

BERRIAK

Ute
berri
on!

2017

ZUZENDARITZA BAZORDEA NUEVA JUNTA DIRECTIVA

El pasado 5 de octubre se celebró nuestra Asamblea General con motivo del inicio del nuevo curso 2016-2017. Tras la lectura y aprobación por unanimidad del acta anterior, la actual presidente, Pili Perea, presentó a todas las personas que a partir de ahora van a componer la nueva Junta Directiva.



NUEVA JUNTA DIRECTIVA De izquierda a derecha: Meri Sanchez (Secretaria), Marivi Osoro (Salidas culturales), Mertxe Berasain (Secretaria técnica), Juan Blas de Yrazusta (Tesorero), Juan Ignacio Aizpurua (Revista), Jon Puy (Senderismo), Juli Arrieta (Vicepresidenta), Pili Perea (Presidenta), José Manuel Susperregi (Coordinador actividades diferentes), MariCarmen Zarate (Cursos) e Izaskun Mendikute (Euskera)



Finalizada la Asamblea, los asistentes fueron obsequiados en el bar de Topalekua con unos pinchos que sirvieron para reforzar la armonía y concordia que reinan en nuestra Asociación. En este nuevo curso se han incorporado nuevos socios a los que damos nuestra más calurosa bienvenida..



Pili Perea
LEHENDAKARIA

EDITORIALA

Donostia
2016ko
abendua

Kaixo Heldun Hitzako bazkide horiei. Aurreko urrian ikasturte berri bat jarri genuen abian, eta dagoeneko prestatzen ari gara 2016. urte bukaerako ekitaldiak.

Elkartean, eta zehazki Zuzendaritza Batzordean, garrantzizko jaiotza baten zain gaude, eta dagokion unean emango dizuegu horren berri gehiago. Hain zuzen ere 2017. urteak WEB berri bat ekarriko digu, bazkideen arteko lotura gunea izango den itxaropenarekin, eta, oro har, bazkideak hurbiltzeko balioko duen eta bazkideak eta bertako kudeaketa organoak ere elkarrengana hurbilduko dituen itxaropenarekin.

Urtero bezala, berriro egin dira Zuzendaritza Batzordeko hainbat kargu. Gure eskerrik beroena Tomás Errasti (Aldizkaria), Mentxu Cortés (Irteera Kulturalak), Antxon Irizar (Diruzaina) eta Juan Mari Pérez (Idazkaria). Era berean, ongi etorria kide berriei: Juan Ignacio Aizpurua (Aldizkaria), Marivi Osoro (Irteera Kulturalak), Juan Blas de Yrazusta (Diruzaina) eta Meri Sánchez (Idazkaria).

2016-17 ikasturtearen hasieran, hainbat proposamen etorri zaizkigu Helduen Hitzaren elkartera eta Adinekoen beste elkarte batzuetara Erakunde eta Instituzioetatik, gure taldea helburu duten hainbat ekimenetan parte har dezagun: GOBERNANTZA +65 (Eusko Jaurlaritza/Gobierno Vasco) eta VALOR SOCIAL DEL ENVEJECIMIENTO / ZAHARKITZEAREN BALIO SOZIALA (Eusko Ikaskuntza/Sociedad de Estudios Vascos), "Aieteko Forua" deitu ohi denaren baitan. Adierazgarrienak iruditzen zaizkidalako aipatzen ditut bi horiek.

GOBERNANTZA +65, Eusko Jaurlaritzak proposatuta, gai hauei buruzko gogoeta prozesuan modu aktiboan parte hartzeko gonbita egiten zaigu: a) "zahartzearen irudia eta eragina euskal gizartean", b) "adinaren perspektibaren zeharkako ikuspegia txertatzea gizartearen eta politikaren eremuko hainbat arlotan" eta c) "adinekoen gaur egungo ordezkartza ereduaren indarguneak eta ahulguneak. Gobernantza eremu berrien bilaketa". Helduen Hitzako kide batek parte hartuko du. Oraindik ez dugu lehenengo saioan landutakoari buruzko berririk.

EUSTAT erakundeari dagokionez (Eusko Ikaskuntza), OMEren Zahartze Aktiboaren definiziotik abiatuta, "Osasunaren, parte hartzearen eta segurtasunaren alorrerako aukerak optimizatzekeo prozesua, pertsonak zahartu ahala beren bizitza kalitatea hobetzeko helburuarekin", zeinak dion "Bizitza luzeraren iraultzak behartzen gaitu gaur egun zahartzaroari eta erretiroari buruz ditugun ideiak alde batera uztera. Gizarte eraikuntza horiek eutsiezinak dira bizitzari 30 urte gehitu zaizkiola kontuan hartuta" eta zahartze horren lau printzipio erabakigarri hauek zehazten ditu: "Osasuna, Etengabeko Prestakuntza bizitzan zehar, Parte hartzea eta Segurtasuna". Garrantzizkoa da aipatzea Aieteko Foru deiturikoan adinekoak ez ezik beste adin batzuetako pertsonak ere parte hartzen dutela: Aldundiaren ordezkaria, +55ekoa, Iparraldetik etorritako 3 lagun, ikasle bat eta beste elkarte batzuetatik etorritako kideak (Helduen Hitzaren eta Nagusilan, besteak beste). Egindako ekarpenen artean bada bat gogoan geratu zaidana: "Adineko pertsonak Balio bat dira Gazteentzat" lan mota orotan (adinekoentzako zaintzaileei... buruz ari zen).

Laburbilduz, garai berriak, hortaz, ADINEKOENTZAT. Onerako izango al da? Parte hartzeko deia alderdi positibotzat har daiteke, ez al da hala?

Kaixo socias y socios de Helduen Hitzaren. El pasado mes de octubre inauguramos un nuevo curso y ya estamos preparando los actos de final del año 2016.

En la Asociación, y concretamente en la Junta Directiva, estamos viviendo a la espera de un nacimiento importante del que os daremos oportuna noticia. En efecto 2017 nos traerá una nueva WEB que esperamos sirva de lazo de unión y mayor acercamiento entre socias y socios y también entre las personas asociadas y sus órganos de gestión.

Como todos los años algunos puestos de la Junta Directiva se han renovado. Nuestro más cariñoso agradecimiento a Tomás Errasti (Revista), Mentxu Cortés (Salidas Culturales), Antxon Irizar (Tesorero) y Juan Mari Pérez (Secretario). Al mismo tiempo nuestra más cálida bienvenida a las y los nuevos miembros: Juan Ignacio Aizpurua (Revista), Marivi Osoro (Salidas Culturales), Juan Blas de Yrazusta (Tesorería) y Meri Sánchez (Secretaría).

El comienzo del curso 2016-17 se ha caracterizado por las propuestas de diferentes Instituciones y Organismos a Helduen Hitzaren y otras asociaciones de Personas Mayores para la Participación en diferentes iniciativas que nos tienen como objetivo: GOBERNANTZA +65 (Eusko Jaurlaritza/Gobierno Vasco) y VALOR SOCIAL DEL ENVEJECIMIENTO / ZAHARKITZEAREN BALIO SOZIALA (Eusko Ikaskuntza/Sociedad de Estudios Vascos) en lo que se viene a llamar "Foro de Aiete". Cito estas dos por ser las más significativas.

GOBERNANTZA +65, propuesta del Gobierno Vasco, invita a "tomar parte activa en el proceso de reflexión" sobre a) "la imagen e impacto del envejecimiento en la sociedad vasca", b) "el enfoque transversal en la incorporación de la perspectiva de la edad en los diferentes ámbitos sociales y políticos" y c) "fortalezas y debilidades del modelo actual de representatividad para las personas mayores. Búsqueda de nuevos modelos de gobernanza". Tomará parte un miembro de Helduen Hitzaren. Todavía no tenemos noticia de lo trabajado en la primera sesión.

En cuanto al **EUSTAT** (Eusko Ikaskuntza), partiendo de la Definición de Envejecimiento Activo según la OMS, "Proceso de optimizar las oportunidades para la salud, participación y seguridad al objeto de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen", afirma que "La revolución de la longevidad nos fuerza a abandonar las nociones actuales sobre la vejez y la jubilación. Estas construcciones sociales son simplemente insostenibles frente a 30 años adicionales de vida" y concreta sus cuatro principios determinantes de dicho envejecimiento: "Salud, Formación Continua a lo largo de la Vida, Participación y Seguridad". Es importante decir que en este llamado Foro de Aiete participamos personas mayores y también de otras edades: representante de Diputación, de +55, 3 personas venidas de Iparralde, una estudiante y personas provenientes de otras asociaciones (entre ellas Helduen Hitzaren y Nagusilan). Algo se me quedó grabado entre las diferentes aportaciones: "las Personas Mayores aportan un Valor para las y los Jóvenes" sobre todo trabajo (se refería a empleos de cuidadores... para las personas mayores).

En fin... Como resumen, un nuevo tiempo para las PERSONAS MAYORES. ¿Será para bien? El que se nos llame a la participación se puede considerar ya un aspecto positivo, ¿o no?



ASANBLADA OROKORRA - ASAMBLEA GENERAL DE HELDUEN HITZA

El día 5 de octubre de 2016 se celebró en la Casa de Cultura de Aiete la Asamblea General de HH con la asistencia de 104 socios (64 mujeres y 40 hombres), y todos los miembros de la Junta Directiva.

De acuerdo con el Orden del Día, se leyó y fue aprobada por unanimidad el Acta de la Asamblea del 5 de abril de 2016.

A continuación, la Presidente expuso los objetivos de esta Asamblea Extraordinaria:

- Aprobar la nueva Junta Directiva y
- Presentar las actividades del curso 2016-17

Se presentaron las siguientes candidaturas para:

-Secretaria: María Sanchez, **Tesorería:** Juan Blas de Yrazusta, **Salidas culturales:** Marivi Osoro y **Revista:** Juan Ignacio Aizpurua.

Las candidaturas fueron aprobadas por unanimidad y la Junta Directiva queda constituida de la siguiente manera:

- Presidenta:** Pili Perea
- Vicepresidenta:** Juli Arrieta
- Secretaria:** María Sanchez
- Tesorero:** Juan Blas de Yrazusta
- Senderismo:** Jon Puy
- Salidas culturales:** Marivi Osoro
- Euskara:** Izaskun Mendikute
- Conferencias:** Mari Carmen Zarate
- Coordinación de actividades varias:** Jose Manuel Susperregi
- Revista:** Juan Ignacio Aizpurua

Posteriormente la Presidenta, con apoyo de una presentación en Power Point, explica con detalle todas las actividades organizadas y previstas para el curso 2016-17, y los responsables de cada Comisión complementan la información, destacándose:

-Conferencias: Aforo-En Topaleku el número de inscritos supera el aforo. Se solicitará cambio de lugar a los que puedan.

-Euskara: Se solicita un profesor para "mintza praktika"

-Salidas culturales: Se plantea otra alternativa para la inscripción, tras un intercambio de opiniones se decide que se seguirá como hasta ahora. Se analizará el número de inscripciones por persona.

-Foro de los jueves: Ante el número de inscripciones se analizará el poder hacer dos grupos, según la evolución en la asistencia de los socios.

-Paseos saludables: Se pregunta si es posible acudir los dos días programados-lunes y viernes- El responsable Luis Barinagarementeria, contesta que se estudiará y si hay posibilidad se hará.

-Tertulias literarias: La responsable Carmen García, aclara que se hacen dos grupos por el número de inscritos. Los libros serán elegidos por el moderador.

-Teatro: La responsable Lola Otero, aclara que se ha comenzado con la actividad, debido a que hay una representación prevista.

-Taller de música: Ante una pregunta de una socio y la ausencia de la responsable Itziar Olaizola, una asistente responde que en cada sesión hay dos partes. charla sobre música y coro.

-Revista: El responsable solicita de los socios mayor participación, con propuestas y sugerencias.

-Certamen literario: La responsable Virginia Vera, lamenta la poca participación en la edición anterior. La Presidenta, propone y se acepta que para llevar adelante el Certamen tendrá que haber, como mínimo 10 escritos.

-Web de Helduen Hitza: Un socio planteó que pasaba con la Web. Se contesta que no iba nada bien y ha habido problemas con el dominio. Actualmente se está planteando hacer una nueva Web y se está en contacto con la empresa USB de Donostia para poner en marcha, en el menor tiempo.

ACTO APERTURA CURSO 2016-17 - HELDUEN HITZA ANTZOKI ZAHARRA - TEATRO PRINCIPAL 2016-10-11

Con buena asistencia de los socios, se celebró el acto de apertura del curso 2016-17. Tras una breve introducción por parte de Juan Mari Perez, quien nos cantó en bertso " Salamankara", que al igual que a los estudiantes de la Universidad, nos animó a asistir a las charlas programadas para el citado curso.

El acto contó con la participación del jurista Juanjo Alvarez, que disertó sobre el BREXIT. En su brillante exposición nos dio todo tipo de detalles sobre las motivaciones, historias, tratados, convenios y acontecimientos que han ocurrido entre Europa y el Reino Unido.

Se puede destacar de su intervención, que el Gobierno Británico, desde tiempo atrás, ha realizado una política muy centrada en sus propios intereses y siempre sacando el mayor provecho de sus relaciones con los demás países integrados en la Unión Europea. Desde aquí ha mostrado su falta de solidaridad con el resto y siempre estando en contra de una mayor integración. En otro sentido la Unión Europea ha sido muy tolerante con el Reino Unido.

Habrà que esperar a la primavera de 2017, para conocer si el Gobierno Británico, comunica formalmente su salida de la Unión, y si fuera así, tiene hasta 2019, para su salida definitiva.

Entretanto se celebrarán elecciones legislativas en Francia y Alemania y será clave los resultados en ambas para la

configuración del tan necesario nuevo proyecto europeo.

En cuanto a su efecto en Euskadi, puede haber una reducción de posibilidades en el ámbito universitario, supresión de convenios, programas de formación e intercambio de estudiantes, con un país con gran solera en este campo, incluido el de la investigación.

En relación al mundo empresarial, se espera se mantengan las relaciones comerciales y se imponga la actividad real y competitiva de los negocios.



Juanjo Alvarez, conversando con un asistente, a la salida del acto

EL FORO DE LOS JUEVES EN MARCHA

Virginia y José Manuel

Hacia mucho tiempo que no habíamos tenido un verano como este último, con tan altas temperaturas y no las del termómetro precisamente, sino las sociales y políticas. Hemos vivido acontecimientos significativos: gobierno sí o gobierno no, pactos o no pactos, el Congreso de los Diputados abierto en Julio y Agosto, atentados, burbuja turística, agujeros en la caja de las pensiones, juegos olímpicos con polémica, el brexit de Inglaterra y suma y sigue durante toda la temporada veraniega.

Entre tanto movimiento convulso y tal cantidad de asuntos de actualidad, seguro que surgirán temas interesantes para los próximos debates.

La idea de un Foro nació hace alrededor de 10 años, como espacio en el que intercambiar opiniones e información sobre temas de interés propuestos por los participantes. Sus metas fueron, y siguen siendo, las de la reflexión en común y el conocer distintas opiniones sobre un mismo asunto con respeto y tolerancia. No es una actividad para cambiar el mundo, es un lugar en el que oírnos y tomar conciencia de aquello que afecta a nuestras vidas y a nuestro entorno. No se pretende más, y no es poco, en una sociedad sorda, ciega y muda ante hechos trascendentes y que mira hacia otro lado con demasiada frecuencia.

Un aspecto importante que se destacó en la valoración del curso, hecha en la última reunión de Junio pasado, fue la creación de lazos de cordialidad y compañerismo, una brisa fresca que tanto se necesita en las relaciones personales. Sobre este eje giraron el resto de las valoraciones. Los asistentes manifestaron que:

- "En el Foro se comentan temas que nos afectan y que

en otros sitios no lo hacemos".

- "Se han tratado temas que desconocíamos o conocíamos más superficialmente".

- "Se respetan las distintas opiniones de otras personas, en un ejercicio de tolerancia y respeto mutuo".

- "Te atreves a hablar y opinar entre compañeros".

- "Te abres a otras personas a las que vas conociendo más y con las que pueden surgir nuevas relaciones de amistad".

- "Y por qué no, terminar la mañana con un vinito y un buen pintxo".

Finalizó la valoración con algunas propuestas para el futuro, como la de incorporar, en la medida de lo posible, algún medio que ayude al desarrollo de los temas, por ejemplo, You Tube u otros parecidos.

En cuanto a la elección de los temas, se concretó que el Foro quedaba abierto, como siempre, a nuevas propuestas que se aportarían al comienzo del curso y que se trabajarían sobre artículos periodísticos o cualquier otra información que facilite el análisis. En concreto, se propusieron los temas de Europa sí o Europa no y el de la soledad en la personas mayores.

Por último se valoró la conveniencia de que el Foro colabore con otras actividades de Hielduen Hitza que tengan similares objetivos y debata temas de interés para la Asociación.

La sesión se levantó con el deseo de un buen verano y apostando por comenzar un nuevo curso con las mismas ganas y la incorporación de nuevos participantes.

XENZALETASUNA / SENDERISMO



Joan den Azaroak 25ean, Talde guztiak egin zuten
OIARTZUN-ALDITURRI-OIARTZUN Irteera.

Kasu honetan 16,6kmko luzeera izan zen. Eguraldi ezin hobez eta giro ezin hobea.



Ondoren Tolare jatetxean, ondo bazkaldu eta gero bertso hauek, abestu genituen

ERROMATARREN GARAIA

Erromatarrak meategian
duela bi mila urte,
gogo-gogotik aritu ziren
guztia agortu arte.
Agintariiek morroi gaixoei
gurdiak zilarrez bete!,
abian jarri Oiaso alderantz
helmuga hantxe baitute!

ERDI AROA

Arditurri Fuenteovejuna
gauza berbera ote da?,
horrela bada ibiltariok
goazen denok batera.
Garai batean jende xumeak
erabiliz esaera,
ezin hobeki azaldu zuen
herri baten pentsaera.

GAUR EGUNEKOA

Garraibide honetan zehar
giro ona nabarmena,
berriketa bai baina jendeak
Tolaren du nahi duena.
Bidegorria utzi ondoren
datorkigu atsedena,
horrez gainera sagardo eta
janarien gozamina.

Conferencia de M^a Carmen Gallastegi en C.C. Lugaritz

Los retos económicos, sociales y ambientales a los que hemos de hacer frente

Con buena asistencia de los socios (era convocatoria conjunta), se celebró la conferencia, con el tema planteado y que había levantando mucha expectación.

El acto contó con la participación de la catedrática en Economía de la UPV, Mari Carmen Gallastegi. En su exposición nos hizo un resumen sobre las secuelas de la crisis que se inició en 2008, que tanto nos está afectando, destacando algunas de ellas:

- Colectivo de jóvenes sin porvenir claro.
- Modelo económico fracasado (Los valores éticos han desaparecido).
- Desigualdad de rentas.
- Afectación al cambio climático.
- Pérdida de confianza (en las instituciones, sobre nuestros responsables), esto genera retraimiento, descontento y no permite que nos desarrollemos.
- Demográfico-Sociedad cada vez mayor.

Asimismo nos plantea temas de reflexión y actuación en los siguientes ámbitos

- Política fiscal para hacer frente a la desigualdad de renta.
- Entorno ambiental-Pensar en generaciones futuras-Estamos haciendo un daño continuo-Debemos concienciarnos en dejarlo igual o mejorarlo.
- Cambio tecnológico- Economía digital-Valores desconocidos.
- Europa no responde a la idea de los ciudadanos de una Europa unida y fuerte y progresista. Es solo el Euro y falta la actuación social (valores -creer en las personas y en su desarrollo).
- Pérdida de la relación de la filosofía (por qué y para qué), con la economía (servicio instrumental para mejora de las condiciones de vida de los ciudadanos).
- Problemas económicos: Tasa de desempleo, Calidad de empleo (que permita a los trabajadores, vivir y realizar sus planes de vida).



- Capacidad de innovación, de asumir riesgos.
 - Valores en práctica: Trabajo bien hecho, honestidad.
 - Falta de ética: Corrupción, evasión fiscal, economía sumergida-es nuestro pecado original.
 - Contabilidad ambiental: Economía no reconocida-Bosques, océanos, etc-No se tiene en cuenta en el PIB.
 - El Planeta es como una nave, donde los recursos son limitados.
 - El crecimiento sostenible depende del medio ambiente. No utilizar recursos por encima de la tasa de reproducción.
 - Qué stock de sanidad, de educación, de medios naturales tenemos?.
 - La crisis ha dejado a la sociedad sin valores.
 - El capitalismo salvaje ha ejercitado la capacidad depredadora por el interés personal.
- A la pregunta de un socio, sobre qué pueden hacer las asociaciones de personas mayores?. Responde que es necesario:**
- Formar grupos para desarrollar iniciativas que respondan a inquietudes que se viven en este colectivo.
 - Tenemos más tiempo y más experiencia que los jóvenes, nos debemos implicar más.
 - No nos callemos, influjamos en nuestros dirigentes.

XENZALETASUNA / SENDERISMO



Andoain-Azkorte baseliza-Orona-Hernani

Hasieran eta bukaeran zeruak bota duena!!!, blai-blai eginda ez digu utzi lehor asko zegoena!!! Azkorten, aldiz, ortzi garbia Jakin gabe zetorrena, tortilla eta sagardo tragoz Saretxon bai gozamina!!!

Anoeta-Hernialde-Alkiza-Anoeta

Baso ederrak, zoragarriak baditu Euskal Herriak, Alkiza honek aurrean ditu kolore ikusgarriak. Ibiltarioi ase dizkigu bakearen egarriak, paisaia hauek gaixoarentzat beti kontsolagarriak.

Bertsoak: Jon Puy

IBILALDI OSASUNGARRIAK PASEOS SALUDABLES



Como ya sabéis, esta actividad se inició a principios del pasado curso 2015-16 todas las mañanas de los lunes. Tiene como objetivo que las personas asociadas que por distintos motivos no pueden seguir los recorridos de Senderismo pero les gusta andar o que, pudiéndolos seguir, deseen realizar recorridos con menos dificultad, tengan otra opción de caminar en compañía.

El grupo inicial fue aumentando por lo que, a finales del curso pasado, se vio la necesidad de buscar soluciones: o bien desdoblar el grupo en dos más pequeños, o bien ofertar para este curso 2016-17 salidas en dos días diferentes: lunes y viernes. Esta última fue

la opción elegida. Las y los caminantes se han repartido entre las dos opciones, siendo el grupo del lunes algo más numeroso.

Los itinerarios tienen entre 7,5 y 10 kms. pero prácticamente sin altibajos. El número actual inscrito en la actividad rebasa los 70, pero como siempre ocurre, las asistencias son menos numerosas y dependen mucho de las condiciones meteorológicas. Es de destacar el buen "rollo" y la alegría entre las personas caminantes. Hay que decir que hemos hecho alguna salida con comida incluida.

La actividad se va consolidando poco a poco con el paso del tiempo. Esta última temporada se están haciendo notar en la asistencia las inclemencias de la lluvia y el viento. Esperemos que mejoren.



Cuando queráis podéis acercaros a la actividad. Lo pasaréis estupendo. El ejercicio físico es muy saludable, como dice nuestro nombre.

El Responsable de Paseos Saludables Luis Barinagarmenteria

DECLARACIÓN DE PAMPLONA SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES

PERSONAS MAYORES: PATRIMONIO DE PRIMERA

La Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología (SNGG), con motivo de celebrar en 2016 el XXV aniversario de su fundación, consciente del aumento de la esperanza de vida de las personas y de los consiguientes retos, oportunidades y dificultades que el fenómeno del envejecimiento comporta, desea transmitir a la opinión pública una Declaración sobre los Derechos de las Personas Mayores, que constituyen un patrimonio humano de primer orden. El documento, basado en declaraciones oficiales de la Organización de Naciones Unidas y de la Organización Mundial de la Salud, en conclusiones de congresos nacionales e internacionales de Geriátría y Gerontología y en la propia experiencia profesional de los miembros de la SNGG, pretende ser un toque de atención que estimule el conocimiento, el debate público, la toma de conciencia y la adopción de medidas que contribuyan a mejorar la situación de las personas en su proceso de envejecimiento.

DECLARACIÓN DE DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES:

. Derecho a una existencia saludable y con calidad de vida, entendida con criterio holístico, capaz de integrar los elementos cognitivos, emotivos, sociales y participativos, en la que se salvaguarde siempre la identidad y la dignidad de las personas mayores.

. Derecho a participar activamente en la vida pública, social y política, tanto a título individual como asociativo, mediante un envejecimiento activo que trate de prevenir y paliar las situaciones de vulnerabilidad y fragilidad, discapacidad y dependencia.

. Derecho a acceder a equipamientos públicos y actividades que fomenten una socialización intergeneracional mutuamente enriquecedora.

. Derecho a elegir libremente su estilo de vida, a disponer de su tiempo libre y a disfrutar con sus seres queridos, mediante la garantía de permanencia, cuando sea posible, en su entorno o medio habitual.

. Derecho a una asistencia geriátrica especializada (hospitalaria y ambulatoria), multidisciplinar, integral, de calidad y centrada en la personas y no solo en las enfermedades, proporcionada por profesionales formados tanto en el campo de la Geriátría como de la Gerontología.

. Derecho a que los profesionales que atienden a las personas mayores tengan una correcta formación en competencias geriátricas y gerontológicas en todos los planes de estudios, y que el número de estos profesionales refleje las necesidades reales de nuestra sociedad.

. Derecho a convertirse en agentes activos de planes de voluntariado, en los que pueden aportar su valiosa experiencia personal y profesional y, al mismo tiempo, transmitir sus conocimientos, principios y valores.

. Derecho a una plena integración social en el

espacio privado y público, refractaria a prejuicios edadistas, causantes de exclusiones y discriminaciones en la esfera laboral, social, cultural y sanitaria.

. Derecho a decidir acerca de las condiciones de modo, lugar y personas en las que desean ser atendidas cuando sus capacidades físicas y cognitivas estén limitadas, y, asimismo, a recibir cuidados paliativos cuando se precisen.

. Derecho a redactar el documento de voluntades anticipadas, capaz de aliviar las eventuales inquietudes del presente y de asegurar un final de la existencia adecuado para los protagonistas, sus familiares y allegados, acompañados por profesionales que permitan mantener su dignidad en momentos de vulnerabilidad o deterioro cognitivo.

. Derecho a que del envejecimiento y la vejez se transmita una imagen positiva en las construcciones sociales, de ordinario perjudiciales, fomentadas por los diferentes medios de comunicación.

. Derecho a que en todos los cuidados y servicios se cumplan con escrupulosidad los principios bioéticos de no maleficencia, justicia, autonomía y beneficencia, con respeto estricto de su dignidad e intimidad.

. Derecho a que se tomen decisiones de carácter económico que faciliten el acceso a los servicios de atención a la dependencia a toda persona que lo necesite, y muy en particular a las que se hallen en el umbral de la pobreza.

. Derecho a que se desarrolle un mapa de recursos y servicios de atención a la dependencia en el ámbito rural que permita a las personas mayores no desvincularse de su entorno mediante el acercamiento de los servicios a las personas.

. Derecho a que se implementen estrategias tendentes a incrementar la calidad asistencial de los centros y servicios de atención a personas en situación de dependencia (ayuda a domicilio, centros de día, hospitales y residencias).

. Derecho a que se adopten medidas de cooperación multidisciplinar - arquitectónica, tecnológica, social y médica- que contribuyan a fomentar el envejecimiento en el propio domicilio mediante la integración de distintos servicios: comunidades, vecindario y agentes locales, en ventanilla única.

. Derecho a que, para fomentar la mejora de las personas afectadas y la buena convivencia familiar y social, se difundan entre la población conocimientos sobre las enfermedades neurodegenerativas (como las demencias) y otros procesos crónicos.

. Derecho a que las administraciones públicas y la sociedad promuevan acciones y programas dirigidos a evitar situaciones de exclusión, aislamiento y soledad.

SALIDAS CULTURALES

helduen hitza
la voz de los mayores



20 octubre 2016. Excursión a Lekeitio-Ziortza-Jemein



Hemos iniciado un nuevo curso, con ganas de aprender y de disfrutar, y con este fin realizamos las salidas culturales.

La primera ha sido al bonito pueblo mariner de Lekeitio. Recorrimos el Casco Histórico que nos habla de su pasado pesquero y artesano a través de sus casonas, iglesias, torres y conventos escondidos entre sus estrechas y empedradas calles que desembocan en el puerto, donde todavía se ven a las pescadoras vendiendo

el pescado que a diario descargan las pequeñas merluceras

En el Faro de Santa Katalina hicimos un viaje virtual a la mar, aprendimos algo de técnicas de navegación y hasta sufrimos una galerna en alta mar.

Después de comer visitamos la Basílica de Nuestra Señora de la Asunción, de estilo gótico, su retablo es una de las joyas de la retablistica vasca, por su tamaño está considerado el tercero de España. Con las explicaciones sobre arte de nuestro compañero Ramón Leturiondo, era para haber continuado allí toda la tarde, pero nos esperaba la colegiata de Ziortza, hoy en día monumento nacional de Euskadi.

Sus puntos de interés son la Iglesia de Santa María del siglo XIV de estilo gótico, el órgano, uno de los más antiguos de Bizkaia y el claustro de estilo renacentista.

Y ya anocheciendo, hicimos una parada en la ermita de San Miguel de Arretxinaga (Markina), curiosa por los tres peñascos que se sostienen entre sí, creando una especie de capilla.

Es una rareza natural de rocas en torno a la cual se desarrolló el culto a San Miguel.

Volvimos un poco más tarde de lo previsto, pero con el objetivo cumplido de conocer, aprender y disfrutar.

Marivi y Mentxu

RECONOCIMIENTO



El pasado día 27 de Octubre, le fué concedida a nuestra socia: Cristina Quilez, la distinción por parte de la Fundación Matía, en un acto que se celebró en el Aquariun y con presencia de las autoridades locales, la Presidenta de la Fundación Matía y representantes de la Junta Directiva de Helduen Hitza, entre otros.

Este reconocimiento es por su gran labor de VOLUNTARIADO en el Centro Fundación Matía- Bermingham, durante varios añosos y que está suponiendo una bienestar en la calidad de vida.

Gracias por tú gran labor Cristina. Esto nos enorgullece. Contar con tú persona en esta Asociación es una gran suerte y modelo de nuestros valores.



MUSEO DE LA MINERIA
GALLARTA



17 de noviembre 2016. Excursión a Portugalete - Gallarta

El día 17 de noviembre, fuimos de nuevo a Vizcaya.

Durante el viaje, nuestro amigo y compañero Ramón, mediante mapas nos situó en Portugalete y nos habló de la importancia de las minas de hierro en esa zona tan cercana a la mar y lo que ello supuso para la economía de Vizcaya.

Iniciamos la visita al Puente Colgante desde el lado derecho (Las Arenas) subiendo a la pasarela. A 50 m. de altura es un mirador inmejorable para disfrutar la vista panorámica de las dos márgenes de la Ría, con el puerto de Bilbao y la bahía del Abra.

El proyecto es obra de Alberto de Palacio, se inauguró en 1893, es el transbordador en activo más antiguo del mundo, por él habrán pasado aproximadamente 650 millones de personas.

En julio de 2006 es declarado por la UNESCO Patrimonio de la Humanidad.

Para completar la visita al Puente pasamos en la barquilla a Portugalete, donde con una guía local

recorrimos el núcleo primitivo de la vieja puebla de pescadores que perdió su puerto al construirse el ferrocarril a finales del siglo XIX. El monumento a Víctor Chávarri, precursor del ferrocarril Bilbao-Portugalete. El casco Histórico que conserva el trazado medieval, donde está ubicada la Basílica de Santa María, considerada monumento nacional, se tienen noticias de su construcción en 1492. Es de estilo gótico-renacentista.

En el interior destaca el retablo mayor, ejemplo destacado del renacentismo vasco, está presidido por una talla gótica del siglo XIV de Santa María. A ambos lados del retablo mayor se alojan dos interesantes muestras de pintura gótico-flamenca, son dos obras anónimas importadas de Flandes.

Después de comer en la Torre de los Salazar, en 15' llegamos a Gallarta, pueblo natal de Dolores Ibárruri, allí en el Museo de la Minería, además de una sala dedicada a ella, nos hablaron de las duras condiciones de trabajo de aquellos hombres mujeres y también niños, pues a los 9 años ya trabajaban en la mina llevando los barriles con agua.

El tiempo meteorológico nos acompañó con un buen día, así que una vez más fue una jornada agradable para todos.

Marivi y Mentxu

OHARRAK - AVISOS

DEIA—SOLICITUD

Se hace una llamada a todas las personas asociadas para que envíen sus textos con sugerencias, opiniones o lo que deseen comunicar, respecto a la Asociación, para incluirlo en el apartado dedicado a ello en la Revista. Pueden hacerlo por correo o al email: info@helduenhitza.com

CERTAMEN LITERARIO

En el próximo número de la Revista se darán a conocer las bases para concurrir al Certamen Literario de relato corto correspondiente al curso 2016-2017. Las vacaciones de Navidad pueden ofrecer una buena oportunidad para que los interesados en participar comiencen la preparación de sus trabajos. Confiamos en que este curso se supere el número de participantes de anteriores ocasiones.

HITZALDIAK EUSKARAZ: ORONA FUNDAZIOAREN BISITA

Urriak hogeian, “Hitzaldiak euskaraz” ikastaroa hasi genuen Orona Fundazioa bisita batekin.

Hogeita hiru bazkide joan ginen. Bi ordu t'erditan zehar, fundazioko arduraduna azaldu zigun zer den IDEO (enopresa + unibersitatea + ikerketa-zentroa).

Guztiak poz-pozik geratu ginen, bai enpresa proiektuarekin, bai eraikinarekin.

Bukatzeko, kafetegian, denontzat irikita, pintxos-pote bat dastatu genuen (azaldu gintuztenez produktu lokalez osatzen da bazkari guztiak).



EUSKARA IKASTAROAK



“Helduen Hitza”ko egitarau zaharrena, hitzaldien (erdaraz) ondoren, euskara ikastaroak dira.

Hamar urte baino gehiago egiten ditu jada, astearte eta asteazkenoro, 12:00tik 13:00arte, gure hizkuntzaren alde lan egiteko talde batzuk biltzen dira.

Ikastaro honetan, “Okendo”n edo “Ernest Lluch”en hiru maila daude, eta “Topaleku”bi gehiago. 40 pertsona inguru gutxi gora behera joaten dira.

Sei gogotsu irakasle irakaskuntzaz arduratzen dira. Batzuek bost urte baino gehiago daramaten aipatutako lanean jardunez. Talde hauetako batzuk ere, ptxka bat aurreratzeko, udan zehar elkartzen dira. Besteak barnetegi batean egon dira.

Guztietarako merezi izandako txalo bero bat.

El programa más antiguo en Helduen Hitza después de las conferencias (en castellano) son los cursos de euskera.

Hace ya más de 10 años, en los principios de la Asociación, todos los martes y miércoles, de 12 a 13 horas se reúnen unos grupos para trabajar el aprendizaje de nuestro idioma.

Este curso, existen tres niveles en Okendo ó Ernest Lluch y dos más en Topaleku. Asisten aproximadamente de cerca de 40 personas

De la enseñanza se encargan seis voluntariosos profesores, algunos llevan más de 5 años ejerciendo dicha labor. Resaltar también que algunos de estos grupos se juntan durante el verano para no perder la oportunidad de avanzar un poco más. Otros se han integrado en algún barnetegi.

Para todos un merecido txalo.



ENTREVISTA A LA PONENTE: MARINA LERCHUNDI

Nacida en San Sebastián, estudia en el Conservatorio Superior de la capital gipuzkoana donde finaliza sus estudios superiores en la especialidad de Dirección de Coros con el catedrático D. Miguel Amantegui.

Dirige los coros Ekintza-txiki y Ekintza-Abesbatza de la Ikastola Ekintza de Donostia, donde imparte también clases, y es profesora en la Escuela de Música de Zarautz.

Desde hace seis años es ponente en Helduen Hitzza y en los cursos que “La escuela de la experiencia” organiza en diferentes lugares de Gipuzkoa.



1- Has participado como Ponente en numerosas conferencias sobre la Música, su historia, estilos, autores, obras, aplicaciones, etc. ¿Cuáles son tus objetivos?

Compartir el gusto por la música con los alumnos. Hacerles partícipes de mis experiencias musicales y con ello contribuir a que disfruten y conozcan la música.

2- ¿Cómo has visto la evolución de Helduen Hitzza, en esta última etapa?

¿Qué hechos destacarías por su rango de interés e importancia?

El interés que manifiesta el grupo. Es muy activo; siempre hay preguntas, comentarios que hacen que la conferencia resulta amena y gratificante para ambas partes.

3- Tú participación y entrega han sido destacables. ¿Qué ha supuesto para tí impartir estas conferencias?

En primer lugar un gran reto. Hablar delante de un grupo numeroso y variado puede resultar al principio complejo. Pero después de estos años lo que siento es satisfacción y agradecimiento por la respuesta que he obtenido y obtengo por parte de los oyentes.

4- ¿En qué actividades estás participando ahora y qué esperas lograr ?

Continúo con mis clases en la escuela de música de Zarautz y dirigiendo los coros en la ikastola Ekintza de Donostia con gran ilusión y siempre buscando proyectos que nos hagan a todos seguir disfrutando de la música. Hay que mantenerse activo y siempre dispuesto a aprender para luego poderlo compartir con los que te rodean. Esa es la mejor experiencia.

Mila esker zure partehartzeagatik eta Helduen Hitzako bazkideekin urte askotan jarraitzea, opa dizugu

D.L. SS 760-2010

Aldizkariaren ekipoa: Juan Ignacio Aizpurua (Koordinatzaile orokorra), José Luis Gonzalez eta Koldo Iglesias.

Argazkien kolaboratzaileak: Mentxu Cortés, José Luis Sansinenea, Antoni Campas, Raquel Aierdi,

José Luis Gonzalez eta Juan Ignacio Aizpurua.

Argitaratzen du: Helduen Hitzak

Egoitza: Pº de Aiete, nº 85 - Ed. Topalekua- 20009 - Donostia Tel. 674130270— 943467665 info@helduenhitza.com —

www.helduenhitza.com. - Helduen Hitzza no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradoras y colaboradores en esta publicación.

