



Helduen hitza
La voz de los mayores

DONOSTIA (San Sebastián)
FORMACIÓN PERMANENTE PARA MAYORES

ACTOS DE FIN DE CURSO



Los actos de fin de curso 2017/2018 se celebraron el día 23 de Mayo en la Casa de Cultura de Lugaritz, con la actuación del Taller de Teatro, que nos representó la obra "La segunda oportunidad", con un elenco de artistas, que cada vez son más y nos deleitaron con su interpretación . El público que llenaba el aforo el centro , quedó entusiasmada por lo que vieron.



Posteriormente se hizo público el fallo del VI Certamen Literario, en el que resultó ganador Manuel Castillo y también hubo un accésit, que recayó en María Sanchez. Enhorabuena a los dos y a los demás que habían participado con sus relatos.

Como colofón a este evento los componentes de nuestro Coro, nos pusieron la guinda con sus entrañables canciones, en sus diferentes variantes y al final el público les aplaudió mercedamente. Una maravilla que disfrutamos todos. Eskerrik asko a todas y todos.



Para terminar , no podía faltar nuestra comida anual de socios , que se celebró en el " Tenis de Ondarreta", donde 80 personas compartieron el evento en un ambiente de amistad y confraternidad. Tras brindar especialmente este año al celebrar los 15 años de la fundación de nuestra asociación . Nos deseamos un buen verano y con las fuerzas renovadas encontrarnos en el próximo curso . Nos veremos el día 3 de Octubre en la Asamblea de Socios , a la que estamos todos invitados . La participación fue muy buena y digna de un final de curso.





2017-18 IKASTURTEKO BALANTZEA

Bazkide agurgarriak:

Bukatu berri dugu 2017-18 ikasturtea eta balantzea egitea dagokigu orain.

Lehenik, azaldu nahi dugu parte hartzea handia izan dela jarduera guztietan. Horrek adierazten du bazkideek interesa izan dutela eta motibatuta egon direla. Berme handia izan da hori gure elkartearentzat, eta aurrerantzean jarduerak prestatzen jarraitzea bultzatzen gaitu.

Azpimarratu nahi dugu, halaber, egindako ebaluazioetan balorazioa oso handia izan dela, bai hitzaldietan bai euskarazko hitzaldi eta eskoletan.

Gainerako jardueri dagokienez, oso aintzat hartzen dugu horietan izan den parte hartzea, eta baita garrantzi handiko balio bat ere, zeina den Fidelizazioa. Ildo horretatik, parte hartzea handia izateko helburua bete dugu. Horrek harro sentiarazten gaitu eta Helduen Hitzan beti proposatzen den helburuetako bat bete dugu.

Era horretara, buruaren garapen osasungarria bultzatu dugu, eta baita gure buruaren mantenimendu fisiko zein emozionala. Oso kontentu gaude lortutakoarekin, baina egiten dugunaren kalitatea hobetzen jarraitu behar dugu, eta hori guztia, etenik gabe, geure helburua izaten jarraitzen du-eta. Horretan guztian, praktikan jarri ditugu Duintasunaren, Autonomiaren, Parte hartzearen eta Solidaritatearen balioak.

Era berean, eskerrak eman nahi dizkiegu gure jardueren garapenean bai zuzenean bai zeharka lagundu diguten pertsona guztiei. Denok batera eta denon artean lortu baitugu.

Edonola ere, orain arte lanean jardun dutenak ordeztu egin behar dira, hilabeteek eta urteek aurrera egin ahala. Hori dela eta, boluntario berriei dei egiten diegu, jardueren antolamenduan parte har dezaten.

Zuzendaritza Batzordeak oporrak ondo pasa ditzazuen opa dizue, osasuntsu eta ongizatez beterik.

ZUZENDARITZA BATZORDEA

BALANCE DEL CURSO 2017-18

Estimados socios-as:

Acabamos de terminar el curso 2017-18 y corresponde realizar un balance del mismo.

En primer lugar, queremos constatar que ha habido una gran participación en todas las actividades, lo que denota interés y motivación por parte de los socios. Ha supuesto un gran aval para nuestra organización, lo que anima a seguir programando siguientes actividades.

También queremos destacar, la alta valoración que han recibido las evaluaciones realizadas, tanto en las conferencias como en las charlas y clases en euskera.

En el resto de actividades, valoramos la gran asistencia a las mismas y un valor importante como es la Fidelización. En este sentido hemos cumplido con el propósito de que la participación social sea muy alta. Esto nos enorgullece y cumple con uno de los objetivos que siempre se propone Helduen Hitza.

De esta manera hemos propiciado el desarrollo mental saludable, así como nuestro mantenimiento físico como emocional. Estamos muy satisfechos con lo logrado, sin embargo tenemos que seguir mejorando la calidad de lo que hacemos y todo ello, de una forma continuada, ese sigue siendo nuestro propósito. Todo ello poniendo en práctica nuestros valores de Dignidad, Autonomía, Participación y Solidaridad.

Así mismo queremos agradecer a todas las personas que han colaborado en el desarrollo de todas nuestras actividades, bien directa ó indirectamente. Es un logro compartido por todos y entre todos.

No obstante, las personas hasta ahora implicadas van requiriendo ser relevadas según transcurren los meses y los años. Por ello hacemos un llamamiento a la participación de nuevas voluntarias y voluntarios en las tareas de organización de la distintas actividades.

Desde esta Junta Directiva, deseamos que disfrutéis de unas buenas vacaciones, con salud y bienestar con los vuestros.

LA JUNTA DIRECTIVA

IKASTURTE AMAIERAKO EKINTZAK

ACTOS DE FIN DE CURSO

Taller de Teatro

Como todos los años, el grupo de teatro del Helduen Hitza, dirigidos por Marián Losada estrenó una nueva obra titulada "La segunda oportunidad". Esta obra, basada en la película "El séptimo sello" de Ingmar Bergman, sirvió de base a Woody Allen para hacer una comedia con mucho éxito en Broadway. Nuestra directora Marián adaptó dicha comedia para que todo el equipo pudiera interpretarla.

La actuación del grupo fue de gran calidad, sobre todo teniendo en cuenta que todos los intérpretes son aficionados. El recinto se encontró lleno a rebosar. La representación tuvo un gran éxito de público y los aplausos fueron cuantiosos y repetidos. Una vez más el esfuerzo de todos ha dado grandes resultados.



Taller de Música y Canto

Para finalizar el Acto, actuó el Coro de Helduen Hitza dirigido por Sara con maestría y solvencia. En su actuación pudimos escuchar canciones con una gran variedad de estilos, que hicieron las delicias de los socios de Helduen Hitza y público en general. Entre el repertorio podemos destacar "**Beltarana Zortziko**", "**Duerme negrito**" una nana popular, "**Hoy comamos y bebamos**" y **Nere Herriko de Benito Lerchundi**.

El coro actuó con gran seriedad y profesionalidad, lo que fue muy agradecido por el público, premiando con largos y calurosos aplausos.

Una vez más el Coro se comportó como se esperaba.



ACTO DE ENTREGA DE LOS PREMIOS DEL VI CERTAMEN LITERARIO

Finalizada la magnífica representación del taller de Teatro y después de un descanso , se inició el acto para conocer quienes podían ser las ganadoras o ganadores del VI Certamen Literario de Relatos Cortos y su posterior entrega de Diplomas y Premios.

El Presidente de la Asociación , Juan Ignacio Aizpúrua , agradeció a quienes habían presentado sus relatos a concurso, animando a todos las asociadas y asociados a que lo hicieran en los próximos Certámenes.

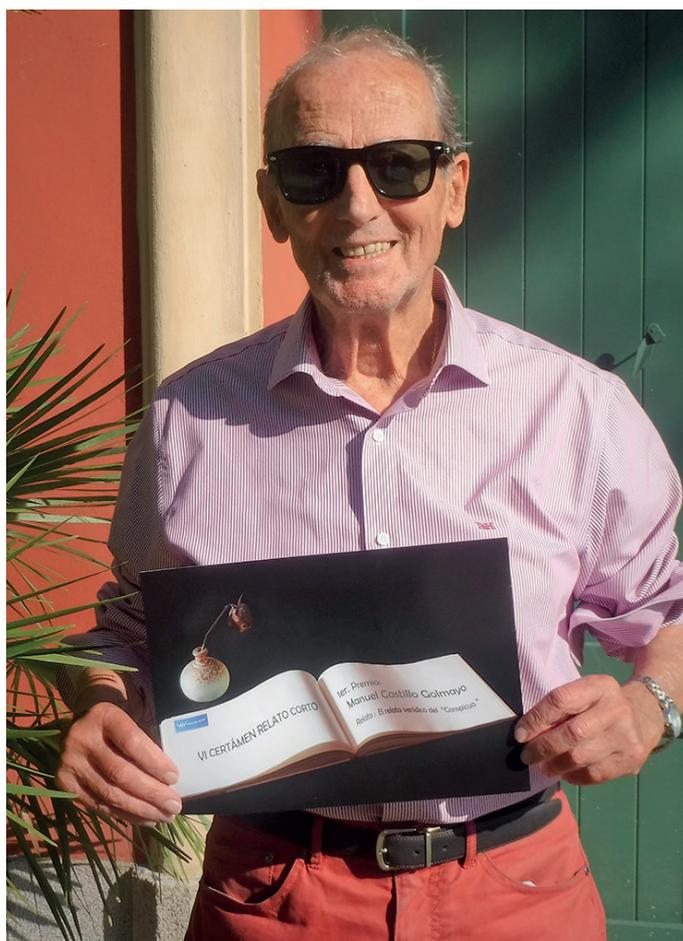
El responsable de Comunicación Social , Andrés Acosta , dio lectura , a aquellos apartados de las bases del Certamen que se habían cumplido, como eran la presentación del número mínimo de relatos a presentar, para dar como válido el Certamen. Este año el número de relatos presentados fueron diez , los cuales , nueve estaban en castellano y uno en euskera . Siete se presentaron a través de correo postal y el resto mediante correo electrónico.

Después de leer el nombre de todos los relatos presentados y los sinónimos de sus autoras o autores , se dio lectura a los nombres que habían formado el Jurado, Mertxe Berasain , Ignacio Villagrán y José Domingo , siendo Virginia Vera , como asociada a Helduen Hitza con voz y sin voto, que fue quien levantó el acta del fallo.

En el acta constaban los relatos ganadores, según la decisión del Jurado y estos eran como primer premio **"El relato, verídico, del Conspicuo"** y como accésit **"Ella"**.

Posteriormente, se procedió a la apertura de los sobres cerrados, los cuales en su interior contenían los nombres de la ganadora o ganador del primer premio y accésit . El primer premio correspondió a **Manuel Castillo** con su relato **"El relato, verídico , del Conspicuo"** y el accésit a **María Sanchez** con su relato **"Ella"**.

El primer premio constaba de un Diploma acreditativo y un premio de 150 € y el accésit de Diploma acreditativo y un premio de 80 € .



Agradecer a quienes han hecho posible la edición de un nuevo Certamen. Haciendo mención especial, primero a los asociados que han tenido la fuerza y ganas de ponerse delante del papel, para escribir sus relatos, a los componentes del Jurado y a Mari Jose Cueli, por el magnífico diseño y personalización de los Diplomas.



El relato, verídico, del "Conspicuo"

Mi amigo el "Conspicuo" me lo contó. Desde su versión personal y directa. Lo vió todo. In situ.

¡Lo ví con mis propios ojos ...! decía , porque aquella mañana – o mejor dicho mediodía, estaba yo viendo los partidos en el frontón de Donosti.

Mi amigo el "Conspicuo" es esa persona que todos los pelotazales conocemos y que va al frontón a disfrutar con la Pelota. Con mayúscula: como a él le gusta. Y también con la apuesta, con el dinero en riesgo.

A veces expone mucho y otras menos, pero siempre cifras de cierta consideración. Yo no sabría distinguir si disfruta más apostando en el juego o viendo jugar con respecto a su postura. Como si pudiera escindirse la emoción que aúna la calidad del partido con el momio solicitado. Me atrevo a decir que el "Conspicuo" es un artista facial en el dominio de sus reacciones Siempre impertérrito el gesto. Tanto a la hora de cobrar como de pagar al corredor. Siempre me han causado admiración estas personas que tratan el dinero con absoluta indiferencia, aunque "la procesión va por dentro", o quizás ni eso. Nunca me atreveré a profanar esa faceta recóndita de mi amigo.

El "Conspicuo" es un hombre maduro educado y tranquilo; en su sitio; hacia la mitad de la cancha; siempre. Nunca increpa ni recrimina al pelotari. Solo aplaude cuando alguna fase del juego le entusiasma. Suele fumarse un puro. Solamente uno, tanto si va a ver remonte como pala o mano. Preferentemente Farias aunque las finales gusta de solemnizarlas con un buen Montecristo de los que le envía desde Cuba un amigo suyo – muy allegado- que también viene por Euskadi tres o cuatro veces al año. Por eso se les ve juntos por el frontón en tales ocasiones. Forman pareja curiosa por que el "Conspicuo" es alto, fuerte-hizo grecorromana cuando estudiaba en Barcelona – de porte reposado y serio. Su "compadre" es pequeño, moreno y vivaracho de gestos y pelo muy canoso. Pura cubanía: jovial y campechano. Siempre compartiendo comentarios y chistes picantes con todo el mundo. ¡pura diversión de mi amigo. No hacemos daño a nadie!. Suele repetir enseñando sus blancos dientes al reírse.

Cuando sucedió lo que yo llamo holocausto-me contaba el "Conspicuo"-mi amigo Jenaro estaba en Cuba. Era una mañana luminosa de Agosto y el frontón Anoeta todavía no estaba pintado de verde, pero todo estaba totalmente acicalado y limpio-sobre todo el blanco impoluto de la cancha-para recibir la visita oficial del Dictador. Esta sería en Domingo y el General llegaría-por motivos de seguridad-en el momento menos pensado a lo largo de los dos partidos de mano por parejas que se iban a disputar.....

Unos días antes.

Maritxu la veterana taquillera -y oficinista- del Anoeta descolgaba el teléfono.

¡Dígame!

Preguntaban por Aramburu el gerente del frontón. La voz del otro lado del hilo sonaba seca y autoritaria, con el tono de quien está acostumbrado a mandar. Cuando Aramburu cogió su interlocutor se presentó como jefe de la Dirección de Seguridad. Le dieron orden para atender una cita con el objeto de crear el sistema de protección para la persona de su Excelencia. ¡Ponga usted todos los medios para no faltar a nuestra entrevista!. ¡Se podrían adoptar en caso contrario las pertinentes medidas disciplinarias.. ¡Buenos días!. Y colgaron rápidamente.

Aramburu ya conocía cómo se las gastaba aquella gente. Tenía a su hermano-más joven-metido en política, purgando en la prisión de Martutene una condena por "traición a la patria", ya que lo habían detenido en una reunión ilegal y hablando euskera. ¡La madre que los parió! pensó Aramburu para su capote. ¡Que no puedas hablar tu idioma en tu propia casa... tiene cojones ..!

Luego se puso en contacto, por teléfono, con el jefe de la Policía Municipal para coordinar algunos detalles sobre los aparcamientos.

El relato, verídico, del "Conspicuo"

Una semana antes de la final.

Los ocho pelotaris que componían el cartel del Domingo habían recibido una citación personal de la D.G.S. para personarse en un local que para estas actividades tiene el estado y situado en las dependencias del Gobierno Civil del barrio de Amara. A este propósito hay un amplio bar con cómodas sillas y mesas dentro del mismo edificio. En el "amable" texto de la citación se les "invitaba" a una reunión, que sería precedida por un elegido lunch, tras el cual habría un "distendido" coloquio, con algún representante de los aparatos de Seguridad del Estado. Por supuesto –añadía la carta- que no había ninguna duda con respecto al patriotismo "de Vds los pelotaris vascos", pero las directrices del gobierno de S.E. eran muy estrictas en estas ocasiones y no había otra "alternativa" más que la de ajustarse al trámite legal. La misiva se despedía pidiendo cortesías- aunque cortantes- excusas por las molestias, pero la oportunidad que tenían de rendir este servicio a la patria y a Su Excelencia el Generalísimo compensaba sobradamente cualquier contrariedad...

Cuando acabó de redactar el contenido del mensaje el jefe de la correspondencia oficial miró a su ayudante con su negro bigotillo recortado bajo sus oscuras gafas fascistas

¡Ya les van a doler las tripas a estos cabrones de vascos cuando lean este mandato... ya! Y soltaron a la vez una estruendosa carcajada ...

**** ***** ****

Cuando escribiendo estas líneas el Idealista todavía vivía. Andaría rondando los ochenta y a pesar de todas las vicisitudes, lesiones y descalabros físicos pasados, aún conserva una ostensible salud y robustez corporal envidiables. Todo ello se traduce en sus andares y gestos vivos enérgicos y vitales. De este donaire pasea por las calles donostiarra. Antes del suceso que protagonizó en esta historia, ya había generado otra subiéndose a la torre de una alta iglesia para colocar en la aguja de su aguda cumbre una Ikurriña perseguida y prohibida por aquella época. En plena dictadura franquista. Para el día de la final había comprado una localidad estratégicamente situada para sus planes.

Y llegó el Domingo del relato del "Conspicuo"...

El día de la Final. En la mañana brillante, de Agosto, por la cubierta transparente y por los amplios ventanales del frontón, mas que entrar, bañaba el ambiente una radiante luminosidad. Coincidió el final del primer partido con las doce y el comienzo del Angelus. Siempre lo rezaba D. Fermín, el párroco de San Telmo con su grave voz de barítono coralista en activo, en el propio orfeón de San Telmo. Hizo ponerse de pie al abarrotado aforo al tiempo que todo el mundo se quitaba la txapela.

¡¡Angelus Domini nucciavit Maria¡¡

Y la respuesta a la jaculatoria sagrada recorrió en un murmullo respetuoso-tímido-el hábitat del recinto paralizando con un impass silencioso-plagado de transcendencia –la reciente algarabía hecha de voces, gritos, silbidos, aplausos y el recio acento, tenso, de los corredores. Por unos fugaces momentos el rezo ancestral pareció parar el tiempo con el reposado y silente influjo de la oración.

Luego estalló de nuevo la barahúnda, al salir los cuatro finalistas a la cancha. Al lanzar Joshe Mari, el juez central, la moneda para el saque, los corredores de apuestas tuvieron que retirarse. La D.G.S. había hecho adoptar esta medida como una precaución para que las bolas de los momios no fueran usadas como proyectil subversivo. El capitán de la policía secreta contemplaba- desde su localidad disimulada-el estricto cumplimiento de aquella orden, con la cara seria y crispada.

Tocó el saque a los rojos.

Cuando Ansoategi III iba a iniciar la carrerilla el juez central levantó su brazo derecho mandándole parar. Un revuelo en el frontón, seguido de unas voces autoritarias, a través de los altavoces, anunciaba la llegada del Dictador. El público tuvo que ponerse de pie para escuchar el himno nacional al tiempo que algunos tímidos y dispersos aplausos intentaban realzar la solemnidad del momento.

El relato, verídico, del "Conspicuo"

A las 12,15 se reanudaba la final.

Ansoategi III volvió a iniciar la carrerilla y su saque ajustado a la pared izquierda, cruzado, violento y muy arrimado marcó el uno a cero para los colorados. La tensión del ambiente pareció ceder ligeramente en favor de la atronadora ovación que premiaba la bella ejecución del saque... En el palco de honor, el General aplaudía, educadamente.

... El partido estaba siendo duro. Peloteando y con muchas- y preciosas-intervenciones de los delanteros. El calor del mediodía estival fungía implacable sobre la cancha mezclado con el olor de algunos puros, a pesar de no ser su hora tradicional. Los jugadores paraban con frecuencia para beber agua. Los rojos llevaban la iniciativa por ráfagas, pero los Azules no les dejaban distanciarse. La pelota de los rojos era más pesada. Ellos cambiaban de pelota con frecuencia mientras que los Azules seguían siempre con la misma. La pareja Azul era de Guipúzcoa y eran menos corpulentos que sus rivales que eran navarros. El delantero Azul era de Azpeitia y el zaguero irundarra. El delantero navarro era de Santesteban y el zaguero de Olazagutía. Este era el más joven de los cuatro -apenas veintitrés años- y tenía auténtica planta de atleta, alto y fuerte a la vez que rápido. Como si la sombra de la sierra de Urbasa le hubiera inyectado vitalidad. Se desplazaba por la cancha con facilidad dinámica y mucha soltura. Sus elegantes posturas y alcanzadas portentosas le iban ganando el apoyo del público. El gentío disfrutaba con la dura pelea que iba empapando de sudor las camisetas de los pelotaris. En el 16-15 de color Rojo, un enorme pelotazo, certero y de alta parábola, alcanzó el rebote haciendo inútil el esfuerzo del zaguero guipuzcoano para devolver el trallazo. El frontón se venía abajo con el respetable en pie ovacionando al zaguero de Olazagutía, sobre todo ...

Luego empataron a 17

Cuando lo hicieron a 19 el Idealista bajó desde su silla al W.C.. En un bolsillo de su chaqueta de verano se podía adivinar la forma de un frasco. En cinco minutos regresó a su localidad.

Estando empatados a 20 – me precisaba el "Conspicuo" se produjo el trágico suceso : el intento de holocausto.

El Idealista saltó al vacío dando desgarrados vivas a Euskadi Libre, envuelto en una ikurriña, que despedía llamas de fuego, con fuerte olor a gasolina. Antes de que nadie pudiera reaccionar, el cuerpo del Idealista se estrellaba contra el suelo de la cancha frente al palco del dictador...

Hubo un segundo de pausa. Sin sonido. Luego, todo un maremagnum de tragedia: policías dando órdenes histéricas, gritos marciales, juramentos en amenazas de muerte a los vascos, invasión de uniformes por todo el frontón. Más de veinte pistolas rodearon el cuerpo del agónico Idealista y un bosque de metralletas apuntaban a las localidades altas dispuestas a masacrar cuando una voz ordenó enérgica por la megafonía ...

¡Que nadie dispare, atentado fallido, el Generalísimo está totalmente ileso ...!

Cuentan que después el Dictador manifestó a los periodistas que aquello eran gajes de la política.

En cuanto terminara el partido-que por cierto ganaron los navarros 22-20- se iría al Azor. Su yate. A pescar...

El Idealista se curó. Sólo le quedó una secuela de ligera cojera en su pierna derecha. El General ya se murió y creo que el Azor fue desguazado.

Mi amigo el "Conspicuo" me dijo que si alguna vez contaba este suceso en mis "rollos" literarios que subrayara que todo fue totalmente verídico y que otros aficionados a la pelota también pudieron presenciar el suceso.

Y tal como me lo contó el relato verídico del "Conspicuo", lo cuento.

MANUEL CASTILLO



ELLA

Hacia frío.

A lo largo de su vida recordaría aquel día muchas veces y siempre empezaba por aquella sensación:

El frío.

Un frío paralizante que parecía surgir de su propio interior y que se fundía con el hielo colgado de aquel tejado que apenas la protegía.

A veces, el recuerdo aparecía de repente, sin que pudiera controlarlo y la invadía, se metía en su cuerpo, en su mente y la llevaba a revivir el momento con una intensidad que la anulaba y la dejaba exhausta. Exhausta, sí. Exhausta y, sin embargo, reconciliada, en paz. Volvía a ser consciente de que lo había logrado.

Otras, era ella la que lo buscaba. Cuando necesita energía para subir otra cuesta, para afrontar otro reto, para espantar otro fantasma... Entonces resultaba doloroso porque para llegar tenía que empezar por el principio. Y eso costaba mucho.

El principio.

Primero tenía que reconocerlo, saber dónde había empezado a quebrarse, en qué momento había sido consciente, como en un breve relámpago que volvía a apagarse, de que aquello no era amor, era otra cosa.

Se conocían desde la infancia, habían crecido juntos, compartiendo juegos amigos, juergas, aventuras, viajes...

Luego empezaron los cuidados, las atenciones, la agradable sensación de sentirse importante, protegida, ¿controlada? No, esa sensación tardó en llegar. Aunque, ahora, ella sabe que ya había empezado todo.

Antes de que todo se volviera oscuro hubo tiempo para hacer un proyecto de vida prometedor, para ilusionarse, para construir, para compartir.

Y empezó, sin darse cuenta, a justificar, a comprender, a sentirse responsable, a sentirse culpable, a no sentirse capaz, a no sentirse.

- Me quiere tanto que para protegerme quiere saber siempre dónde estoy.

- Me quiere tanto que me ayuda a apartar de mí las personas que me perjudican.

- Me quiere tanto que me ayuda a elegir la ropa para que siempre vaya perfecta.

- Cuando se enfada, guarda silencio y no me habla, es porque no puedo entender en qué me he confundido. Tengo que esforzarme para estar a su altura.

Era una red sutil, invisible, que a ratos asfixiaba, que a ratos se aflojaba. Así podía resistir.

Y nació su hija.

Y la presión se redobló.

Había que controlar dos vidas.

Ella está segura, ahora, de cuál fue el episodio que la ayudó a encontrar el camino hacia su fuerza, hacia esa fuerza perdida en el laberinto de la red que la anulaba.

Aquel día, como tantos otros, ella no sabía en qué se había confundido, qué había hecho mal y como otras veces la agarró por los brazos mirándola de aquella manera que la dejaba aterrorizada. Ella sabía que no iba a soltarla hasta que la viera suplicante, anulada. Pero esta vez había algo distinto. La niña gateaba hacia la puerta del balcón. Y la puerta estaba abierta.

Ella vio el peligro y su súplica cambió, su mirada fue otra y pudo ver un resquicio de desconcierto en su maltratador. Y supo que podría.

Después los recuerdos se le nublan. Sabe que, al cabo de un tiempo, encontró la manera de sacar a su hija de allí y, cuando la sintió segura, huyó.

Huyó porque el miedo le impedía pensar. Huyó porque el miedo no le dejaba decidir.

Así llegó a aquel lugar donde su frío interior se fundía con el hielo del tejado.

Llegó a aquella chabola a la que había ido tantas veces en su niñez a soñar sus sueños, a espantar sus miedos, a escribir sus pensamientos, a guardar sus secretos. No importaba que estuviera casi derruida. Volvió a servirle de refugio.

Y entonces, sucedió.

Apareció la luz que la cegaba pero que iba devolviendo su cuerpo a la vida, que iba empujando hacia fuera la nube oscura que oprimía su cabeza.

Y la luz salía de aquella piedra.

Aquella piedra enorme que siempre la había asustado porque proyectaba una sombra de fantasmas. Sin embargo, a medida que emitía la luz, iba haciéndose más y más pequeña. Hasta que fue liviana, hasta que pudo cogerla.

La piedra que ahora tenía en sus manos. Sí, seguía con ella. Desde aquel día siempre había estado con ella.

Esa luz le abrió la red y pudo pedir ayuda. Y empezó a entretener otra nueva de apoyos, de complicidades, de cariño, de comprensión.

Había pasado mucho tiempo desde aquel día, el camino había sido largo y duro pero había conseguido juntar otra vez sus pedazos y volver a ser. Ahora estaba preparada.

Estaba preparada para ayudar.

Había superado la vergüenza, se aceptaba, se quería y estaba dispuesta a compartir su historia.

Porque sabía que así otras mujeres podrían salir de las redes asfixiantes. Ella podía ayudar a que cada una encontrara su piedra.

Se preparó, la cogió y salió de casa. Sabía a dónde tenía que ir. Allí empezaron a ayudarla.

Ahora sería ella quien lo hiciera.



KURTZOAREN BALORAZIOA

VALORACIÓN CURSO



EVA ESNALERI ELKARRIZKETA

Orain dela 1 urte Helduen Hitzako bazkide zara eta orain Zuzendari Batzordean zaude eta Euskaraz dagokion ardura daukazu. Zure iritzia eta balorazioa ematea eskatzen dizugu gai hauetaz:

1- 2017-18ko ikastaroa bukatu dugu. Nola ikusten duzu bazkideen parte-hartzea eta jarrera egin diren hitzaldiak euskaraz jarduerak? Eta ze motako giroan?

Orokorrean parte-hartze oso ona izan da. Talde batzuetan asistentzia oso erregularra eta ona. Mintza-praktika Topalekuan izan da nahi...eskasa. Giroa denetan oso ona. Aipatzekoa da talde batzuk, hitzaldiak bukatzen direnean, jarraitzen dutela taberna batetan klaseak ematen.

2- Nola bizi izan duzu zure parte-hartzea, zuen lan komisionan? Bitxikeri baten bat komentatzeko bai?

Oso gustora sentitu naiz, hasieran nahiko keskatuta nengoen ea gai izango nintzen arduraduna izateko, baina laguntza handia izan dut, babestuta sentitu naiz.

3- Helduen Hitzako aldizkarian zuen irteeratako erreportaiak azaldu dira. Lagungarria dira zuen jarduerantzako? Nola baloratzen duzu Helduen Hitzako aldizkaria?

Artikulu bakarra idatzi dut eta egia esanda ez dakit lagungarria izan den hala ez. Aldizkaria asko gustatzen zait, formatua, kontenidua, papera, argazkiak.

Eskerrik asko zure lanagatik eta opa dizugu horrela jarraitzea. Euskera eta bazkideentzako mezedegarria izatea espero dugu. Hala izan dadila



ANTTON ARRUTIRI ELKARRIZKETA

Orain dela urte batzuk Helduen Hitzako bazkide zara eta orain Zuzendari Batzordean, Bidezidor kirolari dagokion ardura daukazu. Zure iritzia eta balorazioa ematea eskatzen dizugu gai hauetaz:

1- 2017-18ko ikastaroa bukatu dugu. Nola ikusten duzu bazkideen parte-hartzea eta jarrera egin diren bidezidor kirolari buruzko irteeretan. Eta zer motako giroan?

Nire ustez, orokorrean, beti bezala, parte hartzea oso ona izan da. Esan behar dut, aurten, parte hartzaileen kopurua dezente igo zaigula (176 partaide), eta igoerak horrela jarraitzen badu, aurrerantzean gure irteeren antolaketan aldaketak planteatu beharrean aurki gintezkela. Dena dela, geroak esango digu eta oraingoz beti bezala jarraitzeko asmotan gaude.

Gure arteko harremanak onak dira eta sustatzen eta indartzen saiatzen gara, elkartasuna eta parte hartzea bultzatzen eta, azkenik, euskararen erabilerrari ahalik eta garrantzi handiena ematen.

2- Nola bizi izan duzu zure parte-hartzea zuen lan komisionan? Bitxikeria baten bat komentatzeko bai?

Gure komisiok giro onean eta parte hartzailean funtzionatzen du. Jarduerak eta ekimen guztiak talde lanean burutzea oso garrantzitsua izan da. Betebeharrak kideen artean banatuak ditugu eta ahalik eta hoberen betetzen saiatzen gara.

Bitxikeriari buruz, ez zaigu aparteko gauzarik gertatu.

3- Helduen Hitzako aldizkarian zuen irteeratako erreportajeak azaltzen dira. Lagungarria dira zuen jarduerantzako. Nola baloratzen dituzu erreportaje hauek?

Informazioa beti da lagungarria eta beharrezkoa. Une honetan eta web orria izanik, beste bide batzuk ere baditugu berriki jasotzeko, baina ohiturak aldatu arte, nire ustez, oso ondo dago aldizkariak betetzen duen funtzioa.

Eskerrik asko zure lanagatik eta opa dizugu horrela jarraitzea eta lan horrek mesedegarria izatea bazkideentzat. Ziur baietz..



ENTREVISTA A: MARIVI OSORO

Desde hace 8 años eres socia de Helduen Hitza y actualmente estás organizando las Salidas Culturales de esta Asociación. Te pedimos nos des tú opinión y valoración en los siguientes temas:

1- Hemos terminado el curso 2017-18. ¿Cómo valoras la participación y el interés de los soci@s en las salidas que se han realizado?

Cuando me hablasteis de contestar esta pequeña entrevista, pensé, "¿otra vez?", ya que lo había hecho anteriormente. Y es verdad que entonces mi visión era muy pesimista debido a la baja participación de los soci@s y la falta de voluntarios para trabajar en la comisión.

Sin embargo, esto ha cambiado, ahora sí hay interés en participar en las salidas culturales del curso. A esto ha contribuido sin duda, Ramón Leturiondo, su trabajo en la comisión es importante. Así que mi valoración del curso que hemos terminado es buena, pero lo que realmente me gustaría saber es la valoración que le dan los soci@s.

2- ¿Cómo has vivido tu participación en la organización de las mismas? ¿Algún comentario a reseñar ?

Soy de la opinión que todo lo que se hace como voluntario reporta más beneficio al que da que al que recibe.

He estado dos años en la comisión con Mentxu Cortés como responsable en la junta, y los dos últimos, con la ayuda de Ana Ayerdi. Mi valoración de las dos etapas es muy buena aunque en ocasiones haya protestado (soy protestona por naturaleza). Como balance me siento satisfecha de haber trabajado en esta comisión, aunque eso no quita para decir que también estoy contenta de poder pasar el testigo. Ya se ha formado la comisión con varias personas, y esto también ha sido labor de Ramón Leturiondo, que seguirá colaborando en los temas de historia y arte.

3- En la revista se publican reportajes de varias de las salidas . ¿Os ayuda para vuestra difusión y alcance a más soci@s? ¿Como valoras estas publicaciones ?

Sin duda, ahora lo tenemos todo en la WEB y es muy cómodo y rápido, pero la revista llega absolutamente a todos y es agradable recibir la publicación en el correo con todo lo que se ha hecho en la asociación y las fotos de amigos y conocidos.

Muchas gracias por tu trabajo y te deseamos que tengas éxito y satisfacción en este cometido.



ENTREVISTA A JOSE LUIS SANSINENEA

Desde hace cuatro años eres socio de Helduen Hitza y actualmente estás de responsable en la Junta, en relación a las Charlas-Conferencias de esta Asociación. Te pedimos nos des tu opinión y valoración en los siguientes temas:

1- Hemos terminado el curso 2017-18. ¿Cómo valoras la participación y el interés de los socios y socias en las charlas y conferencias que se han realizado?

La participación y el interés son algo variado, como variados son los ponentes y los temas y como variados somos los propios asistentes. Está claro que hay ponentes y temas que despiertan más interés en algunas personas y menos en otras. En general estamos contentos con la respuesta de nuestros compañeros y compañeras y agradecemos mucho cuando recibimos palabras de ánimo.

2- ¿Cómo has vivido tu participación en la Comisión que organiza las charlas? ¿Alguna anécdota a reseñar ?

Mi participación es la de uno más. Al fin y al cabo esto es un trabajo de equipo y haciéndolo así resulta llevadero. No obstante sería muy conveniente que gente nueva se incorporase a nuestros trabajos. Gente nueva supone ideas nuevas, contactos nuevos y un más equilibrado reparto del trabajo. Cualquiera que desee participar con ganas de aportar será recibido/a con los brazos abiertos.

Anécdotas hay muchas. Pese a que los compromisos se materializan en general por escrito siempre aparece un ponente despistado al que se le había olvidado que tenía que impartir su charla. En otros casos surgen causas de fuerza mayor; ,lo típico es el caso del ponente que cae enfermo en vísperas de sus conferencias. El caso más complicado que recuerdo fue el de Pedro Luis Uriarte; no había forma de hacer coincidir su apretada agenda con nuestra programación y hubo que improvisar bastante. Al final todo se termina arreglando de una forma o de otra.

Lo que no es una anécdota, pero creo que conviene resaltarlo, es que es rarísimo que invitemos a un ponente a participar en nuestras charlas y recibamos un no por respuesta. Al revés, muchos ponentes no están acostumbrados a hablar ante públicos tan numerosos y nos agradecen el interés que demostramos los asistentes mediante nuestra presencia y nuestras preguntas (cuando tenemos tiempo para hacerlas)..

3- En la revista se publican reportajes de algunas conferencias. ¿Os ayuda para vuestra difusión y alcance a más socias y socios? ¿Cómo valoras estas publicaciones ?

Las conferencias han sido siempre publicitadas mediante el correo electrónico o mediante envío postal o por ambos medios. A eso se ha añadido recientemente la página web, que cada día utilizamos más y que creo es una magnífica herramienta de comunicación con los socios. La revista es otro medio de comunicación más y aunque su acceso dista mucho de ser cotidiano creo que aporta información por un lado y visión de grupo, del grupo al que pertenecemos, por otro. Por lo tanto iniciativas como la de la revista cuentan con todo mi apoyo.

Muchas gracias por tu trabajo y te deseamos que tengas éxito y satisfacción en este cometido.

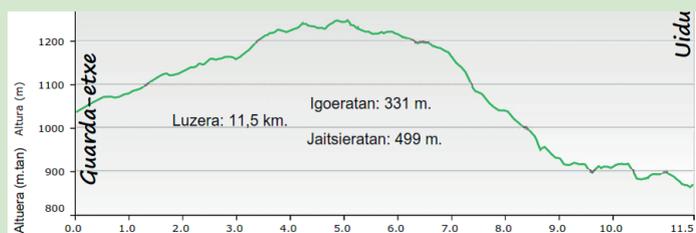
Goierriko Mendizale Beteranoen Hamargarren Urtemuga

TOPAKETA

Goierriko Mendizale Beteranoek, Hamargarren Urteurrenaren ospakizunen barruan, Euskal Herriko mendizale erretirodun eta natura zaleen bilkura antolatu dute eta parte hartzeko gonbidapena jaso genuen.

Bilkura hau Oiduin izan zen, Aralar parke naturalean, Enirio barrenean. Hona iristeko, hamar ibilbide desberdin eskaini zizkiguten eta horietatik guk gure ahalmenei egokitzen zena aukeratu genuen. Horrela, ekainaren 26an, hasiera Guarda-etxean eman genion, ondorengo irudikapenean azaltzen den bezala eta bukaera Lizarrustin.

HASIERA



BUKAERA



Donostiatik 40 lagun atera ginen autobusez abiapuntura iristeko eta Igaratzan GMBko antolatzaileak gida lagunak jarri zizkiguten aukeratutako ibilbidea egiteko.

Bilkura 13:30ak aldera egin genuen eta, ongi etorria entzun ondoren, pintxoak ere eskaini zizkiguten: salda, txorizo muturra, haragi egosia, gazta, ardoa eta sagardoarekin. Norberak ekarritako janariarekin osatu genuen otordua.

Denok batera eta giro alaian pasa genuen eguna, elkarrekin zenbait kanta abestuz eta azkenik Agur Jaunak eta Agur Andreak, moldatutako abestiarekin, hurrengo baterako agurtuz.

Abestutako bertsoen artean, guretzako esanguratsua dena, Iñaki Muruak idatzitako hau abestu genuen:

**Osasunaren mediku
desioaren izpiritu,
mantso ala bizi, malda nahiz laua
astindu, mugitu;
mendiak nekatzen gaitu
aldi berean lasaitu,
bizipozaren magia, xarma,
bere baitan baitu. (bis)**

Doinua: "Aizak hi mutil mainontzi"
Arratsaldean, Lareoko urtegitik barrena Lizarrustira jaitsi ginen autobusa hartu eta Donostiarantz etortzeko.



VIAJE FIN DE CURSO A CROACIA

Como colofón al curso 2017/18, el 26 de mayo salimos con destino a Dubrovnik. A media tarde tras haber pasado por Bilbao y Múnich, llegamos al hotel, cena y a descansar del largo día de viaje.

Dubrovnik es una ciudad costera de la región de Dalmacia, también llamada "La Perla del Adriático", declarada patrimonio mundial de la Unesco y rodeada por 1940 metros de murallas góticas y renacentistas, desde las murallas pudimos contemplar toda la ciudad y comprobar todo lo que destruyó la guerra entre los años 1991 y 1995. Aunque la ciudad actualmente está reconstruida. Se distinguen claramente los tejados nuevos de los antiguos.

Visitamos el monasterio de los Franciscanos, donde se conserva la farmacia más antigua del mundo, y también emocionarnos con los impactos que los primeros proyectiles dejaron en sus paredes un fatídico 6 de diciembre.

Al día siguiente cruzamos varias veces la frontera para llegar a Montenegro, pues Bosnia y Herzegovina tiene 9km de costa.

Los pasos fronterizos son lentos de cruzar, hay una vigilancia extrema tanto de personas como de vehículos, algo olvidado por nosotros (de cuando pasábamos a Francia).

Subimos por la endiablada carretera de las 27 curvas, todas numeradas, para hacer una parada en Njegoski. Dicen que quien no ha subido esta carretera, no ha estado en Montenegro; pues podemos afirmar que "los 49 de Helduen Hitza", y aunque algunos los pasaran francamente mal, SÍ HEMOS ESTADO. Probamos el jamón (ahumado) y el queso local. ¡¡A más de 900 metros de altura y las vistas de la Boca de Kotor y sus fiordos son impresionantes!!

Después de comer y visitar Kotor, nos acercamos en barco al Santuario de Nuestra Señora de la Roca, localizado en una isla artificial, y según cuenta la leyenda, construida por los marineros que encontraron la imagen de la Virgen en una roca.



Ntra. Sra. de la Roca



Kotor



Dubrovnik

VIAJE FIN DE CURSO A CROACIA



Mostar, otro momento para la emoción, escenario de excepción de la guerra, recorrimos sus estrechos callejones con edificios y símbolos de diferentes culturas, y cómo no, el Puente Viejo (Stari Most) destruido en 1993 y reconstruido por la Unesco. Todavía quedan palacios por reconstruir, pero lo que sobrecoge son los cementerios en los jardines de la ciudad. Durante la guerra se vieron obligados a enterrar los muertos en ellos, y tras ella han decidido conservarlos.

Aquí comimos en el restaurante "EMEN" (no recuerdo la traducción), era el 29 de mayo, día de José Mari Uranga, le cantamos el Zorionak Zuri fue bonito y le vimos emocionado.



En Split, el casco antiguo, que también es patrimonio universal de la Unesco, visitamos el Palacio de Diocleciano, fechado en el siglo III y reformado en la Edad Media, y la catedral de San Dujé patrono de Split, y el Templo de Júpiter. De camino a comer, hicimos un bonito recorrido por el río Neretva, y llegamos a un restaurante con encanto. La comida, una gran cazuela de distintas carnes y patatas, al parecer hecho sobre las brasas en la misma cazuela. Comimos bien y abundante, fue del agrado de todos.

VIAJE FIN DE CURSO A CROACIA

El 6º día de viaje visitamos Trogir. La ciudad está situada sobre una isla apenas separada del continente, de estilo gótico-románica que remonta sus orígenes a cuando se estableció allí una colonia griega, a través de los siglos la ciudad fue creciendo y modificándose, pero siempre guardando una planta urbana helenística. Por este motivo, la medieval Trogir fue declarada Patrimonio Mundial de la Humanidad por la Unesco.

Por la tarde nos quedaba por conocer Sibenik, situada en la zona central de Dalmacia. El 16 de septiembre de 1991 fue duramente atacada por las fuerzas del ejército yugoslavo, y el teatro de Sibenik, construido en 1870, uno de los más grandes y bellos del país, fue completamente destruido por el impacto de una granada. Posteriormente restaurado, la reinauguración oficial tuvo lugar en 2001.

La última noche en Split, por culpa del overbooking, tuvimos que cambiar de hotel, y como no hay mal que por bien no venga, disfrutamos de uno de 5 estrellas. Con la mañana libre por delante, y como habíamos visitado Split de día y de noche, la mayoría optamos por quedarnos en el hotel, un auténtico lujo, con playa privada (de piedras) y piscina. Nos dimos un agradable baño en el Adriático.

Por la tarde, nuevamente con la maleta a cuestas, destino

a Cavtat, y así acercarnos al aeropuerto. Al día siguiente tuvimos toda la mañana para conocer el pueblo, y repetir playa o piscina. A las 12h nos estábamos bañando en el Adriático, y a las 23.15 entrábamos en Donostia.

Con Andrijana como guía, hemos visto una parte de la costa de Croacia (Hrvatska), nos ha hablado de la vida y economía, principalmente basada en el turismo.

El idioma es difícil, justo fuimos capaces de saludar (dobro dan!) o decir gracias (hvala!).

Los que saben inglés lo han tenido más fácil, y el resto nos beneficiamos con la buena voluntad de ellos para hacer de intérpretes.

- ¿Balance del viaje? ¡Estupendo!
- ¿Tiempo? Sol y calor.
- ¿Paisajes y ciudades? Preciosos.
- ¿El ambiente entre nosotros? ¡Inmejorable!

Gracias a todos por contribuir a hacer de este viaje un bonito recuerdo. ESKERRIK ASKO.

**ANA AYERDI
MARIVI OSORO**



Nuestra PILARTXO" NOS CUENTA SU ANDADURA EN HELDUEN HITZA

Terminando el curso 2005-06, de la Escuela de la Experiencia, nos visitó Susper, como mensajero de Helduen Hitza y nos presentó el programa de actividades, al cual nos apuntamos 12 personas de 17 que éramos.

Empezamos el curso 2006-07 con las conferencias y surgió la actividad de senderismo pues en nuestro grupo estaba José Luis Espinosa , senderista habitual.

En la primera salida, un viernes, participamos cinco personas y fuimos a Martutene por Cuatro Vientos, para la segunda salida ya éramos ocho personas y fuimos a San Marcos y así cada semana veíamos cómo el grupo aumentaba.

En 2007, cinco personas y un coche de apoyo, iniciamos el Camino de Santiago en etapas, yo lo terminé y llegué hasta Finisterre con mis hijas.

El éxito de este comienzo en senderismo, se refleja hoy en los cuatro grupos de distintos colores, en los que participamos 160 personas que realizamos salidas semanales y a la gran labor de las personas extraordinarias que participan en la organización.

Hoy, continúo participando en las salidas de los viernes y también los lunes con el grupo IBILALDIK-PASEOS SALUDABLES.

Ya son 12 años continuados de cursos con gran variedad de temas importantes e interesantes, 7 viajes por España y Francia de fin de curso y qué decir del maravilloso viaje de este año a Croacia, fantástico, familiar, con una gran armonía y amistad, del que he regresado con la sensación de haber sido "adoptada" por todos los compañeros, ESKERRIK ASKO!!!

Tengo que destacar también las clases de EUSKERA, andereños y maisus incansables y comprometidos con nuestra querida lengua, que tienen tanta ilusión de enseñar como nosotros de aprender o más.

Tanto en las obras de teatro o en las actuaciones de coro, soy la última en terminar de aplaudir, no me pierdo una, cada día se superan. Los sonetos, las poesías y relatos de nuestro querido compañero, que todas y todos sabemos quién es y que tiene tanto saber y gracia.

Mi agradecimiento a los fundadores de Helduen Hitza, a todas las Directivas desde 2005 hasta hoy día, y un recuerdo muy grato a todos aquellos a quienes he conocido y con los que he compartido momentos estupendos en este tiempo.

Y para terminar decir, que si no hubiera pasado en la vida por HELDUEN HITZA, no sería tan feliz de ser hoy "Pilar txo" para todos.

Mi paso por Helduen Hitza ha sido un camino lleno luces y brillos.

Un cariñoso saludo a todos

PILARTXO OSTOLAZA OLAIZOLA



D.L. SS 760-2010

Aldizkariaren ekipoa : Andrés Acosta (Koordinatzaile orokorra) Juan Ignacio Aizpurua, José Luis Gonzalez eta María Sanchez. Argazkien Kolaboratzaileak: Mariví Osoro, Juan Ignacio Aizpurua, Javier Osorio , Raket Aierdi .

Argitaratzen du: Helduen Hitzak

Egoitza: Pº de Aiete, nº 85 - Ed. Topalekua - 2009 - Donostia

Tel: 943 46 76 65

info@helduenhitza.com - www.helduenhitza.com

Helduen Hitza no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradoras y colaboradores en esta publicación

HELDUEN HITZA