



Número 1

Ágora Tricantina

Boletín de la Universidad Popular
Carmen de Michelena de Tres Cantos

Un nuevo curso: el décimo

Sumario:

Señas de identidad	2
Los grupos de trabajo	4
Maestra de un oficio que pervive	5-7
Reciclar, conciencia	8
Astrofotografía	9
Qué hay de nuevo	12
Aprendizaje y servicio	13
Por Babia y Somiedo	14-16
Marchas serranas	17-19
Vivan las musas	20
Fotografía para todos	23
Cáncer de colon	25
Hospitales del alma	26
Derechos de los refugiados	28-31

Diseño, edición y maquetación:

Juan Luis Requejo.

Coordinación:

Mayte Bañuelos.

Fotografía:

Fernando Heredia.

Fotografía de portadas:

Concha Domínguez.

Revisión:

Fran Congosto.

Colaboradoras:

Amalia Campos, Isabel Tur.

Estimados socios y seguidores:

Con el curso 2017-18 iniciamos también una nueva etapa en la Universidad Popular Carmen de Michelena, y con un reto nuevo: la confección de un boletín, que en principio pretendemos que sea semestral y más tarde trimestral, para mantenernos informados de una forma más fluida de cómo transcurre el curso: acontecimientos, incidencias, novedades y planes. Pensamos incluir artículos de opinión de miembros de la junta, socios y colaboradores, en relación siempre con nuestra visión y objetivos.

La Universidad Popular Carmen de Michelena lleva ya 10 años trabajando en Tres Cantos y durante este tiempo ha crecido el número de socios y se ha ampliado una oferta (conferencias, talleres, viajes, etc.) que



solo la limitación física de instalaciones nos impide aumentar. Es una satisfacción observar las listas de participantes, y una preocupación ver las de espera y el cómo poder acomodar a todos los ciudadanos que demandan actividades. Sabemos que es un duro y difícil trabajo, pero lo iniciamos con la misma ilusión y esfuerzo con que venimos empleándonos en este proyecto innovador como es la Universidad Popular Carmen de Michelena.

Dados los acontecimientos que se están produciendo en España ahora, y a los que no podemos estar ajenos, quiero recordar una vez

más que, con independencia de las opiniones personales que podamos tener, la Universidad Popular Carmen de Michelena es abiertamente liberal y da cabida a todas las opiniones, pero no se decanta por ningún partido o tendencia política.

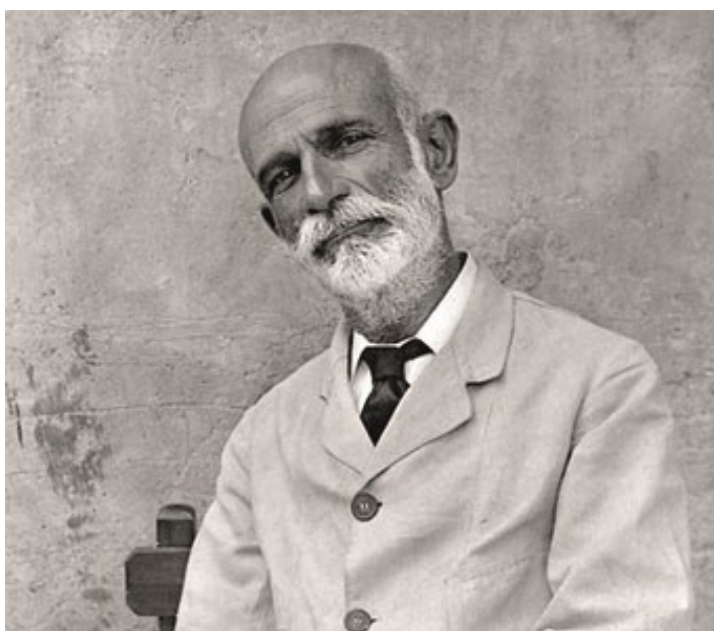
Esperamos, estamos convencidos de que, con la colaboración de todos, incluidas las críticas, este boletín que iniciamos ahora tenga la misma buena acogida que todas las actividades que la UPCM viene desarrollando.

Amalia Campos de Michelena

Presidenta de la UPCM.

Señas de identidad de nuestra Universidad Popular

- La formación durante toda la vida y la participación ciudadana desarrollan al ser humano.
- Honramos a Dña. Carmen de Michelena (en la foto), una de las últimas voces de la Institución Libre de Enseñanza, que luchó contra la ignorancia y el analfabetismo y defendió las libertades.
- El bienestar material no trae por sí mismo una mejor calidad de vida.
- Aprender supone capacitarse, crear e innovar, dialogar con otras culturas y ser mejor ciudadano.
- El conocimiento no está parcelado: “No a la desmembración del conocimiento” (Giner de los Ríos); pero lo agrupamos en tres grandes ámbitos de actuación: cultura y sociedad, salud y ciencias de la naturaleza y cambio global.
- Las formas de aprendizaje permanente que usamos son: conferencias y seminarios, grupos de trabajo, viajes culturales, visitas a exposiciones y museos, sesiones de cine fórum.
- Nuestras actividades salen adelante con la contribución altruista de nuestros colaboradores y con el apoyo del ayuntamiento de Tres Cantos, que aporta los locales necesarios.



Exposición: Testimonios gráficos y materiales de las Misiones Pedagógicas: del lunes 15 (a las 18,30) al 21 de enero de 2018 en la Sala *Van Drell*.
Conferencia de Alejandro Tiana (rector de la UNED)
Más información, [aquí](#):
web de la UPCM

Los grupos de trabajo de la UPCM

Los Grupos de Trabajo de la Universidad Popular Carmen de Michelena de Tres Cantos son parte fundamental de esta asociación sin ánimo de lucro cuyo objetivo, que no nos cansaremos nunca de repetir, es promover la participación social, la educación, la formación y la cultura en la ciudad de Tres

Cantos, incluso en sus alrededores o más allá; y a ello todos sus asociados en general y nosotros -los pertenecientes a estos grupos en particular- nos entregamos casi en cuerpo y alma, como alguien elocuente y públicamente ya nos

Participa,
educa(te),
aprende.

ha dicho en alguna ocasión. Varios reconocimientos oficiales locales hemos recibido: en el año 2016 el Premio al Voluntariado a todos nuestros miembros, el año pasado 2017 el Premio de Jóvenes Excelentes a dos de ellos en particular, etc.

Nuestros Grupos están, pues, animados por formadores voluntarios que comparten

altruísticamente su excelencia y su saber, configurándose más 40 grupos de estudio o trabajo para llevar a la



práctica esa formación. Señalaremos someramente:

-Los nueve grupos de estudio de idiomas (alemán – suspendido por el momento-, francés e inglés), uno de Lectura, otro de tertulia literaria y otro más de poesía española.

-Los grupos de artes plásticas: dos de pintura, uno de dibujo, dos de fotografía, dos de astrofotografía, uno de telares, uno de encaje de bolillos y uno en perspectiva de talla de madera.

-Los grupos que incluimos bajo la denominación *Desarrollo de habilidades y conocimientos para la vida actual*: dos grupos de moda o costura, dos de reciclaje y creatividad, un club de punto y tres talleres de reparaciones en el hogar, además de unos

cinco grupos de informática según niveles.

-Grupos de artes escénicas, música y cine: dos grupos de biodanza, uno de improvisación teatral y algún otro suspendido por el momento, como uno de risoterapia y otro de música de pulso y púa.

-Los grupos de educación propiamente dichos, que van dirigidos a dos tipos de ciudadanos: 1. Aquellos que no tuvieron o no encontraron la oportunidad de formarse plenamente en muchas disciplinas del conocimiento general: un grupo de ayuda para superar las pruebas de acceso a la universidad para mayores de 25 años, los tres grupos de complementación de cultura general (en sus tres áreas de Lengua y Literatura, Sociales y Ciencias y Matemáticas). 2. Aquellos que, al ser inmigrantes o estar llegando ahora a nuestra sociedad, necesitan o quieren integrarse en ella: otros tres grupos de educación de adultos, que ofrecen iniciación a la lengua, comprensión lectora, redacción y aritmética.

Andrés Souto

Vocalía de Grupos de Trabajo

Maestra de un oficio que pervive: Pepita Sánchez Sanz

Pepita Sánchez es madrileña, de Tetuán de la Victorias, y toda su vida ha cultivado la costura y la moda. La paciencia y la determinación la han tenido desde niña aplicada a la tijera y la aguja. Hasta llegar un momento en que alguien vio que su sabiduría y experiencia podía aprovecharlas quienes están dispuestas a aprender.

A sus años, Pepita tiene la voz firme y serena. Se nota que piensa y mide las palabras que va decir. Hay prudencia en ellas, y gratitud y amor hacia las personas que la han acompañado a lo largo de la vida. Cuando responde a las preguntas lo hace con sencillez, con naturalidad, sin buscar explicaciones artificiosas. Ella es ejemplo de una seña que caracteriza a la UP: el valor del aprender y del saber que crecen en el pueblo y se transmiten a través de él.

¿A qué te has dedicado en tu juventud?

Trabajé como encuadernadora en la editorial Magisterio Español, de los 15 a los 25 años: para ayudar en casa, tras la muerte de mi padre. Después han sido cincuenta años como ama de casa.



“El lápiz de diseñador necesita las tijeras de la modista.”

¿Desde cuándo te interesan la costura y la moda?

Ya de niña me aficioné a coser: con seis o siete años ya me escapaba de la siesta y cogía mi caja

de zapatos con trapos e hilos de coser. Y partir de ahí fui siguiendo por correspondencia el *Sistema Eva*, que promovía una academia desde San Sebastián. Después ya vinieron los trajes de novia, con cola incluida, empezando por el de mi hija, el de sus amigas... Y también trajes de noche, de fiesta... Yo no he tenido que buscar trabajo: el

Maestra...

trabajo me buscaba a mí.

“La moda consiste en dar la vuelta al baúl.”

**¿Cómo te describirías?
¿Alguna palabra que te identifique?**

Tranquilidad de ánimo, es lo que creo que he tenido en las diversas épocas de mi vida, aunque sin dejar de ser muy activa.

Modista y profesora de moda...

Lo de enseñar se lo debo a la UP, porque yo no me lo había planteado. María Jesús me presentó a M^ª Luisa; y después ya conocí a Carmina [Michelena], que fue toda una amiga para mí desde el primer momento. Me emociono, cuando pienso en ella. Les dije sí sin pensármelo dos veces. Me parece que fui muy intrépida. Pero no me

arrepiento, y disfruto mucho.

¿Qué cualidades desarrolla quien se dedica a la moda?

Sobre todo, mucha paciencia; y templanza, tranquilidad, porque es-



tás ante el público. Tienes que saber escuchar y acoplarte a opiniones diversas.

¿Diseñadora o modista?

Modista. Esos señores, los diseñadores, dibujan muy bien, pero solo dos o tres

que hayan cosido... Y solo con dibujos no hay traje. Detrás de ese señor, o señora, está quien se pone ante el maniquí para ver cómo se sujetan los pliegues que ese señor ha dibujado. “¿Cómo eres capaz de hacer con unas tijeras lo que no eres capaz con un lápiz?”, me han dicho mis hijas varias veces...

“Que este trabajo, este oficio, no desaparezca.”

¿Somos elegantes los españoles?

Hay poca gente elegante. Muchas veces lo fastuoso no es elegante, y sí lo sencillo. A una persona vestida sencillamente la puedes ver elegante. En cambio, cuando ves algunas cosas en galas piensas: “¿quién le/la habrá engañado?”

¿Cuándo se ha vestido mejor: ahora o antes?

En moda está todo hecho ya. La moda consiste en

Maestra...

dar la vuelta al baúl. La moda de los 50 nos la están presentado ahora, por ejemplo, las faldas sueltas, vaporosas.... Pero no tardarán en volver las faldas de tubo.

¿Tus tejidos favoritos?

Las lanas, las buenas lanas. Un abrigo de buena lana, o también una seda con buena caída. Las buenas telas facilitan el trabajo a la modista. Pero casi todo hoy es muy sintético. Y claro: un buen abrigo de lana vale hoy más de mil euros.

¿Qué opinas de la moda de usar y tirar?

Me causa dolor. Será porque vengo de una época muy difícil. No veo lo de coger ropa muy barata solo por cambiar. No por cambiarnos mucho de traje somos otra persona. Tampoco miramos cuánto les han pagado a las personas que hacen esa ropa.

¿Los vaqueros rotos son el fin de la moda?

Son una porquería. Y en-

cima caros. Es como reírse de quienes no pueden vestirse sino así. Hay siempre una diferencia entre los que tienen dinero y los que no. Aunque parezcan iguales, el pantalón comprado roto siempre tiene alguna marca que lo diferencia del gastado por el uso.

“Elegancia es que cada uno sepa lo que le sienta mejor.”

¿Qué es la moda para ti?

Lo que nos quieren imponer. Cada uno debería saber lo que le sienta bien y lo que no. Dejarse guiar por quien sabe. Elegancia es que cada uno sepa lo que le sienta mejor.

¿Qué buscas transmitir a tus alumnas?

Que este trabajo, este oficio, no desaparezca. Y también mostrar que entre las personas que com-



parten un aprendizaje, puede haber una hermandad, una colaboración, como hay entre mis alumnas.

¿Qué recibes de ellas?

Mucha gratitud. Y la confianza que ponen en mí, cuando me piden que les aconseje. Y algún regalo que otro (a pesar de que me peleo con ellas para que no los hagan).

¿Algo más?

Dar las gracias a la UP. ¿Qué estaría haciendo yo de no estar aquí? Recibes más de lo que das: me miman.

Concha Domínguez

Reciclar: una cuestión de conciencia

Reciclar es someter materiales usados o desperdicios a un proceso de transformación para poder utilizarlos de nuevo.

El reciclaje forma parte de nuestro día, está presente en las nuevas generaciones, reciclamos en la oficina, en casa, en la calle, etc. Pero, aparte de utilizar los distintos contenedores correctamente, debemos saber por qué es importante reciclar. Siempre hemos producido desperdicios, pero ahora, en esta sociedad de consumo, el volumen de basuras ha crecido de modo desorbitado y creciente, incrementando su toxicidad hasta ser un problema medio ambiental gravísimo: la cultura de usar y tirar. Pero en la basura que producimos cada día están los recursos que dentro de poco no tendremos.

El 60% de los residuos son

¿Por qué reciclar?

Favorece el medio ambiente.

Reduce la dependencia del petróleo.

Ahorramos energía.

Ahorro de materias primas.

Evita la deforestación.

Etc.

envases y embalajes, en su mayoría de un solo uso, normalmente fabricados a partir de materias primas no re-

novables o que aun siéndolo se están explotando a un ritmo superior al de su regeneración.

Por tanto, la mejor solución, en definitiva, es practicar la consigna de las tres erres: Reducir, Reutilizar y Reciclar. Nos ayudarán a tirar menos basura, a un consumidor más responsable con el medio ambiente.

Cuando hablamos de **redu-**

**REDUCE
REÚSA
RECICLA**

cir, se trata de reducir o simplificar el consumo de los productos. Por ejemplo, en vez de seis botellas pequeñas de una bebida, comprar una botella grande. El mismo producto, pero menos envases de que preocuparnos.

¿**Reutilizar**? Es obvio: muchos envases podemos volver a utilizarlos.

Y por supuesto, el **reciclaje**: usar los distintos contenedores es fundamental para que estos desperdicios sean procesados y se puedan reutilizar.

Pero, para mí, el reciclaje es mucho más que depositar las



basuras en su contenedor. El reciclaje es creatividad: utilizar desechos y crear cosas útiles y bonitas se ha convertido en una forma de vida. La satisfacción que sientes viendo qué se puede hacer con basura.

Desde mi taller intento y quiero que mis alumnas descubran cómo aprovechar la "basura", creando objetos distintos, únicos y originales. Pretendo fomentar la creatividad utilizando materiales de desecho.

Intento ampliar la vida útil de los productos, con un reciclaje creativo.

Mi experiencia de muchos años como formadora me ha demostrado los beneficios de hacer manualidades con materiales reciclados.

Despierta la imaginación, la creatividad, la originalidad, el orgullo de respetar el medio ambiente y la economía. SEAMOS CONSCIENTES DE QUE RECICLANDO CREAMOS FUTURO.

Astrofotografía: escrutando el cielo profundo



En octubre de 2015 se inició la actividad del taller de astrofotografía en la Universidad Popular Carmen de Michelena. Inicialmente partimos con un único grupo; pero el interés y avance de los alumnos en la afición obligó a crecer y en la actualidad, en el curso 2017/18, trabajamos dos niveles:

- ◇ Nivel de **iniciación**: fotografía nocturna de constelaciones, *timelapses* y circumpolares, además de aprender a fotografiar la luna y el sol.
- ◇ Nivel **avanzado**: manejo del telescopio y el equipo de astrofotografía. Fotografía planetaria y de cielo profundo. Técnicas de procesado.

A lo largo de estos tres años el número de alumnos ha ido creciendo y ya son más de 40 personas las que han pasado por los talleres y muchos de ellos se han consolidado como buenos aficionados a observar el cielo, a la astronomía y a la astrofotografía. Sobre todo, desde que la dirección de la UP autorizó la compra de

Astrofotografía: escrutando el cielo profundo

un telescopio y del equipo necesario para que los alumnos, utilizando sus propias cámaras fotográficas, pudieran aprender a hacer astrofotografía de cielo profundo de muy larga exposición. Ahora todos los alumnos, incluso los que no tienen telescopio propio, pueden



Noche en Blanco de Tres Cantos 30 de Junio de 2017

El grupo de Astrofotografía de la Universidad Popular "Carmen de Michelena" os agradece vuestra asistencia al Star Party que organizó en colaboración con el Ayuntamiento de Tres Cantos.

¡ OS ESPERAMOS EL PRÓXIMO AÑO !

Imágenes capturadas en el Star Party a la vez que los asistentes al acto observaban por los telescopios y recibían las explicaciones de los diferentes monitores.



M 27 Nebulosa Planetaria Dumbbell en Constelación Vulpecula

Además de las clases teóricas de los talleres, se realizan otras actividades como:

- ◇ Exposición anual de los trabajos.
- ◇ Salidas al campo para observar y fotografiar el cielo.
- ◇ Clases magistrales de astrofotógrafos de renombre nacional invitados a nuestros talleres (Domingo Pestaña, Raúl Villaverde).
- ◇ Noches de observación para los vecinos de Tres Cantos en coordinación con el Ayunta-

practicar y conseguir imágenes de gran calidad.

Recientemente, gracias al acuerdo alcanzado entre la Universidad Popular *Carmen de Michelena* y el Ayuntamiento, el grupo

ha empezado sus actividades también en las instalaciones del Aula de Medioambiente *Vaquerizas* del Parque Central. Allí hacemos reuniones, talleres y ya hemos empezado con nuestras charlas sobre temas de astronomía abiertas a la comunidad.

El pasado día 4 de diciembre nuestro compañero Agustín Godino nos habló del nacimiento, ti-

...Astrofotografía

po, vida y muerte de las estrellas.

Tuvimos una muy buena acogida y los asistentes superaron la cincuenta.

Esperamos seguir con la actividad mientras el interés no decaiga, cosa que nos extra-

ñaría, ya que un buen grupo de los participantes, además de grandes conocedores del cosmos, ya son astrofotógrafos

que obtienen muy buenos resultados en sus trabajos.

Para próximos cursos tenemos en cartera nuevos

proyectos que, si seguimos teniendo alumnos dispuestos a trabajar en la difusión de esta pasión por el Universo y sus

grandes misterios, seguro que somos capaces de sacar adelante.

Leo Peiro



El curso de las Letras



Este curso desde la Junta Directiva de la UPCM hemos querido dedicar un esfuerzo especial a la difusión y conocimiento de la Literatura en todas sus modalidades:

Lo haremos por medio grupos de trabajo semanales dedicados a la Literatura y la Poesía, seminarios de poesía, lectura en público para el Día del libro, una tertulia literaria mensual, sin olvidar las conferencias que anualmente dedicamos a las letras.

Hemos contado para ello con la colaboración de unos altruistas formadores que, cada uno en su estilo, van a tratar de contagiar a nuestros socios el amor por la Literatura en todas sus formas.

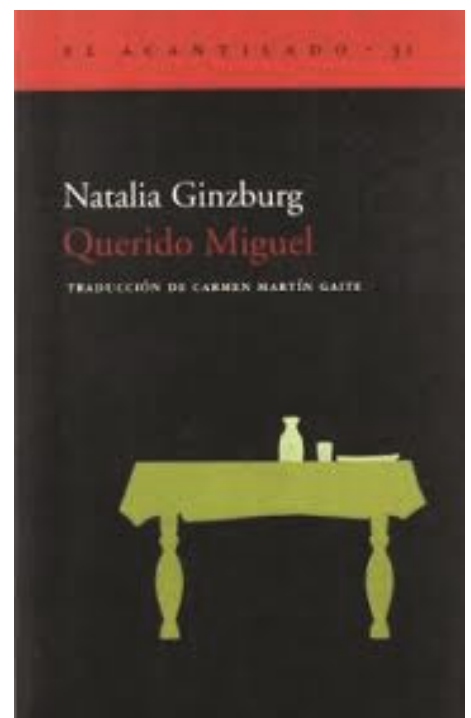
Seminario de poesía,
una tertulia literaria mensual
y conferencias para disfrutar de los libros

Además hemos puesto en marcha la edición de este boletín que quiere ser un instrumento de comunicación que sirva para que nuestros socios vayan conociendo poco a poco cómo funciona nuestra Asociación y se sientan partícipes de este pro-

yecto que nació hace ya 10 años y que hoy reúne un muy numeroso grupo de personas interesadas en adquirir conocimientos a lo largo de toda la vida.

Animaos a asistir a las actividades que se ofrecen y no dejéis nunca de leer todos los días, aunque solo sean unas páginas.

Mayte Bañuelos



Alumnos y profesores del IES Antonio López proyectan un seminario con la UPTC

La Universidad Popular Carmen de Michelena de Tres Cantos colabora con los centros educativos de la ciudad y participa en el Consejo Municipal de Educación como miembro activo de la Comisión de Innovación Educativa, creada el curso pasado por dicho Consejo.



Apoyamos desde siempre esa inmensa labor educativa, sintiéndonos colaboradores con profesores y alumnos en el buen funcionamiento de la Educación de nuestra ciudad.

A lo largo de este curso 2017 - 2018 vamos a participar con varios pro-

yectos, pero queremos destacar el que con motivo de sus veinticinco años en la ciudad quiere realizar en nuestra universidad el IES *Pintor Antonio López*. Creímos que su propuesta educativa tenía un objetivo muy concreto: la acción solidaria y de contribución cultural y de apertura a la comunidad. Les planteamos la demanda existente por parte de nuestros socios sobre Literatura y Música y sus profesores, utilizando las metodologías activas, se han ofrecido con sus alumnos a llevar a cabo los trabajos de colaboración, enmarcados en las prácticas educativas denominadas APRENDIZAJE y SERVICIO.

Los realizarán a lo largo del curso, consistentes en la mejora del aprendizaje, descubriendo que **aquello que aprendemos es válido para ayudar a otras personas de**



nuestra comunidad. Os iremos comunicando las fechas del recital de música y poesía, al igual que el Seminario de Historia de la Música que realizaremos en nuestra Universidad.

Gracias a todos por vuestra generosidad. Felicitamos a esa comunidad educativa por sus esfuerzos llevados a cabo en nuestra ciudad a favor de la educación y la cultura durante esos veinticinco años de historia.

José Aranda Moral

Por Babia y Somiedo

Estando en puertas de celebrar nuestro décimo aniversario, optamos por organizar un viaje inolvidable donde la montaña, el agua, el incipiente otoño y la convivencia fueran los protagonistas.

El grupo lo componíamos 68 personas, con el ánimo de disfrutar de la naturaleza como pocas veces, y así lo hicimos en muy buena armonía.

Entre otras cosas, y a pesar de la sequía que estamos sufriendo, salimos con la idea de buscar el agua. Nuestra primera sorpresa fue encontrarnos con el embalse de los Barrios de Luna completamente seco y con sus



Subida al Valle del Lago (Somiedo)

15 pueblos “fantasma” a la vista en su fondo.

Una vez en Babia y siguiendo el río Luna, con escaso caudal, nos encontramos con la población de Villafeliz de Babia, que con su nombre, nos

empezó a animar el espíritu para después ir confirmando que nos adentrábamos en ese paraíso de tranquilidad que tanto apreciaban reyes y pastores: *Estábamos en Babia.*

Esa tarde y buscando la preciada agua, subimos en corto paseo a la Laguna de Babia, de origen glacial. Desde allí pudimos contemplar los grandes murallones de piedra caliza que conforman las montañas del entorno y con esa desnudez de vegetación con un encanto especial



Lago grande o Lago de Babia

Por Babia y Somiedo

Al día siguiente, como quien va a traspasar una barrera de la propia naturaleza y tras coronar el Puerto de Somiedo, nos encontramos con la sorpresa del contraste en el paisaje: la alta montaña repleta de agujas y abrazando un valle mágico, el de Somiedo, que se nos brindó ante nuestra vista como un regalo para todos los sentidos.



Subida a la braña de Mumián (Somiedo)

Plenos de vegetación y con los colores del otoño incipientes, nos fue abra-

zando en cada curva de la carretera hasta llegar a la Pola de Somiedo, capital del valle, para

remontar por una carretera muy sinuosa hasta la población de Valle de Lago.



Lago del Valle (Somiedo)

Desde allí iniciamos otra búsqueda del agua, y después de una caminata de 7 kilómetros valle arriba, al tiempo que observábamos toda la variedad vegetal que nos rodeaba, se nos brindó la posibilidad de ver las manadas de ca-

Por Babia y Somiedo



Braña de Mumián (Somiedo)

ballos y ganado que pastaban sosegadamente. Llegamos al Lago de Valle. Este lago de origen glacial y rodeado por murallones montañosos, se nos antojó como un remanso de paz donde olvidar el trasiego del mundo que dejábamos atrás.

Este lago es el mayor de Asturias, con una profundidad de hasta 41 metros y con un islote en su centro.

El retorno lo hicimos a través de un bosque de hayas coloridas por el

otoño, que nos regaló la sombra que el sol de la mañana no nos ofreció en la subida por el valle.

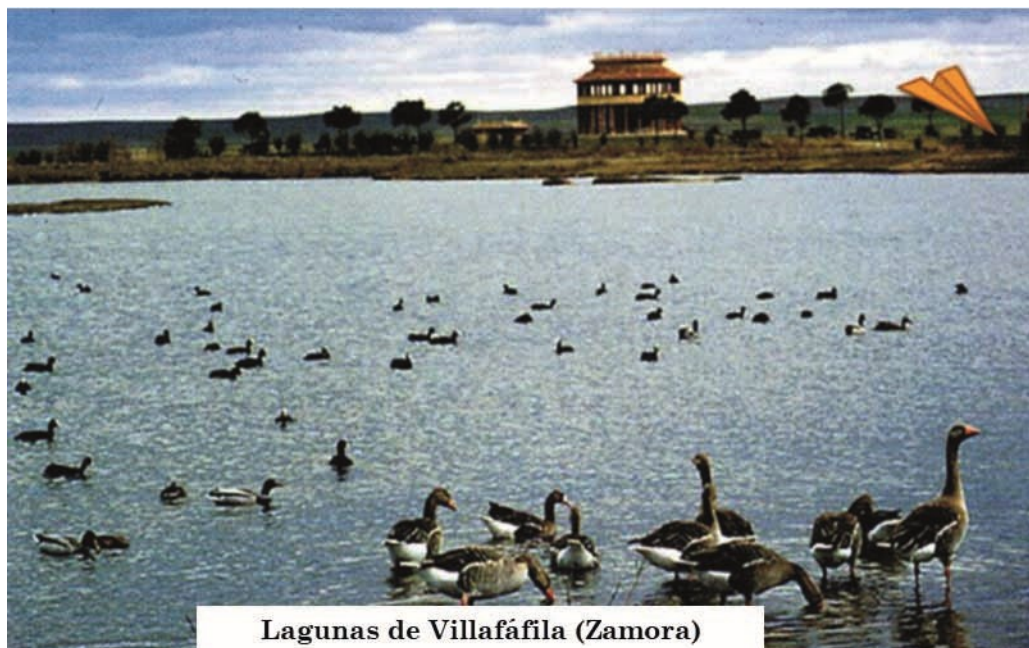
Por la tarde visitamos el

centro de interpretación de Somiedo y la Fundación del Oso Pardo, rey del parque, que es reserva de la biosfera.

El tercer día, y también en Somiedo, decidimos hacer una marcha de altura, que, partiendo desde cerca del Puerto de Somiedo, iba bordeando la montaña por una senda que, a retazos, nos permitía contemplar la cadena montañosa y el valle, y en otras ocasiones nos introducía en hayedos de gran belleza.

Rodrigo

García Quismondo



Lagunas de Villafáfila (Zamora)

Marchas serranas para conocer la fauna y la flora de nuestros tesoros naturales

Las marchas serranas son una actividad saludable organizada por la Universidad Popular Carmen de Michelena con los siguientes **objetivos**:

- Aprender a disfrutar de la naturaleza a través de una actividad saludable como es el senderismo.
- Conocer la geografía del entorno que nos rodea: la mayor parte de los recorridos se realizan en la sierra de Guadarrama o de Ayllón, de la comunidad de Madrid o provincias limítrofes.
- Conocer la flora o fauna del entorno natural en el que nos movemos. Difundimos, e invitamos a que todos los participantes compartan, sus conocimientos acerca de los árboles, plantas, aves u otros animales que observamos durante nuestros recorridos.
- La convivencia en grupo es uno de los objetivos más valorados de esta actividad. Compartimos



los vehículos propios para permitir que cualquier persona pueda desplazarse con el menor coste posible y en el menor número de vehículos.

- Aprender a disfrutar de la naturaleza sin dañarla es un objetivo de la marcha, evitando cualquier contaminación medioambiental o dejar restos que deterioren el espacio natural.

Las marchas suelen tener una dificultad baja o media, aunque debido a lo heterogéneo del grupo la sensación puede ser diferente en función del

grado de entrenamiento o forma física de las personas que las realizan. La media de los grupos suele estar entre 35 o 40 personas.

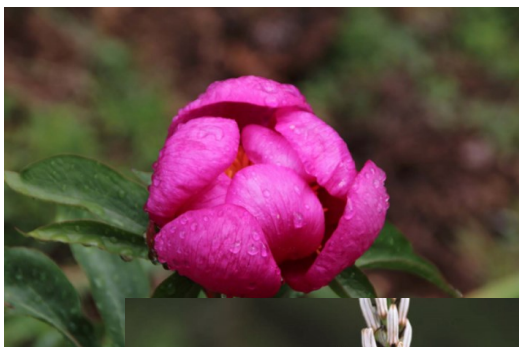
La actividad está dirigida y coordinada por Ángel Antón y Magdalena García y, como auxiliar o suplente, José Aceituno, integrada dentro del grupo de actividades Viajes y visitas culturales.

Ángel Antón
José Aceituno

La senda de los chorros (La Pedriza)

- ⇒ Ruta circular: 15 km
- ⇒ Desnivel: 725 m
- ⇒ Duración: 6 h
- ⇒ Dificultad: media

Iniciamos la marcha por la carretera asfaltada, tras pasamos la barrera que impide el paso de los vehículos y continuamos subiendo por la margen derecha del río Manzanares. Evitamos un desvío a la derecha que lleva a la Charca Verde y comenzamos a ganar altura por la pista forestal que recorre toda la Pedriza. Tras superar un pequeño cerro la pista desciende hasta el Puen-



te del Retén. A la derecha dejamos la pradera junto al río donde florecen ahora las peonías y gamones.

Antes de cruzar el puente del Retén encontramos a la izquierda unos escalones de roca por donde iniciamos la senda de los Chorros. La senda transcurre en esta parte muy pegada al río y podemos ver y oír cómo el agua salta entre las rocas formando escalones de espuma. Poco después de internarse en un pinar encontramos un puente de madera que nos da acceso a la otra margen de río por donde subirá ahora la senda hasta el final.

La senda va ganando altura y a nuestra espalda vamos

dejando unas magníficas vistas de la Pedriza Anterior. Las jaras y retamas adornan todo el va-



lle.

Al aproximarnos a una gran mole de granito podemos contemplar el salto de agua que da nombre a la senda.

Ganando altura y superando este escalón en el cauce del río, encontramos numerosos rincones donde poder contemplar las pozas y charcas

La senda de los chorros (La Pedriza)

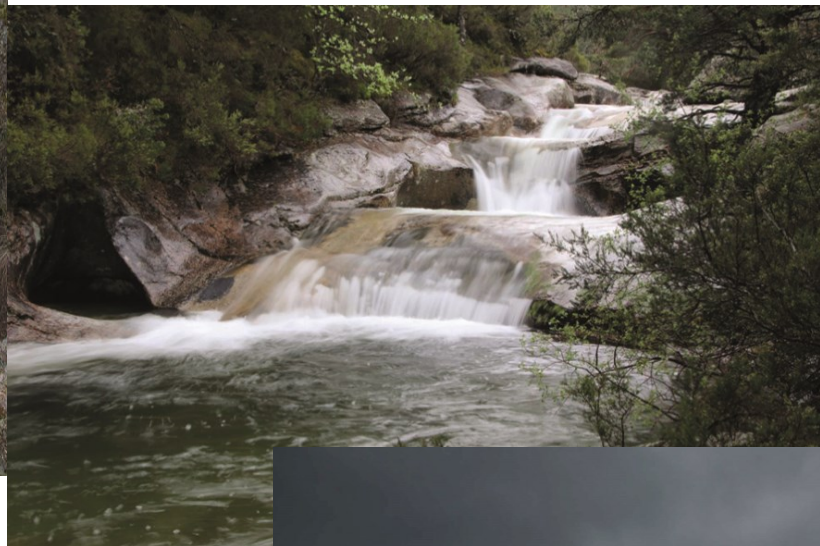
que se forman al deslizarse el agua entre las rocas.



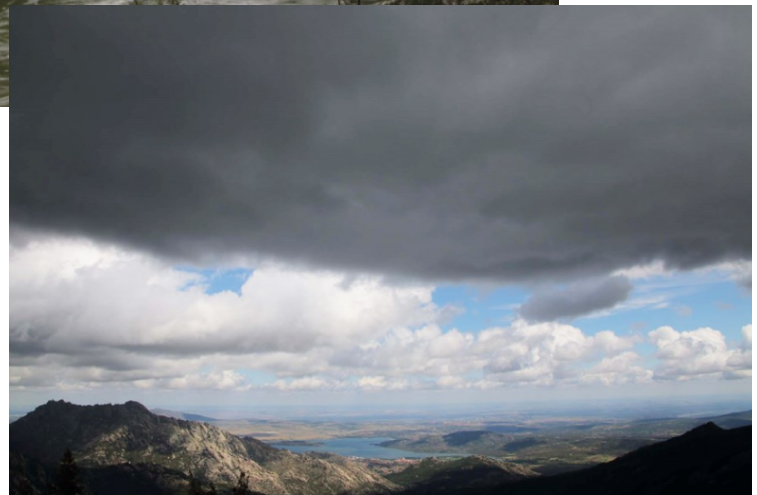
La senda termina incorporándose a la pista forestal muy cerca de otro puente sobre el río, el puente de Los Manchegos. Un poco después llegamos al punto más alto del recorrido, el collado de Los Pastores (1.752 m), desde donde se nos ofrece una magnífica vista del embalse de Santillana. Muy a menudo en-

contramos en estas alturas a las cabras ramoneando entre los matorrales.

Bajamos ahora por la pista forestal



que hace en su bajada varias "Z". Utilizaremos varios atajos por sendas para acortar el camino hasta llegar de nuevo a los aparcamientos de Canto Cochino.



Ángel Antón

José Aceituno

El guardaespaldas

El 29 de noviembre los socios de la Universidad Popular Carmen de Michelena asistimos al musical EL GUARDAESPALDAS. Y salimos encantados, de una puesta en escena excelente y una interpretación musical de alta calidad.

Desde que en 2015 comenzamos la actividad de “Teatro en grupo”, hemos intentado seleccionar espectáculos variados que nos muestren las diferentes manifestaciones de arte escénico. Por eso el musical está siempre presente en nuestro programa. *El Guardaespaldas* combina interpretación tradicional, de actores como Maxi Iglesias (*Física y Química, Velvet*) e Iván Sánchez (*Hospital Central*) que alternan el papel del guardaespaldas, y la interpretación musical de cantantes de muy alta calidad, como Fela Rodríguez, protagonista de la obra.

El musical *El guardaespaldas*, basado en el guion original de la película del prestigioso director Lawrence Kasdan, cuenta con libreto de Alexander Dinelaris y dirección de Carline Brouwer, y conserva la partitura original de la versión del musical estre-

nada en Londres en 2012 y de gran éxito en todos los lugares donde se ha estrenado.



El guardaespaldas se estrena por primera vez en España, y manteniendo los grandes éxitos de Whitney Houston en inglés, tal y como recuerda todo el público.

El edificio *Coliseum*, en cuya planta baja se encuentra el teatro, lo construyó entre 1931 y 1933 el músico y empresario Jacinto Guerrero. Sus arquitectos fueron Pedro Muguruza y Casto Fernández-Shaw. Desde su creación, la sala, con un aforo de 1.540 asientos, se usó tanto como teatro como para cine. Inaugurado como cine el 10 de diciembre de 1932 con la película sobre boxeo *Champ*, del director King Vidor. El

maestro Guerrero lo transformaría en teatro un año más tarde, pero volvería a ser cine tras su muerte.

Durante la defensa de Madrid, por su cercanía al frente de guerra, el cine se usó como almacén de material militar.

En 1990 el Teatro *Coliseum* pasó a ser propiedad de D. Bautista Soler, quien lo recupera como teatro en el 2000. Desde entonces ha acogido producciones musicales, entre las que destaca *My Fair Lady*, representada durante 19 meses. Concluido este espectáculo, el teatro es reformado y recupera el vestíbulo original de 1932.

Destacan especialmente los elementos decorativos: las vidrieras, las pinturas alegóricas de Castilla y Valencia en la sala y el vestíbulo y las luminarias de cobre con motivos de instrumentos musicales tradicionales de España. El edificio es “bien de interés cultural” y cuenta con una especial protección tanto del continente, arquitectura *art decó* de principios de siglo, como de su contenido.

Conchita Bañuelos
Lourdes Gil

Redescubriendo a Zuloaga: una visita a la Fundación Mapfre

Los pasados días 23 y 30 de octubre visitamos la exposición sobre la estancia en París de Ignacio Zuloaga, que presenta la Fundación Mapfre en Madrid. En esta ocasión la visita se pudo repetir gracias a la amable disposición de nuestra formadora y licenciada en Bellas Artes **Irene Pajares**, que se ofreció a ello dada la gran demanda de socios inscritos. Por sus explicaciones pudimos profundizar en el conocimiento de la obra de este autor bilbaíno cuya pintura se caracteriza por reflejar esa “España negra” de mujeres folclóricas, toreros y personajes populares. La exposición se completaba con obras de otros artistas compañeros o amigos suyos que le acompañaron e influyeron en su estancia parisina. Lo cierto es que, como nos suele suceder, la hora que nos permiten para explicaciones se nos hizo corta, tal es la canti-



dad y calidad de las obras expuestas. Menos mal que, después, quien quiera puede volver a degustarlas a su propio ritmo, si así lo desea.

Como siempre, los que partíamos de Tres Cantos quedamos a una hora determinada en la estación del ferrocarril para encontrarnos en la puerta de la Fundación con aquellos que optaron por ir por su cuenta. Una vez más pudimos constatar la gran afición que nuestros socios tienen a este tipo de actividades, y animamos a aquellos que todavía no lo han hecho a que se inscriban en algunas de las que organizaremos durante este curso. Seguro que no les defraudará.

Antonio Guerrero-Visitas a Museos y Exposiciones de Arte



Visitando *Norman Foster. Futuros comunes*

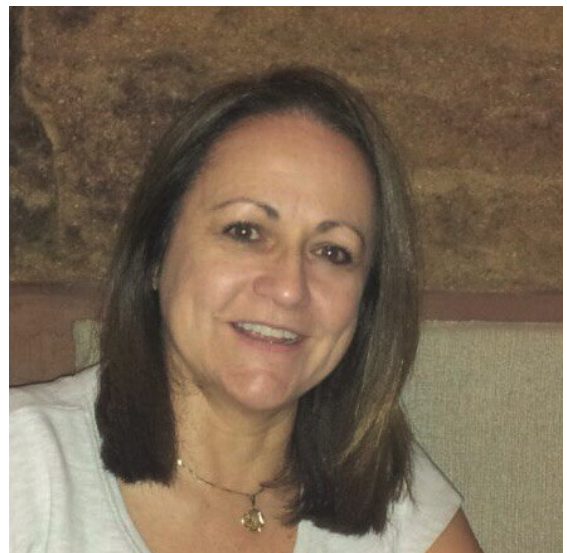
El pasado día 1 de diciembre estuvimos visitando la exposición Norman Foster. Futuros comunes en el Espacio Fundación Telefónica. La visita nos sorprendió gratamente, ya que esta exposición se centra en mostrar al visitante aspectos menos conocidos en los proyectos de este afamado arquitecto, como son la sensibilidad so-



jos y varios audiovisuales que recoge esta exposición, destacaría el *Apple Park*, el *Centro Maggie* para enfermos de cáncer, la maqueta sobre el proyecto de la futura ampliación del Museo del Prado y la Base Lunar para la Agencia Espacial Europea.

Alicia Martín

cial que ha guiado muchos de sus trabajos, el diálogo entre tradición y modernidad, la sostenibilidad y la vida en nuestras ciudades, la reflexión acerca del papel de la innovación, la tecnología, que contribuyen a la mejora del cambio climático, la igualdad y el bienestar social. De las más de 30 maquetas, 160 dibu-



Fotografía para todos (I)

Hace algunos años, no muchos, la fotografía se presentaba como un arte difícil al alcance de unos pocos. Los equipos relativamente costosos y pesados y la sabiduría necesaria para manejarlos dejaban este campo exclusivamente para los fotógrafos profesionales.

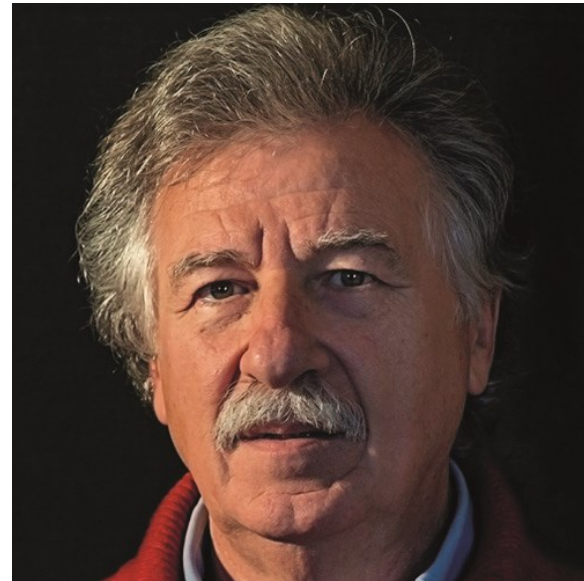
En la segunda mitad del siglo pasado aparecen las cámaras compactas, los revelados en 24 h y hasta las cámaras de usar y tirar. La fotografía comienza a popularizarse.

Habría que dar un salto más y a finales del siglo pasado surge la fotografía digital. Al principio tímidamente. “Las cámaras digitales nunca superarán las analógicas”, decían voces de reconocidos expertos. Pronto se demuestra que esto no puede estar más alejado de la realidad y aunque algunos románticos sigan manteniendo sus cámaras

analógicas, hoy todas las cámaras, incluso las de gran formato, las más que carísimas *Haselblad*, *Mamiya*, etc., son ya digitales.

No llames digital a lo que sigue siendo analógico

Hagamos un inciso para mencionar que, aunque se ha extendido el nombre cámara digital, las cámaras siguen siendo analógicas: todo en la cámara es analógico incluido el propio sensor o captador que ha sustituido al carrete o la placa. Un buen ejemplo son las cámaras citadas de gran formato, donde, dado su alto precio, han surgido “respaldos” para sustituir la parte donde antes iba incluido el carrete por un moderno sensor, sensor, procesador y memoria, conservando el resto inalterable. Bueno, ya, pero ¿y todo lo que compone y hace que la cámara mida, abra, cierre? Todo



eso es electrónico, pero analógico, y ya lo incorporaban las cámaras de carrete del último cuarto del siglo XX.

¿Dónde empieza la parte digital?

El sensor o captador está compuesto por miles de fotocaptadores sensibles a los colores rojo, verde o azul (RGB: *red*, *green*, *blue*) que emiten señales eléctricas en función de la luz que reciben y que un procesador, principio de la parte digital, convierte en bits (cero o uno) y cuya información se guarda en la memoria de la cámara, normal-

...Fotografía para todos

mente extraíble, en archivos que configuran las imágenes.

La fotografía digital, al igual que la informática, experimenta una rapidísima evolución de la mano de la miniaturización de la electrónica. Un buen ejemplo es la fusión entre los teléfonos móviles y las cámaras fotográficas compactas. Un teléfono de hoy es mucho más pequeño que uno de hace diez años y a la vez incorpora una cámara fotográfica que sería mucho más grande que el propio teléfono cuando se presenta de forma separada.

¿Sustituirán los móviles a las cámaras fotográficas?

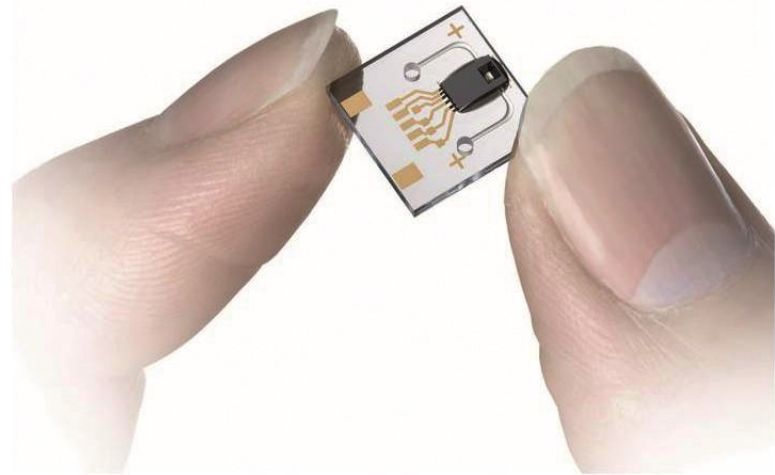
Hace media docena de años hubiera afirmado que no, ahora no me atrevo a ser tan categórico. De hecho para el uso de las fotografías en ordenador, a través de Internet e incluso pequeñas impresiones, los telé-

fonos ya reemplazan a las compactas de gama baja en un buen número de situaciones. Además, a la mejora de las diminutas y complejas lentes, continuamente se incorporan nuevas prestaciones, permitiendo ya elegir distintos parámetros que incluso pueden sobrepasar a algunos usuarios.

Avances tecnológicos para facilitar hacer fotos con el móvil

¿Es eso todo lo que la hace popular? No; el desarrollo de la electrónica y la informática juntas han producido que las cámaras, incluso las más económicas, incorporen auténticos ordenadores dentro de cuerpos muy pequeños, que miden y ajustan por nosotros la temperatura de color (WB o balance de blancos), la exposición

necesaria (EV), el enfoque automático (AF), la posibilidad de variar la sensibilidad (ISO), de forma que podamos hacer tomas en muy diversas condiciones con resultados más que aceptables.



Por si fuera poco, han eliminado la necesidad de comprar carretes, las tarjetas de memoria son casi inagotables, las fotos pueden verse en el momento, se pueden compartir, enviar a todo el mundo de forma instantánea o imprimir desde el propio dispositivo. Porque sí: el Wifi también ha llegado a la fotografía.

Javier Oroz

La vitamina D disminuye el crecimiento del cáncer de colon



Dr. Alberto Muñoz:

Profesor de Investigación del CSIC,

El pasado día 10 de octubre el doctor Muñoz dio una conferencia sobre este tema. La conferencia fue seguida con gran interés por el numeroso público asistente.

La investigación epidemiológica inicial mostró que los índices de incidencia y de mortalidad por algunos cánceres eran más bajos en los individuos que viven en las latitudes del sur, en donde los grados de exposición a la

luz solar son relativamente altos, que en quienes viven en las latitudes del norte. Ya que la exposición a los rayos ultravioleta de la luz solar conduce a la producción de vitamina D, los investigadores

formularon hipótesis de que la variación de las concentraciones de vitamina D pudiera ser responsable de esta asociación. Sin embargo, se requiere investigación adicional que se base en diseños más fuertes de estudios para determinar si las concentraciones más altas de vitamina D tienen relación con índices más bajos de incidencia o de mortalidad por cáncer.

¿La vitamina D previene el cáncer de colon?

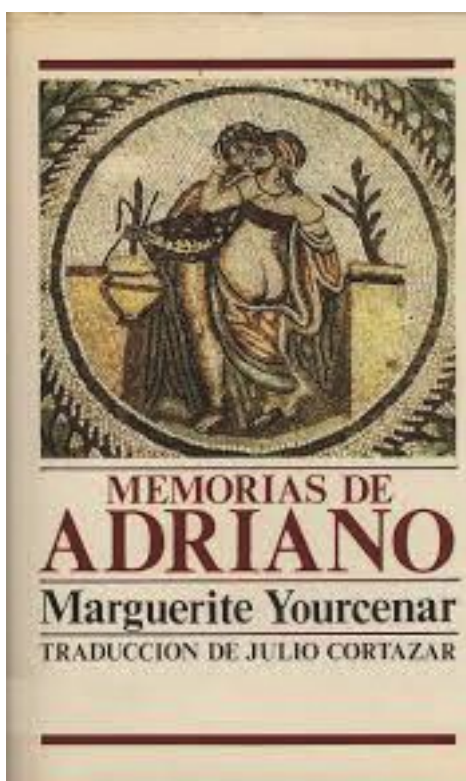
Las pruebas experimentales han sugerido también que hay una posible asociación entre la vitamina D y el riesgo de cáncer. En estudios de células y de tumores cancerosos en ratones, se ha encontrado que la vitamina D desarrolla varias actividades que podrían hacer más lento o impedir la formación de cáncer, incluso promover la diferenciación celular, hacer que disminuya el crecimiento de células cancerosas, estimular la muerte celular (*apoptosis*) y reducir la formación (*angiogénesis*) de vasos sanguíneos en los tumores.

Alberto Muñoz

Hospitales del alma

Estoy en la playa recuperándome de una reciente operación; los médicos me han prohibido los esfuerzos físicos y dedico gran parte de mi tiempo a leer nuevos libros y a recuperar lecturas de hace tiempo que deseo revivir. Estoy relejando *Memorias de Adriano* de Marguerite Yourcenar y mientras miro el mar dejo escapar mi imaginación y recuerdo yo también una de las frases de estas *Memorias de Adriano*: “La ola repite en la playa su murmullo de seda frotada y de caricia”.

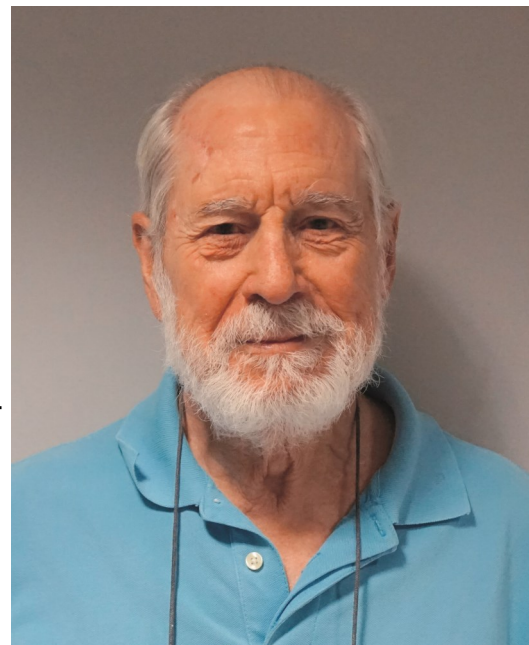
Mi mente sigue volando y rememoro un episodio de los que cuenta Marguerite Yourcenar en su obra: Adriano,



emperador romano heredero de Trajano, al repasar los recuerdos de su vida en la débil memoria de sus últimos días, se reencuentra con la figura de su amiga la emperatriz Plotina, mujer de Trajano, con la que mantuvo toda su vida una estrecha relación intelectual y de amistad porque ambos participaban en muchos aspectos de intereses y preocupaciones comunes muy en relación con la cultura, el desarrollo intelectual y el cultivo del espíritu dentro de aquel inmenso monstruo que constituía el Imperio Romano a comienzos del siglo II de nuestra era.

...ver nuestro entorno con otros ojos y trascender nuestros egoísmos.

Dentro de estos recuerdos Adriano se detiene con especial interés y cariño en una iniciativa de Plotina dentro de su faceta de mecenas y difusora de la cultura en aquel Imperio, sobre todo después de la muerte de Trajano, y siendo ya emperador Adriano, quien recuerda con emoción la iniciativa de Plotina de abrir una Biblioteca Pública dentro del



llamado Foro de Trajano (desarrollado en gran parte como homenaje y en memoria de este gran Emperador), pero sobre todo lo que emociona a Adriano es la denominación que Plotina manda inscribir en el frontispicio de la Biblioteca: “HOSPITAL DEL ALMA”.

Es difícil encontrar una denominación más hermosa y adecuada para una biblioteca pública que la de *hospital*, que puede aportar cierto alivio a las almas, y si no sanarlas de sus muchos males al menos aportarles algo de claridad y consuelo dentro de la confusión en que todos nos debatimos, abrir ventanas y puertas para que nuestra imaginación circule

...Hospitales

libremente por mundos mejores que aquellos que la realidad nos obliga a vivir, y sobre todo hacernos ansiar realidades más justas, salir de nuestras obsesiones personales, ver nuestro entorno con otros ojos y trascender nuestros egoísmos. Saber y

“Tratemos de entrar en la muerte con los ojos abiertos”

entender para alejarnos de nuestros temores, para saber elegir lo importante y superar la inmensidad de superficialidades que constituyen nuestra vida diaria.

Pienso que nuestra Universidad Popular *Carmen de Michelena* debería aproximarse a esa imagen de “Hospital de las almas” que tan sabiamente trasladó la emperatriz Plotina a su patrocinio de Biblioteca Pública del Foro Trajano. Muchas de nuestras iniciativas se encaminan por esa vía, pero no nos vendría mal recordar esta pequeña anécdota a la hora de revisar el porqué y para qué realizamos nuestras actividades, y sobre todo en el momento de lanzar nuevas iniciativas. Nuestra

Universidad Popular debe aportar algo de alivio a nuestras almas y ofrecer a nuestro entorno social un ámbito de convivencia, de acogida y diálogo en el que la mayoría se sienta confortable, intercambie experiencias y palabras, a través de lo cual consigamos convencernos de que todos podemos recibir mucho de los demás, pero a cambio de que demos también a los demás lo mucho o poco que cada cual pueda ofrecer.



Algunas de las actividades de esta Universidad Popular *Carmen de Michelena* ya propician la convivencia entre sus participantes, el diálogo y el intercambio de experiencias y sentimientos vitales. Nos conocemos más y mejor y en la medida que progresamos en ese acercamiento creo que algo de alivio para nuestras almas vamos consiguiendo. Somos un pequeño ámbito de convivencia y tenemos que serlo más intensamente y más ex-



tensamente. Y sobre todo aspirar a ser un pequeño hospital para nuestros espíritus, un instrumento que nos aporte alivio a algunos de nuestros males y colme en parte nuestros anhelos de un mundo mejor.

Al final de sus Memorias Adriano, sintiendo su final inminente, nos dice: “Tratemos de entrar en la muerte con los ojos abiertos”. Ojalá encontremos cada cual los hospitales del alma que necesitamos no sólo para llegar al final con los ojos abiertos sino sobre todo para transitar por el tiempo que nos quede con esos mismos ojos, abiertos a la realidad y con ganas de vivirla y compartirla con todo lo que nos ofrezca de bueno.

Vicente Ausín

Maleta o ataúd. Los derechos de los refugiados

La crisis de los refugiados sirios ha puesto sobre la mesa el trato a las personas que se ven obligadas a salir de sus países de origen por guerras, hambrunas, desastres naturales u otros motivos. El derecho a ser acogidos en otros países de quienes huyen del ataúd se ha topado con la pasividad de algunos gobiernos, entre ellos el de España, para cumplir con la Convención de Ginebra de 1951 y respetar los cupos de acogida firmados en acuerdos internacionales. Dichos derechos protagonizaron la conferencia de la Universidad Popular *Carmen de Michelena* y Amnistía Internacional en la que participaron como ponentes la presidenta del comité español de Acnur (Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados) Matilde Fernández, José Zamora (coordinador autonómico del Programa de Refugiados de Cruz Roja Española en Madrid),

En el último medio siglo, ha habido 65 millones de desplazados en el mundo y 20 millones de refugiados a causa de guerras, hambrunas y desastres naturales. El colectivo más conocido en los últimos años es el de los refugiados sirios, que, según Acnur, en marzo de 2017 superaban ya la cifra de 5 millones de desplazados por la guerra civil en este país. Sin embargo, la misma situación la sufren (por ejemplo) eritreos, congoleños, somalíes, o los rohingya de Birmania. De esta etnia, se han visto obligadas a desplazarse a la vecina Bangladesh 800.000 personas



"No podemos escudarnos en la crisis económica para no acoger a refugiados."

Carmen Mínguez,
Amnistía Internacional

(cuatro veces los migrantes arribados por el Mediterráneo en 2017) tratando de huir de la limpieza étnica impulsada por parte del ejército birmano. Las imágenes grabadas con un dron

...Maleta o ataúd

por ACNUR recuerdan escenas vistas en el pasado: hileras de mujeres, hombres y muchísimos niños dejando atrás sus casas incendiadas y huyendo con lo poco que pudieron salvar de sus hogares.

Un refugiado no es un migrante económico

Los conferenciantes aclararon que, si bien el estatus del refugiado es permanente, existe otra figura, la de la protección internacional, que es temporal. Además, manifestaron, es necesario no confundir refugiado con inmigrante económico. Mientras el refugiado huye por temor a ser perseguido, el migrante económico abandona su país de nacimiento de manera voluntaria, casi siempre por razones laborales o profesionales.

Así mismo, ningún país que se haya adherido a la Convención de Ginebra de 1951 podrá negarse a acoger refugia-



dos ni devolverlos a su país de origen.

"La inserción laboral del refugiado es primordial para su inclusión social."

Matilde Fernández

Un refugiado, cuyo estatus es provocado por una situación excepcional, tiene los mismos derechos que un ciudadano del país receptor, al margen de si su estancia es de corta, mediana o larga duración.

Contradicciones

Si en 2015, con la masiva huida de sirios a Europa y la presión de la opinión pública, la UE prometió acoger a 180.000 refugiados. Como denunciaron los conferenciantes, en 2017 solo han sido recibidos 27.695, el 17,5%. El porcentaje español es aún peor: han llegado 1.980 refugiados de los 17.337 previstos (el 11,4% del total).

"Nuestro país tiene experiencia en acoger refugiados, como demostró durante la guerra de Bosnia, por lo que lo sa-

...Maleta o ataúd

be hacer bien", señala Matilde Fernández, para añadir que "hay que decirles a los gobiernos que cumplan con lo prometido y no sólo se hagan la foto".

"A España no le queda más remedio que ponerse las pilas sobre el acogimiento de refugiados."
José Zamora, Cruz Roja

La tibia acogida de refugiados por países europeos (en algunos casos incluso negativa, como la de gobernantes de signo populista de Hungría o Polonia) contrasta con el esfuerzo que hacen otros países a pesar de estar en peor situación económica. Es otra de las contradicciones que quisieron destacar los conferenciantes: "El 85% de los refugiados están en países de nivel económico medio o bajo, como Líbano, que hace un gran esfuerzo por acogerles en un territorio menor, mientras Europa no cumple los cupos de acogida

prometidos", señaló Carmen Mínguez, de Amnistía Internacional.

Sensibilización

Los conferenciantes también coincidieron en que además de cubrir las necesidades básicas de los refugiados (seguridad, alojamiento, alimentación, acceso a la educación, asistencia médica y libertad, o inserción laboral, entre otros), se ha de sensibilizar a la población sobre los Derechos Humanos y también fomentar la empatía y la solidaridad con quienes huyen de sus países por ver peligrar sus vidas.

"Muchos de los conflictos en África u Oriente Medio están orquestados en despachos europeos."

Abidin Bucharaya, Frente Polisario en Madrid

En este sentido, Fernández se lamentó de la derogación de la asignatura de *Educación para la Ciudadanía* que ayudaría

a fomentar estos valores en los centros educativos.

Retos de futuro

A juicio de los conferenciantes, además de cumplir con las promesas de acogimiento de países desarrollados de los ciudadanos que malviven en campamentos de refugiados en condiciones de vida ínfimas, otros reto es trabajar por la inserción laboral de estos cuando llegan a los países de destino. Algunos invitados también reflexionaron sobre el hecho de que numerosos conflictos bélicos en el mundo, y que generan huidas de los ciudadanos de a pie, están orquestadas en despachos europeos donde miran más los beneficios de la venta de armas, o la obtención de materias primas, que las consecuencias que tengan estos conflictos en la población civil.

Fran Congosto

...Los derechos de los refugiados

La **Convención de Ginebra de 1951** establece los derechos de los refugiados: el principal es el **derecho a no ser devuelto** por los gobiernos receptores, pues hacerlo implicaría poner en riesgo la vida de estas personas. Otros derechos incluidos en el texto son los siguientes:

- **No castigo por entrada irregular al país.** Especialmente en situaciones de crisis humanitarias, se producen éxodos masivos de personas que ingresan de manera irregular a los países. Esto no puede ser considerado una razón para que sean deportados. Los países receptores deben tener en cuenta su situación excepcional.

- **Empleo remunerado.** Una vez identificados, los refugiados tienen derecho a un empleo digno que garantice su manutención y a un salario acorde con sus necesidades. También se tendrán en cuenta las cargas familiares si son padres o madres cabeza de hogar.

- **Libertad de circulación dentro del territorio.** Los refugiados no podrán ver limitada su circulación dentro del país de acogida, si bien al

principio del proceso estarán bajo tutela de las autoridades que llevan a cabo la identificación y la atención. La posterior reubicación tampoco supondrá limitaciones.

- **Vivienda digna.** Una vivienda digna durante el tiempo de su estancia en el país receptor. Los centros de acogida o campamentos, donde son acogidos, deben ser temporales.



Día Mundial del Refugiado 20 de junio

- **Educación pública y gratuita.** Los países de acogida deben garantizar el derecho de los menores de edad a una educación gratuita y de calidad.

- **Asistencia médica.** Los refugiados tienen derecho a una asistencia médica en las mismas condiciones que los ciudadanos del país receptor. Esta asistencia no se limita a las primeras fases de l ; debe hacerse extensiva.

- **Libertad de religión.** Los Estados acogedores otorgarán a los refugiados un trato por lo menos tan favorable como el otorgado a sus na-

cionales: en libertad de practicar su religión y de instrucción religiosa de sus hijos.

- **Acceso a los tribunales.** En caso de litigios de orden legal, administrativo o jurídico, los refugiados no tendrán obstáculos a la hora de acceder al sistema de justicia del país de acogida. Además, esto implica derechos como la presunción de inocencia y las garantías judiciales añadidas.

- **Obtención de documentos de identidad y viaje.** No se les debe negar el derecho a la obtención de un documen-

to de identidad o de viaje que les permita ser identificados y acreditar su situación de refugiados ante las distintas autoridades y agentes de la sociedad.

La Convención también establece las **obligaciones** de los refugiados una vez se acogen al protocolo de protección internacional; básicamente se resumen en el respeto de las leyes, los códigos y las normas de convivencia de cada país.

A photograph of a city street covered in snow. The trees are bare and have snow on their branches. There are street lamps and buildings in the background. The sky is overcast.

Universidad Popular Carmen de Michelena

La UPCM atiende todos los martes
de 18 a 19 horas en la sala 59
del "Centro 21 de Marzo"

<http://www.universidadpopularc3c.es/>

**La UPCM promueve la participación
social, la educación, la formación y la
cultura en la ciudad de Tres Cantos**