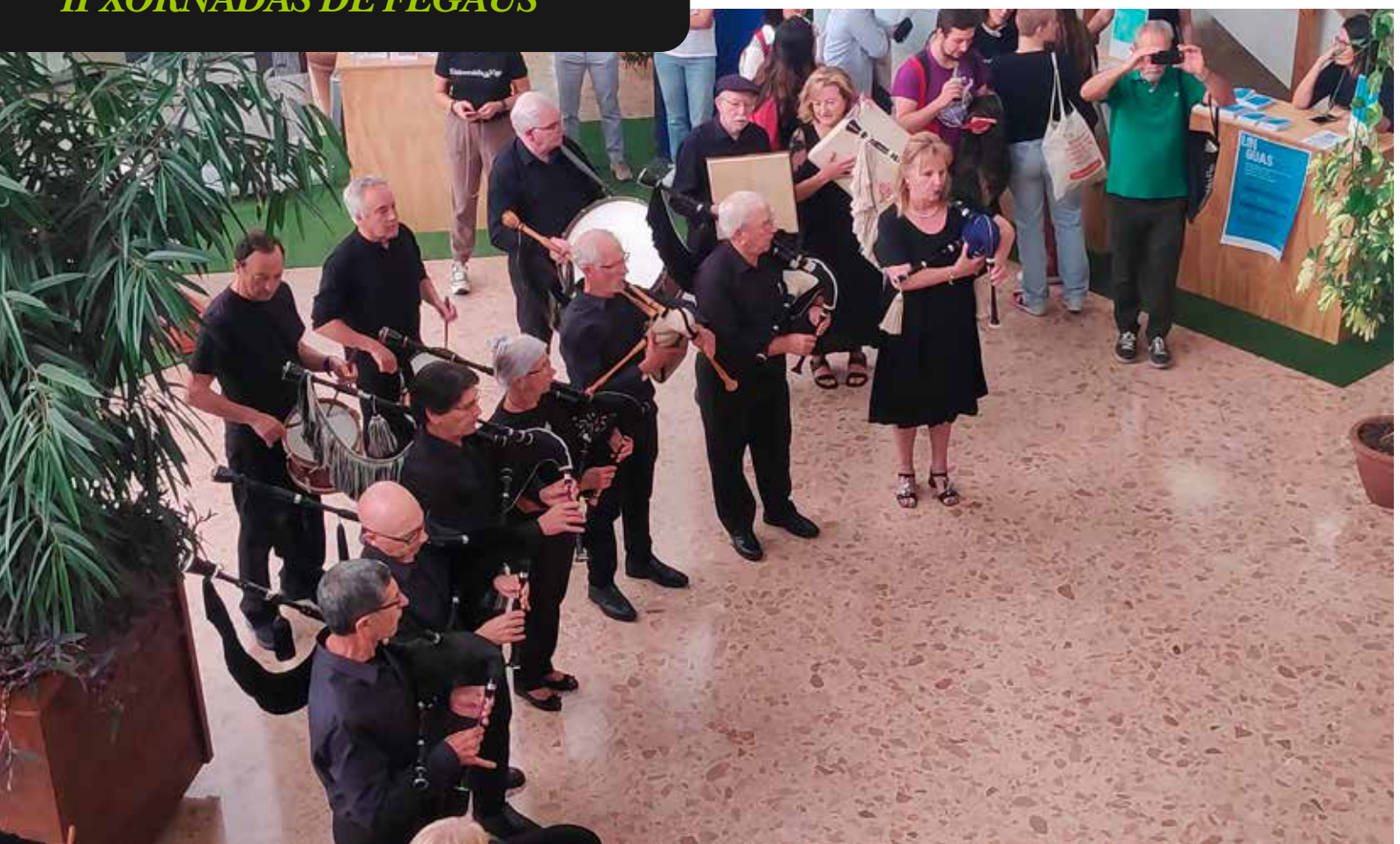
ACTOS Y CONFERENCIAS

Facultade de
Dirección e Xestión Pública
1.º andar
Auditorio DXP
Ágora DXP
2.º andar
Decanato
Seminarios
Delegación de alumnado
Grupos de investigación
Despachos de profesorado

useo de Pontevedra
Museo de Pont

ASAENS

II XORNADAS DE FEGAUS



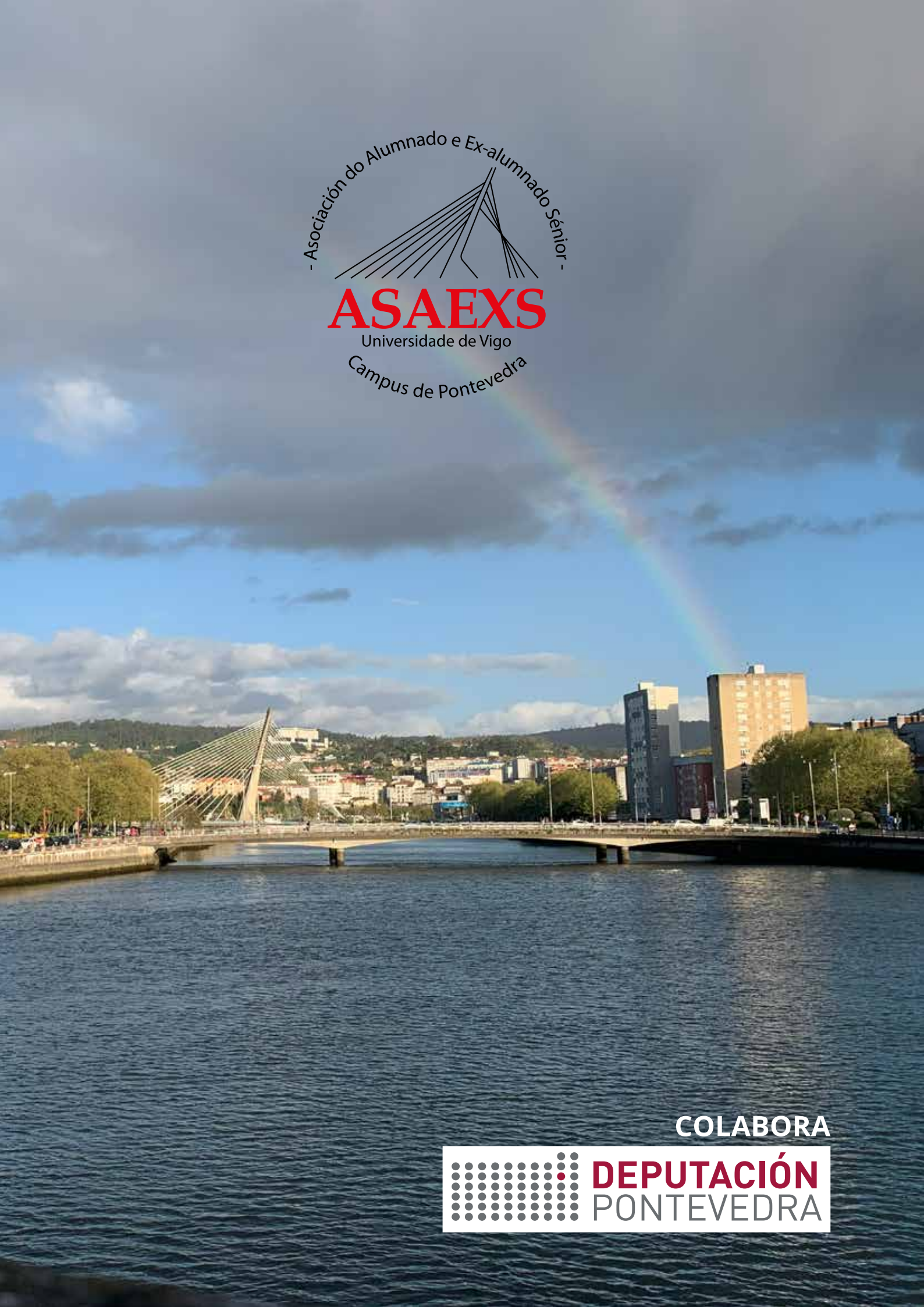
COMIDAS

VISITA a la ESCUELA NAVAL

VISITA A CORUÑA y FERROL

VISITA al PASO DE QUIÑONES

VISITA a TUI y PORTA DO ALÉN (Monte Seixo)


- Asociación do Alumnado e Ex-alumnado Sénior -
ASAEXS
Universidade de Vigo
Campus de Pontevedra
COLABORA
DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA