



cursos de verano
Universidad
pablo de olavide

» La consejera de Medio Ambiente, Cinta Castillo, clausura hoy los VI Encuentros Sostenibles » El lunes continúa la oferta formativa de la UPO

La alegría de vivir

Los mayores explican cómo afrontar la vida después de la jubilación

MANUEL TORRES ■ CARMONA

La experiencia fue ayer protagonista en las aulas de la Olavide en Carmona. No la que se adquiere en las aulas de una universidad sino una más importante: la que da la vida. Cinco mayores voluntarios ofrecieron a los alumnos su particular visión de cómo sobrellevar la jubilación de forma activa.

Muchos son los psicólogos, expertos y profesores que han participado esta semana en el curso *Envejecimiento activo para una jubilación con calidad de vida* que se imparte en la Pablo de Olavide en Carmona. Todas esas experiencias docentes y laborales que han recibido los alumnos no tendrían sentido sin un ejemplo latente. En la tarde de ayer, los conocimientos se plasmaron en personas de carne y hueso con muchas cosas que contar.

Entre las experiencias vitales de estas personas destacó la de Ildelfonso León Ortega. Tras toda una vida trabajando en la base militar de Morón de la Frontera como administrativo, León, como le conocen sus amigos, llegó a ese fatídico momento que es la jubilación. Lejos de desanimarse se aficionó al atletismo. Tenía 60 años y este deporte a buen seguro sería beneficioso para su salud. Ahora tiene 81 años y puede contar su experiencia en carreras por todo el mundo. Francia, Portugal, Italia y Estados Unidos son algunos de los países por los que ha hecho gala de su saludable jubilación.

Su última carrera oficial la corrió hace poco en Finlandia. "Me decían: "León tú con terminar tienes bastante". Quedó en cuarta posición. Si nos preguntamos cómo una persona con esa edad puede correr en una competición mundial de 42 kilómetros y quedar cuarto, León tiene la respuesta. "Todo es posible porque me cuido y entreno a diario".

Pero no sólo el deporte es su afición. Sus continuos viajes por todo el mundo le han animado a atreverse con el Inglés y el Francés.



UN EJEMPLO. V. Pérez, I. León, Á. Sánchez, M. Fernández, J. Altamirano y P. Rabasco, ayer en la Olavide.

"Los mayores tenemos mucho que aportar a la sociedad", indicó una de las ponentes del curso

Para ello se reúne con su profesora particular todas las tardes.

Según sostiene Ildelfonso, su compañero de carrera no son sus zapatos ni su equipación, "es la sonrisa y el cachondeo".

Otra de las historias que pudieron conocer ayer los alumnos de la Olavide es la de Angelita Sánchez. Tras perder a su marido encontró una salida para superar el dolor, el voluntariado. Semanalmente visita la cárcel de mujeres

de Alcalá de Guadaíra donde conviven muchas madres con sus niños pequeños. "Nuestra única meta es hacer saber a esas reclusas que no son basura y poder reinsertarlas cuando salgan de la cárcel", sostiene.

"Queremos reivindicar que los mayores somos seres vivos, activos y muy productivos". Con estas palabras pidió Pepi Altamirano un papel de los mayores más relevante en la sociedad. Junto a su marido, Paco Rabasco, forman parte de la Confederación Española de Mayores Activos (Confemac). Desde ella ayudan a personas dependientes en las tareas diarias. Además, ofrecen su compañía a aquellas personas que se sienten solas. "Cada uno hace lo que puede, porque tenemos ganas

de ayudar", indica Paco. Él realiza semanalmente un taller de pilates para mayores.

El patio de una parroquia es suficiente para mantener activos y sanos a un buen número de personas mayores. "Incluso me vienen dos en sillas de ruedas", comentó entre sonrisas.

Al mando de "todo el cotarro", Manuel Fernández, marino mercante jubilado, decidió emplear su vida en ayudar a los más necesitados. Tras viajar por todo el mundo y "conocer de cerca el sufrimiento que hay en el planeta", organiza viajes solidarios a varios puntos de África.

Si quiere saber cuál es la receta para afrontar los años con tanta salud y vitalidad, no dude en conversar con una persona mayor.



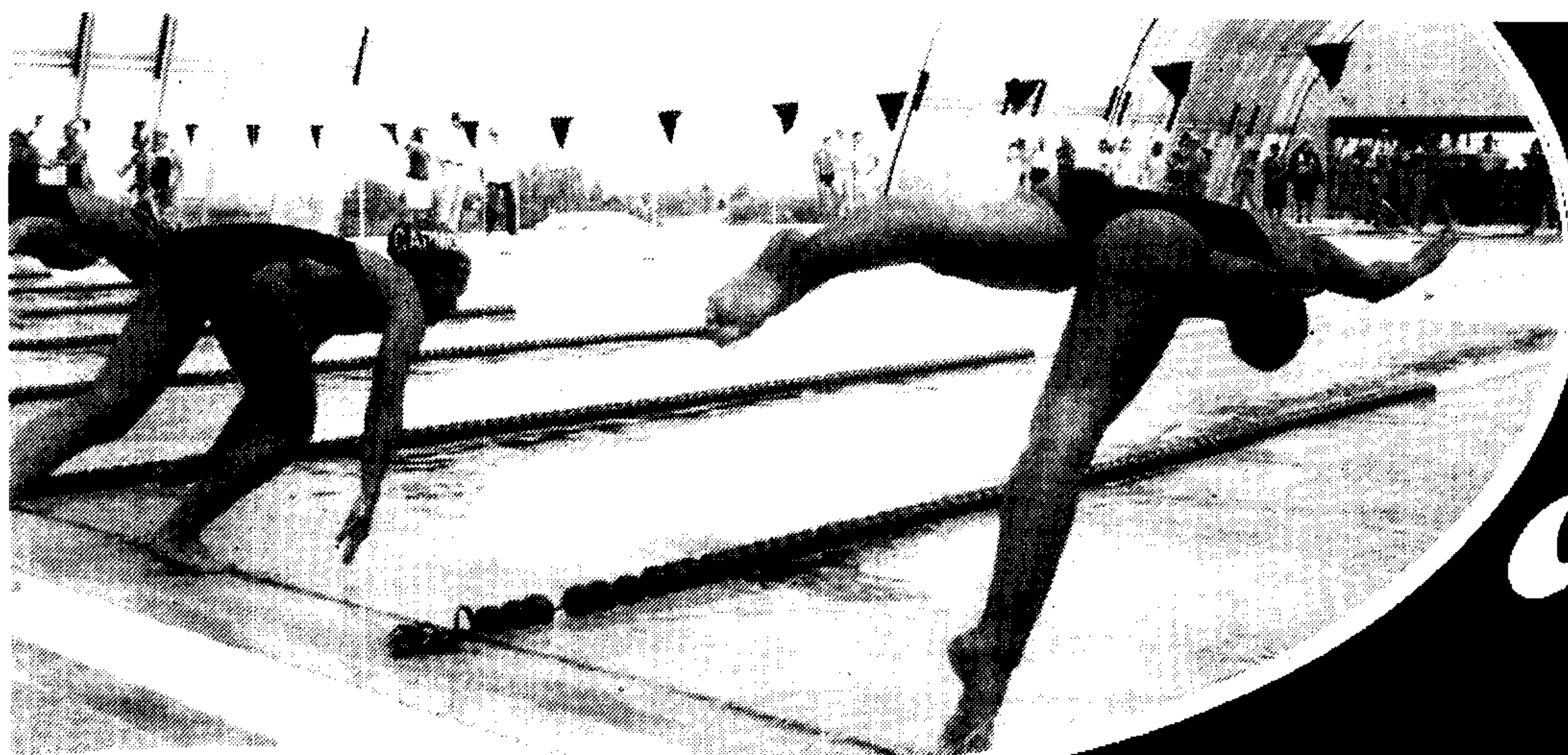
LA AGENDA DEL DÍA

► **Encuentros sostenibles. Crisis global.** A partir de las 10.00 horas se celebra la conferencia *Economía, Crisis y Sostenibilidad* del catedrático de la Hispalense Manuel Delgado. Tras esta, a las 11.30, el catedrático de la Autónoma de Madrid Carlos Montes ofrecerá su visión sobre la *Crisis Global*. En torno a la 13.00 horas, la consejera de Medio Ambiente, Cinta Castillo, asiste a la clausura de este ciclo.

► **Educación y religión.** Este ciclo comienza a las 9.30 con la ponencia *La escuela como vehículo de integración*. A su cargo estará la profesora de la UNED, Almudena Rodríguez. Tras un breve descanso, a las 11.30 se retoma el curso con la ponencia *Centros docentes y símbolos religiosos*, del profesor de la Carlos III de Madrid Óscar Celador. Por último, para finalizar el curso a las 13.00 tendrá lugar la entrega de diplomas.

► **Una jubilación con calidad de vida.** En torno a las 10.00 horas arrancará el último día de curso. La conferencia *Jubilarse con inteligencia emocional* ocupará el aula del ciclo. Estará impartida por el profesor José Luis Cabezas. Tras un descanso (11.45-12-15) dará comienzo una mesa redonda donde se debatirán los *Programas de intervención para una adaptación a la jubilación satisfactoria*. A las 14.00, clausura y entrega de diplomas.

► **Economía ecológica.** Desde las 10.00 horas, los profesores Miguel Ángel Gual y Marta Soler abordarán una mesa redonda con el tema *Agricultura ecológica y transgénicos*. Para finalizar la jornada académica se proyectará el documental *TranXgenia*. Posteriormente, la profesora María Jesús Beltrán iniciará un debate. A las 13.30, clausura y entrega de diplomas.



Carmona
con el
deporte

Excmo. Ayuntamiento
de Carmona

