BERRIAK



HIRUHILABETEAREN BUKAERA

FIN DE TRIMESTRE CON MUSICA Y TXISTORRADA

se celebró en Topalekua el año. La velada, enormemente estimulante, tuvo dos novedades reseñables: Una magnífica sesión de canto, interpretado por el nutrido coro de Helduen Hitza, y la emotiva declamación de varios poemas por Enrique Cercadillo.

A continuación, los asistentes degustaron la tradicional txistorra y la tortilla, bien regadas con vino y sidra. La sesión fue amenizada por los sones de un acordeón bailados alegremente por varios socios.

No faltaron quienes, como corresponde en estas fechas, hicieron gala de elegantes y vistosos atuendos, casheras que realzaban la belleza de las damas, y casheros que mostraban su elegante porte y dignidad.

De todo lo anterior queda constancia, además de en esta portada, en páginas interiores.







EDITORIALA EDITORIAL

agoeneko 13 urte dira sortu zela Helduen Hitza, HH. Gaur egun, izugarri handitu da elkartea, eta beharbada ez da ondo ezagutzen zer egitura duen eta nola funtzionatzen duen. Horregatik baliatu nahi dut tarte hau gure egituraren nondik norakoak zuei, bazkideoi, azaltzeko.

Elkartera hurbildu ohi gara badakigulako hainbat jarduera daudela parte hartzeko. Bada, jarduera horietako bakoitza aurrera eramateko, lan BATZORDE bat egon ohi da atzean, hainbat faktoreren arabera gutxi-asko handia izan ohi dena.

ARDURADUN bat izaten da batzorde horietako ZUZENDARITZA bakoitzeko buru, aldi berean BATZORDEAREN, ZB, barruan egon ohi dena, BOKAL gisa. Zuzendaritzan 6 bokal baino ez daudenez eta jarduerak 6tik gora direnez guztira, bazkide gehien biltzen dituzten edo aurrekontu handiagoa behar duten lau jardueretako arduradunak egon ohi dira Zuzendaritzan. Gaur egun, honako hauek dira lau iarduera horiek: KULTURA IRTEERAK, HITZALDIAK, MENDI-IBILIAK ETA HH ALDIZKARIA. Partaidetza txikiena duten batzordeek -horrek ez du esan nahi, ordea, partaidetza hori gutxi denik-ASKOTARIKO BATZORDEAK izenpean biltzen dira (EZTABAIDA LITERATURA TERTULIAK. OSASUNGARRIAK, ANTZERKIA eta MUSIKA) eta bokal bat dute ZBan. Beste bokal bat EUSKARA jarduerei dagokiena da (EUSKARA ESKOLAK eta HITZALDIAK EUSKARAZ). Era horretara, ziurtatuta dago Zuzendaritza Batzordeak informazio zuzena eta koordinatua izango duela. Batzordeak aldian aldian elkartzen dira, beren egutegiari jarraituz.

ZUZENDARITZA BATZORDEA honako hauek osatzen dute: LEHENDAKARIA, LEHENDAKARIORDEA, DIRUZAINA eta IDAZKARIA, eta aurretik aipatutako BOKALAk. Lehendakaria da Zuzendaritza Batzordearen burua, eta aipatutako hiru kargu horiekin prestatzen ditu bertan landuko diren gaiak. Batzordea hilero elkartzen da, lehenengo astelehenetan.

Bestalde, Batzordean funtsezkoa da idazkari administratiboaren lana, baina berak hala erabakita ez du bertan parte hartzen. Bulegoko lanarekin eta ordenagailuarekin lan handia egiten du elkarteak aurrera jarrai dezan: Mertxe Berasain, gure eskerrik beroena.

Gure ustez, antolamendu hori lagungarria da, benetan, Zuzendaritza Batzordeak **informazioa** izan dezan eta **koordinazioa** eraginkorra izan dadin. a hace casi 13 años que se fundó Helduen Hitza, HH. Hoy HH se ha hecho muy grande y quizás no se conozca muy bien su estructura organizativa y su funcionamiento. Por ello quisiera aprovechar este espacio para explicaros, socias y socios, el qué y el porqué de nuestra estructura.

Venimos a la asociación porque sabemos que hay diferentes actividades en las que participar. Pues bien, para que cada actividad pueda funcionar ha de haber una COMISIÓN de trabajo detrás, más o menos grande dependiendo de distintos factores.

A la cabeza de cada Comisión hay un o una RESPONSABLE que se integra en la JUNTA DIRECTIVA, JD, como VOCAL. Puesto que sólo hay 6 vocales y más de 6 actividades, en la JD se integran las o los responsables de las 4 actividades que arrastran a más socias/os o que han de maneiar más presupuesto económico. En estos momentos son: SALIDAS CULTURALES, CONFERENCIAS, SENDERISMO y REVISTA HH. Las comisiones con menos participación, lo que no quiere decir que sea poca, se agrupan como COMISIONES VARIAS (FORO DE DEBATE, TERTULIAS LITERARIAS, PASEOS SALUDABLES, TEATRO, CONVERSACIÓN EN INGLÉS y MÚSICA) con 1 vocal en la JD. Otra/o vocal es para EUSKERA (CLASES DE EUSKERA y HITZALDIAK EUSKERAZ). Con todo lo cual aseguramos la correcta información y coordinación en la JD. Las comisiones de trabajo se reúnen periódicamente siguiendo su propio calendario.

La JUNTA DIRECTIVA está constituida por la PRESIDENTA, la VICEPRESIDENTA, el TESORERO y el SECRETARIO, además de las y los VOCALES ya citados. La presidenta preside la Junta Directiva y ayudada por los tres citados prepara los temas que se trabajarán en ella. La junta se reúne mensualmente los primeros lunes de cada mes.

Una persona fundamental para la Junta, aunque por decisión propia no quiere formar parte de ella, es la secretaria administrativa que en el despacho y en el ordenador hace posible que la asociación siga adelante. Mertxe Berasain. Nuestro agradecimiento.

Creemos que esta organización facilita en gran manera la **información y la coordinación** en la Junta Directiva.

XENDAZALE-TASUNA SENDERISMO







BASES V CERTAMEN DE RELATO CORTO HELDUEN HITZA

PARTICIPANTES

Podrán participar en este certamen exclusivamente los socios de Helduen Hitza.

El certamen se convoca en dos modalidades: euskera y castellano.

Cada participante podrá presentar un máximo de **2 originales de tema libre por modalidad**, dentro del plazo señalado en estas bases.

Los trabajos tendrán una extensión máxima de 3 hojas tamaño Din A4 y deberán estar escritos por una sola cara, con tipo de letra Arial, 11 y con un interlineado de 1,15.

Los originales que no se ajusten a estas bases podrán ser rechazados por el jurado.

Para que el certamen se lleve a cabo tiene que darse un número aproximado de 10 participantes.

La participación en el certamen supone la aceptación de estas bases.

PLAZO DE ADMISIÓN

El plazo de admisión de los originales será desde la publicación de estas bases hasta el 18 de abril del 2016 (inclusive).

ENVÍO DE ORIGINALES

Los envíos se realizarán por correo postal. Cada envío contará de un sobre grande, en el que se introducirán tres copias del relato, titulado y firmado con seudónimo, y un sobre pequeño cerrado (plica) en cuyo interior aparecerán los datos personales del autor (nombre y apellidos, dirección, teléfono y correo electrónico); en el exterior de este sobre pequeño sólo debe figurar el título del relato y el seudónimo utilizado.

En el caso de que se concurse con más de un relato se deberán realizar envíos independientes, utilizando distintos seudónimos.

Dirección de envío:

HELDUEN HITZA – LA VOZ DE LOS MAYORES, SECRETARÍA (5° Certamen Literario)

Paseo de Aiete, nº 85. Edificio Topalekua. 20009 DONOSTIA

RECEPCIÓN DE ORIGINALES

Helduen Hitza publicará, los días 25 y 26 de abril, la lista de los títulos de los relatos recibidos (expuestos en Casa de Cultura de Okendo y Topalejua). El plazo de resolución de posibles incidencias vencerá el 29 de abril.

JURADO

El jurado estará compuesto por tres miembros, uno de ellos asociado a Helduen Hitza, quien levantará acta de las reuniones que celebre. El fallo del jurado será inapelable y si así lo estimara, podrá declarar desierto cualquiera de los premios.

PREMIOS POR MODALIDAD

(EUSKERA Y CASTELLANO)

- PRIMER PREMIO: Libro Electrónico.
- Accésit
- Publicación de los relatos ganadores en la revista "Helduen Hitza Berriak".

ENTREGA DE PREMIOS

Se realizará en el acto de clausura del curso 2015/16, dando lectura al acta que recoja el fallo del Jurado. Seguidamente se abrirán las plicas para conocer el nombre de las personas premiadas. En el mismo acto cada ganador o persona en quien delegue, leerá su relato premiado.

NOTA: Los originales no premiados serán destruidos.

CLASES DE CONVERSACION EN INGLÉS Como estaba previsto, a mediados de enero dieron comienzo las clases de conversación en inglés para socios con un nivel medio/alto. Se ha superado, y ello nos alegra, el número mínimo de asistentes para su viabilidad.

Las clases se están desarrollando en un clima distendido y agradable, sin que las meteduras de pata (que como es lógico cometemos todos), empañen lo más mínimo el grato ambiente que respiramos.

Las clases tienen lugar todos los lunes de 12,00 a 13,00 en Topalekua.

Las puertas están abiertas para los que hasta ahora no se han animado a acudir a esta nueva actividad en Helduen Hitza.

FIESTA DE FIN DE AÑO

DESPUÉS DE VIEJO, GAITERO

Autores clásicos incluían la música entre las disciplinas en que una persona debía formarse, junto a materias como las matemáticas o la lógica. Se llegó a clasificar la música entre las denominadas ciencias puras y a definirla como la ciencia de los números en movimiento. Siempre me han causado admiración quienes tocan un instrumento y son capaces de hacer música mientras el resto debemos conformarnos con escuchar. Lo de tocar un instrumento está bastante claro: o se aprende a tocar o, como mucho, se aporrea el tambor en el festejo patronal de turno. Lo de cantar es distinto, porque, mejor o peor, todo el mundo canta: el asunto es hacerlo bien. Y siempre he pensado que era un don que la naturaleza te concedía o no.

Como dice la canción de Pablo Milanés: el tiempo pasa; nos vamos poniendo viejos. Y, mientras tanto, uno adquiere consciencia de que se ha pasado media vida suspirando por aprender a tocar un instrumento, sin atreverse a hacerlo con la excusa de que es muy difícil y requiere un tiempo del que no se dispone. Lo de cantar ya estaba claro que era algo innato y que la única alternativa era practicar el karaoke kasero. Pero, a veces, la vida da una oportunidad y uno decide que va a dedicar parte de esa vida a aprender, siquiera un poquito, a sacar música de un piano. Y emprende el largo e inacabable camino de una misión imposible que, al menos, sirve para certificar lo difícil que es y, de paso, aprender algunas nociones sobre música. Y darle a las teclas se convierte en un placer quasisolitario, porque hay que tener muchos bemoles para tocar delante de otras personas. Y en esas aficiones andaba, cuando una sucesión de acontecimientos me lleva a la asociación Helduen Hitza, que me brinda la posibilidad de asistir a un taller de música donde mejorar mi eternamente incipiente formación musical y aprender los rudimentos de lo que es cantar en coro. No obstante, soy advertido de que voy a ser el único varón entre más de una veintena de mujeres, ya que el único de mi sexo que anteriormente asistía al taller había renunciado ante la abrumadora mayoría femenina.

El primer día me ofrecieron sentarme en un sitio que luego descubrí que no era casual: siguiendo la lógica coral, en un extremo estaban colocadas las sopranos, las voces femeninas más agudas, y a mi me ubicaron en el otro extremo. Tras la primera canción, Sara Varas, la excelente profesora-directora del taller, me preguntó si me había sentido cómodo e ingenuamente respondí que siempre me había costado cantar tan bajo, en referencia al volumen pianíssimo en el que lo habíamos hecho. Y fui invitado a situarme en el extremo opuesto del grupo, junto a las sopranos. Al acabar la siguiente canción la profesora me descubrió un mundo nuevo cuando me dijo que tenía voz de tenor. En un par de horas había pasado de ser un apañado cantante de éxitos del karaoke en el salón de mi casa a ser tenor. En realidad sólo es una de las categorías en que se clasifica a las voces masculinas, ya que se puede tener voz de tenor y ser un manta cantando o tener otro registro de voz y ser un excelente cantante. Pero mola que te digan que eres tenor. Como Pavarotti. El segundo día se

desataron los acontecimientos. Sara anunció que había que preparar la actuación (sic) que se celebraría en breve. Tras el impacto inicial, explicó que el asunto consistía en cantar unas canciones como preludio de una txistorrada que organizaba la asociación para sus socias y socios. Pero no dejaba de ser cantar en público. Acto seguido, mi recién iniciada carrera como cantante experimentó una vuelta de tuerca cuando Sara planteó que una voz masculina debía hacer de solista en una de las canciones. Veinte pares de ojos se posaron en mi e imaginé que escuchaba aquello de hasta aquí has llegado, forastero. Pero uno, que ha visto muchas películas del género, sabe que en esas ocasiones la única alternativa es aceptar el reto. Durante unos días escuché y traté de imitar cómo entonaba el gran Elvis la canción I can't help falling in love with you. Luego, me presenté ante el oído crítico de Las Chicas del Coro, canté las estrofas que me correspondían y fui proclamado tenor solista. Tras unos cuantos ensayos, debutamos en una sala modesta pero abarrotada de escuchantes. Lo habíamos conseguido: habíamos cantado en público y, como había pronosticado una de mis compañeras, había percibido la envidia de aquellos que seguían pensando que lo de cantar es un don que la naturaleza concede sólo a algunos privilegiados. Al finalizar, cuando abandonaba la sala junto con mi mujer Toñi y mi hermano Luís Ángel, que habían decidido no perderse la ocasión, una espectadora me dijo que cómo se notaba que estaba acostumbrado a cantar. Respondí con una sonrisa conspicua, pero Toñi, sin poder aguantar la risa, le dijo que sí, que cantaba a menudo ;en la ducha! Y este es el relato de cómo, con el paso del tiempo y la consiguiente pérdida de buena parte de la capacidad de tener vergüenza, a uno le llega a pasar lo que dice el proverbio asturiano: DESPUÉS DE VIEJO, GAITERO.

Blog: 3 sportalde - jga





FIESTA DE FIN DE AÑO







IN MEMORIAM

I reciente fallecimiento del Presidente del Banco de Alimentos de Gipuzkoa, D. Javier Sáenz Ereño, nos ha impulsado a publicar la carta que dirigió a nuestra Presidenta Dña. Pili Perea.

Sabemos, por varios socios de Helduen Hitza, que a su vez son socios del Banco de Alimentos, que Javier Sáenz fue un enamorado del Banco, a donde acudía, ya enfermo, hasta pocos días antes del fatal desenlace.

Durante su presidencia en el Banco de Alimentos de Gipuzkoa, supo granjearse el cariño y el respeto de todos los voluntarios. Catapultó y consolidó día a día a esta modélica asociación, conocida hoy por todos los guipuzcoanos, y sobre todo por los más necesitados.

Desde estas páginas, Helduen Hitza desea expresar a su viuda Olga, a sus hijos y nietos, su profundo pesar y solidaridad por esta irreparable pérdida.

Nuestro cariño y recuerdo.

Sra. Presidenta de Helduen Hitza Paseo Aiete, nº85 – Edif. Topalekua 20009 Donostia - GIPUZKOA

11 / 12 / 2015

Estimada Señora,

Mediante estas líneas, deseo expresarle el profundo agradecimiento del Banco de Alimentos de Gipuzkoa por la desinteresada colaboración de Helduen Hitza los días 27 y 28 del pasado mes de noviembre , fechas elegidas para la gran recogida de alimentos.

Son ya tres los años que se han dedicado a esta actividad altruista, y en todos ellos han estado presentes los socios de Helduen Hitza , quienes con su dedicación y sacrificio han contribuido a la recogida de los 630.000 Kilogramos de alimentos que se han registrado en Gipuzkoa. Algunos socios, no conformes con dedicar cuatro horas de su tiempo libre, alargaron su jornada en otras cuatro horas adicionales. Estos, particularmente, merecen una mención y reconocimiento especial.

Tienen Ustedes unas personas realmente comprometidas con la ayuda a los más necesitados, y es necesario dejar constancia de ello y subrayarlo.

Celebraría que Usted transmitiera a esas personas primero, mi agradecimiento, y después, mi felicitación por los resultados que entre todos hemos conseguido.

Gracias un vez más, y reciba mis saludos más cordiales.

Javier Sáenz

Presidente del Banco de Alimentos de Gipuzkoa

CAPITALIDAD EUROPEA DE DONOSTIA-SN.SN.

El cierre de las Conferencias del primer trimestre del curso 2015-16 que se celebró en el Salón de Actos del Colegio de Médicos de nuestra ciudad, estuvo a cargo de Enara García, Directora de Participación de DSS2016EU. Ella nos contó, en una conferencia de título "DONOSTIA 2016 EUROPAKO KULTUR HIRIBURUA", los avatares y las diferentes actividades que se realizarían. Como consecuencia de ello, se convocó a Helduen Hitza para colaborar en lo que llaman "Bitartekariak / Mediadores DSS2016EU", papel que ha venido desempeñando MKarmen Zarate, responsable de Conferencias y vínculo de relación con la citada más arriba.

Sobre el acto de Inauguración en el Puente de M. Cristina ha habido múltiples y variadas opiniones. Lo cierto es que parece ser que el problema ha radicado en la falta de visibilidad del acto desde los diferentes puntos de la ciudad. Esto era de prever y quizás ese ha sido el fallo: convocar a tantas personas que se crearon unas expectativas que no vieron realizadas porque sencillamente no pudieron ver el espectáculo.

Quienes lo vimos en la tele tenemos otra opinión mucho más positiva. Cito a Carlos C. M. quien escribe en el Diario Vasco del domingo 31-1-2016: "Soy uno de los que no pudieron disfrutar del gran espectáculo desarrollado en el puente Mª Cristina y por supuesto salí defraudado. Después pude verlo por televisión y entonces sí lo comprendí. Por eso ante el aluvión de críticas recibidas a la Inauguración de la Capitalidad, quisiera dar mi apoyo al señor Cereza y a la organización del 2016 por el magnífico espectáculo del Puente de la Convivencia. Me pareció un montaje lleno de luz y sonido, bien estructurado y dirigido. Lástima que mucha gente no pudiera disfrutarlo. Se puede decir que, con las luces e imágenes, consiguieron crear arte. Os animo a seguir trabajando con el mismo entusiasmo".

Dentro de los actos de la Capitalidad, el domingo, 24-1-2016 en la Ganbara del Koldo Mitxelena "Ensayos para siete" una estupenda representación teatral por parte de un soberbio elenco, "Teatro Estudio San Sebastián". A la salida, una hoja de evaluación. Estupenda idea, pero... rellenar tantos items, folio por las dos caras, letra pequeña... llevaba más de 10 minutos. Por favor, revisen esa herramienta. Obtendrán pocas respuestas.

Pero, salvados algunos errores... hay que aprovechar una ocasión como la que se nos presenta para disfrutar DSS2016EU. En la sede de la calle Easo podemos recoger folletos de actividades, programaciones mensuales y todo tipo de información sobre las múltiples actividades que se realizarán en distintos marcos y en las que podremos participar a lo largo del año: teatro, exposiciones, visitas guiadas, antzerki forum, recorridos, encuentros...

Queremos participar y lo haremos. ¡Féliz DSS2016EU!

Pili Perea - SOCIA DE HH

LA VIDA

En un mar de dudas me sumergí, en una roca me apoyé a decidir, una espesa niebla me sobrecogió y a las dudas al más allá se las llevó.

Sin dudas, con pasos seguros caminé Entre árboles y senderos me alejé sin una roca donde apoyarme, al precipicio me encaminé.

En el vacío rotaba de aquí para allá sin una roca donde apoyarme, sin niebla que me acogiera, en el vacío giro desde aquel fatal día.

gKONTXI

ERAKUSKETA - EXPOSICIÓN EMAKUMEAK-MUJERES AFGANISTÁN

Gervasio Sánchez / Mónica Bernabé

El pasado 8 de enero, jueves, las y los participantes en el Foro de los Jueves, nos desplazamos a las 12 del mediodía a la Casa de Cultura de Ayete para ver la Exposición Fotográfica sobre "las Mujeres de Afganistán" en una visita guiada por Gervasio Sánchez, periodista y fotógrafo y coautor con Mónica Bernabé de las fotografías expuestas.

Las fotografías y explicaciones de Gervasio Sánchez, largas y crudas pero excelentes, duraron dos horas y nos acercaron tanto a la realidad que salimos "cabizbajas" y "tocados".

Así dice el prospecto de la Exposición: "Afganistanen emekumeen aurkako indarkeria endemikoa eta estrukturala da. Gerrak, estatuko zigorgabetasunak, hezkuntza gabeziak, erlijioaren manipulazioak eta lege matxistek areagotzen duten gizarte arazo bat".

Pili Perea - Foroaren Partaidea

FARMAZIA LAGUNKOIA - FARMACIA AMIGABLE

El pasado día 13 de enero, la presidenta y las y los socios que han trabajado en el programa europeo "LAGUNKOIA: Donostia / San Sebastian Amigable" en colaboración con el Ayuntamiento de nuestra ciudad, fueron invitados y asistieron al acto de presentación de la Iniciativa "LAGUNKOIA: Farmazia/Farmacia Amigable"en la Sala Z del Edificio de Tabakalera.

El Colegio Oficial de Farmaceuticos, en colaboración con el Ayuntamiento de nuestra ciudad, ha puesto en marcha el proyecto "Farmazia Lagunkoia-Farmacia Amigable", enmarcado en el proyecto que el Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián lleva realizando: Donostia Lagunkoia. Donostia Lagunkoia, es decir Donostia ciudad amigable con las personas mayores, es un proyecto a nivel europeo que nuestra ciudad en colaboración con asociaciones, entre ellas Helduen Hitza, ha decidido impulsar y llevar a la práctica.

En el marco de este proyecto surge "Farmazia Lagunkoia - Farmacia Amigable". El objetivo de ésta iniciativa es que la farmacia se convierta en un espacio amigable para los y las mayores, reforzando la atención a este colectivo y contribuyendo a mejorar su calidad de vida.

Para ello 18 farmacias donostiarras debidamente identificadas con el logotipo correspondiente, han asumido públicamente compromisos en diversos ámbitos, hecho que convertirá a Donostia en la primera ciudad en contar con "farmacias amigables". En el marco del edificio de Tabakalera ha sido presentado el proyecto con la entrega acreditativa de "Farmazia Lagunkoia" por parte del Alcalde de la Ciudad, Eneko Goia, a las 18 farmacias adheridas.

Ricardo Alava, socio de Helduen Hitza, ha participado en este proyecto en calidad de usuario de las Farmacias Amigables.

EUSKARA IKASTAROAK HELDUEN HITZAN

Jakin badakigu gure adinean edozer ikasteak izugarrizko ahalegina eskatzen diola

horretara jartzen denari. Zer esanik ez hizkuntza bati buruz ezer dakien bati. Hiorrexegatik, miresgarria da ikustea nola saiatzen den jendea euskara ikasten, bai Topalekuan eta bai Okendon. Gaur egun Euskara ikasten sei talde dira: lau Okendon eta bi Topalekuan.

Baina ikasle horien lana goraipatzeko bada, irakasleena ere azpimarratu behar da. Isil-isilik, nabarmenkeriarik gabe, prest izaten dira irakasgaiak azaltzeko eta eztabaidtzeko, nahiz eta zenbaitetan hainbat ikaslek huts egin.

Ondoren, irakasle hauen izenak azaldu nahi genituzke, hau beraien gustukoa ez bada ere.

Okendon, Iñaki Lasak bost urte daramatza irakasten eta Elena Arrietak beste horrenbeste. Aurten, hemen, badira beste lau irakasle: Karmele, Pili Perea, Koldo Iglesias eta Ramón Leturiondo. Karmele eta Pili Perea astean behin aritzen dira irakasle lanetan. Koldo Iglesias, orain arte mintzamena ikasle gisa aritu dena, irakasle bilakatu da.

Topalekuan, bi talde dira eta honela osatzen da: bata Juan Mari Perezek darama eta bestea, mintzamena lantzen, Karmen Zubiaurrek eta Karmen Zuaznabarek.

Horiez gain, Izaskun Mendikutek ordezkapen lanak egiten ditu.

Badirudi gure gizartean balio eskasekoak direla isil-isilik egiten diren lanak, nabarmentzen ez diren ekintzak; baina helduak gara eta lan ona eta eskuzabaltasuna saritzeko garai iritsi dela uste dugu. Beraz, irakasleoi, izan zarete eta zatenoi, eskerrik asko ezeren truke egin eta egiten duzuen lan horregatik.

Iñaki Lasari

Puertollanosen irabazteko Bazenuten esperantza, Garai haietan bazenekien: "jokoa ez a jolasa" Orain, ordea, hartu diguzu Irakasle baten traza, Eskerrik asko itzela baita egin duzun lana, Lasa.

Karmen Zubiaurreri

Irakaslea ikasleekin Aritzen dun so ea arre, Hanka-sartzeen aurrean beti Irri eta irribarre. Erantzukizun kaskarra bada Lindura eta aserré, Donostia hau ez dun Azkoiti Ongi dakin Zubiaurre

Juan Mari Perezi

Hau behatza da Hajek begiak Beste Hajek belarriak, Belaunak hemen hor atzazalak Han dituzue gerriak. Amona hauek bilobarekin Pasa dituzte gorriak, Zure merituz izango dira Laster euskaldun berriak.

Elena Arrietari

Eskertzekoa hainbat urtetan Hemen egindako lana, Baina isilean denari Nekez zaio iristen fama. Beti zurekin daramazula Langile zintzo izana, Zeharo harro senti zaitezke Eta benetako dama.

Luisi Astiazarani

Hainbat urtetan zeharkaturik Zelai,mendi eta haran, Erakutsi du jarri duela Maitasuna gure euskaran. Antzeko lans egingo luke Donostian eta Saran, Denon partetik eskerrik anitz Luisita Astiazaran.

Mariaje Lizarazuri

Diruzain eta senderismoko Zerbitzari arduratsu, Horrez gainera irakaslea Mariaje Lizarazu. Hobetu nahian hor zabiltzala Askotan esan didazu, "hemen Euskara hobean hobe" Horrenzala zara zu.

Karmele Otegiri

Zure ustetan galdera askotxo Egitea da zilegi, Zergatik zigun Jaimkoak eman Mingain bakarra, bi begi? Ikasle batek galdetu dizu "esan daitekejan bedi?" Zure txanda da erantzutea Tokatzen zaizu, Otegi.

Pili Pereari

Zuzendaritza ez duzu nahiko Zurea bai umorea! Adimengabe jaio bazina Ez zinateke barea. Hau da indarra, atomikoa Eta abilidadea, Eskerrik asko lanerengatik Esaten dizut, Perea.

Karmen Zuaznabarri

Euskara lantzen zabiltzatenok Erein duzue hazia, Etxeparentzat zenuketela Zerue irabazia. Plazara irten, ,dantzara jalgi Hura izan zen hacia, Egun batean izango oste Oi! Hizkuntza nagusia.

Koldo Iglesiasi

Ikaslearen papera ez da Inondik ere erraza, Baina maisuak eramaten du Burua iparrorratza. Ongi eginda dudarik gabe Izango da aberatsa, Gogorik gabe eginez gero Saritzat duzu ikatza.

Izaskun Mendikuteri

Ikasle hauen hutsune gehien Betetzen du hiztegiak, Gorputz atalak amaitu eta Orain txanda altzariak. Hau mahaia da hori arbela Beste horiek aulkiak, Pazientzia denak baitira Aurten ikasten hasiak!

Joxe Mari Urangari

Errazago duk hor aritzea
Tabernetan zanga-zanga,
Lan ederra dik jarraitzaileak
Goian jarri baituk langa.
Ikusten diat erdi galdurik
Ate-joka dinbi-danba,
Eskertuko dik euskal munduak
Jose Maria Uranga.

Ramon Leturiondori

Hiru hitz Haiek elkartuz gero: Lete, huri eta ondo, Hanka sartzea larri ez bada Ematen du Leturiondo. Irakasteak seguru gaude Egiten duzula ondo, Zure ikasle ez dira izango Civico edo Redondo?.

Autorea: Gaztelutxo

2000 urtean Matia Fundazioak Esperientziaren Eskola sortu

zuen: 55 urte baino gehiagoentzat astean 3 egunetan hitzaldiak.

Gaiak: Gizartea, Arte, Historia, Osasuna, hobekuntza pertsonala...

Bukaeran gizarte intereseko proiektu bat eskatzen zen.

 promozioko ikasleek ezagupenak zabaldu eta jarraitzeko gogoa agertu zuten. Hortik sortu zen Helduen Hitza Elkar. 2003ko Martxoaren 21ean errejistratua izan zen.

38 bazkide. Hurrengo urteetan: 44, 64, 72, 96, 140,... 354, azkenean 378.

HELDUEN HITZA

HELDUEN HITZA ES UNA ASOCIACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO.

FINES:

Potenciar un envejecimiento saludable según los principios de la Organizción Mundial de la Salud, mediante:

- **-Funcionamiento FÍSICO saludable:** actividad y ejercicio físico.
- **-Funcionamiento MENTAL saludable:** capacidad mental y aprendizaje toda la vida.
- -Relaciones interpersonales, fomento de la participación y solidaridad. Actividades en grupo, ocio y desarrollo emocional.

En resumen: queremos ser SALUDABLES-ACTIVOS-PARTICIPATIVOS y con EXPERIENCIA.

Nuestra asociación **asume estas propuestas** y lanza el reto al resto de la sociedad para que las instituciones:

- -Asuman que el desarrollo personal se prolonga toda la vida.
- -Instauren políticas económicas que contemplen todo el ciclo vital y faciliten las relaciones humanas.
- -Difundan el concepto de personas mayores activas.
- -Faciliten la participación activa a todos los niveles potenciando la solidaridad intergeneracional.

El 2012 fue el Año del envejecimiento activo.

En el 2013 fue el 10° aniversario de nuestra asociación.

- -Somos más de 2/3 mujeres y menos de 1/3 hombres... entre 55 y 80 años.
- -Mayoritariamente de Donostialdea, pocos de la provincia...
- -De estudios básicos a superiores: Sanidad, Banca, Profesorado, amas de casa, mecánicos, administrativos-as, comerciales, médicos, abogados...
- -Nos financiamos con ayudas de Ayto. Diputación y cuotas.

CADA AÑO HACEMOS DOS ASAMBLEAS:

- -Ordinaria en Febrero para rendir cuentas y tomar decisiones,
- -Extraordinaria en Octubre de comienzo de curso académico

Tenemos una **Junta Directiva formada por 10 miembros:** entre ellos Presidenta, Vicepresidenta, Secretario, Tesorero.

Cada comisión tiene escrito su protocolo de funcionamiento, donde se definen sus objetivos, procedimientos, actividades.

Los socios voluntarios de cada comisión organizan, lleva a la práctica, recogen valoraciones y evalúan sus resultados.

Publicamos una **memoria anual** que entregamos a sociosas y en las instituciones que nos solicitan, Ayuntamiento y Diputación.

NUESTRAS COMISIONES SON:

- **-Formación permanente:** martes y miércoles. 58-60 sesiones anuales. Temas: salud, arte y cultura, historia, ciencia, economía, relaciones personales, mejora personal, derecho, filosofía, sociología...
- -Senderismo y paseos saludables: para que nadie se quede en casa sin hacer ejercicio divertido y en buena compañía.
- -Salidas culturales: mínimo una al mes de día completo y al final de curso otra de una semana.
- -Tertulia literaria: dos grupos de 30 con un dinamizador que leen y comentan un libro cada mes.
- -Clases de euskara, dos horas semanales aprendizaje y mintza praktika y una conferencia en euskara una vez al mes
- **-Foro de debate de los jueves:** se expresan opiniones y sedebaten temas de actualidad en total respeto.
- -Cultura musical y coro: dos horas todos los lunes.
 Concierto.
- -Teatro: montaje de una obra de teatro para final de trimestre.
- -Edición de la revista trimestral.
- -Taller de Conversación en inglés, nivel medio-alto.

Estamos abiertos a: euskal dantza, salidas en bici, taller de escritura... y lo que los socios-as demanden, si es posible.

ADEMÁS:

- -Promovemos la divulgación y uso de las Técnicas de Información y Comunicación: Internet, el Correo electrónico es el medio habitual entre nosotros, telefonía, SMS, wasap...
- -Los martes somos guías voluntarios del Museo S. Telmo...
- -Nuestros socios-as son voluntarios en Nagusilan, Banco de Alimentos, Aterpes...
- -Cuidamos de nuestros padres, madres, suegros-as, y nietos porque los calendarios escolares y laborales no coinciden...
- -Jugamos a las cartas, paseamos, leemos, escribimos...
- -Participamos en Ciudades Amigables, Consejos Sectoriales y toda participación que se nos solicita y podemos hacer.

RETOS:

- -Acoger a todos y todas que llaman a nuestra puerta.
- -Responder a aforos máximos que se nos pueden presentar.
- -Mantener todas las actividades actuales y ampliar.
- -Responder a las expectativas de los socios-as y sociedad.
 - -Renovar cargos periódicamente

Nuestro "kolegi" Jon, alias Gaztelutxo, hizo estos bertsos que resumen lo que para nosotros es Helduen Hitza.

Ogibide askotako jendea hemen duguna, bakoitza bere lanean maisu eta jakituna. Denoi entzutean datza gure aberastasuna, elkarrekin lan eginez sortzen baita maitasuna.

Aquí tenemos gente de muchos oficios cada cual maestro y sabio en su trabajo. Nuestra riqueza reside en escuchar a todos-as, puesto que el cariño surge de trabajar todos juntos. Adore edo kemena eta giro ederrean, erakutsi dezakegu gure ilunabarrean. Bakardadea utzita kalezulo bazterrean, gustura aurki gaitezen egunsentia denean.

Capacidad o ganas
en buen ambiente
podemos mostrar en
nuestro atardecer
Dejando la soledad en la calle
Para que nos encontremos
a gusto
cada amanecer.

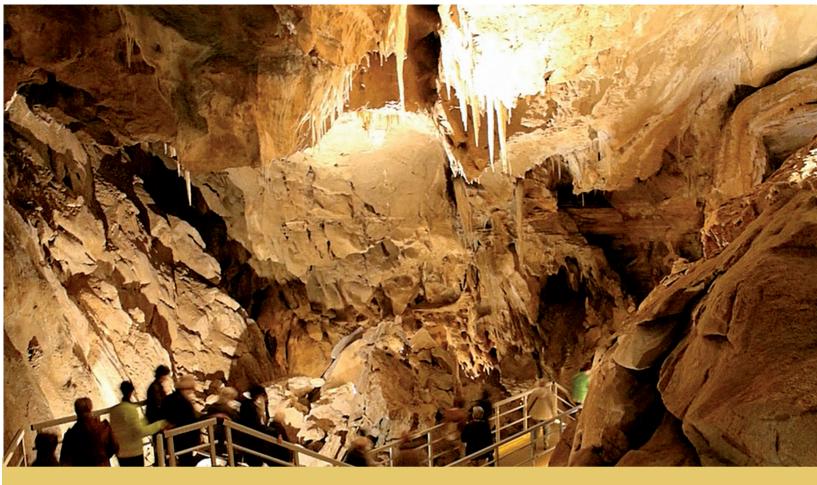
Itsasontzia badoa erretiro itsasoan gaztetako bizipenak geratu ziren orpoan. Bertan guztiok lemazain askatasuna gogoan, arraunlari bilakatuz eta elkarren ondoan.

El barco va por el mar del retiro, las vivencias de juventud quedaron atrás Aquí todos timoneles con la libertad en el pensamiento, convertidos en remeros y todos juntos.

(Xabier Leteren "Habanera" abestiaren musikaz)

Arraunlari dotoreak arraun guztiak batean, hala itsaso barean nola oso haserrean. Nekea irits liteke oinazea bizkarrean, eskifaia prest legoke jasateko hau heltzean. Kirolariok bagoaz eginez sendo ubera, ez da izango alferrik munduan gure papera. Garaipena xumea da nahiz eta segi aurrera, zerumuga urrun baita utopiaren antzera. Elegantes remeros, todos los remos a una, tanto en mar tranquilo como muy enfadado. Podría llegar el cansancio, el sufrimiento en la espalda, pero la tripulación estaría preparada para aguantar cuando esto llegue.

Los deportistas vamos trazando firme la estela, no será en vano nuestro papel en el mundo. El triunfo es sencillo aunque sigamos adelante, porque el horizonte está lejos como la utopía.



EXCURSION A SALINAS Y OÑATI





Salimos de Donosti temprano, como siempre, con dirección en primer lugar al Santuario de Nuestra Señora de Dorleta, (patrona de los ciclistas).

Iglesia del siglo XVII que a lo largo de los años ha sufrido distintas reestructuraciones, es una mezcla de estilos, que entre los que mantiene relieves de la Edad Media.

En imagen de la Virgen, aparecen la madre y el hijo en mutua contemplación, es una talla gótica de los siglos XIII-XVI.

La historia de Leintz Gatzaga gira en torno a su manantial salino y la extracción de sal de sus "dorlas", vigentes hasta finales del siglo XX.

En la Edad Media fue Camino Real, y la economía de la villa se sustentaba de la sal y las numerosas ferrerías.

El Museo mantiene vigente esta ancestral industria, con una sal de gran calidad una producción muy pequeña, destinada al mundo gourmet.

La cueva de Arrikrutz se encuentra en el corazón del Parque Natural de Aitzkorri. Aquí nacen los ríos, Oria, Urola y Deba y en esta tierra también hallamos testimonios de tiempos prehistóricos. En la cueva se encontraron restos de león y oso cavernario.

Terminadas las visitas, al atardecer, volvimos al autobús llegando a Donosti sobre las siete de la tarde .

D.L. SS 760-2010

Aldizkariaren ekipoa: Tomás Errasti (Koordinatzaile orokorra), Manoli Martinez eta Pilar Remirez de Esparza. Argazkien kolaboratzaileak : Mentxu Cortés eta Kontxi González.

Argitaratzen du: Helduen Hitzak

Egoitza: P° de Aiete, n° 85 - Ed. Topalekua- 20009 - Donostia Tel. 674130270 — 943467665 info@helduenhitza.com — www.helduenhitza.com. - Helduen Hitza no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradoras y colaboradores en esta publicación.

