



EDUCACIÓN | ADULTOS

PROMOCIÓN SENIOR I3/I4

Más de 1.200 mayores de Ávila celebran estos días su fin de curso demostrando que para aprender no hay límites de edad, solamente hace falta motivación y no perder la curiosidad y las ganas de ampliar horizontes

E. RODRÍGUEZ / ICAL

Junio es sinónimo del final de las clases, de las pruebas de Selectividad, de graduaciones, en definitiva, junio es sinónimo de final de curso. Es fácil que la imagen que uno tenga del fin de curso sea la de universitarios recibiendo su beca, de niños que huyen corriendo del colegio o de chavales que esperan preocupados las notas para ver qué horizonte se abre ante ellos de cara al próximo año. Pero hay otro final de curso que se suele escapar del imaginario colectivo y que, sin embargo, implica a cientos y cientos de personas que demuestran que nunca es tarde; sobre todo si se trata de aprender.

Luis Antonio Sáez exhibe orgulloso el diploma que acredita que ha superado los tres años de la Universidad de la Experiencia. Reconoce que no se matriculó demasiado convencido, pero después de tres años agradece que su mujer, Inés, lo animara a cruzar las puertas de la Escuela de Educación y Turismo que la Universidad de Salamanca, en el campus de Ávila. Se muestra satisfecho porque ese empujón de su esposa le ha permitido aprender, disfrutar de la convivencia con los compañeros de aula y de haber podido compartir ideas con ellos.

El pasado 30 de mayo tuvo lugar su graduación en Salamanca, un día que recuerda como «extraordinario» y del que valora sobre todo el «sentimiento de hermandad» con los 168 alumnos de la experiencia, 16 de los cuales eran de Ávila. Luis Antonio tiene 70 años y es un administrativo jubilado. En estos últimos tres años como universitario ha disfrutado especialmente de la historia de Castilla y León, así como de otras materias que van desde el Derecho a nociones sobre salud y calidad de vida. Tan buena ha sido la vivencia que confirma que seguirá los pasos de su mujer y el próximo año continuará vinculado a la Universidad de la Experiencia matriculándose en asignaturas optativas.

Para su esposa Inés López también es final de curso. A pesar de que se graduó en esta universidad hace dos años, su espíritu inquieto ha hecho que desde entonces no haya querido



Teresa López Castro y Ludi Martín Redondo, en la clase de memoria en el Centro Integral de Mayores Jiménez Bustos. / M. MARTÍN (ICAL)

Estos veteranos alumnos realizan su labor de aprendizaje con una absoluta entrega

dejar de aprender. Este año ha cursado varias asignaturas de historia (de Castilla y León, del arte, de las religiones, del cine), lengua española y botánica. Además ha participado en el taller de escritura creativa organizado por la Escuela de Educación y también en el club de lectura.

Esta jubilada, técnico especialista en análisis clínicos, valora la oportunidad que esta formación brinda, sobre todo, a las mujeres. «Las mujeres queremos estar activas, integradas en la educación. Queremos saber y



Luis Antonio Sáez e Inés López, graduados en la Universidad de la Experiencia. / M. MARTÍN (ICAL)

además tenemos más inquietud que los hombres», manifiesta. Durante los cinco años que lleva vinculada a la universidad ha aprendido y recordado muchas cosas —«aprendido, más que recordado», matiza—. Además, tanto ella como su marido son alumnos aplicados que no se quedan solo con lo que dan en clase sino que luego completan sus conocimientos navegando en internet. Para eso les ha servido, y mucho, las clases de nuevas tecnologías, sin olvidar el inglés.

Entre esas lecciones aprendidas las hay más prácticas —como los derechos que como ciudadana puede reclamar— y otras menos, pero a la vez fascinantes, como los kilómetros que hay hasta

el fondo del mar «y las maravillas que allí se ocultan», declara Inés. Otras veces las lecciones le han llegado desde los propios compañeros. «Hay compañeros de lo más variado: ingenieros, arquitectos, profesores, gente con estudios básicos. Y todos tienen algo especial. De todos aprendes algo», reconoce mientras muestra una emocionada la foto de familia del día de su graduación y la beca azul que luce para Ical. Antes de despedirse solicita, a quien corresponda, que se habiliten becas para facilitar el acceso a esta experiencia.

ENTRENAR EL CEREBRO. En otro escenario distinto, el centro integral de mayores Jesús Jiménez

Castro, Teresa y Ludi disfrutan de un aperitivo gentiliza de los alumnos del curso 'Memoria. Comunicación y Lenguaje' que se clausuraba esta semana. A sus 80 años, Teresa López Castro, es uno de los 1.228 abulenses que componen la promoción 2013-2014 de los cursos del Plan municipal de mayores. Lleva cuatro años asistiendo a las clases de memoria en las que los ejercicios tratan de ralentizar el deterioro cognitivo que se deriva del paso de los años.

Teresa agradece que tanto estas clases como las de movilidad la «obliguen a salir de casa» y a «olvidar al menos por un rato los problemas que uno tiene en la cabeza». Su marido, de 82 años,



es alumno de la Universidad de la Experiencia, y espera que en 2016 los dos puedan graduarse en la carrera que habrán cursado a lo largo de 60 años: sus Bodas de Diamante. De momento, el año que viene tiene claro que seguirá ejercitando el cerebro, las piernas y los brazos.

Su compañera Ludi relata que para ella estas actividades formativas han funcionado como una mano tendida para afrontar una situación familiar complicada. Ludi Martín Redondo tiene 71 años recién cumplidos y vive a caballo entre Ávila y El Tiemblo, donde asiste a las clases de adultos. En la capital ha completado su segundo curso en las clases de memoria. «Me apunté porque estaba atravesando un tiempo difícil, una situación que me provocaba mucho agobio», comparte con Ical. Para ella, los ejercicios de estimulación cerebral han ido mucho más allá.

CULTIVAR EL CUERPO. En el aprendizaje no solo opera la mente y el cuerpo va envejeciendo, a mayor o menor ritmo; así que hay que evitar que se adormezca en exceso y obligarlo, en la medida de lo que se pueda, a esquivar la galbana. Con ese objetivo María Teresa y Josefa acaban de completar un año más el curso para mejorar la movilidad y la autonomía personal. Aunque las clases no suponen un gran esfuerzo físico, les sirven de entrenamiento para movimientos habituales en la vida diaria.

María Teresa Esteban tiene 73 años y está operada de la columna. Se toma muy en serio los consejos del monitor para aprender a respirar y también los ejercicios, porque hay que evitar que el cuerpo se emperiece. «Tengo que moverme», apostilla. Tere, como la llaman sus compañeras cuando le lanzan la pelota, está apuntada también a memoria y a cultura general, donde ha mejorado su ortografía, ha aprendido lecciones básicas de matemáticas —como calcular el tanto por ciento— y ha repasado las nociones más importantes de geografía. En casa, cumplidas las obligaciones del hogar que lleva en solitario, le gusta entretenerse completando sopas de letras.

Su compañera Josefa Maíz es una de las más veteranas de la clase de movilidad. Tiene 78 años y lleva tres asistiendo a clase de memoria porque «te obliga a pensar». Confiesa que a veces recibe un poco de ayuda para hacer las tareas que le encargan para casa, pero agradece el esfuerzo por ejercitar la mente. También le cuesta esfuerzo la



Francisco Robledo y Carmen Alonso han completado su segundo año en el Curso de Patrimonio Senior. / M. MARTÍN (ICAL)



Josefa Maíz y María Teresa Esteban participan en la clase de movilidad. / M. MARTÍN (ICAL)

clase de movilidad, pero no renuncia a ella a pesar de los años y fisuras que arrastran sus huesos.

Además, ha estado apuntada al curso de labores que, asegura, le encanta porque la relaja. No obstante, el fin de curso no significa el fin de la actividad. «Todas las tardes salgo a andar, por las tardes en casa no me pillan», advierte. Después de las vacaciones piensa volver a formalizar sus matrículas y lanza una petición: que vuelva el taller de risoterapia

porque «nunca está de más aprender a reírse».

APRENDER EN ÁVILA. Dos años llevan Francisco y Carmen estudiando la historia de los lugares más emblemáticos de Ávila, así que son prácticamente graduados en el curso de Patrimonio Senior. Este año las clases se han centrado en el Palacio de Superunda, la basílica de San Vicente y la Catedral. A las puertas de este monumento, Carmen Alonso, de 66 años, celebra que

el curso le haya permitido conocer Ávila en profundidad. «Hemos aprendido mucho sobre los monumentos, sus autores, las restauraciones o los estilos arquitectónicos y hemos comprobado que la ciudad antes era prácticamente una desconocida», manifiesta mientras suma a su fin de curso las clases de memoria y la Universidad de la Experiencia.

Francisco Robledo no oculta su ansia por seguir aprendiendo, por saber cada día un poquito más. «Me llena tener cosas que

hacer porque muchas de ellas no he podido hacerlas antes y ahora aprovecho la oportunidad», declara. A sus 77 años, comparte su interés por la arqueología y presume de haber sido él quien encontró unos vasos campaniformes en su pueblo, Pajares de Adaja; algo que le despertó la curiosidad por la Prehistoria. Sus clases de memoria y su participación en un coro —primero como alumno y ahora como director— completan su agenda y aportan dinamismo a su día a día.

SATISFACCIÓN. El fin de curso de las actividades formativas del Plan municipal de mayores se celebrará este lunes, 16 de junio, y el martes con las jornadas 'Cuidate', que incluyen charlas para prevenir ser víctimas de un robo, cómo cuidar la alimentación, educación vial y cómo cuidar las emociones. «Se trata de una generación que tiende mucho a no valorarse lo suficiente», explica la psicóloga del Plan de mayores, Ana Sánchez, que hace hincapié en que los beneficios que reportan estos cursos van más allá de lo que puedan aprender durante las clases.

«A nivel personal les hace ser felices», asegura la especialista. El envejecimiento a menudo es un periodo difícil porque lleva aparejados cambios, enfermedades o duelos por la pérdida de seres queridos. «Llega un momento en el que el aislamiento social los hunde anímicamente y ese es el momento de apuntarse a las clases», indica la psicóloga para recordar que allí conocen gente nueva, aprenden a valorarse y a cuidarse, tanto desde el punto de vista físico como cognitivo. Por lo general, son las mujeres las que más se animan a matricularse, no solo porque alcanzan más edad sino porque suelen tener menos miedo a pasar un poco de vergüenza, sobre todo en la primera clase.

Francisco, Carmen, Josefa, María Teresa, Ludi, Teresa, Luis Antonio e Inés son solo un ejemplo de los cientos de mayores avilenses que estos días empiezan sus vacaciones y celebran el final de curso. Quizá a algunos el verano se les haga un poco más largo que a los jóvenes universitarios y seguramente en septiembre retomen las clases con un ánimo ausente en colegios e institutos. Estos ocho alumnos son una muestra del empeño, entusiasmo e ilusión que arrojan muchos mayores por aprender algo más de lo que les ha enseñado la vida. Son los otros graduados, los de la promoción senior 2013-2014.