

BERRIAK



IKASKURTE BUKAERA ACTOS DE FIN DE CURSO



Los actos de fin de curso 2015/2016 dieron comienzo el día 31 de mayo con una conferencia sobre “Musica de los 60 y 70”, impartida por José Domingo, y que tuvo lugar en la Casa de Cultura de Aiete.

Al acto asistió un gran número de socios que disfrutaron y acompañaron con palmas algunas canciones del amplio repertorio.

A las 14,00h se celebró una comida en el “Tenis de Ondarreta”, que compartieron más de 100 personas en un ambiente de amistad y confraternización. Durante el café, fuimos gratamente sorprendidos por la inesperada actuación de “Grupo de Magia AMAGOS” que hizo las delicias de los presentes.

La organización fue excelente y digna de un curso que se cerraría con el broche de oro de los eventos que se celebraron el día siguiente en el Centro Cultural Okendo, y de cuyo desarrollo queda constancia en las páginas 11 al 16 de esta Revista.





Pili Perea
LEHENDAKARIA

Badoa beste ikasturte bat ere, 2015-16... Elkartearen Estatutuetara jotzea baliabide egokia izan liteke egiaztatzeko zer neurritan bete ditugun Helduen Hitza gure elkarte maitearen helburuak.

Honela dio Estatutu horien 2. artikulua (helburuak). *"Elkarte honen helburuak dira: Adineko pertsonen gaitasunen garapena, bai norbanakoenak bai taldearenak, bilatzen duten jardueri ekitea eta horiek gauzatzea, bazterketa saihestuz eta horiek gizartean duten parte hartzea bultzatuz; eta, ondorioz, gizartean betetzen duten zereginari balio handiagoa ematea".*

Helburu horietara iristeko, hainbat jarduera antolatzen ditugu, eta, jakina denez, *Zahartze Aktiboaren* (OME) hiru ardatz hauen inguruan elkartu ditugu aipatutako jarduerak: garapen fisiko, mental eta emozional osasungarria. *Zahartze Aktiboaren Euskal Estrategiak* (2015-20), halaber, erreferentziatzen hartzen ditugun printzipio hauek aipatzen ditu: duintasuna, autonomia, parte hartzea eta erantzukidetasuna, eta gure elkarteak solidaritatea eranstean die aurreko horiei.

Paragrafo hauetan topatuko ditugu 2015-16 ikasturteko ebaluaziorako giltzarriak. Hauek liriteke galderak:

- *Egin al ditugu gure gorputza osasungarri edukitzeko jarduerak?* (Mendi txangoak, irteera osasungarriak, atsegin hartzeko irteerak-irteera kulturalak...).

- *Egin al diogu ekarpenik gure buruaren garapen osasungarriari?* (Hitzaldiak euskaraz eta gaztelaniaz, Tertuliak, Foruak, Irteera kulturalak, Antzerkia, Musika eta Kantua, Literatura Lehiaketa, Aldizkaria...).

- *Behar adina landu al ditugu alderdi emozionalak?* (Jarduera guztiek ematen digute horretarako aukera).

- *Errespetatzen eta bultzatzen al dira erreferentziatzeko balioak?* (Duintasuna, Autonomia, Parte hartzea, Erantzukidetasuna eta Solidaritatea)

Gure Urteko Memoriek (eta zehazki horien indizeek) hainbat arrasto ematen dizkigute Gogoeta egiteko, Ebaluaziorako eta **ALDAKETA** orok dakarren **HOBEKUNTZA** rako. Hala da, ezin gara betiko formula zaharretan gelditu; aitzitik, hobetzeko bide horretan, aldaketa txikiak txertatzen joan behar dugu: **astiro baina beti ari...**

Un curso más, 2015-16, se acaba... Acudir a los Estatutos de la Asociación parece un buen recurso para comprobar en qué medida hemos cumplido los fines que pretende nuestra querida asociación, Helduen Hitza.

Así dice textualmente el Artículo 2 (Fines) de dichos Estatutos. *"Los fines de esta Asociación son: Abordar y llevar a buen fin aquellas iniciativas que tiendan a promover con carácter general, el mayor desarrollo de las capacidades individuales y de grupo, de las personas mayores, evitando la marginación y propiciando su participación social y conseguir, consecuentemente, una revalorización de su papel en la sociedad."*

Para cumplir estos fines desarrollamos una serie de actividades que hemos agrupado, como ya bien sabemos, alrededor de tres ejes del *Envejecimiento Activo* (OMS): desarrollo físico, mental y emocional saludables. La *Estrategia Vasca de Envejecimiento Activo* (2015-20) cita además unos principios que asumimos como referencia: dignidad, autonomía, participación y corresponsabilidad a los que la Asociación añade la solidaridad.

En estos párrafos encontramos todas las claves para nuestra evaluación del curso 2015-16. Las preguntas serían éstas:

- *¿Hemos desarrollado actividades para nuestro mantenimiento físico saludable?* (Senderismo, Paseos Saludables, Salidas recreativo-culturales...).

- *¿Hemos contribuido a un desarrollo mental saludable?* (Conferencias en castellano y euskera, Tertulias, Foros, Salidas culturales, Teatro, Música y Canto, Certamen Literario, Revista...).

- *¿Hemos trabajado suficientemente los aspectos emocionales?* (Todas las actividades nos dan ocasión para ello).

- *¿Se respetan y potencian los valores referenciales?* (Dignidad, Autonomía, Participación, Corresponsabilidad y Solidaridad).

Nuestras Memorias Anuales (y concretamente su índice) pueden darnos pistas para la Reflexión, Evaluación y consiguiente **MEJORA** que siempre supone algún **CAMBIO**. En efecto no podemos anclarnos en las viejas fórmulas de siempre, sino que en esa línea de mejora hemos de ir introduciendo pequeños cambios: **sin prisas pero sin pausas...**



ASANBLADA OROKORRA ASAMBLEA GENERAL

El día 5 de abril de 2016 se celebró en la Casa de Cultura de Aiete la Asamblea General de HH con la asistencia de 60 socios, más 12 representaciones, y todos los miembros de la Junta Directiva, excepto Mari Karmen Zarate, ausente por baja médica.

De acuerdo con el Orden del Día, se leyó y fue aprobada por unanimidad el Acta de la Asamblea del 7 de octubre de 2016.

A continuación, el Tesorero expuso el resumen general de ingresos y gastos referenciados a 2015, así como los presupuestos para 2016. Tanto las cuentas de 2015 como los presupuestos para 2016 fueron aprobados por unanimidad.

Seguidamente, la Presidente explicó prolijamente los distintos apartados de la Memoria de Actividades de 2015 que fue repartida a los asistentes a la entrada de la Asamblea, haciendo hincapié en la colaboración con Instituciones y Organizaciones, exponiendo los retos de futuro, y agradeciendo la labor de los responsables de las distintas comisiones de actividades, así como de los socios que de una u otra manera han participado en los diversos eventos de HH. Agradeció, también, a los organismos y personas externas que han prestado su apoyo a nuestra Asociación.

Los socios tomaron la palabra para comentar algunos temas de cada Comisión.

- Respecto a los criterios utilizados para la elección de los ponentes de cursos, se propone que se tenga más en cuenta su capacidad comunicativa que su titulación. Se responde que no siempre se acierta con los ponentes a pesar de que se tienen buenas referencias de ellos.

- Sobre las tertulias literarias, existe disconformidad en la elección de los libros. Se propone crear una comisión de 3 o 4 personas para el próximo curso, quienes colaborarán en la selección de los libros.

- En cuanto al Foro de los Jueves se comenta que se está consolidando con 25 a 30 personas.

- A la pregunta sobre el criterio para poner en marcha una actividad, se responde que se precisa una presencia habitual de al menos 10 personas.

- Acerca del grupo de Teatro y el de Música y Canto, se informa que actuarán y cantarán en la Fiesta de Fin de Curso.

- Sobre la Revista, se pide que colaboren más socios. La comisión, siguiendo el Protocolo, trata de evitar la publicación de temas que hieran la sensibilidad de un sector de los socios,

especialmente en los relacionados con la política y la religión. Esto se considera por algunos socios como un veto o censura, quienes defienden la libertad de expresión si el autor de la opinión está debidamente identificado. En cualquier caso, la Comisión suele someter los temas polémicos a la Junta Directiva.

- Sobre el Certamen Literario se recuerda que deben presentarse al menos 10 trabajos. El año pasado no se celebró por no haber suficientes aspirantes.

En ruegos y preguntas hubo las intervenciones siguientes:

- Un socio pregunta sobre el patrimonio de HH. Se responde que hay un acumulado que permitirá bajar la matrícula del curso y poner en marcha nuevas actividades. Se está estudiando la posibilidad de implementar un "peaje blando" o "de compromiso" para apuntarse a una actividad, al objeto de que haya un reparto más equilibrado de costos y pagos.

- Se comenta que somos una asociación sin ánimo de lucro, y debemos tener balance 0.

- Un socio dice que en el Foro de Debate se tratan temas cruciales, y que se podría publicar un folleto de 12 o 15 páginas en la web, o imprimir y comercializar. Se propone la profesionalización o mejora de la página web, y se contesta que se está en ello.

La Junta Directiva manifiesta que hay puestos difíciles de ser cubiertos (Tesorería, Administración, Informática), y que se podría contratar a profesionales no asociados. Se aprovecha para animar a todos los socios a participar en las Comisiones de Trabajo y en la Junta Directiva.



XENDAZALE- TASUNA SENDERISMO



IBILALDI OSASUNGARRIAK PASEOS SALUDABLES



NORK DAKI... NOR DEN NOR...

- Argazki-kamera atzean zegoena...
- Urtebetetzea ospatu zuenak hamaiketako guztiak ordainduz...
- Saloura joateko bi astetan kale egingo duen emakumea...
- Singapur aldera joan zena Bilbora joango balitz bezala...
- Txikia eta bizkorra eta gure artean nahiko berria den emakumea...
- Ile zuria duena eta ahoan beti irribarre gozoa ere...
- Inoiz nekatzen ez den gizon atsegin hori...
- Gizon baten atzean eta beste baten aurrean ezkututzen dena...
- Emakume berriaren atzean dagoen emakume garai eta atsegin hori...
- "Artaldea" eramaten duen gizon handi hori atzean ezkututzen da...
- "Tortilarik ez baina kafe bat bai ", hori da bere "lema"...
- Txaleko horia duen emakume altu horrek begi urdin-urdinak ditu...
- Ezkerretan, mototsa duen emakumearen aurrean dagoen ibiltaria...
- Lurrean dagoen emakume txikia baina oso bizkorra eta atsegina...

**IBILALDI OSASUNGARRIAK 2016-05-09
PASEOS SALUDABLES**

**Urnietarako bidean guztiok poz-pozik,
argazkilaria begira. patata-
arrautzopilaren zain...**

ZAINZAILAK ETA ZAINDUAK

Agun talde batean, hizketan ari ginela, zaintzaile eta zainduen irudiak izan ziren mintzagai. Batek esaten zuten gizarte honetan bi mota hauetakoa jendea badagoela, eta bizian zehar bata ala besteko betebeharra edo joera dugula: zaintzeko edo zainduak izateko. Hori dela eta, nork bere buruari bataren edo bestearen papera ezarri zion.

Eztabaida honen barruan, gure izeba baten izena azaldu zitzaigun guztioi. Izebak, urte askotan zehar, Aingeru Guardakoaren antzera, familiako jende asko zaindu duelako, inongo nabarmenkeriarik gabe.

Nabarmenkeriaz hitz eginez, gogoratu genuen behin nola elkarrizketa batean entzun genion Pako Etxeberria sendagileari esaten mundu honetan badagoela bi pertsona mota. Bata, inguruko tabernatik datorrena eta Everestetik datorrela dirudiena; eta bestea, guztiz kontrakoa, Everestetik datorrena eta, itxuraz, bertako taberna batetik datorkiguna.

Azken mota honetako pertsona da aipaturiko izeba. Bere sei semeak zainduaz aparte, bilobek, amak eta hiru ahizpek tratamendu berdina izan baitzuten bere aldetik.

Zenbaitetan, gure gizarteak bultzatzen gaitu kiroleko, zinemaldiko, arteko edo musikako pertsonaiak ereduzat hartzea. Ez gara konturatzen benetako ereduak askoz

hurbilago daudela, etxean bertan edo inguruan, eta ez diegula merezi duten balioa ematen edo aitortzen. Bada, gure andre heroia familiaren barruan dugu: aipaturiko izeba.

Zahartzaroan dagoen jendea, anitzetan, gizartetik at uzten dugu, baina bat edo batek zaindu beharko du ezinean aurkitzen dena eta, halakoetan, azaltzen da eskuzabala den pertsonaia ia anonimoa.

Izeba honek bere ahizpari lagundu zion etxean alzheimer jota zuten ama zaintzen hamar urtez. Gero, ahizpa zaharrena eta hirugarrena zaindu zituen minbiziak jo eta heriotza iritsi zitzaizen arte. Eta, azkenik, bere ahizpa kuttuna, gure amaginarreba, urte askotan zehar zaindu zuen azken ordua heldu zitzaion arte.

Guk, behintzat, ez dugu ezagutzen honelako giza maila duen pertsonarik eta, horrexegatik, idatzi xume honekin omenaldi bat eskaini nahi genioke gure izebari. Harrigarriena da berak pentsatzen duela gutxi egiten duela gizartearen alde eta Gobernu Kanpoko Erakunde batean (GKE=ONG) parte hartu beharko lukeela.

Hau da marka! Ez da konturatzen bera dela benetako ONG bat.

INGERU GUARDAKO BATI

Isil-isilik ama eta ahizpak
nola oiloak oilanda,
zaindu zituen adierazirik
amodioa bertan da.

Aingerutxo hau zaindu behar da
bat da hurbildu esanda,
zahartzaroan delarik orain
iritsi da gure txanda.

Aldamenean ba omen dugu
Aingeru Guardakoa,
babesteko azaltzen zaigu
denean beharrezkoa.

Une txarretan fededun denak
eskatzen du Zerukoa,
baina aukeraterik balego
guk nahiago etxekoa.

Galdera hauxe egiten dugu
aldrebes ote mundua?
zergatik ez da mereziduna
azaltzen nabarmendua?

Familiaren barne baitugu
benetako eredu,
izango balitz epaileren bat
lortuko luke Zerua.

Gaztelutxo



24 de Diciembre del 2,015, La luna ajena al bullicio de las gentes se acerco a la playa de la Concha y se vio reflejada en las aguas tranquilas de la playa, las olas mecían su silueta, tan bella y reluciente se veía que decidió quedarse esperando al Sol hasta la mañana.

gkontxi

GERTAERAK SUCESOS

El pasado día 5 de abril falleció nuestro amigo y socio José María Sagües Grocin. Desde la Asociación Helduen Hitza, enviamos a su familia nuestro pésame por su irreparable pérdida.

OHARRAK AVISOS. 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, tanto en euzkara como en castellano, para incluirlo en la Revista. Pueden hacerlo por correo o al email info@helduenhitza.com

ALBAOLA

Mentxu y Mariví

Situada en la entrada de la Bahía de Pasaia, en el extremo oriental del monte Ulia, la factoría es un museo vivo que acoge la construcción de la réplica del ballenero del siglo XVI, el San Juan. Construido en el mismo puerto en 1563, levó anclas en 1565 para la pesca de la ballena en Canadá. Naufragó en las costas de Terranova y ha pasado a la historia como testigo de esta epopeya marítima en América del Norte. En Pasaia está el origen del renacimiento de la construcción naval, renaciendo la tradición y creando una herencia para las generaciones futuras. Así, bajo la mirada del público, un equipo de carpinteros y de artesanos construyen la réplica del ballenero San Juan con absoluta fidelidad y siguiendo las mismas técnicas que en el siglo XVI.

Helduen Hitza ha ido organizando una serie de visitas a Albaola en grupos pequeños, y con el objetivo de que ningún socio se quedara sin visitarlo. Todos los que hemos contemplado los trabajos que se están llevando a cabo, pieza a pieza, y los utensilios, aparejos, barriles, etc. que utilizaban en aquella época, nos hemos quedado impresionados de la sabiduría de nuestros antepasados en la construcción de barcos balleneros. Esta visita ha sido altamente instructiva.



CONFERENCIA IBARRETXE

El 12 de abril de 2016, el exlehendakari Juan José Ibarretxe, atendiendo amablemente a la invitación cursada por Helduen Hitza para hablarnos sobre “La cultura es la clave” en la Sala Andia, nos dio una lección magistral, manteniendo, en todo momento, al colectivo de HH, que abarrotaba el recinto, cautivado por su brillante oratoria. Al término de su disertación, fue larga y generosamente aplaudido. ¡No era para menos! Gracias Sr. Ibarretxe de parte de todas las personas que pertenecemos a Helduen Hitza.

A continuación ofrecemos varias citas del Sr. Ibarretxe:

- “Es terrible que el FMI utilice términos como “el impacto financiero del riesgo de longevidad””.
- “Ser mayor no significa que no se pueda seguir aportando a la Sociedad”.
- “El futuro de Europa pasa por ponerle ojos, por centrar el protagonismo en las personas”.



EXCURSIÓN A LOIOLA

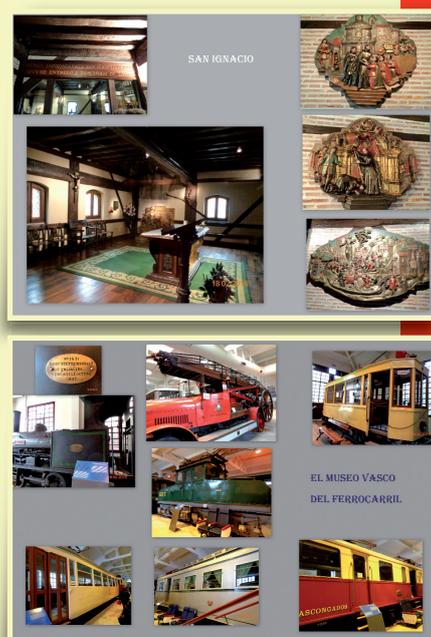
Mentxu y Mariví

La excursión de este mes ha supuesto un viaje en el tiempo para todos. A pesar de que ya conocíamos Loiola, volver, haciéndolo a través de la historia de Iñigo López de Loiola ha sido maravilloso. Situarnos en el año 1491 (año de su nacimiento) y visitar la casa en la que nació. También hemos podido disfrutar de la magnífica basílica redonda de estilo Churrigueresco, cuya construcción fue impulsada por la Casa de los Austrias, pero que finalmente fue construida bajo la dinastía de los Borbones.

Volviendo a saltar en el tiempo, para esta vez situarnos a principios del siglo XX, montamos a bordo del tren de vapor que recorre la ruta Azteitia – Lasao – Azpeitia; haciendo un alto en el camino, visitamos el museo, donde se exponen uniformes, relojes y locomotoras, entre otras cosas. Sin duda, todos hemos recordado nuestra niñez admirando todos aquellos objetos.

Otra vez volvimos a subirnos a la máquina del tiempo retrocediendo hasta el Paleolítico y entrando en Ekainberri, donde descubrimos el legado artístico que nos dejaron los habitantes del valle de Sastarrain.

La vuelta a Donosti en autobús fue corta, por lo que a las 7 de la tarde estábamos todos de vuelta a casa. El frío invierno que ya ha llegado no ha sido impedimento para terminar el día con la agradable sensación de haber pasado una magnífica jornada recorriendo nuestra historia y nuestra tierra.





TALLER DE INICIACIÓN A LAS TÉCNICAS NARRATIVAS

Escribir bien, leer mejor.

Una frase de Henry Miller nos pone en el camino para exponer las bases de una nueva versión del taller de escritura, previsto para el próximo curso y que impartirá, como en ocasiones anteriores, Ignacio Villagrán: “No hace falta escribir sobre China, escribe sobre lo que llevas dentro”.

Así es. En este taller se tratará de enseñar a escribir bien sobre algo. ¿Qué es ese algo? Lo que tú elijas. No tiene que ser exótico, ni lejano. Puedes inventarte un tema, elegir el que te sugiera el ponente del curso, o buscarlo dentro de ti, en tu biografía, en tu experiencia. Tú decides. El objetivo es conseguir contar lo que sientas ante una foto familiar, una canción, la experiencia de un viaje, un recuerdo de infancia, un amor, un desamor, una amistad, un tema social o colectivo. Todo vale. Lo importante es exponerlo bien y que las técnicas narrativas te ayuden.

¿Qué son estas técnicas? Son las herramientas con las que dar forma al tema elegido y construir tu propia narración. También son los instrumentos con los que descubrir el engranaje técnico que conforma la obra de tu escritor favorito. Si sabemos disfrutar del punto de vista del narrador de una novela, si entendemos el ritmo, la construcción de sus personajes, los juegos temporales que utiliza el autor, sus astucias, como las definía Borges, no te quepa duda de que bucearás más profundamente en el placer de la lectura y la escritura.

Como consecuencia lógica de lo anteriormente expuesto, el Taller de Iniciación a las Técnicas Narrativas está abierto a aquellos que sólo sientan la inquietud de disfrutar más de sus lecturas aplicando estos conocimientos. Así que esperamos os animéis a inscribiros y formar parte del taller.

No obstante, no hay que olvidar el objetivo fundamental de la actividad: adquirir los recursos básicos necesarios para escribir algo acercándose a las formas literarias con naturalidad, desterrando el tópico de que la narrativa está reservada, en exclusiva, a aquel que sea un genio elegido por los dioses. Nada más lejos de la realidad. Cada ser humano es único e irrepetible. Su visión del mundo y de la vida es única e irrepetible. Esta es la verdadera originalidad que tenemos que ser capaces de mostrar.

Para finalizar, la siguiente cita de Giovanni Papini es el anillo que mejor le viene al dedo de nuestro taller: “Si un hombre, cualquiera, incluso vulgar, supiera narrar su propia vida, escribiría una de las más grandes novelas que jamás se haya escrito”

¡¡¡ NO PERMITAS QUE TE LLAMEN VIEJO!!!

- En la juventud, la belleza es un accidente de la naturaleza. En la vejez, es una obra de arte. (Ling Yu Tang).

- El arte de envejecer consiste en conservar alguna esperanza. (André Maurois).

- La madurez es el arte de vivir en paz con lo que nos es imposible cambiar.

- Cuando envejecemos, la belleza se transforma en una cualidad interior. (Ralph Waldo Emerson).

- Para el profano, la tercera edad es el invierno; para el sabio, es la estación de la cosecha.

- En los ojos de los jóvenes se ven llamas, pero en los ojos de los ancianos se ve la luz (Victor Hugo).

- No es viejo el que pierde sus cabellos, sino sus últimas esperanzas.

- No es viejo el que lleva en su corazón un amor siempre ardiente.

- No es viejo el que conserva su fe en sí mismo, el que vive sanamente con la convicción de que, para el corazón, no hay edad.

- Bien mirado, no somos tan viejos. Lo que pasa es que tenemos varias juventudes acumuladas. (Francisco Arámburo).

- Amamos las catedrales viejas, los muebles antiguos, las monedas, los cuadros antiguos, los viejos libros, pero hemos olvidado completamente el valor moral y espiritual de nuestros ancianos (Lin Yutang).

- Es preciso estar agradecidos a la edad que tenemos, porque la vejez es el precio que pagamos para seguir estando vivos.

- Cuando llegamos a los 80 años – o próximos a alcanzarlos – todo contemporáneo es un amigo.

. Goethe escribió Fausto a los 82 años.

. Ticiano pintó obras maestras a los 98 años.

. Toscanini dirigió orquestas a los 87 años.

. Edison trabajó en su laboratorio a los 83 años.

. Benjamin Franklin contribuyó a redactar la Constitución de USA a los 81 años.

¡¡ARRIBA, PUES, ESOS CORAZONES!!

Sueña, construye, ama, espera. Y sobre todo, no permitas que te llamen “VIEJO”

ATAPUERCA



El 14 de abril hicimos la excursión a Atapuerca. En primer lugar visitamos los yacimientos a través de la denominada **Trinchera del Ferrocarril** en la que se han encontrado los distintos sedimentos fósiles, siendo visitables la **Sima del Elefante** y la **Gran Dolina**. Fósiles de hasta cinco especies distintas, que han permitido documentar un largo e importante periodo de la secuencia de la evolución humana en Europa.

Terminamos la visita de la mañana en el Parque Arqueológico, donde vimos como fabricaban sus herramientas, hacían fuego y cazaban.

Después de comer, ampliamos lo visto en las excavaciones con la visita al Museo de la Evolución Humana, situado en Burgos, allí pudimos ver todos los originales encontrados en Atapuerca.

Volvimos un poco más tarde de lo habitual, habiendo aprendido un poco más de la evolución humana

LAS BARDENAS REALES



El 5 de mayo hicimos la última excursión del curso. El buen tiempo nos permitió hacer el esperado recorrido por Las Bardenas Reales.

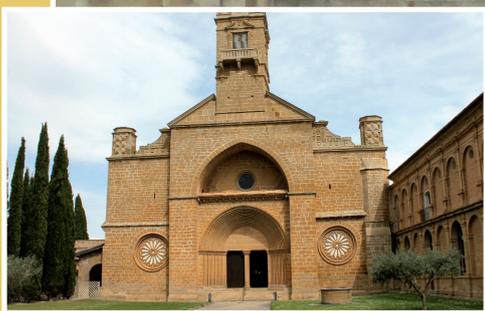
Las Bardenas Reales, son un extenso territorio semidesértico y despoblado situado al SE de Navarra. Se pueden diferenciar tres zonas. La **Bardena Blanca** es una depresión central, sus suelos a menudo blancos y desnudos son de aspecto desértico. El **Plano** es una terraza aluvial elevada casi blanca, con suelos procedentes de los aportes del río Aragón. La **Negra** se caracteriza por la existencia de grandes planos provocados por estratos horizontales de caliza, taludes cubiertos de pinos y coscojas y su tierra

oscura. Estas tierras pertenecieron a los reyes de Navarra que desde el siglo IX fueron cediendo derecho de uso a distintas poblaciones.

Después de comer en Arguedas, nos dirigimos al **Monasterio De La Oliva** en Carcastillo. Su iglesia es uno de los ejemplos del arte cisterciense de España. El claustro gótico y la sala capitular, nos hablan de la importancia artística de este monasterio construido en los siglos XII y XIII.

Y como nos gusta volver pronto, a las 8 de la tarde estábamos entrando en Donostia

Mentxu y Marivi



MONASTERIO DE LA OLIVA



CORO DE HELDUEN HITZA



Magnífica la actuación de nuestro Coro. Podemos exhibir con orgullo, en cualquier parte, a este ramillete de damas (y un solo caballero) cantando, modulando y vocalizando su voz, o susurrando canciones que nos recuerdan nuestra tierra, (Maite nun zira de Uruñuela), los amores traicionados (Madame Butterfly de Puccini) o los aires africanos (Alona nem ni olano, canción popular africana), más una que nos regalaron de propina.

No podemos olvidarnos de la joven directora y pianista Sara Varas, que ha sabido aglutinar con maestría a este grupo que, sin duda, pronto nos deleitará nuevamente con sus preciosas canciones.



En la foto de arriba, las Chicas del Coro de Helduen Hitza, durante su participación en el evento Emusik en el recinto de Illumbe el día 6 de mayo de 2016.

IV CERTAMEN DE RELATO CORTO

PRIMER PREMIO
Javier García Aranda

TIEMPO DE ESPERA
abril 2016



Javier García Aranda

TIEMPO DE ESPERA

Ya estoy aquí. Sentada frente a la puerta de la consulta. Ha llegado el momento. Sale una pareja. Ahora sale la enfermera. Llama por su nombre a una paciente. Una joven y una señora de mi edad se levantan y entran en la consulta.

- ¿Rosario Zanabria? —pregunta la enfermera.

- ¡Presente! —le contesto.

- Usted es la siguiente —dice mientras toma nota.

El joven que espera su turno en la consulta contigua me mira de soslayo. Probablemente le ha sorprendido la forma en que he respondido. Es una fórmula aprendida de niña, en la escuela. Por aquí sólo la utilizan algunas personas de cierta edad. Está tratando de adivinar mi país de procedencia. La mezcla de rasgos orientales y criollos dice que mi origen está en la imaginaria frontera entre Occidente y el Lejano Oriente. ¡Pero en mi cara no está escrito de qué país soy, claro! Ni que hace años que tengo la nacionalidad española. ¡Hasta me tocó ser presidenta de mesa en las últimas elecciones! El mirón ha perdido pronto el interés. ¿Hubiera seguido mirándome si tuviera el aspecto que tenía cuando conocí a mi marido? ¡Ha pasado tanto tiempo! Yo era una estudiante de secundaria; él, un hombre con el servicio militar cumplido. Todavía recuerdo el día que le conocí. Estaba en casa de sus padres con la que iba a ser mi cuñada.

- ¡Hola! ¿Así que tú eres Charito? Mi hermanita se pasa el día hablando de ti. ¡Ni que fuerais novias! —me dijo. Yo sonreía sin saber qué decir. Fue Pilar la que respondió.

- ¡No seas metiche! ¿No ves lo guapa y buena chica que es?

Antes de dos años estábamos casados. Mucho antes de llegar a los treinta ya tenía mis cuatro hijas. Y mi matrimonio iba camino del naufragio. Creo que cuando le dije que había ido a que me ligaran las trompas fue el punto de no retorno. Se esfumaba su esperanza de tener un varón. Al menos conmigo. ¡Ahora que está viejo y enfermo seguro que valora tener

hijas que le cuiden! Sobre todo Anita, la pequeña. El joven vuelve a mirar. Debe ser que está aburrido de esperar. Porque a mi edad, con mis kilos y sin la belleza que da el dinero, no creo que entusiasme a ningún treintañero. ¡Aunque todavía podría gustar a algún madurito! Si no estuviera casada... Porque, por desgracia, yo me casé para toda la vida. Hace tiempo que ni veo ni quiero ver a mi marido. Pero, si una está casada, está casada. Y a mí no me vale lo de algunas y, sobre todo, algunos que andan distinguiendo entre la legítima y la suplente. Eso no va conmigo. No sé. Quizás si me enamorara de verdad... Como cuando era joven. Bueno, ¡como cuando era joven, no! Esta vez tendría que ser para resolverme el futuro y no para complicármelo como entonces.

La puerta de la consulta se abre. Sólo sale la enfermera. Mi corazón comienza a latir muy fuerte. Todas las personas que están alrededor tienen que estar oyéndolo. No sale nadie más. A poco, la enfermera regresa con un papel en la mano. Me mira, amaga una sonrisa y entra de nuevo en la consulta. Falsa alarma. Todavía no ha llegado el momento del veredicto. Ha pasado casi un mes desde que estuve con la médica de cabecera. Aunque ya llevaba un tiempo con la mosca tras la oreja. Hacía semanas que notaba una molestia en un pecho, cerca del sobaco, justo donde se nota un bultito. Mientras me palpaba, la médica arrugó el ceño. Y no se anduvo con rodeos.

- Lo mejor es hacer unos análisis y una mamografía. Y pedir consulta de urgencia en ginecología.

- ¿Usted cree que es un tumor? —pregunté, con miedo a oír la respuesta.

- Hay que descartar que lo sea —me respondió. Y, tras dudar un momento, aclaró— Y, si lo fuera, cuanto antes lo sepamos, mejor.

- Sí, en eso tiene usted razón —le dije, mientras empezaba a pensar en lo que podía venirme.

- Además —añadió la médica—, lleva usted un tiempo en pleno climaterio, camino de la menopausia. No es

fácil saber si lo que tiene es normal mirándole y palpándole el pecho. Lo mejor es hacer las pruebas.

Me alegré de que mi médica fuera una mujer y de que tuviera las cosas claras. Aunque confirmó mi sospecha de que podía ser algo grave. Hoy es el día de conocer el diagnóstico. Intenté que me dijeran algo cuando fui a hacerme la mamografía. Pero no sueltan prenda. Sólo te estrujan el pecho como si lo tuvieras de plastilina. No es nada agradable. ¡Si tuvieran que apretarles lo suyo a los hombres entre aquellas dos placas ya habrían inventado un sistema mejor! Bueno, ya está: por fin voy a saber si tengo cáncer. Dicen que se cura. En cualquier caso, si lo que tengo es malo, todo va a ser muy complicado. Porque una cosa es arreglarse sola teniendo buena salud... y otra, estar en tratamiento o que me tengan que operar. Las mujeres que conozco tienen sus propios problemas. Un día o dos pueden hacerte un favor, pero no están para cuidar enfermas. ¡Si lo que hacen es cuidar viejecitas para ganarse la vida! Ya lo dijo Anita cuando le anuncié que me iba.

- Pero, mami, ¿cómo se va usted a ir sola, si apenas se ha movido nunca de esta ciudad?, ¿cómo va a estar sin sus hijitas?, ¿qué va a hacer usted si está enferma? ¿quién la va a cuidar?

- Anita, hijita —le dije mientras la abrazaba—. Aquí mi vida ya no tiene futuro. Ustedes están casadas. Tienen sus maridos. Tus hermanas tienen sus hijos. Tu pronto también tendrás. Y su papi y yo hace tiempo que no nos aguantamos. No quiero ser una carga para ustedes. Encontraré trabajo. Les enviaré lo que pueda para ayudarlas a salir adelante. Y, luego, el tiempo dirá.

- Pero allí, solita... —dijo Anita sollozando.

- Tranquila. Voy adonde mi prima Carmen, que me está buscando trabajo.

Cuando me vine para acá tenía ya olvidado el año que había cumplido los cuarenta. Había dedicado toda mi vida a ocuparme de mis hijas y de la casa. Casi mi único ocio había sido leer novelas. Siempre ha sido mi vía de escape. Sólo durante algunos meses había ayudado a mi cuñada Pilar en su pequeña tienda de comestibles, mientras su marido trataba de recuperarse de un accidente. Pero sus hijos, mis sobrinos, ya estaban crecidos y eran ellos los que iban a ayudar en el negocio. Si una se casa apenas cumplidos los diecisiete no le ha dado tiempo a prepararse para tener un buen empleo. Y así me vine. A trabajar en lo que mi prima me buscó: cuidar a una ancianita. Aquello duró unos meses, hasta que la abuelita se murió. Para entonces ya me habían dicho que donde mejor pagaban era por aquí. Cogí un autobús y me vine. Mi intención era pasar por algún locutorio a ver si había ofertas de trabajo e información sobre algún sitio para alojarme. Pero era domingo. Estaban todos cerrados. Llovía a cántaros. Estaba empapada. Me fui a una iglesia y di con el párroco. Me buscó un sitio para pasar la noche. En pocos días estaba trabajando. Esta vez era un anciano que vivía

sólo. No necesitaba alojamiento porque iba a vivir en su casa. Me pagaban bastante bien y ¡me inscribían en la Seguridad Social! El anciano también se murió. Este trabajo es lo que tiene: todos se acaban muriendo. Pero apenas he dejado de estar ocupada en los casi diez años que llevo aquí. Siempre hay alguien a quien cuidar. Unas veces con más salario y otras con menos; en unas ocasiones cotizando y en otras sin cotizar. ¡Hay que ver lo que les cuesta entender que una quiere tener su pensión y no ser una carga para nadie cuando sea ancianita! Porque algún día ya no podré trabajar. ¿Y volver a mi país? Creo que sólo voy a ir si antes me quedo viuda. No será muy difícil, porque aquel está muy malito. ¡Si es que siempre ha sido muy bruto y nunca se ha cuidado nada de nada! Pero, si tengo cáncer, no podré seguir trabajando. ¿Qué voy a hacer...? ¡Cualquier cosa menos volverme ahora! Con cuatro euros que tengo ahorrados. Y sin pensión. A dar la lata a mis hijas y a aguantar los últimos años de su papá. Ni hablar. ¡Antes...!

- Perdona. ¿Está usted esperando para la consulta de ginecología? —me pregunta una mujer.

- Sí, señora.

- ¿Y sabe usted si van puntuales? —me dice con cara de preocupación—. Porque el autobús ha tardado más de lo previsto y se me ha hecho un poco tarde. ¡Sólo me faltaba que se me hubiera pasado el turno!

- No se preocupe, señora. Soy la siguiente, pero cuando salga la enfermera le podrá preguntar. Seguro que la van a atender.

- Muchas gracias —la señora toma asiento a mi lado y continúa hablando—. La verdad es que no me gusta nada venir, pero hay que hacerlo ¿no?

- Así es, señora.

- Bueno, pues... ¡a ver si nos atienden pronto y nos podemos ir para casita! ¡que tengo muchas cosas que hacer!

Miro a la mujer, sonrío y me callo. Parece simpática, pero no sé si estoy para andar charlando. Los minutos se están haciendo demasiado largos. Y ya quiero saber qué me va a pasar, dejar de hacer conjeturas... La señora ha comenzado a hablar de nuevo, pero ya no puedo escucharla. Acaban de salir la joven y la señora de la consulta. Mi corazón vuelve a latir demasiado fuerte. No tengo que ponerme nerviosa. Tengo que estar tranquila. Y que sea lo que tenga que ser. Aparece la enfermera. Me sonrío. ¿Será buena o mala señal?

- Rosario Zanabría. Ya puede usted pasar.

- Adiós, señora —me despido de mi vecina de asiento mientras me levanto para entrar en la consulta. No me oye; está hablando con la enfermera.

IV CERTAMEN DE RELATO CORTO

ACCÉSIT

Tomás Errasti Goenaga

EL SECRETO DE GABRIEL



EL SECRETO DE GABRIEL

Cuando abrió los ojos, el reloj despertador marcaba las nueve y diez minutos. No recordaba haber dormido tantas horas en los últimos años. Se despertó y restregó los ojos. Se levantó de la cama de un salto, y tras asearse, se puso su mejor traje con una corbata que le iba a juego, y bajó a desayunar a la cafetería de enfrente, cosa infrecuente en él.

- ¿Qué tal D. Gabriel? ¡Está Vd. muy elegante!, le saludó el camarero.

- Hoy cumpla 65 años y es mi último día de trabajo. Me he tomado el día libre para despedirme de mis compañeros de la Empresa.

-¡Pues feliz cumpleaños y jubilación!

Al traspasar la puerta de la oficina, “¡Buenos días, D. Gabriel!”, del Conserje.

Al dirigirse hacia su despacho, “¡Buenos días, D. Gabriel!” de unos y otros, mientras esbozaban unas sonrisitas cómplices.

En su despacho, mientras ordenaba cuidadosamente sus papeles, entró el Director General y le saludó efusivamente, “¡Buenos días, Gabriel, y feliz cumpleaños! Te echaré mucho de menos. Ojalá el joven abogado que te va a sustituir sea la mitad de eficiente que tú. A la una tendremos un aperitivo en tu honor. Están invitados la Dirección en pleno y todos los empleados”.

El aperitivo, copiosamente adornado con los mejores pinchos de la ciudad, se abrió con un breve discurso del Director General, quien alabó la lealtad, eficiencia y espíritu de superación de D. Gabriel desde que, a los 16 años, ingresó en la Empresa como pinche, hasta su nombramiento hace

diez años para el cargo de Jefe de Recursos Humanos, en una ascendente y exitosa carrera profesional. Ahora se iba con el deber cumplido y dejando un legado difícilmente superable. Aplausos.

Tomó la palabra Gabriel. Se marchaba con dos sentimientos encontrados: Por un lado con pesadumbre por dejar una empresa y un trabajo que le habían colmado su vida profesional, y unos compañeros que eran más bien amigos; por otro lado, con alegría por poder volver a su pueblo para continuar un proyecto de vida iniciado muchas veces e interrumpido otras tantas. Los invitados no entendieron estas últimas palabras. Muchos y calurosos aplausos.

A continuación, el Director General le hizo entrega de un reloj de oro. Gabriel notó que se le abrieron las esclusas de sus ojos, de donde brotaron unas lágrimas que bañaron sus mejillas. Solo pudo balbucear “¡Gracias!” Fuertes y ruidosos aplausos.

A las dos empezaron las despedidas, los abrazos y los mejores deseos para el homenajeado.

Gabriel llegó a su casa a eso de las tres, e inmediatamente se dispuso a hacer la maleta, solo una y muy pequeña, con lo más imprescindible. Con el resto de las ropas, trajes corbatas, chaquetones etc. hizo varios paquetes para entregárselos a Caritas esa misma tarde. En el pueblo no le haría falta esa ropa. El resto del día lo dedicó a despedirse de los vecinos y amigos de la ciudad. Regresó tarde a casa, su casa, que a partir del día siguiente dejaría de ser de su propiedad, pues la había vendido un mes antes con la condición de poder permanecer en ella hasta esa fecha. Apenas cenó, dadas las emociones vividas durante el día, y se acostó temprano. Durmió de un tirón.

El último día en la ciudad tuvo que hacer muchas gestiones: firmar las escrituras de la vivienda; tramitar el cobro de la pensión en la Seguridad Social; traspasar todos sus ahorros, incluido el precio de la venta de su piso, a otra cuenta de la misma entidad bancaria en su pueblo, y otros asuntos de menor trascendencia. Almorzó cerca de su casa y a las cuatro subió al autobús que le llevaría a su pueblo después de tres horas de viaje. El autobús iba medio vacío, pero se sentó atrás del todo para poder viajar tranquilo y disfrutar del paisaje.

Mayo estaba dando sus últimos suspiros. El sol martilleaba implacablemente el campo y reverberaba en el asfalto. Dejó vagar la mirada por el anchuroso y siempre cambiante paisaje. Ante sus ojos desfilaron campos alfombrados de margaritas; extensas franjas del brillante amarillo de la colza; rojas amapolas salteadas y violáceas viboreras flanqueando la carretera en una sinfonía de colores. Campos yermos y rastrojeras estériles; montes con horribles cicatrices en sus faldas; molinos de viento deteriorando el bello horizonte de sus zonas cimeras; tierras feraces acariciadas por un río benefactor; valles angostos surcados por riachuelos de argentinas y nerviosas aguas ávidas de alcanzar el seno protector del mar, cuya brisa y aromas se percibían ya. La naturaleza se exhibía en toda su hermosa y desnuda diversidad, mostrándose a veces maquillada y perfumada, y otras, desgredada, arrugada, marchita.

Al tiempo que el paisaje discurría presuroso, Gabriel, acunado por el balanceo constante del autobús, se enfrascó en los recuerdos del pasado:

A los siete años era monaguillo de la iglesia parroquial. El cura le había tomado cariño y le ayudaba en sus estudios de primaria. Era un niño inteligente y responsable. A los doce años sus padres le enviaron a un internado de la ciudad aconsejados por el párroco, aún cuando tuvieran que hacer grandes sacrificios para poder pagar el pensionado. Cuando Gabriel cumplió los 16 años falleció su padre. Su madre no pudo seguir pagando los gastos de su educación, y al finalizar el curso lo trajo al pueblo. El párroco, conociendo la capacidad del chico, convenció a su madre para que lo devolviera a la ciudad a trabajar como pinche en una empresa cuyo director era amigo de su familia, y compaginar el trabajo con clases nocturnas al objeto de acabar el bachillerato. Gabriel recordaba los sacrificios que tuvo que arrostrar, sobre todo por la soledad de aquella fría pensión que tenía que pagar con el

exiguo sueldo que percibía. El trabajo, el estudio y la soledad forjaron su carácter, su sentido de responsabilidad y su personalidad. Terminó brillantemente el bachillerato a los 18 años. Fue ascendido a Auxiliar Administrativo y mejorado su sueldo. El Jefe de Personal le animó a estudiar la carrera de Derecho por la UNED, y se lo llevó a su Departamento para que pudiera vivir en la práctica lo que estudiaba en los libros. Terminó la carrera a los 25 años. Para esa edad ya había ascendido a Oficial Administrativo de 1ª. El Jefe de Personal le nombró su ayudante, hasta que a su jubilación le sustituyó en su cargo. Gabriel percibía ya un salario considerable que le permitía enviar dinero a su madre y comprarse un pisito. Durante varios años, en agosto, pasó sus vacaciones en el pueblo con su madre. En una de sus visitas, trajo a su madre a la capital a vivir con él. No obstante, Gabriel siguió yendo al pueblo, sólo, cada mes de agosto para, según decía él, descansar, meditar y llenar su mochila particular de fuerza física y espiritual y optimismo para los siguientes once meses. Nadie sabía lo que hacía en el pueblo, en donde apenas era conocido, al haberse marchado siendo un muchacho. Su madre murió cuando Gabriel tenía 55 años, y fue enterrada en el pueblo junto a su esposo. Un día, el Director General le preguntó por qué iba siempre al pueblo de vacaciones. Gabriel contestó que buscaba la soledad para no estar sólo; el silencio para oír a su corazón; la meditación para fortalecer su mente y lograr la paz; el sacrificio para endurecer su cuerpo; la entrega total para conseguirlo todo, y no añadió nada más. El Director no entendió nada.

Despertó Gabriel de su ensimismamiento justo poco antes de llegar al pueblo, cuya silueta se divisaba en lontananza tutelado por la espigada torre de la parroquia cual impertérrito centinela. Se acercó al chofer, y le pidió que parara enfrente de un antiguo y majestuoso edificio de piedra. Se apeó y se encaminó a su entrada. Traspasó el umbral y tiró de una cuerda. Una campanilla tintineó en el interior. Al poco, una cabeza se asomó por una recia y vetusta puerta de madera reforzada y adornada de tachuelas y herrajes, y al percatarse de quién era el visitante, con gran sorpresa e incredulidad, exclamó:

-¿Tú aquí, hermano Gabriel? ¡Todavía no ha llegado agosto!

- Ya no hay más agostos. Ahora he venido para quedarme.



ANTZERKI TAILERRA TALLER DE TEATRO



De este “Taller” ha salido una obra maestra. Nadie, ni los más optimistas esperaban una representación tan magistral y real de la pieza de teatro: “Ni rico ni pobre, sino todo lo contrario” de Miguel Mihura. El público, que abarrotaba el salón de actos del Centro Cultural Okendo, no podía creer lo que veían sus ojos. Personas, compañeros de Helduen Hitzza, en quienes no se habían detectado dotes de actores/actrices, se destapaban y revelaban en esos momentos como artistas consumados que llevaran años de tablas.

¿Quién lo hizo mejor? Preguntaban algunos. La respuesta fue contundente y fácil: Todos brillaron a mucha altura y estuvieron geniales, soberbios. Por eso hubo tantos aplausos para todos y cada uno de ellos.

La Directora, Marian Losada, que de estos magníficos mimbres ha tejido este gran grupo, merece el reconocimiento y el aplauso de todos los socios de HH por su extraordinaria labor.



D.L. SS 760-2010

Aldizkariaren ekipoa: Tomás Errasti (Koordinatzaile orokorra), Manoli Martínez eta Pilar Remirez de Esparza.

Argazkien kolaboratzaileak : Mentxu Cortés eta Kontxi González.

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.