

Sotogrande 2011

## **PROYECTO al-ÁNDALUS**

Todos nosotros tenemos una enorme preocupación por nuestro futuro laboral, por la situación socioeconómica que atraviesa Europa, por la de nuestro país o comunidad autonómica.

El proyecto al-Ándalus es una idea para desarrollar un turismo basado en cinco pilares: **ecológico, benéfico-social, cultural, deportivo y de salud** . Un turismo que sea capaz de crear puestos de trabajo con un futuro a largo plazo y que pueda coordinar sus necesidades con otros negocios independientes, que a su vez, se nutran del proyecto al-Ándalus. Queremos desarrollar una forma de entender este mercado, como algo que sea capaz de integrar laboralmente a discapacitados intelectuales y que se preocupe, por enriquecer y proteger el medio ambiente en todos los campos que estén a su alcance.

La idea del proyecto al-Ándalus nos vino al hacernos esta pregunta.

**¿Que posibilidades tenemos de poder hacer algo nuevo en La Costa del Sol?, ¿algo que no se haya hecho hasta ahora en el campo turístico ?**

La raíz a la respuesta está en el TURISMO GENEALÓGICO enfocado al mercado senior entre edades 55-75 años desde una perspectiva diferente.

Primero hagamos un pequeño análisis de lo que es el mercado senior.

### **LOS CLIENTES**

Con la primera ola de *baby boomers* acercándose a la jubilación en un futuro cercano, el mercado *SENIOR* continuará siendo una de las áreas en expansión dentro del sector turístico.

Este mercado esta dividido en tres grupos.

### **JÓVENES SENIORS**

Son personas nacidas entre los años 1946-1960. Aunque muchos de ellos no están jubilados, pronto lo estarán. La mayoría ha pagado sus hipotecas y sus hijos son autosuficientes. Es decir;

tienen ahorros, menos responsabilidades y una salud relativamente buena, lo que les convierte en excelentes candidatos para viajar.

### **SENIORS DE MEDIANA EDAD**

Este grupo lo forman los nacidos entre los años 1930-1946. Son los *pre baby boomers*. La mayoría están retirados y suelen emplear mucho tiempo en visitar a la familia y amigos, además, tienen costes médicos más elevados que los jóvenes pero siguen teniendo ganas de viajar. La demanda más importante de este grupo es la garantía de protección; seguridad y medidas para que estas se cumplan tanto de salud como de vigilancia.

### **SENIOR DE AVANZADA EDAD**

Son aquellos nacidos antes de 1930. Es el grupo menos propenso a viajar y cuando lo hacen necesitan seguridad y servicios personalizados.

Los **jóvenes seniors**, es el grupo más numeroso y rico en los mercados norteamericano y europeo. En los siguientes años tendrá un incremento del 3'5% en viajeros de 60 años. Todas estas personas heredarán dinero además del que han ganado. Solo en los Estados Unidos se calcula que en 1990, recibieron 11 billones de US \$ y en el 2015 recibirán 340 billones de dólares.

Un dato muy importante a tener en cuenta es, que estas personas, van a vivir más que sus padres, tienden a ser más activos y viajan más. En el año 2015 controlarán un gran porcentaje de los bienes mundiales y tendrán una tendencia a gastar y a demandar más que sus predecesores.

### **LISTA DE FACTORES IMPORTANTES PARA EL MERCADO SENIOR**

- Los seniors son el grupo más rico pero también el más demandante.

Los padres de la generación anterior a los ciudadanos senior, han tendido a mimarles; lo que significa que dicho grupo, no tiene miedo a exigir y quejarse hasta conseguir lo que desean. Los más jóvenes provienen de una generación de activismo político.

Como conclusión, las empresas, negocios u organizaciones que provean un buen servicio a sus clientes tendrán la oportunidad de

triunfar. Por el contrario, si no lo hacen, pueden ver su negocio fracasar y encontrarse con demandas judiciales.

#### - Seguridad.

Conforme envejecemos, tendemos a ser más psicocéntricos en nuestros hábitos de viajar y en nuestras demandas. Especialmente en la era del terrorismo y en lugares con un alto nivel de criminalidad. Los senior exigirán buena seguridad. Hay muchas ciudades que han puesto en marcha **servicios de protección al turista**. Dichas ciudades, en un futuro a medio y corto plazo, contarán con grandes ventajas a la hora de ser elegidas por el mercado senior.

#### Los senior tienden a mostrar mayores niveles de frustración.

Esta frustración se manifiesta en falta de paciencia, rechazo a leer en letra pequeña y cero tolerancia a un servicio pobre. El turismo local que desee contar con el grupo senior tendrá que adaptar su infraestructura (accesibilidad para todos) cuidados médicos incluso el tamaño de la letra que utilicen en sus folletos informativos, menús, servicios etc.

#### La tendencia de los senior es movilizarse hacia áreas más tranquilas y menos congestionadas

Con esto quiero decir, que la migración senior turística, no puede seguir centrada en grandes ciudades. Agencias turísticas deberían considerar este hecho y prestarle mucha atención. Es fundamental que la ciudad o pueblo tenga una baja criminalidad, que no presente peligros como el terrorismo, que tenga buenos servicios y buenas facilidades de aparcamiento.

#### Las agencias de viaje y organizaciones turísticas tienen que darse cuenta que ha llegado la hora de desarrollar este campo y unir fuerzas.

Tenemos que asumir el cambio demográfico en el campo turístico. Por ejemplo, muchos profesionales están bajo el concepto equivocado que el cambio de países fríos por el de climas más calurosos seguirá siendo una carta segura para el futuro. Información reciente sugiere que hay un gran cambio. Muchos senior quieren estar cerca de sus hijos, nietos y amigos.

Esto quiere decir, que ciudades con clima adverso van a tener nuevas oportunidades, lo que a su vez significa que se llevarán una parte del pastel . Es decir, comenzarán a competir con las ciudades de climas más cálidos.

La infraestructura del lugar para desarrollar satisfactoriamente este tipo de negocio necesitará contar con un gran número de especialistas. Expertos en marketing, turismo, seguridad turística, salud, seguridad alimenticia, comida sana, transporte y representantes de la industria hotelera y de restauración.

La falta de buenos servicios aero-portuarios supone una de las grandes dificultades para la industria turística senior

Muchas líneas aéreas han cambiado a aviones más pequeños y menos confortables y a esto, hay que añadir las molestias a la que somos sometidos por motivos de seguridad. Muchos de estos potenciales viajeros están buscando oportunidades cercanas a casa.

Un estudio realizado por el *Center for Tourism Research and Development* dice que los seniors (mayores de 60) en Australia, Canadá, Nueva Zelanda y Estados Unidos representan un tercio de la población.

La encuesta europea Eurostat en el 2010 calculó que el censo de población adulta entre los 55-59 años era de 27.158.823. La comprendida entre 60-64 años era de 26.489.385. Las edades entre 65-69 años eran 23.761.171 y las comprendidas entre los años 70-74 era de 21.029.461. Sumando un total de 98.438.840 personas senior europeas.

Actualmente, la población de 65 años o más representa el 17,4% de la población europea y para el año 2030 será el 23,6%. Las cifras hablan por si solas.

## **TENDENCIAS EN EL COMPORTAMIENTO DEL TURISMO SENIOR**

Esta gran masa de senior no es homogénea aunque tiene muchos puntos en común.

Un estudio realizado por TRR (Tourism Recreation Research) nos proporciona unos interesantísimos datos.

365 jubilados que viajan con frecuencia, fueron preguntados por el destino de sus vacaciones, modo de viajar, motivos etc.

El resultado de sus respuestas lo pongo por el número de contestaciones dadas. El primero es el que más respuestas tuvo y el último el que menos.

### Motivos por los que viajan

- 1) Nostalgia.
- 2) Simpatía de los residentes.
- 3) Aprendizaje, cultura.
- 4) Escapismo.
- 5) Pensar, meditar, limpiarse y olvidarse de problemas.
- 6) Búsqueda de un status.

Los tres primeros puntos representan el 83% de turismo senior. Creo que es muy importante que prestemos atención a estos datos para el desarrollo de nuestro proyecto.

### Turismo genealógico

Un estudio realizado por la Universidad de Illinois (Recreation, sport and tourism) sobre los Baby Boomers, concluye, que este grupo de personas ha cambiado su modo de viajar. La nueva dirección escogida se llama *GENEALOGICAL TOURISM*. ¿Qué significa?.

Que el turista prefiere lo auténtico, vivir experiencias fuera de la burbuja del resort, del crucero, del hotel etc. Es decir, el turismo genealógico proporciona una irremplazable dimensión de una realidad perdida en la sociedad postmoderna.

Según la Universidad de Illinois, el turismo genealógico es uno de los mercados de crecimiento más rápido ya que representa un cambio consciente de la pura relajación al enriquecimiento personal de los turistas. Estos, quieren volver a revivir la vida real, alejándose de la mediatización y de las poco auténticas experiencias de nuestra monótona vida diaria, las cuales asumimos sin casi darnos cuenta.

Inconscientemente, el turista genealógico no quiere pasar su jubilación, es decir el resto de su vida (sobre todo al principio) como un ser contemplativo. Desea seguir **aprendiendo y participando** y tienen derecho a intentarlo.

El análisis académico turístico de los años 1980-90's era visto como un escapismo de la realidad en el mundo de los trabajadores. Hoy, el turismo debe ser analizado de una forma mucho más compleja. Para empezar, se cree, que este giro o movimiento, se debe en cierto modo, a la conciencia sociológica de la sociedad post-industrial, que es la que vivimos en la actualidad. La dirección escogida hacia el enriquecimiento personal de los senior, es una consecuencia directa de los baby boomers, que comenzaron a cambiar su actitud hace más de 15 años.

Las personas que van envejeciendo juegan un papel muy importante en la elección de sus vacaciones, y el turismo genealógico para la sociedad contemporánea, ofrece la oportunidad de ver nuestro reflejo en el pasado y poder aproximarnos más a él.

Muchos senior tienen la necesidad de sentirse conectados y a la vez ser independientes. Quieren mitigar sus ansiedades sobre la edad y tener la posibilidad de dar un giro hacia situaciones más humanas, una cierta búsqueda o encuentro con el pasado.

Muchos de ellos, en los últimos años, han desarrollado una sensibilidad especial hacia la naturaleza y su protección.

Lo expuesto en líneas generales, representa el grupo que nos interesa para nuestro proyecto. El siguiente paso es comprobar, si el contexto de la Costa del Sol es apto para el desarrollo de este.

### **Factores a nuestro favor.**

- 1) La Costa del Sol está llena de ciudades, pueblos y resorts seguros, que ofrecen casi todas las demandas del turismo genealógico. (Marbella, Estepona, Sotogrande, Casares etc.)
- 2) Buen clima.
- 3) Hay excelentes profesionales en el sector y años de experiencia con este tipo de turista.
- 4) Las comunicaciones son muy buenas. Tren de alta velocidad, aeropuerto internacional con enorme capacidad, autovías, autopistas y puertos marítimos.
- 5) Exceptuando dos meses al año, es una zona tranquila que tiene hospitales, tiendas, cines, aparcamientos etc. .
- 6) En este momento de crisis, podemos encontrar edificios, espacios construidos o a medio construir a muy buen precio.
- 7) Hay numerosos campos de golf, barcos en alquiler, que complementan una altísima infraestructura deportiva de gran calidad.
- 8) La naturaleza marítima como terrestre es enorme. Parque de los Alcornos, Estrecho etc.
- 9) La oferta histórico cultural es muy potente. Nos encontramos en la tierra de al-Ándalus por excelencia, que cuenta con un sistema de comunicación de primera categoría. Como ejemplo puedo mencionar la proximidad en tiempo de Córdoba o Sevilla gracias al tren de alta velocidad. Así como la proximidad de Marruecos por barco gracias a una industria marítimo turística de grandes proporciones.

10) La reforma laboral en España es un hecho. Los contratos se van a flexibilizar más y esto puede ayudar a inversiones extranjeras.

11) El estado español tiene que reciclar a un montón de trabajadores, sobre todo de la construcción y esto significa, que podemos encontrar nuevamente, mano de obra fresca y con ganas de trabajar.

12) Hoy por hoy, el norte de África está bajo mucha presión político-social. La famosa primavera árabe ha significado que países por excelencia turísticos lo hayan dejado de ser.

### **Factores en contra**

- 1) La tendencia de los seniors a quedarse cerca de sus familias.
- 2) Viaje en avión. Molestias de aeropuertos.
- 3) Hay varios meses de saturación sobre todo en Agosto.
- 4) Aunque el inglés se ha extendido en los últimos años, falta camino por recorrer.

## **LA IDEA DE NUESTRO PROYECTO**

El turismo es una de las grandes fuentes de riqueza que tenemos en España. Este, está sufriendo una metamorfosis que poco a poco se aleja del sol, la playa o el golf para acercarse a lo que hemos descrito como turismo genealógico. Lo que no implica que las dos formas de turismo sean combinables. “ Al contrario es mucho mejor”.

El proyecto al-Ándalus pretende basar sus cimientos sobre siete grandes pilares.

- 1) **AGRICULTURA Y ECOLOGÍA (tierra, agua)**
- 2) **SALUD Y MEDICINA NATURAL**
- 3) **DEPORTE**
- 4) **COCINA**
- 5) **ARTESANÍAS**
- 6) **CREACIÓN DE TRABAJO**
- 7) **TURISMO y DISCAPACIDAD**

Como hemos dicho anteriormente, el turista genealógico busca un acercamiento al pasado, un enriquecimiento personal, una forma de estar conectado y a la vez ser independiente.

Estos siete pilares están diseñados para adaptarnos a las nuevas necesidades del turismo, utilizando como plataforma el riquísimo periodo conocido como al-Ándalus, y queremos aprovechar la infraestructura de la Costa del Sol y otros puntos de Andalucía para poder desarrollarlo.

El interés de los antiguos habitantes de la Península Ibérica por la ciencia, la cocina, el arte, la agricultura, la medicina y la cultura en general, tuvieron un gran impacto en todos los aspectos de la vida del momento. Es importante reconocer estos hechos, sobre todo, cuando hoy día, occidente, analiza con cierto miedo o escepticismo todo lo relacionado con el mundo musulmán. Esta actitud es una causa directa de las tensiones internacionales del presente: La primavera verde y su impacto en el mundo musulmán, terrorismo, extremismo islámico además de los problemas migratorios, derechos de la mujer en el mundo islámico etc. Todo esto hace que muchos occidentales tengan una cierta reticencia a lo que el mundo musulmán representa hoy día.

Siendo español, cuando viajo por América Latina, siento que formo parte de esa cultura, de ese continente, veo la huella de nuestros antepasados por todas partes. Algunas cosas las hicimos bien y otras mal, pero a todos nosotros nos une una lengua común y una cultura.

Algo parecido ocurre para muchos musulmanes con Andalucía. Nos guste o no, fueron parte de nosotros durante ochocientos años. Durante todo este tiempo, hicieron cosas maravillosas y esto es importante reconocerlo. Ellos y nosotros formamos durante ocho siglos el al-Ándalus. Ahora, gracias al turismo genealógico podemos revivir lo más positivo de este periodo histórico y aprender lo que hicieron “**bien**” nuestros antepasados, para poder aplicarlo a la vida contemporánea.

¿Cómo?

## **CAMPUS DE TALLERES al-ÁNDALUS**

Este campus será el centro neurológico de nuestro proyecto. Estará enfocado a compatibilizar las vacaciones del turista senior, con el aprendizaje de cosas que pueda aplicar en su propio lugar de residencia, cosas que nos enseñó el al-Ándalus y sus posibles aplicaciones, gracias a las nuevas tecnologías en el mundo contemporáneo.

### **EL ESPACIO**

La exceso de construcción en la Costa del Sol y la presente situación económica que atraviesa Europa en general y España en particular, han proporcionado oportunidades inmobiliarias verdaderamente apetecibles.

Para el desarrollo del espacio físico del campus caben dos posibilidades.

- Campus de talleres y hotel-apartamento en un mismo espacio.
- Campus de talleres y turistas alojados en hoteles-apartamentos ya existentes, que estén próximos al lugar donde se encuentre emplazado el centro de talleres.

#### ***Campus de talleres y hotel-apartamento en mismo espacio***

Esta es la opción ideal pero la que más inversión requiere. Lo primero que tenemos que pensar es el emplazamiento. Cada sitio suele ofrecer dos partes que casi siempre una es positiva y la otra negativa. Por ejemplo, si lo ubicásemos en Marbella, tendríamos la enorme ventaja que una vez que el turista esté fuera del aula, podría disfrutar de todas las comodidades de una pequeña ciudad moderna, a la que solamente haría falta añadir el campus ya que hay una gran oferta de instalaciones. Los turistas podrían alojarse en hoteles o apartamentos dependiendo de su capacidad económica. Como parte negativa, el turista se encuentra al fin y al cabo, metido en una ciudad que en muchos de sus aspectos es parecida o igual a la que vive. Cadenas de comida rápida, aparcamiento complicado, ruido, tráfico, turismo masivo, menos seguridad etc. Si nuestra opción fuese emplazar nuestro complejo en Sotogrande o cerca de él, estaríamos en un ambiente mucho más natural que a su vez, ofrece un abanico enorme en el campo del deporte y una suficiente, aunque algo escasa, infraestructura

urbana. (Farmacias, supermercado, asistencia sanitaria primaria, buenas carreteras, puerto deportivo y seguridad). Como contrapartida, es necesario la utilización del coche para todo, ya que el transporte público es muy deficiente y todo está esparcido. Esto limita mucho la libertad de movimiento del turista. Por ejemplo, si estuviese en Marbella, no le haría falta conducir para salir a cenar; por el contrario, si estuviese en Sotogrande, necesitaría el coche para poder desplazarse. Hay taxis pero son muy caros y las distancias son enormes. Tenemos que tener en consideración, que el senior es menos proclive a conducir que una persona joven, sobre todo a partir de los 60 años y mucho más de noche.

Supongamos que nos decidimos por la segunda opción, después de sopesar las ventajas y desventajas de ambos lugares y emplazamos nuestro complejo en Sotogrande o en sus alrededores.

El esqueleto de este espacio tendrá tres bloques o secciones diferentes.

- **CENTRO ESCUELA DE TALLERES**
- HOTEL-APARTAMENTOS**
- JARDIN-HUERTA**

### CENTRO ESCUELA DE TALLERES

Este bloque puede estar unido o separado físicamente de la parte residencial, aunque sería mejor, que estuviese a una cierta distancia que se pudiese recorrer caminando en tan solo unos minutos.

Este espacio tiene que tener diferentes aulas que cuenten con la infraestructura necesaria para impartir las materias que se pretenden enseñar.

- Taller de cocina (incluye hornos de leña)
- Talleres de manualidades y artesanías (Costura, bordado, punto cerámica, joyería, caligrafía (visigoda- árabe)
- Taller de perfumería, cosmética y de medicina natural .
- Taller de ecología y naturaleza.
- Taller de agricultura (que incluye como mínimo una hectárea de huerta para poder abastecer al hotel de comida ecológica, un buen invernadero y que la utilización de este, además de los jardines del recinto y la huerta, sirvan como aulas alternativas para la cocina y medicina natural. Será necesario contar con un gallinero de huevos ecológicos y un lugar alejado del centro para producir

microorganismos efectivos y montar las instalaciones necesarias para el proceso de carbonización ecológica . Los huevos pueden ser comprados a un centro que los produzca y ofrezca todas las garantías ecológicas.)

- Taller de danza.
- Oficinas de administración y profesorado.
- Oficinas de coordinación y tecnología.
- Cuartos de baño.
- Cafetería.
- Almacén.
- Tiendas y supermercado.
- Sala de conferencias.

Todos los espacios tendrán que estar habilitados con los requerimientos normativos de la Comunidad Europea para el mercado senior.

## HOTEL-APARTAMENTOS

La idea es que vengan personas que deseen permanecer como mínimo una o dos semanas y que si lo desean, puedan residir el tiempo que quieran.

El cliente al que nos dirigimos, es una persona de clase media alta que tiene dinero para gastar, por lo tanto, la calidad en infraestructura y en servicios tiene que ser buena y contar con una orgánica flexible y adaptable a las diferentes temporadas estacionales.

### **Secciones a destacar en el hotel**

#### **Habitaciones**

Habitaciones Standard. Dos camas y una pequeña salita .

Habitaciones senior. Pensadas para estar cómodos una temporada. Tiene que incluir mesa de trabajo en saloncito y un cuarto de baño.

Suites de dos habitaciones Dormitorio y un buen salón con mesas de trabajo además de un espacio para sofá cama y televisión. Un buen cuarto de baño y una pequeña cocina.

Suites de lujo. Salón- comedor y espacio de trabajo. Un gran dormitorio con cuarto de baño que tenga bañera y ducha separadas, y una buena terraza.

## Spa

Saunas y baños, (muchos de ellos basados en los existentes en el al-Ándalus, siendo el Hamman el más conocido) Incluyendo sistemas modernos u orientales.

### Centro de masaje. Terapias manuales

Dentro del abanico de terapias manuales se pueden incluir el masaje tradicional, quiromasaje, masaje deportivo, osteopatía, drenaje linfático manual, reflexología podal, masaje metamórfico etc.

### Centro de salud –clínica

Una enfermería- clínica con lo básico; aparato de rayos X, botiquín, instrumentos de primeros auxilios etc. Esta clínica deberá contar por lo menos con dos habitaciones preparadas para ingresar a cualquier cliente en caso de necesidad.

Habrá un médico y una enfermera 24 horas 365 días al año.

**Piscina interior- exterior.** No debe usar cloro y en una parte de ella (piscina exterior), en una extensión en la que no se nade, se puedan reproducir plantas acuáticas. Esto se puede conseguir utilizando el sistema de cloración salina por electrólisis.

### Cocina-Restaurante.

No solo debe estar enfocada a la comida al-Ándalus. La comida sana e internacional tiene que estar presente por pura lógica.

### Lavandería.

Debido a la variedad de servicios que vamos a dar, es importante tener nuestra propia infraestructura en este campo. (jabones ecológicos, aprovechamiento del agua etc)

Los clientes que vivan en el hotel así como los residentes en los apartamentos podrán utilizar estas instalaciones.

### **Secciones a destacar en apartamentos**

Lo perfecto es que estuviesen separados del hotel.

Tendrían su propio servicio de limpieza. Este servicio debería funcionar por subcontratación con una empresa especializada en

este campo, que sea capaz de adaptarse a las necesidades del cliente.

Los apartamentos pueden ser de dos habitaciones o lofts.

Los de dos habitaciones tienen que contar con dos cuartos de baño, un buen salón estudio, una cocina y un pequeño cuarto de plancha.

Todos los apartamentos deben tener una terraza.

La idea es facilitar al máximo la estancia al cliente.

## JARDINES Y HUERTOS ECOLÓGICOS

Una de las mayores contribuciones que nos dejaron los árabes fueron los jardines, en ellos experimentaron técnicas agrícolas, realizaron grandes avances en botánica y en el campo de la medicina. En todas las tierras de al-Ándalus la actividad agrícola se mezclaba con la transformación artística de la naturaleza. Mezclaban jardines y huertas en los que no solo plantaban frutales, verduras y hortalizas, también plantas exóticas, medicinales y árboles.

Como ya mencioné anteriormente, estos jardines y huertas tienen que valer para embellecer nuestro espacio y también, para ser una extensión de las aulas.

El funcionamiento de estos, se analizará en la sección ecología y de medio ambiente.

Deberá contar con un gran invernadero diseñado para producir comida, plantas medicinales y servir de aula para nuestros clientes.

## TALLERES al-Ándalus

En estos talleres, se va acercar al alumno a un pasado, que el mundo contemporáneo cada día que pasa, lo coloca en un plano más lejano, más inaccesible.

Nuestros talleres van a defender valores ecológicos, de salud, culturales y deportivos; valores que hacen mucha falta en nuestra sociedad contemporánea. No por ello, se van a descartar las tecnologías modernas que puedan ayudar a la conservación del agua o de la tierra, es decir, alimentos y salud. Tampoco vamos a olvidar la integración laboral al mercado turístico de los discapacitados intelectuales, que es una de las grandes metas que queremos alcanzar.

Algunos de estos talleres estarán estrechamente interconectados y serán diseñados para que puedan interactuar conjuntamente. Como por ejemplo: cocina, medicina natural, ecología y agricultura. En otros campos como el de la artesanía, aprovecharemos dos culturas, al-Ándalus y la visigoda, (que era la que imperaba en la Península Ibérica antes de la conquista musulmana) y al fin y al cabo, muchos de los clientes que buscamos, son descendientes de los pueblos germanos que vencieron al imperio romano .

Algunos de estos pueblos penetraron en la Península entre los que se encontraban los visigodos, que fueron los que acabaron estableciéndose en la Península Ibérica. Cuando los visigodos fueron invadidos por los musulmanes, la adaptación a la cultura del floreciente al-Ándalus duró siglos y sufrió un permanente cambio.

En el taller de manualidades y artesanías, se pueden unir los dos mundos ya que estuvieron mezclados y a su vez, derivaron en diferentes movimientos artísticos con influencias de las dos culturas.

## TALLER DE COCINA

### **COCINA al-Ándalus**

La Iberia visigoda gastronómicamente hablando, se había consolidado como un territorio de alto interés. Pero los árabes darían un refinamiento y un enriquecimiento a nuestra comida como hasta entonces nunca se había hecho. Los nuevos inquilinos vieron a la cocina como “UN ARTE” y como tal, lo mimaron y cuidaron.

Unos de los aspectos a destacar fue, que a pesar de los logros alcanzados, predominó la sobriedad, la moderación y el consumo inteligente que caracterizó al-Ándalus desde el comienzo.

Tras la reconquista cristiana, la gastronomía al-Ándalus cayó en el olvido. En palabras de Pablo Amante: *“Parecía que daba vergüenza guisar y comer platos que inventaron los perdedores...Pocos querían recordar un “tajin” de cordero, y preferían llamar caldero al guiso. Cada potaje, olla o puchero, es un recuerdo de los cuscús, tajín o mechui magrebíes”*.

Son características de los hispanomusulmanes el consumo de los cereales, legumbres, frutas, hortalizas, pan, carne, aceite, mantequilla, miel, leche y, entre los platos preparados el cuscús.

Los huevos y los productos lácteos, como el queso o el requesón, eran muy familiares, especialmente en el medio rural. La leche, la mantequilla y los fermentos lácteos son más utilizados y valorados

en el mundo musulmán que en el cristiano. El consumo del queso frito (*almojábana*) era bastante habitual.

En nuestras modernas cocinas podemos ver que **existen variadas formas de preparar los alimentos que nos vienen de al-Ándalus**. Entre ellas podemos destacar:

Los cocidos en los que se mezclaban tres elementos básicos de la alimentación: verduras, carnes y legumbres.

Las albóndigas y empanadas que servían para aprovechar las carnes sobrantes de platos anteriores.

Las gachas, hechas sobre todo de harina de garbanzo.

Las migas hechas de trozos de pan sobrantes.

Los salazones, que ya tenían una tradición reconocida desde la época tartárica, pero que mejoraron considerablemente.

Los escabechados con vinagres y plantas aromáticas.

Los fritos, tanto en lo que concierne a los pescados y la carne, como a las llamadas frutas de sartén: buñuelos, churros, pestiños, roscos de huevo, piñones, etc.

Otra característica de la cocina andalusí que nos ha llegado hasta hoy, es el uso de los condimentos con multitud de especias y plantas aromáticas; la utilización de los sabores dulces en platos salados a través del empleo de frutos secos como almendras, castañas, piñones, etc. y frutas secas como higos y pasas fundamentalmente, o la miel en el guisado de carnes o pescados.

Generalmente, apreciaban las comidas con mucha mezcla de sabores, como podía ser un plato de carne de ave con una salsa a base de ajo y queso, sazonado todo con vinagres y azafrán.

Los árabes asumieron e integraron en sus costumbres culinarias a lo hallado en el país, los alimentos y sus formas, e incorporaron sus cultivos y sus dietas. Encontraron y mejoraron el cultivo del olivo, la lechuga, las habas e introdujeron gran cantidad de frutales, perfeccionaron la recolecta de higos y cerezas, y plantaron

palmerales y caña de azúcar. La aceituna de mesa se preparaba de forma similar a como se elabora hoy en Andalucía.

## **Cocina española**

Nuestro país es uno de los ejemplos a seguir en innovación y desarrollo culinario.

Se debe enseñar la cocina tradicional española (incluyendo la vasca) y también la moderna; esta última, siempre enfocada a la salud.

El pan (tanto árabe como español) puede ser de gran interés para los estudiantes. Como se hacía antes el pan, como se molía el trigo, como se producía la harina, como se preparaba antes de meterlo en el horno. Como se puede hacer en casa en un horno moderno.

## **Cocina y salud (Living food-alimentos vivos)**

Durante el transcurso de una vida, cada uno de nosotros comerá alrededor de cincuenta a noventa toneladas de comida.

Las frutas, los vegetales frescos, los germinados o brotes, las nueces y semillas crudas sin sal, son cinco familias extensas con gran variedad. Si éstas predominarán en nuestras dietas, la buena salud predominará en nuestras vidas. El papel más crítico en términos de nuestra salud a largo plazo y longevidad, sin duda alguna son los alimentos.

Nuestro cuerpo está vivo y para edificarlo tenemos que proveerle materiales vivos. Si la mayoría de la comida que ingerimos es procesada (o muerta) el sentido común nos dicta que afectará negativamente nuestra salud. ¿De qué están hechas las células del cuerpo? Las células se componen de la comida que ingerimos. En otras palabras, tenemos un grado de control sobre la duración y calidad de nuestra vida.

Esta sección está muy ligada al taller de medicina natural y las clases deberán ser programadas para que puedan asistir estudiantes de ambos talleres.

## AGRICULTURA y ECOLOGÍA

En las zonas secas surgió el cultivo del trigo, cebada, habas y granos que eran la base de la alimentación de la población. Fue durante esta época que el cultivo del arroz se introdujo en la península, así como la berenjena, la alcachofa y la caña de azúcar. Los frutales ocupaban un área importante. Peras, manzanas, naranjas, higos, uvas. También destacaba la producción de miel y el vino, que se producía y consumía en grandes cantidades a pesar de estar prohibido por el Islam. Por lo menos hasta la llegada de los almohades.

El legado islámico se encuentra en todas partes, sin embargo, a veces, esta tan mezclado, oculto o camuflado que es difícil de descubrir. Una de las mayores contribuciones que nos dejaron los árabes fueron los jardines donde experimentaron técnicas agrícolas y realizaron grandes avances en botánica. No sólo experimentaron con la plantación de numerosas especies exóticas sino que mejoraron los cultivos de éstas y otras especies. Un paseo por las tierras y ciudades de al-Andalus servirá para observar ese legado.

La tradición de jardines islámicos comenzó en Córdoba y culminó en la Alhambra. En todas las tierras de al-Andalus la actividad agrícola se mezclaba con la transformación artística de la naturaleza.

En la Alhambra, la puesta en escena entre agua y vegetación es una manipulación de todos los sentidos, la mirada se ve arrastrada más allá de los muros del recinto, en un espectáculo armonioso entre arquitectura y naturaleza. El sonido del agua es invitador y refrescante y se entrelaza con los aromas de las flores y árboles. El conjunto es menos cerrado que los tradicionales jardines islámicos y está en constante evolución.

La construcción en puntos elevados y la tradición de **jardín-huerto**, con el agua como centro, se extendió por todo al- Andalus. La medicina natural y la gastronomía se enriquecieron con estas pruebas. Todas las artes se hicieron eco, poetas y artesanos reprodujeron en sus tapices, alfombras y decoraciones, la grandeza del jardín islámico.

Tenemos alguna idea de cómo eran sus jardines por los versos que alaban la variedad de sus flores: rosas, narcisos, lirios, anémonas, jazmines, alhelíes, violetas, amapolas, margaritas y otras especies que *"atraen la mirada y entretienen los ojos con los delicados edificios que semejan telas de araña"*.

Las plantas no sólo se usaban para embellecer jardines sino que

formaban parte de todas las actividades cotidianas. Básicas para la fabricación de cosméticos, medicamentos, muebles, tejidos.

Podemos leer en una arqueta con decoraciones de palmera la inscripción:

*"Fui construida de muchas piezas por arte milagroso para conservar los blancos olores, y fui embellecida con plantas y flores"*

Uno de los grandes avances del conocimiento botánico se produce en temas de gastronomía, industrias conserveras, elaboración de jarabes, ungüentos, almíbares... Para ello se desarrolló la agricultura y en sus tratados encontramos múltiples referencias a las plantas que se usaban con mayor frecuencia. Vinos, aceites, condimentos. A veces todo se mezclaba, los jardines y los huertos.

**El huerto-jardín** se desarrolló de manera sublime impulsando el desarrollo de la botánica, la medicina, las técnicas de mejora de agricultura y un largo etc. Las canalizaciones de agua, (el dominio del agua en su sentido más amplio ya que nunca se habían aprovechado más y mejor los terrenos) se extendió por gran parte de la Península Ibérica.

La transformación del espacio fue completa. Los aterrazamientos condicionaron el paisaje y ya no fue nada igual. Los canales, acequias, albercas formaban parte de un todo. El al-Andalus se convirtió en un gran vergel donde los cultivos se extendieron por laderas de zonas que era impensable que fueran productivas hasta entonces. Se traían plantas de oriente y se plantaban no sólo en los jardines de los palacios sino también en las almunias, en las fincas de todos los territorios de la Península.

Empiezan a adquirir fama los productos de al-Andalus, los higos de Málaga, los cerezos y melocotones de Zaragoza, las huertas murcianas y valencianas.

Los aromas eran parte esencial en la vida cotidiana, las plantas cultivadas, las esencias inundaban los patios familiares y se mezclaban con los olores de la cocina formando un todo inseparable.

Para la elaboración de sustancias aromáticas y terapéuticas se usaba el Santalum álbum (Sándalo), Palo de aloe (Aloe vera, almizcle, balsamina, azafrán, nardo, Qaranful:/clavo (Caryophyllus aromaticus), nuez moscada (Myristica fragrans), alcanfor (Cinnamomum camphora), canela (Cinnamomum zeylanicum), jengibre (Zingiber officinale), cerezo de Santa Lucia (Prunus mahaleb)

Los condimentos que se usaban con más frecuencia eran pimienta (Piper sp), azafrán (Crocus sativus), cilantro seco (Coriandrum

sativum), comino (*Cuminum cyminum*), jengibre y canela. Algunos de los jarabes que se hacían eran de manzana, de uvas, moras, ciruelas y peras y también los más raros de semilla de amapola o de calabaza.

Las frutas preferidas en al-Ándalus eran Membrillos, Manzanas, Nueces, Peras, Cerezas También eran muy apreciados la Calabaza, Castañas, Berenjenas, Habas, Higos, Dátiles, Almorta, Melocotones, sandías, melones, Altramuces (*Lupinus albus*), Apio (*Apium graveolens*) y Col .

Entre los siglos VIII al XIII se introdujeron numerosas especies:

Cannabis sativa (Cáñamo)  
Carthamus tinctorius (Cártamo, o alazor)  
Chondrilla juncea (Achicoria dulce)  
Chrozophora tinctoria (Tornasol)  
Citrullus lanatus (Sandía)  
Citrus aurantium (Naranja amarga)  
Citrus grandis (Azamboas)  
Citrus limettia (Limero)  
Citrus limon (Limonero)  
Citrus medica (Cidro)  
Coriandrum sativum (Cilantro)  
Crocus sativus (Azafrán)  
Cuminum cyminum (Comino)  
Cydonia oblonga (Membrillo)  
Cynara scolymus (Alcachofa)  
Cyperus esculentus (Chufa)  
Daucus carota (Zanahoria)  
Gossypium hirsutum (Algodón)  
Glycyrrhiza glabra (Chufa)  
Morus alba (Morera)  
Musa sp (Bananero)  
Ocimum basilicum (Albahaca)  
Oryza sativa (Arroz)  
Peganum harmala (Ruda de Siria, alhámaga, Catarrufín, Alharma, gamanza)  
Phoenix datylifera (Palmeras datileras)  
Punica granatum (Granado)  
Prunus persica (Melocotonero)  
Prunus dulcis (Almendros)  
Rhus coriaria (Zumaque)  
Saccharum officinarum (Caña de azúcar)  
Sesamum indicum (Sésamo)

Solanum melongena (Berenjena)

Spinacia oleracea (Espinaca)

Uno de los elementos esenciales que generaron cambios en muy diversos ámbitos, fue la introducción de una agricultura diferente a la hasta entonces conocida, cuya principal característica es la generalización del agua para irrigar las tierras de cultivo. Este fenómeno recoge el espíritu de la sociedad andalusí, insertada en una cultura, la árabe, en la que la idea del agua es fundamental.

Para el mudo islámico el agua es origen de la vida, creada por Dios. El agua siempre se considera un “Don Divino” por su similitud con su sentido de gran perfección.

Los cambios generados por esta nueva agricultura fueron tan numerosos y sus efectos tan importantes que tal vez, esté justificado el uso del término (desgraciadamente a veces mal utilizado) revolución agrícola, a la llamada “revolución verde”

El deterioro del campo, de los ríos, del mar, del agua etc. Nos lleva a reflexionar sobre lo que hemos hecho con ellos, el modo en el que lo hemos tratado. Tenemos la obligación ética, de plantearnos que es lo que podemos hacer para mejorar la situación en la que se encuentra nuestro ecosistema.

Desgraciadamente, el uso indiscriminado de pesticidas y de otros elementos químicos, han llevado a nuestras huertas y ríos a tener un nivel de contaminación hasta ahora nunca conocidos.

Una vega de cultivo en la que se hayan utilizado pesticidas, necesita dos años para regenerarse. Una de las causas de la contaminación de los ríos son los pesticidas que echamos en la tierra. Al llover o regar, las vegas cercanas al río desaguan en este. Mueren peces y especies de plantas que son fundamentales para mantener el ecosistema.

Dicen los viejos agricultores españoles, que hace cincuenta años, había una plaga cada X años causada por la sequía. “Apenas habían plagas”. Ahora todo ha cambiado; los pesticidas matan a los insectos, las aves que se alimentan de ellos, se los comen con el veneno dentro y mueren o no encuentran comida. Esto ha causado la desaparición de los depredadores de dichas plagas. La población de murciélagos, lagartijas, pájaros insectívoros etc ha disminuido notablemente . Estos animales eran los pesticidas naturales de las huertas del al-Ándalus.

¿Qué podemos hacer para cambiar esta situación?

¿Qué nos ofrece la ciencia para ayudar a solucionar este

problema?

¿Como podemos regenerar la tierra en la que sembramos lo que comemos?

Las respuestas a estas preguntas se centran en el sentido común, en la educación y en las oportunidades que nos da la ciencia.

Se enseñaran en este taller los mecanismos y nociones que sean necesarios para el desarrollo y comprensión de una agricultura sostenible, la aplicación de técnicas que ayuden a purificar la calidad de la tierra y el agua.

- Carbonización Ecológica. Terra preta (tierra negra en portugués).
- Tecnología EM (microorganismos eficaces).
- Incorporación de materia orgánica y nutrientes.
- Acción de los microorganismos y animales del suelo.
- Uso, provecho y cuidado del agua.
- Forma de trabajar la tierra (sembrar, recolectar, conservar etc.).
- Técnicas de invernadero y cultivo interior.

El jardín de nuestro proyecto estará diseñado al modo de al-Andalus, y servirá de lugar de aprendizaje al igual que los huertos que estén esparcidos por todo el espacio del que dispongamos. Estos, a su vez, estarán distribuidos según la función que desempeñen.

**PLANTAS PARA COMER:** Estos huertos estarán destinados a abastecer las necesidades del hotel, apartamentos, restaurante y clases de cocina.

**PLANTAS DECORATIVAS Y AROMÁTICAS:** La producción de estos huertos o jardines, será destinado a abastecer las necesidades de nuestra organización. Clases de jabones y perfumes (en artesanía), salud, cocina, spa-hotel etc.

**PLANTAS MEDICINALES.** La producción de estos huertos o jardines, se utilizará para los talleres de medicina natural y spa.

**PLANTAS DEL ECOSISTMA.** Aquellas plantas que ayuden a mantener el contorno natural y proteja a diferentes especies del reino animal o sean beneficiosas para la tierra o los ríos.

PLANTAS ACUÁTICAS. En el jardín habrá un estanque en el que se cultiven plantas acuáticas que sean decorativas, regenerativas o medicinales además de las que tenga la piscina.

EL INVERNADERO es una parte esencial para nuestro proyecto. Tiene que estar diseñado para que realice las funciones antes descritas y que a la vez, permita a los alumnos estudiar en él.

## ZONA DE PRODUCCIÓN

EM (microorganismos efectivos) y las instalaciones necesarias para la CARBONIZACIÓN ECOLÓGICA. (hornos especiales)

Este espacio debe estar alejado del centro al-Ándalus, aunque no lo suficiente como para que haya que conducir más de 20 minutos.

A esta planta llegará toda la basura ecológica que produzca el hotel. (fruta pasada, cáscaras, restos de comida que puedan convertirse en abono etc.)

Todos los productos que se produzcan en el campo o en nuestra planta de producción se venderán y comercializarán por nosotros o empresas independientes que colaboren, bien produciendo lo que necesitamos o distribuyendo los productos.

Es importante tener en cuenta, que en Sotogrande y en sus alrededores, hay muchas huertas de cultivo, campos de polo y de golf. Hoy por hoy, la mayoría de ellos utilizan pesticidas y productos químicos para su cuidado, lo que a la vez hace, que se contaminen los ríos, pozos, aguas subterráneas, fauna, tierra etc.

Hay divergencia de opiniones pero, el coste del mantenimiento de dichos lugares, se puede reducir notablemente aplicando estos métodos, que tienen la gran virtud de mejorar y mucho la calidad del producto que dan y del suelo que los mantiene.

## EL AGUA

### Los ríos

En la zona contamos con una gran oportunidad. Tenemos dos ríos, el Genal y el Guadiaro, que atraviesan el término municipal de Casares.

El ayuntamiento está dispuesto a colaborar en la manutención y cuidado de los ríos en todos sus aspectos. La vida natural que habita en ellos es inmensa. Peces, pájaros, plantas.

Con los permisos pertinentes, nuestros estudiantes tendrán la oportunidad de ver como se mima y protege un río.

- La DMA (directiva Marco del Agua) 2000/60/CE, del 23 de octubre de 2000, establece que el máximo valor a proteger como garantía de futuro es el **buen estado de los ecosistemas acuáticos**.

- La DMA supone pues una visión **integrada y transversal** de los espacios fluviales, aglutinando elementos ambientales, intereses económicos y sociales en un mismo espacio de gestión, otorgándoles un mismo peso específico.

-En la DMA subyace un elemento de **humildad**, de reconocimiento de la primacía de los ciclos y procesos naturales respecto a las capacidades de la tecnología humana.

Uno de los objetivos para la manutención del agua y de los ríos es fomentar la participación ciudadana e implicar a los colectivos sociales en la gestión de los sistemas fluviales.

El turismo genealógico debe y tiene que incorporarse a esta nueva conciencia colectiva y ser capaz de aportar su granito de arena.

El río sería una experiencia maravillosa para nuestros turistas-alumnos, y sería una fuente de atracción para llamar la atención de este grupo de mercado.

Su participación podría abrir una fuente de ingresos que va más allá de nuestro proyecto. Muchos otros negocios que se interesen por este tipo de turismo, (genealógico, senior) podrían participar de él.

Tenemos que concienciarnos que los baby boomers, somos una generación que hemos reaccionado tarde ante el daño causado a nuestro planeta. Es nuestro deber, intentar dejar a nuestros hijos y nietos un ecosistema aceptable.

La gestión de estos dos ríos aún está por definir, pero la oportunidad está ahí y tenemos que aprovecharla.

## **El mar**

Una vez más, nos encontramos en una situación privilegiada.

Desde casi cualquier punto de la costa se ven dos continentes (África, Europa), un mar (Mediterráneo), un océano (Atlántico) y tres zonas con diferentes gobiernos. (España, Marruecos, Gibraltar)

El estrecho es un gran paso de mercancías, personas y fauna. Las aves migratorias lo atraviesan, los peces igual. Hay atunes, delfines, cetáceos y tiene dos costas que separan el mundo

islámico del occidental.

La situación económica ha causado una gran crisis en el mercado naval deportivo. Hay cientos de barcos que no salen de puerto por que no pueden pagar el gasóleo.

Lo único que se necesita es que alguien coordine a un grupo de estos marineros (que están en paro) para utilizar su infraestructura cuando se requiera y a la vez que ellos se adapten a la nuestra.

Las posibilidades son enormes, siempre que consideremos las diferentes épocas del año (si el tiempo acompaña). He preguntado a un amigo, un capitán experto con este tipo de clientes y me dijo , que no conoce ninguna oferta enfocada al turismo genealógico de alta calidad como la que proponemos.

Solamente en nuestra costa podríamos ofrecer.

Barbate (almadrabas)

Caños de Meca. (Ruinas romanas)

Tarifa

Doñana. (Ver en el atardecer como los animales se acercan a beber)

Sanlúcar (Desembocadura del Guadalquivir)

Aparte de todo lo relacionado con el deporte.

Este es un claro ejemplo de como utilizar la infraestructura existente y hacer que genere dinero de nuevo .

Estos aspectos se analizaran más tarde en la sección de creación de empleo.

## **El bosque**

Por fortuna podemos contar con un maravilloso bosque y emplear la misma filosofía que en el río o el mar.

*“El **Parque Natural de Los Alcornocales** es un **Parque Natural** declarado por el **Parlamento de Andalucía** en 1989. Comprende una gran franja con orientación sur-norte entre la zona costera de **Tarifa**, en el mismo **Estrecho de Gibraltar**, hasta las **sierras** del interior, en los municipios de **Cortes de la Frontera**, **Ubrique** y **El Bosque**. Con una superficie 167.767 ha, es uno de los **Parques Naturales** más grandes de España.*

*La mayor parte del **Parque Natural** pertenece a la **provincia de***

*Cádiz y sólo una parte es de la provincia de Málaga, con territorio de 17 municipios diferentes, Alcalá de los Gazules, Algar, Algeciras, Arcos de la Frontera, Benalup-Casas Viejas, Benaocaz, Castellar de la Frontera, El Bosque, Jerez de la Frontera, Jimena de la Frontera, Los Barrios, Medina-Sidonia, Prado del Rey, San José del Valle, Tarifa, Ubrique y Cortes de la Frontera y una población total de unas 380.000 personas.*

*Casi la totalidad de su territorio lo ocupan masas forestales de bosque autóctono mediterráneo, con muy diferentes aprovechamientos, forestal, ganadero, cinegético, recolecta de setas y brezo, aunque lo más destacable es su producción de corcho.*

Su variedad paisajística, de fauna, de vegetación de tipo mediterráneo y de ribera son excepcionales a nivel ibérico, así como su patrimonio cultural.”

Los pueblos que habitan en el parque son de un gran interés genealógico. Castellar de la Frontera o Casares no son más que dos ejemplos.

Una vez más, el turismo dosificado, (como lo hacen los norteamericanos con sus parques), puede ser una fuente de ingresos y protección del parque además de crear puestos de trabajo dedicados a la formación del turista. (Guías, expertos en aves, plantas, historia etc.).

## SALUD Y MEDICINA NATURAL

El deseo de algunos soberanos del al-Ándalus en hacer de sus cortes centros de saber que rivalizasen con las ciudades de oriente, se desarrolló en al-Ándalus dando nacimiento a una ciencia que presentó aspectos de gran originalidad. Así, mientras que el resto de Europa permanecía en la *Edad Oscura del conocimiento*, al-Ándalus florecía. La ciudad de Córdoba era uno de los centros culturales más importantes del imperio islámico clásico (y de toda Europa), el otro fue Bagdad.

En la botánica y farmacología, el malagueño Ibn al-Baitar (nacido a finales del siglo XIII) estudió las plantas de la península Ibérica, el norte de África y Oriente gracias a los viajes que realizó en estas regiones. Fue autor de obras en las cuales listó 1400 plantas con sus respectivos usos medicinales; aunque se basó en los antiguos tratados griegos de botánica, Ibn Baitar presentó el uso medicinal

de cerca de 200 plantas hasta entonces desconocidas.

Creemos que el conocimiento y uso de las plantas en al-Ándalus será muy beneficioso para nuestros turistas.

Por una parte, ha cobrado un cierto auge en los últimos años el debate entre la *"medicina oficial"* y las *"medicinas alternativas"*, que engloban desde el naturismo, la homeopatía, Flores de Bach, Filtros y la Acupuntura (todas ellas reconocidas por la O.M.S.), hasta los remedios tradicionales, tachados muchas veces por sus oponentes de curanderismo cuando no de brujería, hasta prácticas orientales con un evidente contenido espiritual.

Si bien el uso de las plantas medicinales es admitido cada vez en mayor medida por la medicina oficial, o al menos no es abiertamente rechazado, no cabe duda, de que sigue siendo una práctica que continua moviéndose al margen de la medicina institucional con sus propios especialistas.

Por otra parte, la pervivencia, fundamentalmente en el medio rural, de una serie de conocimientos no escritos acerca de estas plantas medicinales, nos hace pensar, en una conexión y una continuidad en cierto modo subterránea, de algunas conductas y algunos conocimientos entre épocas distantes en el tiempo. La pervivencia de las mismas plantas nos facilita aplicar en la actualidad técnicas muy similares a las que se utilizaron en al-Ándalus

Como reza el dicho popular *"una mala planta es aquella en la que todavía no se han descubierto sus propiedades"*, por lo que en la actualidad, existen nuevas plantas a las que se han estudiado su utilidad, (fundamentalmente las procedentes del Nuevo Mundo) y otras que gracias al estudio realizado sobre ellas, se ha producido un aumento de sus aplicaciones.

### **Plantas con fines terapéuticos en al-Ándalus con uso en la actualidad**

*Canelo, árbol de la canela, Acedera, Achicoria, Albahaca, Berro, Borraja, Algarroba, Comino, Hinojo, Jengibre, Llantén, Mirra, Orégano, Alfalfa, Ajenjo.*

Una de las conclusiones que podemos obtener es que en al-Ándalus era famoso por los conocimientos sobre las plantas medicinales de su época. Aprendieron mucho de los trabajos de los griegos Galeno y Dioscrides, que son la base esencial de los

conocimientos hasta la fecha. Hubo que esperar mucho tiempo hasta que el Occidente cristiano se interesase por estos conocimientos.

Por otra parte, se constata una pervivencia de los usos de las mismas especies hasta nuestros días. Igualmente ha variado la forma de preparación y aplicación de las plantas. Se ha pasado de la utilización en polvos y pastillas con goma arábiga a la utilización en disolución (homeopatía, filtros y flores de Bach). También debemos en gran parte a los estudiosos andalusíes las bases acerca de las técnicas de conservación de los preparados.

Aquellas plantas que en la actualidad no tienen un uso terapéutico admitido en la medicina oficial, siguen usándose en otros ámbitos en base a tradiciones populares.

### **Naturopatía** (flores de Bach, aromaterapia, etc.)

Un naturópata es una persona formada en anatomía, fisiología, bioquímica, nutrición... es decir, con suficientes conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo humano, cuya misión es la prevención y el tratamiento de los padecimientos de cada ser humano a través de la observación y el seguimiento de las leyes de la Naturaleza y el empleo de los recursos que esta nos proporciona.

Este curso se podría dividir en dos y ofrecer en ciertos periodos, cursos de cosmética y perfumería natural.

### **Cocina Nueva. Alimentos vivos son ...**

Las frutas, los vegetales frescos, los germinados o brotes, las nueces y semillas crudas sin sal, son cinco familias extensas con gran variedad. Si éstas predominarán en nuestras dietas, la buena salud predominará en nuestras vidas. Esto no quiere decir que para estar saludable y vivir muchos años sea necesario comer sólo alimentos en su estado crudo. Pero mientras menos alimentos no procesados comamos, mejor para nuestra salud. Algunas recomendaciones específicas son:

1. Coma más alimentos de alto contenido de agua.
2. Combine apropiadamente sus comidas.
3. Consuma frutas correctamente.

4. Refrénese de comer alimento pesado durante ciertas horas el día (durante ciclos de asimilación y eliminación).

5. Considere su adaptación biológica y aumente la cantidad apropiada de alimentos vivos en su dieta (frutas, vegetales, germinados, nueces y semillas).

“Que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina sea tu alimento”  
Hipócrates.

Al ir avanzando en nuestro camino de la alimentación saludable, vamos aprendiendo cada vez más sobre cuál es la mejor forma de consumir los alimentos.

¿Qué es la comida viva? Es la comida que no ha sido cocida y por lo tanto mantiene todos sus nutrientes intactos. La cocción de los alimentos les destruye sus nutrientes originales y las enzimas que éstos poseen. Las proteínas en algunos casos también se destruyen y en otros se convierten en nuevas formas que no son fácilmente digeribles; y las vitaminas pierden totalmente su vitalidad.

Por eso es una pena que compremos alimento orgánico; las mejores y más nutritivas verduras y luego empleemos horas en preparar un plato que al cocinarlo le destruimos en minutos todo su precioso contenido nutricional!

La cocina viva nos enseña a cocinar sin destruir los nutrientes originales y las enzimas que contienen.

Hay muchas formas de preparar diferentes platos.

Algunos ejemplos de recetas de comida viva.

- Lasaña de champiñones.
- Panes de diferentes tipos
- Falafel crudo
- Crema helada de mora
- Montaditos
- Paté de nueces con apio
- Tarta viva de repollo
- Queso fresco de anacardos con cebolla tierna
- Berenjenas marinadas
- Rabas de cebolla al parmesano
- Sal de sésamo
- Barritas de semillas activadas

- Alfjores Vivos (Sin harina y sin cocción)
  - Barrita Helada Raw.
  - Batido verde de espinaca.
  - Trufas de espirulina y algarroba.
  - Tarta de acelga: vegetal, orgánica y sin cocción.
  - Cremas.
- Y una lista interminable.

Como se puede comprobar este taller está muy ligado a otros y las clases podrán ser válidas para ambos cursos. (Cocina-Salud)

## MANUALIDADES Y ARTESANÍAS

En este taller no podemos ignorar el arte existente en la Península antes de la invasión. El Arte Visigodo

Sobre este periodo artístico vamos repetir lo que alguien dijo.

*-“En tiempos de cambios e incertidumbres nacieron las sorprendentes artes prerrománicas, gracias a un intenso espíritu religioso. En España, el Reino Hispano-visigodo dejó su huella en una arquitectura dedicada a Dios. Tras la invasión musulmana, en los silenciosos y verdes valles de Asturias nació el milagro del Arte Asturiano. Y luego, el encanto oriental del Mozárabe o Arte de Repoblación. En él, cabe destacar el brillo de la orfebrería y los intensos colores y formas de los códices”*

La orfebrería visigoda y sus códices deben explorarse. Los alumnos pueden aprender hacer su propio códice, su propio libro utilizando las técnicas del pueblo que sería conquistado por los musulmanes. Esta materia sería compatible con la caligrafía visigoda y musulmana.

La rapidísima progresión que el Islam desarrolló en Arabia y Siria durante el siglo VII obligó a la utilización de artes y estéticas ya existentes en los pueblos ocupados.

Se acepta que las primeras manifestaciones artísticas de palacios y mezquitas no son otra cosa que el resultado del empleo de artistas bizantinos y persas. De Persia el mundo musulmán tomó la elegancia y la armonía y de Bizancio su suntuosidad. Pero no hay que confundir este continuismo con parasitismo.

El refinamiento imperante en la corte califal propició la creación de toda clase de objetos decorativos que, bajo el patrocinio real, se

tradujeron en las más variadas expresiones artísticas. Mención especial merecen los trabajos en **marfil**, entre los que se encuentran todo tipo de objetos de uso cotidiano minuciosamente tallados: botes y arquetas destinadas a guardar joyas, ungüentos y perfumes; almireces, pebeteros, ataifores, jarras y jofainas de cerámica vidriada etc..

Los monarcas, igual que en **Bagdad** y **El Cairo**, crean su propia fábrica de tejidos o bandas, lo que da lugar al principio de la historia de la producción de tejidos en seda bordada en el al-Ándalus. Asimismo existían los talleres en los que se trabajaba el bronce, tallado con figuras que representaban leones y ciervos con el cuerpo cubierto de círculos tangentes evocando tejidos y que se utilizaban como surtidores en las fuentes. La cerámica cuenta con tipos de producción conocida como "verde y manganés". Su decoración a base de motivos epigráficos, geométricos y una destacada presencia de motivos figurativos se consiguen mediante la aplicación del óxido de cobre (*verde*) y óxido de manganeso (*morado*).

Durante los siguientes años todas estas artes fueron adaptándose a diferentes estilos que se pueden clasificar de esta forma.

-Arte taifa –*Aljafería de Zaragoza*

-Arte almorávide- *Sobriedad arquitectónica. En la península cabe destacar el taller textil de Almería, que alcanzó su completo apogeo en este periodo.*

-Arte almohade – *Torre del oro.*

-Arte nazari – *Alhambra de Granada y el Generalife.*

Como vemos, las posibilidades de ofrecer cursos son enormes. Caligrafía, costura, bordado, cerámica, punto, joyería etc. Hay donde elegir.

Lo importante es pensar que estos talleres, deben estar diseñados para personas que viven en otros lugares y que lo que aprendan, tiene que serles útil para poder aplicarlo una vez que estén en su casas. He incluido hacer punto o ganchillo, por su utilidad para todos los mayores. Tenemos que tener en consideración, que las madres de los baby boomers saben hacer punto, pero sus hijas NO. Los beneficios para las personas mayores son enormes. Tienen un gran compañero en horas de soledad y una excusa para socializar y quedar con amigos-as. En definitiva, salir de las redes sociales, en las que poco a poco nos van metiendo a todos.

Exceptuando cerámica, todas las otras opciones se pueden hacer en aulas normales o en la misma, si es que esta, se diseña para ello.

La cerámica, caligrafía y códigos, serán donde se aplique una forma de pintura.

### **DANZA**

Un gimnasio de baile.

Flamenco- danza oriental- danza andalusi.

### **OFICINAS DE COORDINACIÓN Y TECNOLOGÍA.**

Este es el cerebro del campus y desempeña dos grandes funciones. Coordinación y tecnología.

#### Coordinación

Este departamento es el que coordina todo lo que necesite el cliente respecto a los cursos, sus necesidades y la orgánica del campus, siempre en conjunción con las ofertas de recreo y deportivas.

La forma más sencilla de explicarlo es poniendo un ejemplo.

Supongamos que tenemos un matrimonio sueco de 60 años aprox. El hombre participa en los cursos de naturaleza y ella en los talleres de arte. En su ciudad o pueblo hace mucho frío en invierno y quieren pasar 6 semanas en nuestro campus-apartamento, aunque desean conocer otros sitios como Córdoba o Sevilla. Es su aniversario y para celebrarlo, les encantaría hacer algo especial durante cinco o seis días y para planearlo, acuden al centro de coordinación.

Cristina Ortega que trabaja en el centro, les hace una serie de propuestas dependiendo del dinero que quieran gastarse. Como va a ser su aniversario, los suecos desean algo íntimo y privado. Cristina se pone manos a la obra y les hace la siguiente proposición.

Una mañana de visita a Castellar y Tarifa (en coche). Si lo desean con guía. A las dos de la tarde, les espera un barco de motor con la comida preparada. Mientras comen, van bordeando la costa. Pasan la noche fondeados frente a Doñana viendo como se acercan los animales a beber. Al día siguiente remontarán el río Guadalquivir hasta Sevilla. La pareja de suecos quiere quedarse a dormir dos noches en el Alfonso XIII. Cristina les tiene listos los

billetes de Ave a Córdoba del día siguiente donde pasarán otras dos noches y desde Córdoba, Ave a Málaga, donde podrán coger un taxi para regresar al campus o si lo prefieren, tener un chofer esperando.

Por supuesto, Cristina y su equipo han podido organizar lo del barco gracias a que Tato, un marinero con experiencia, montó su negocio coordinando a cuatro capitanes de barco, que tenían sus embarcaciones atracadas en puerto debido a la crisis. Tato es un autónomo que estaba en paro y ahora tiene montado su negocio con clientes de este mercado y que además, se nutre, no solo de nosotros, sino de otros hoteles y resorts que prestan servicio a este tipo de cliente.

Otros casos que puede presentarse, es el de dos parejas que se han hecho amigos o los del taller que sea, cuyos alumnos quieren hacer un viaje a Granada junto a sus parejas o jugar al golf en Marbella. Lo importante es tener flexibilidad de maniobra. Es obvio, que el precio de los suecos en su barco privado o el de una clase completa será diferente.

Cristina siempre va intentar utilizar la infraestructura seria y profesional de la zona; profesionales que estén interesados en prestar este tipo de servicios. Algunos ejemplos son, agencias de limpieza de casas (apartamentos), agencia de barcos, de guías, transporte, entidades como parques naturales, ayuntamientos, hoteles etc.

Una de las grandes herramientas que Cristina va a tener a su disposición, es la facilidad de colaboración con otros hoteles o infraestructuras turísticas, gracias a la integración de los D.I. (Discapacitados Intelectuales). Estoy seguro, que al director del Alfonso XIII, le encantará que digan que su hotel es solidario con el proyecto al-Ándalus, ya que promueve la integración laboral de D.I en el turismo. Como este ejemplo podría nombrar otros muchos, desde administraciones públicas a privadas. Todo el mundo quiere ser solidario, sobre todo si tienen la posibilidad de que les enviemos clientes y no tengan que contratar a los DI.

Cristina y sus compañeros de trabajo, saben que los DI son una columna importante para el proyecto al-Ándalus. Saben que cuando se hagan torneos de golf, el premio estará hecho en un taller ocupacional. Es decir, Cristina y su equipo se encargarán de la organización y coordinación con el mundo de la DI.

El equipo de coordinación, estará basado en una flexibilidad enfocada a la protección y cuidado del cliente en todo lo que a organización se refiera. (Tanto cultural como deportiva o recreativa).

Es decir harán propuestas y resolverán problemas.

## Tecnología

Tenemos que tener un “*Site*” en la red que sea informativo, social, y fácil de usar.

Uno de los tristes factores de la vejez es la soledad. Lo que en realidad ofrecemos en al-Ándalus, es un sentirse joven de cabeza y acompañado por otras personas con tus mismos intereses.

Los que hemos tenido la oportunidad de ir a una universidad Norte Americana, la vivimos con gran intensidad y diversión. Las amistades que se producen en un ambiente de aprendizaje, suelen ser positivas y en muchas ocasiones duran el resto de la vida. Nuestros clientes van a estar alejados de sus familias y amigos; es decir van a estar solos. Tenemos que ser capaces de brindarles la oportunidad de poder sentirse socialmente jóvenes, como lo eran en sus años estudiantiles. Muchos de ellos, conforme pasen los años, dejarán de viajar. Nuestra página tiene que ser un puente para que se mantenga esa conexión tanto personal como informativa; un lugar donde puedan plantear problemas o aportar ideas en relación con cualquier tema que esté en concordancia con el espíritu de al-Ándalus.

La parte informativa es tan obvia que no voy a entrar en detalle sobre ella.

- Textos relacionados con los talleres.
- Cocina: recetas, sugerencias, nuevas ideas.
- Naturaleza: El abanico es enorme. Fotos, información de todo tipo etc.
- Artesanías: exposiciones locales, internacionales, fotos etc.
- Sitios recomendados con los que tengamos contacto por todo el mundo.
- Red social de nuestros clientes.
- Información sobre los avances en el mundo de la discapacidad intelectual y un seguimiento de lo que hacen nuestros DI.

Este “*Site*”, tiene que estar mantenido y reformado constantemente.

## **Sala de conferencias**

Una sala que sea abierta y que puedan asistir locales que cumplan unas ciertas normas básicas de comportamiento y educación.

Por ejemplo, si se va a hablar sobre algo relacionado con los

microorganismos efectivos, es muy bueno que vengan agricultores para que comprendan y se animen a usar en sus huertos sustancias no contaminantes. Esto promovería el mercado de comida sana, lo que a su vez ahorraría mucho dinero a la seguridad social además de, crear posibilidades de nuevas formas de negocio.

De lo que se hable, se explique y se debata en esta sala tiene que tener el espíritu de al-Ándalus. Un pensamiento positivo, social, ecológico y educacional, un pensamiento que no entre en debates políticos o religiosos de carácter internacional o local .

## **TIENDAS Y SUPERMERCADO**

Quitando las típicas tiendas en el hotel, el campus tiene que tener sus tiendas y su supermercado. Esto nos brinda la oportunidad de vender nuestros productos a los clientes de los apartamentos.

El supermercado. Solo tiene sentido en Sotogrande, ya que a nuestros clientes, no les haría falta conducir para ir a la compra. Los productos que se vendan aparte de los ecológicos que produzcamos (desde comida a microorganismos), tienen que abastecer las necesidades de un ama de casa.

Las tiendas Estarán destinadas a abastecer los productos que tengan referencia con los talleres. Es decir un centro de venta para la artesanía local, y para trabajos realizados por DI. En esta tienda también se venderán los materiales que sean necesarios para los talleres (pintura, tinta, papel, costura, lana, ganchillos etc.)

Siempre es bueno tener una tienda destinada a ropa, botas de agua (para los de los talleres de naturaleza), chubasqueros, paraguas, camisetas, chalecos, gorras, calcetines etc. Todas con nuestro logo.

## **CREACIÓN DE TRABAJO**

Lo primero que tengo que decir sobre este apartado, es la obviedad que con un campus de talleres y un hotel, no se crea trabajo para nadie más que para lo empleados contratados por la empresa.

Nuestra verdadera aportación sería poner una de las primeras piedras, **para que otros empresarios se animen a traer el turismo genealógico senior a Andalucía. Que las comunidades, los ayuntamientos y los centros de trabajo y empleo hagan su labor para que esto se produzca, facilitando y coordinando la**

### **expansión a todo el territorio de la junta de Andalucía.**

Como ya dije antes, el turismo senior genealógico, tiene una gran ventaja sobre el turismo convencional y esta es, que este tipo de personas, estaría dispuesta a viajar durante la temporada baja en la Costa del Sol. Rompería de alguna forma con el turismo estacional. Esto apoyaría la creación de asociaciones como la antes descrita de los marineros y sus barcos. Otro buen ejemplo serían guías para el parque, el río etc. Ornitólogos, botánicos, que puedan vivir todo el año o estacionalmente de nuestra naturaleza, cuidándola y compartiéndola a través de un turismo muy sensibilizado en estos temas.

Volvamos al ejemplo de los suecos que se van a celebrar su aniversario a Sevilla. Si lo desearan, podrían tener un guía para que les enseñe la ciudad. Esta persona puede ser un estudiante que tenga horas libres a la semana para ganarse un dinero. Este estudiante, habrá acudido a unos cursos para estar preparado para realizar su trabajo. Sabrá en todo momento como tratar a este tipo de cliente . Lo mismo en transportes, restaurantes, tiendas ecológicas, etc.

Lo que me imagino que no hace falta ni decir, es que todas las personas que trabajen con este tipo de turismo tendrán que dominar el inglés, sobre todo, dominar el vocabulario de su especialidad. Un guía botánico debe saber los nombres de las plantas en inglés, el marinero dominar los de los peces e instruirse para tener conocimientos que pueda aportar a los clientes. (El mar del Estrecho, su fauna y un poco de historia).

Un guía que no hable inglés, tendrá que limitarse al mercado nacional y al latino americano. Es decir no sería válido para trabajar en el al-Ándalus.

Ingles, ingles e ingles y luego el resto.

## **TURISMO Y DISCAPACIDAD**

*“ La sociedad en general se enfrenta cada vez a mayores cambios y retos. Nuevas estructuras familiares, la aparición de personas solteras manteniendo hogares, el incremento de la esperanza de vida, las restricciones financieras, factores de empleo y tiempo adicional, así como una población cada vez más envejecida. Estos factores están afectando notablemente el entorno turístico europeo.*

*La tendencia desde hace tiempo, va encaminada a universalizar el significado vacacional.*

*En respuesta a estas tendencias, en diciembre 2008, el parlamento Europeo votó para la adopción de una acción*

*preparatoria para el desarrollo del turismo social en Europa. Esta acción, denominada **CALYPSO**, fue lanzada en 2009 por la Unidad de Turismo de la Comisión europea.*

*El objetivo de Calypso es fomentar el turismo social entre los Países Miembros de la UE para conseguir “un aumento del empleo (más y mejor), reducir la estacionalidad en el turismo, fortalecer los lazos del ciudadano europeo, generar actividad económica y crecimiento europeo y activar las economías regionales/locales a través del desarrollo del turismo social”.*

*La iniciativa fue lanzada porque, hoy día, muchos ciudadanos todavía son excluidos del turismo y los viajes. Calypso aspira a corregir esta desigualdad social, asegurando un acceso universal a las vacaciones.*

Mis preguntas para Calypso son: ¿Potenciaría la UE la integración de los discapacitados intelectuales en el marco laboral turístico? ¿Tienen derecho a participar en esta industria? ¿Sería bueno para el turismo? ¿Sería bueno para los residentes de la zona? ¿Estamos dentro de los valores éticos que defiende la UE? ¿Sería este, un buen ejemplo a seguir por otros países fuera de la UE, como Marruecos?

El grupo de personas que estamos desarrollando los cimientos de este proyecto, creemos que la incorporación de los DI como futuros empleados de al-Ándalus sería muy positiva para todos. Creemos firmemente en su capacidad y entrega al trabajo, en su indiscutible nobleza y en el buen ambiente que siembran entre sus compañeros. El turista senior es muy impaciente y exigente. Hay que saber tratarlos con calma y paciencia. No puede existir un mejor profesor que un DI para transmitir estas actitudes al resto de compañeros.

Por diferentes razones, creemos, que en un principio, no sería aconsejable que tuviesen contacto directo con los clientes, exceptuando en ocasiones especiales. Sin embargo, tendrían su espacio en otros muchos lugares. Por ejemplo en la panadería, o asistiendo al profesor en el aula (limpiando pinceles, ordenando todo para que esté listo antes que los alumnos lleguen, recogiendo después etc.) El profesor que enseñe en al-Ándalus tendrá que tener conocimientos de como trabajar con un discapacitado.

Siempre que haya algún recién incorporado con DI a nuestro proyecto, estará presente un asistente especializado en discapacidad intelectual para resolver cualquier problema que surja. Estos los proveen las comunidades, organizaciones de voluntariado, diferentes fundaciones u organismos de la junta.

El jardín, el invernadero y los huertos, son un lugar ideal para

integrar a estas personas de diferentes sensibilidades.

Otra forma de incorporarles al mercado laboral es a través de los centros y talleres especiales. En Madrid y en otras ciudades españolas, muchas empresas (Banco de Santander, Repsol, Vodafone, Puleva, laboratorios farmacéuticos Cofares etc. Están utilizando diseños y dibujos de los DI para regalos de empresa, merchandising, etc.) Fundaciones como Repsol colecciona sus cuadros y esculturas.

Todos los productos informativos, folletos, menús de cafetería, restaurante, de habitaciones contarán con su aportación. Lo que generará dinero a dichos centros especiales. Hay empresas dedicadas a reciclar el trabajo de los DI e incorporarlo al mundo empresarial. Premios de torneos de golf, premio al mejor alumno de la clase de cerámica, o de caligrafía o de cocina. Estos trofeos estarán diseñados por ellos.

Lo expuesto aquí no solo es beneficioso para el DI, también lo es para su familia y para todos los participantes en al-Ándalus.

La gran similitud entre un DI y un turista genealógico senior, es que ambos tienen el derecho y capacidad para sentirse y ser útiles; a no convertirse en seres contemplativos ni en adictos a una pantalla de plasma.

En el al-Ándalus vamos a luchar para que esto sea una realidad.

Es contradictorio, que en la UE se hayan empleado millones de euros para avanzar en la educación, cuidados médicos e integración de los DI. Se han alcanzado metas impensables en el mundo de la discapacidad, logros que hasta hace unos pocos años eran impensables. Sin embargo, una forma de discapacidad intelectual, el Síndrome de Down, va a desaparecer o va a ser una rareza en un futuro no muy lejano. Desgraciadamente, este hecho no es una consecuencia de avances científicos capaces de arreglar los efectos de la trisomía. El motivo de esta reducción de nacimientos con Síndrome Down, es por el elevado porcentaje de parejas que abortan al enterarse durante el periodo de gestación, que su hijo-a tiene la trisomía 21.

No pretendo debatir si esto está bien o mal. Lo que si que digo, es que a la generación de nuestros hijos o hermanos con este tipo de discapacidad, se les ha exigido mucho esfuerzo y trabajo para que puedan alcanzar la integración social en todos los aspectos. A estas personas, les tenemos que dar la oportunidad de aplicar sus

conocimientos igual que lo hacemos con nosotros mismos.

## **Campus de talleres con alumnos alojados en apartamentos y hoteles ya existentes**

Si no tuviésemos la posibilidad de tener nuestro propio hotel y apartamentos, el campus se nutriría de locales, residentes extranjeros o por los enviados de agencias de viaje y hoteles que tengan clientes interesados.

Los talleres serían iguales a los de la primera opción y el centro de coordinación tendría la misma función. Evidentemente si este fuese el caso, Sotogrande estaría descartado posicionando a Marbella como mejor lugar.

Los cambios más importantes estarían en el del jardín-huerto, el invernadero, en la producción de microorganismos eficientes y en la de carbón ecológico.

Con un pequeño huerto sería suficiente para enseñar a los alumnos. El carbón ecológico y los microorganismos se comprarían a compañías que los comercialicen.

Mi insistencia en intentar crear un primer espacio de lujo en el al-Ándalus es, porque el turismo de alto nivel siempre atrae a un turismo con menos posibilidades económicas, que es administrado por empresarios con un perfil diferente.

La situación ideal sería que algún inversor, crease la primera opción: el campus con el hotel y apartamentos. Esto animaría a algún ayuntamiento de alguna ciudad andaluza (que cumpla con los requerimientos del turismo senior) para que utilice o recicle alguna instalación que tenga a su disposición e impulsar, que empresarios independientes, aprovechen esta iniciativa para montar sus negocios y poder rentabilizar nuestras riquezas naturales y nuestra historia.

Lo que se enseñe en estos talleres, aportará un gran beneficio a la comunidad senior. Todo será útil y aplicable en el hogar y en el propio organismo-cuerpo de cada senior que participe de este proyecto. Estas personas, en unos años, se convertirán en seniors de avanzada edad. Ya no viajarán como lo habían hecho hasta entonces. Hacer punto, un pan natural al horno, llevar el huerto ecológico que tienes en el jardín o sencillamente saber comer y cuidarte es algo, que va a ser muy beneficioso para toda esta generación.

La soledad en la vejez suele ser mucho más llevadera si tenemos

una ocupación que atender. Es cierto que la tecnología esta cambiando el modo en el que nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos. Pero volver al pasado, entretenernos como lo hicieron nuestros padres y abuelos, es una solución para escaparse aunque solo sea por unas horas, del mundo tecnológico y de las pantallas de plasma que no dejamos de contemplar.