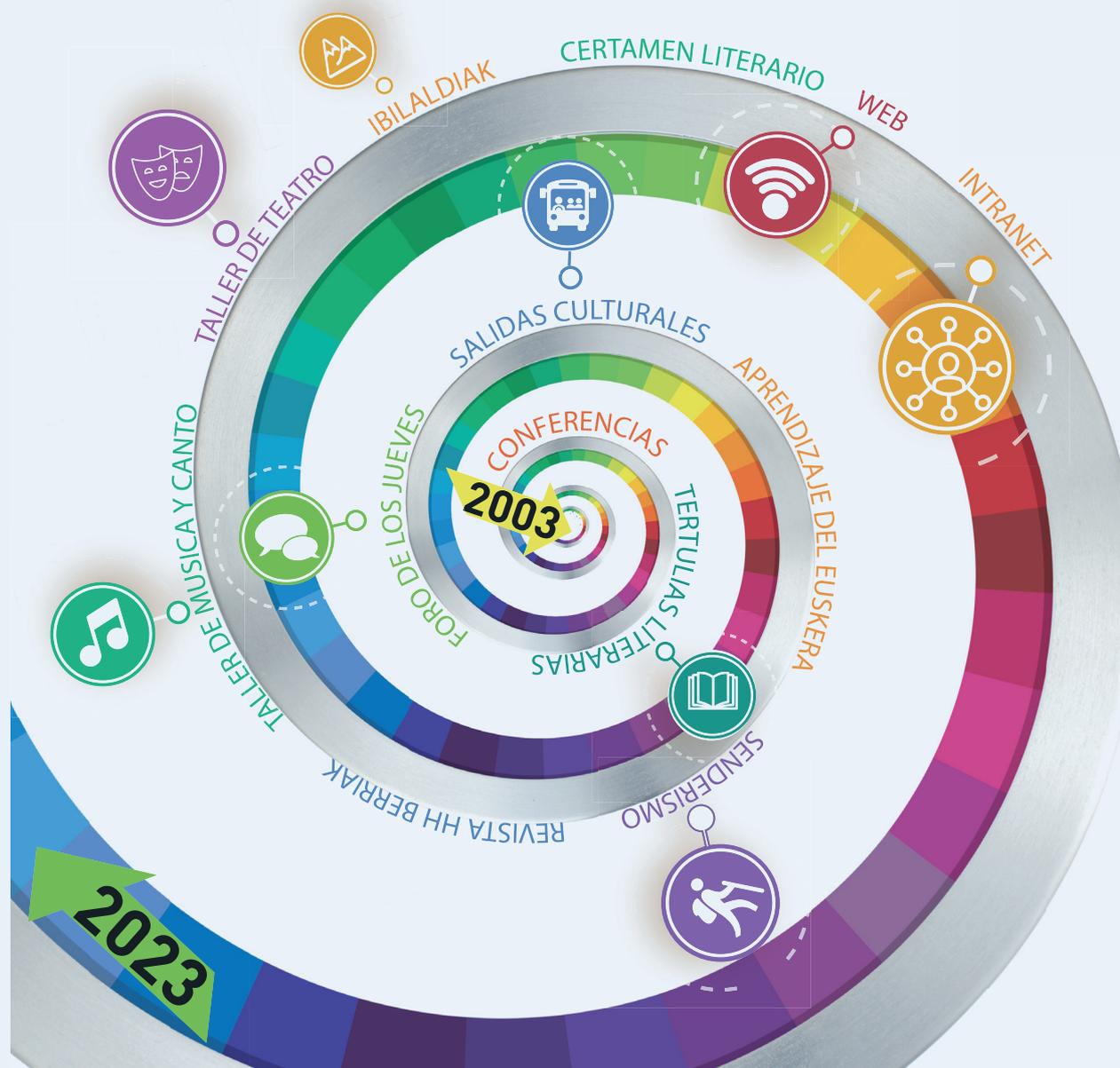


HH HELDUEN HITZA

BERRIAK



Ongi dakizuen bezala, azken hilabete hauetan gure oraina eta etorkizunari buruzko hausnarketa prozesu aberasgarri batean sartuta egon gara.

Gure ekintzen islada izan nahi duen ale honetan, orain arte emandako pausuen, iritsi garen ondorioen eta hartu ditugun konpromisoen kontaketa irakurtzeko aukera izango duzue.

Hemendik, ideiak partekatu dituzten bazkide diren pertsoneri eskerrak eman nahi dizkiegu. Beraien denbora, ilusia... proiektu hau aurrera ateratzeko. Pertsona guztiak esku hartzera animatzen ditugu. Parte hartzearen atea irekia jarraitzen du eta... etorkizuna sortzen du!

Como sabéis, en estos últimos meses hemos estado inmersos en un enriquecedor proceso de reflexión sobre nuestro presente y nuestro futuro.

En este ejemplar, que como siempre pretende ser un reflejo de nuestra actividad, encontraréis el relato de los pasos dados hasta ahora, de las conclusiones a las que hemos llegado y los compromisos adquiridos.

Desde aquí queremos agradecer la participación a las personas socias que han aportado sus ideas, su tiempo, su ilusión... para que este proyecto salga adelante. Animamos a todas las personas a involucrarse. La puerta de la participación sigue abierta y ...
¡ crea futuro ¡



Paseo de Aiete nº85
Edificio Topaleku
20009-Donostia
Tel: 943 46 76 65
info@helduenhitza.com
www.helduenhitza.com

REVISTA HELDUEN HITZA
BERRIAK
D.L. SS-760-2010

Aldizkariaren ekipoa :

Andrés Acosta (Koordinatzaile orokorra)
María Sanchez
Juan Ignacio Aizpurua
José Luis Gonzalez

Argazkien Kolaboratzaileak :

Juan Ignacio Aizpurua
María Jesús Lería
Jose Mari Uranga

Diseinua, inprimaketa eta banaketa:

Gureak Marketing (Donostia)

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

AURKIBIDEA ÍNDICE



3

EDITORIALA
EDITORIAL

4

ASANBLADA OROKORRA
ASAMBLEA GENERAL

5 - 10

HAUSNARKETA PROZESUA
PROCESO DE REFLEXIÓN

11

IRTEERA KULTARALAK
SALIDAS CULTURALES

12

OSTIRALEKO BIDAIDEAK

13

HITZALDIAK
CONFERENCIAS

14

LITERATUR SOLASALDIAK
TERTULIAS LITERARIAS

15

FORO DE LOS JUEVES
OSTEGUNETAKO FOROA

16

ELKARRIZKETA
ENTREVISTA



PARTE HARTZEA, GOGOETA ETA KONPROMISOAK

Aurreko editorialean parte hartze sozialaren garrantzia aipatu genuen. Bada, parte hartze hori gauzatzeko aukera izan dugu azken hilabete hauetan, Helduen Hitzaren orainari eta etorkizunari buruzko gogoeta prozesuan. Alderdi hauek azpimarratu nahi ditugu prozesu horretan:

- Bazkideen parte hartzea garrantzi handikoa eta oso aktiboa izan da, bai zereginetan bai jardueretan. 140 lagunek baino gehiagok azaldu dituzte beren gogoetak eta ideiak.
- Zuzendaritza Batzordeko kideen eta lan batzordeetako pertsonen parte hartzea ere handia eta eraginkorra izan da. Taldean lan egin da, eta ekarpen guztiak balioetsi eta adostu dira.
- Horri guztiari esker, oso pozgarriak izan dira emaitzak, eta, era horretara, ezagutza handiagoa lortu da bazkideen artean, eta Helduen Hitzaren kide izatearen sentipena eta inplikazioa ere handitu egin da.
- Helduen Hitzaren errealitateari buruzko hainbat alderdi azaleratu eta aintzat hartu dira. Norantz joan nahi dugun zehaztu da – Misioa eta Ikuspegia, balio definituen bitartez –, eta baita datozen 4 urteetan zer egin behar dugun ere.
- Egindako lan guztia taldearen eskura jarri da webgunearen bitartez, prozesuaren emaitzak ezagutu ahal izateko eta, hartara, iradokizunak egiteko edo, hala dagokionean, proposatutako gaiak zuzentzeko.
- Emaitzak apirileko azken Batzarrean berretsi dira, babes handiarekin, eta Batzorde honen proposamenak onartu dira.

Eskerrik asko zuen ekarpenengatik eta izandako parte hartzeagatik. Era horretara, nahi dugun Elkartea osatzen jarraituko dugu.

ZUZENDARITZA BATZORDEA

PARTICIPACIÓN, REFLEXIÓN Y COMPROMISOS

En la anterior editorial, hacíamos mención a la importancia de la participación social. Pues bien en estos últimos meses lo hemos llevado a cabo dentro del proceso de reflexión sobre el presente y futuro de Helduen Hitza. De dicho proceso queremos destacar:

- *La participación de personas socias en las tareas y actividades ha sido muy importante y muy activa. Más de 140 personas han aportado sus reflexiones e ideas.*
- *Que la participación de los miembros de la Junta Directiva y las personas de las comisiones de trabajo ha sido igualmente intensa y eficaz. Se ha trabajado en equipo, validado y consensuado las diferentes aportaciones.*
- *Todo ello ha permitido disponer de unos resultados muy satisfactorios, destacando un mayor conocimiento entre las personas socias y un mayor sentido de pertenencia e implicación en Helduen Hitza.*
- *Los diferentes aspectos de la realidad de Helduen Hitza han aflorado y han sido valorados. Se ha definido la dirección hacia dónde queremos ir – Misión y Visión, con unos valores definidos – y qué debemos hacer en los próximos 4 años.*
- *Todo el trabajo realizado ha sido puesto a disposición de todo el colectivo, a través de la web, para conocer los resultados del proceso, y poder sugerir o enmendar en su caso, los temas propuestos.*
- *Que con amplio apoyo han sido refrendados los resultados en la última Asamblea de abril y aprobadas las propuestas de esta Junta.*

Muchísimas gracias por vuestras aportaciones y participación activa. Así seguiremos construyendo la Asociación que queremos.

LA JUNTA DIRECTIVA



ASANBLADA OROKORRA

ASAMBLEA GENERAL

El día 10 de abril de 2019 se celebró en la Casa de Cultura de Lugaritz, la Asamblea General con la asistencia de 112 socios (71 mujeres y 41 hombres) y 10 delegaciones con el siguiente.

ORDEN DEL DÍA:

- 1.- Lectura y aprobación, si procede, del acta anterior.
- 2.- Presentación de la memoria de 2018- Descargo de las actividades.
- 3.- Descargo de cuentas del año 2018.
- 4.- Presentación aprobación del presupuesto para 2019.
- 5.- Proceso de reflexión sobre el presente y futuro de Helduen Hitza.
- 6.- Comunicaciones de la Junta Directiva.
- 7.- Ruegos y preguntas.

Se leyó el acta de la última asamblea del 3 de octubre de 2018 y quedó aprobada por unanimidad.

A continuación el Presidente explicó la evolución habida en el ejercicio, destacando el incremento en el número de soci@s, llegando a medio millar a fin de año. Igualmente hizo referencia al número de socios que se inscriben en la actividad de senderismo: de 87 altas, 34 sólo se inscriben en esta actividad. A continuación los responsables de la comisiones comentan la evolución y estado en que se desarrolla cada actividad. Se destaca el incremento en senderismo, la recuperación del Foro de los jueves, con una nueva comisión desde marzo y las demás siguen con una evolución adecuada y favorable. El detalle de cada actividad se puede consultar en el documento Memoria 2018, que se encuentra en la web. Igualmente el Presidente comunica que el documento impreso está disponible en Secretaría para l@s soci@s que lo deseen. Para finalizar se detalla el resto de las actividades genéricas y las de colaboración en las que participa nuestra asociación.

En el punto 3º, el tesorero explicó el detalle de las cuentas del ejercicio 2018 que presenta el siguiente resumen:

Total gastos: 49.415 euros - Total ingresos: 46.088 euros - DÉFICIT: 3.328 euros. Sometidas a votación fueron aprobadas.

En el punto 4º, se presentó el presupuesto para el ejercicio 2019, con el siguiente resumen:

Total gastos: 53.635 euros - Total ingresos: 49.800 euros - DÉFICIT: 3.835 euros. Igualmente fue aprobado.

En el punto 5º, el Presidente explicó el resumen del trabajo desarrollado en el Proceso de Reflexión, y destacó los objetivos, las fases, la metodología y los resultados obtenidos, así como, la participación activa de unas 140 personas, el número habitual de los 3 últimos meses. Apoyado en esquemas visuales se explicaron los 3 ejes: Desarrollo cognitivo, Desarrollo físico y mental y Desarrollo emocional, en los que se basan las diferentes actividades. Para terminar, presentó las propuestas correspondientes a la Misión (Para qué), Visión (Qué queremos ser) y los 4 valores (Socialización, Participación, Actitud constructiva y positiva y Transparencia) en los que se apoyan las diferentes actividades para el buen funcionamiento de la Asociación. Estos temas fueron sometidos a votación por separado y a mano alzada y todos ellos fueron válidamente acordados por los presentes.

Como colofón al proceso de reflexión, se plantearon los compromisos y objetivos que se habían derivado del proceso. Estos han sido 12, todos ellos enumerados y para los próximos 4 años. Igualmente fueron sometidos a votación y refrendados por la Asamblea. Se comunicó que todos los resultados estaban publicados en bilingüe en la página web y que no se había producido ninguna enmienda antes de la Asamblea.

En el punto 6º se dieron a conocer los cuatro asuntos que la Junta Directiva se plantea abordar a corto plazo. Estos son: 1-Desarrollo e implementación de la nueva-Intranet. 2-Facilitar el servicio de inscripciones en las Salidas Culturales. 3-Desarrollar un Plan de Comunicación y 4-Renovación de la Junta Directiva- octubre 2019. En este último punto se da la circunstancia de que 8 de los 10 actuales miembros cumplen su mandato en esa fecha y se trata de regularizar la situación, para que en renovaciones futuras cada año se renueve la mitad, como establecen los Estatutos.

En el último punto, no se formularon preguntas con lo que el Presidente dio por finalizada la reunión e invitó a los asistentes al lunch preparado como colofón a una interesante jornada, deseando que en buena armonía pudiéramos compartir los resultados acordados en la Asamblea.



HAUSNARKETA PROZESUA

PROCESO DE REFLEXIÓN



Helduen Hitza inicia, en enero de este mismo año, un proceso de reflexión participativo bajo el título de: **“Tu participación crea futuro. Construyamos Helduen Hitza”** en el que han participado activamente un tercio de los miembros de la Asociación.

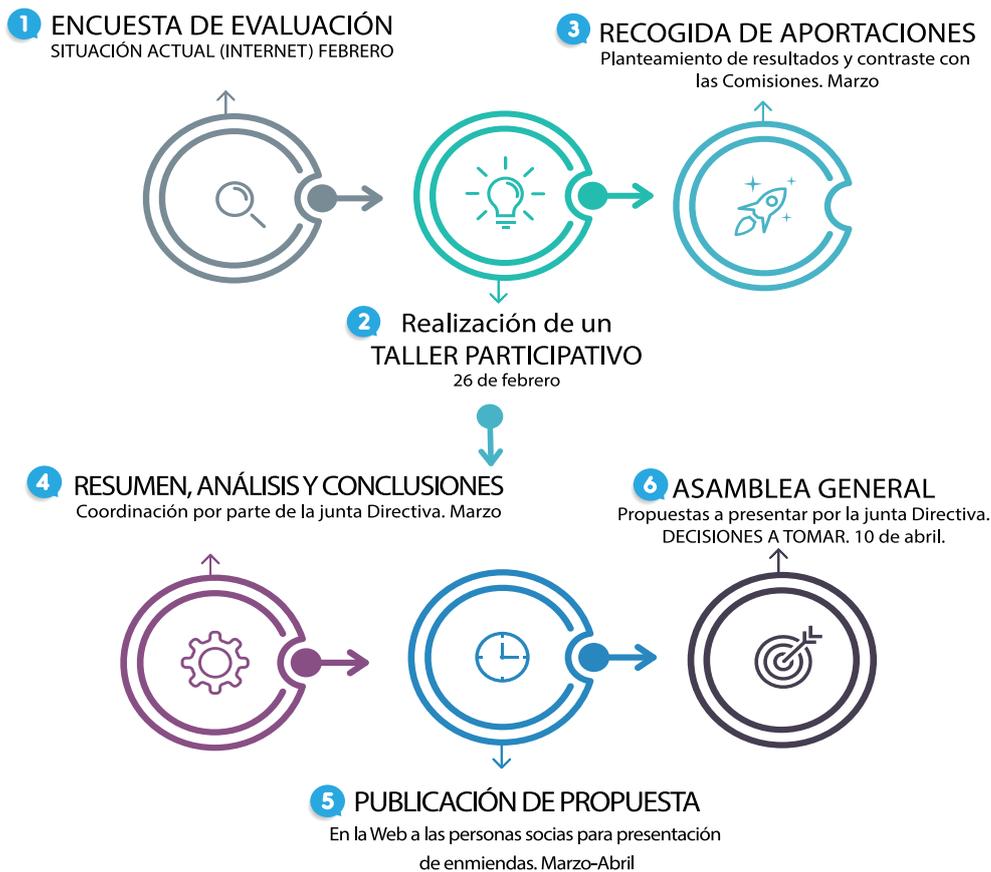
El interés de llevar a cabo un proceso de esta tipología nace de la necesidad, pasados 16 años desde su fundación, de analizar la situación presente y realizar un planteamiento acerca de su futuro, a cuatro años, puesto que la dimensión social y el contexto actual de la Asociación así lo requiere. Este proceso participativo engloba los siguientes objetivos:

- Analizar la situación presente de Helduen Hitza, sobre el funcionamiento, estructura y objetivos
- Tener una misión y visión con unos valores declarados y puestos en práctica
- Definir las áreas de actividad: Desarrollo cognitivo/ Desarrollo físico y mental/ Desarrollo Emocional/ Comunicación Social
- Definir y aprobar los cambios necesarios y/o modificaciones necesarias –inclusive en los Estatutos Sociales

Los pasos a realizar son minuciosamente trabajados por parte de una Comisión creada expresamente para dinamizar el acuerdo, bajo el seguimiento de la Junta Directiva, una vez aprobado el Proceso en la Asamblea de octubre pasado.

Se cuenta con la colaboración externa de la empresa Bat, Bi ta Hiru quienes han aportado su metodología y conocimiento para la realización de dicho proceso.

El proceso quedó ordenado en varias fases, según los contenidos y la temporalidad:





HAUSNARKETA PROZESUA

PROCESO DE REFLEXIÓN



1 ENCUESTA DE EVALUACIÓN

SITUACIÓN ACTUAL (INTERNET) FEBRERO

En la **primera fase** se realizó una **encuesta de evaluación** vía correo electrónico para conocer la valoración que hacen las personas socias sobre el estado actual de la Asociación. También se prepara y manda la encuesta, por correo postal, para aquellas personas que no dispongan de internet. Participan un total de 141 personas.



2 Realización de un TALLER PARTICIPATIVO

26 de febrero

Los resultados de la misma se dieron a conocer en la **segunda fase** del proceso llevada a cabo a través de un **Taller participativo** el día 26 de febrero en el Centro Cultural Okendo de Donostia-San Sebastian en el que participaron 143 personas. En este Taller Participativo se presentaron, tal y como se ha mencionado, los resultados de la encuesta y con esta información de base se trabajó en grupos, de 10/12 personas, tres temas importantes para la Asociación:

1. Análisis de las Fortalezas, Debilidades, Riesgos y Oportunidades
2. Reflexión y creación de contenidos sobre la Misión, Visión y Valores de HH
3. Construcción de los compromisos de Helduen Hitza para los próximos 4 años



3 RECOGIDA DE APORTACIONES

Planteamiento de resultados y contraste con las Comisiones. Marzo

La **tercera fase** tuvo el objetivo de crear la primera propuesta del Documento de Resultados del proceso de reflexión sobre el presente y el futuro de Helduen Hitza con la información y recogida de aportaciones después del taller. Para ello, la empresa Bat, Bi ta Hiru presentó a la Junta Directiva un borrador de documento para que se trabaje en cada una de las Comisiones de Trabajo y en los servicios de apoyo. De esta manera se consiguió dar forma de lo creado en el taller a través de un trabajo de co-creación (trabajo en equipo) en el que cada parte votó, sumó y añadió conocimiento según sus necesidades.



4 RESUMEN, ANÁLISIS Y CONCLUSIONES

Coordinación por parte de la junta Directiva. Marzo

En la **cuarta fase** la Junta Directiva resumió, analizó y concluyó toda la información y conocimiento en una Propuesta de Documento de Resultados (del proceso de reflexión sobre el presente y el futuro de Helduen Hitza) que se publicó en la web. Se dio opción a realizar, si se considera necesario por parte de las personas socias, enmiendas al documento en dos sentidos: Enmienda en relación a la redacción de algún apartado formulado y, por otro lado, enmienda formal de contenido avalada por quien/es la presente/n con una propuesta de cambio que se votará en la Asamblea.



5 PUBLICACIÓN DE PROPUESTA

En la Web a las personas socias para presentación de enmiendas Marzo-Abril



6 ASAMBLEA GENERAL

Propuestas a presentar por la junta Directiva. DECISIONES A TOMAR. 10 de abril.

La **sexta fase** y última se celebró el 10 de abril en la Asamblea General Ordinaria en la Casa Cultural Lugaritz. En este mismo acto se hizo la presentación de los resultados del Proceso de reflexión y se sometió a aprobación por separado aquellos aspectos trabajados a lo largo del proceso para, con ello, poder disponer de la documentación base actualizada para trabajarla durante los próximos cuatro años.



EJES DE NUESTRAS ACTIVIDADES

El objetivo de Helduen Hitzza es la promoción de un envejecimiento activo y saludable. Para conseguirlo diseñamos, organizamos, proponemos y realizamos actividades en torno a estos tres ejes:

- **Desarrollo Cognitivo**
- **Desarrollo Físico Y Mental**
- **Desarrollo Emocional**

El eje de **desarrollo cognitivo** es el que más actividades se están llevando a cabo. Entre las actividades las que más gustan están: Conferencias, Salidas culturales, Clases de euskera, Taller de teatro, Taller de Música y canto y Tertulias literarias. Las que menos valoradas han sido el foro del jueves y el certamen literario, sin embargo, desde principios de este mismo año se han reorganizado y la respuesta por parte de las personas asociadas está siendo muy positiva.

El eje de **desarrollo físico y mental** tiene dos actividades, senderismo e ibilaldiak. Ambas son muy bien consideradas por parte de la comunidad usuaria pero destacar la preocupación existente por el crecimiento experimentado en ambas.

El eje de **desarrollo emocional** lleva implícito nuevos conceptos que crear relacionados con temáticas que pueden influir en la realidad de las personas socias, como por ejemplo, temas relacionados con la soledad, la inteligencia emocional, la enfermedad, en la vejez.

COMÓ Y PARA QUÉ



- **Adecuada**
- **A mejorar**
- **A crear**

HAUSNARKETA PROZESUA

PROCESO DE REFLEXIÓN

Los Órganos de funcionamiento para conseguir nuestros objetivos como Asociación son:

- La Asamblea de Socias y Socios.
- La Junta Directiva.
- Las Comisiones de Trabajo

La Junta directiva lidera la representación y gestión de los cinco ámbitos que consiguen que Helduen Hitza sea una asociación actual y sostenible. Los cinco ámbitos son:

- 1- Coordinación y liderazgo de las distintas comisiones de trabajo.
- 2- Comunicación y relación Institucional (Con Diputación, Ayuntamiento y entidades similares a Helduen Hitza).
- 3- Conseguir que la comunicación social sea realizada correctamente. Es decir, ser una comunidad bien comunicada a dos niveles: interno (entre las personas socias) y externo (con la sociedad).
- 4- Diseñar y llevar a cabo el desarrollo participativo a través de las Asambleas y distintos tipo de talleres.
- 5- La implicación social como base del bienestar personal y grupal de HH: La motivación de las personas socias es una de las principales fortalezas de la asociación. Además hay dos temáticas que Junta Directiva considera que tienen gran relevancia y que hay que trabajar para conseguirlas: la acogida a nuevos miembros en la Junta / en las Comisiones y la acogida a nuevas personas socias.



HAUSNARKETA PROZESUA

PROCESO DE REFLEXIÓN



Temas acordados en la Asamblea General del 10 de Abril

MISION – Para qué / Zertarako ?

Promover y llevar a buen fin aquellas actividades que tiendan a impulsar con carácter general el mayor desarrollo de las capacidades individuales y de grupo de las personas socias evitando la marginación, propiciando su participación social y consiguiendo su revalorización en la sociedad.

Bazkideen gaitasun indibidualen eta taldeko gaitasunen ahalik eta garapen handienera eramaten duten jarduerak sustatu eta aurrera eramatea, baztertzea saihestuz, beraien parte-hartze soziala erakarriz eta gizartean beren balioa handituz.

VISIÓN – ¿Qué queremos ser? / Zer nahi dugu izan ?

Queremos ser una **Helduen Hitza** que promueva y lleve a la práctica en todo lo posible, junto y con la ayuda de las instituciones responsables, un envejecimiento activo, saludable, participativo, inclusivo y solidario.

En definitiva un envejecimiento en valor y referente de un movimiento social que, de forma sostenible, facilite el desarrollo de las personas mayores.

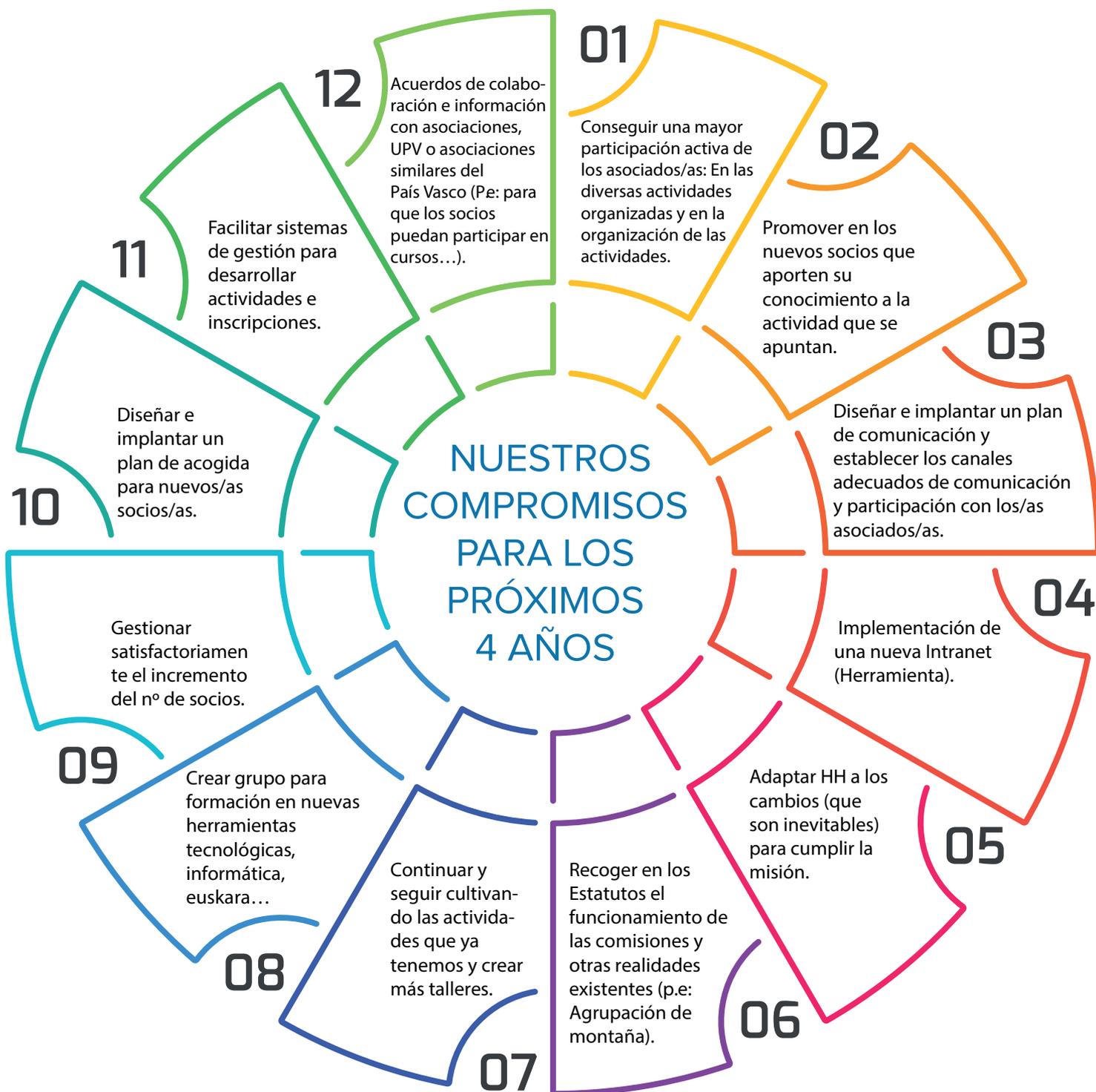
Helduen Hitzak zahartze aktibo, osasuntsu, parte-hartzaile, inklusibo eta solidarioa erakartzen eta ahal den neurrian, beste erakundeen laguntzaz baliatuz, praktikan aurrera eramaten duen elkarte bat izan nahi du.

Azken finean, modu iraunkor batean gizarte mugimendu baten balioa eta erreferentzia izan nahi du, pertsona helduen garapena erraztuz.



HAUSNARKETA PROZESUA

PROCESO DE REFLEXIÓN



RESULTADOS CONSEGUIDOS:

- Más de 140 personas han participado en el proceso.
- Implicación alta con aportaciones múltiples y diversas en las diferentes etapas.
- Información base con mucho contenido importante.
- Mayor sentimiento de pertenencia.
- Mayor conocimiento entre las personas socias.
- Se han sumado 8 personas al voluntariado activo, en 4 comisiones de trabajo.
- Documentación de base y guía para actuaciones a futuro de la Junta Directiva.



CASTILLO DE ABBADIE – SAN JUAN DE LUZ – HONDARRIBIA

En la salida cultural del 21 de febrero de 2019 contamos con más asistentes de lo habitual, pues se pudo contratar un autobús de 59 plazas.

Salimos puntuales desde la plaza de Gipuzkoa siendo nuestro primer destino el Castillo de Abbadie, en Hendaia. El número máximo de personas que aceptan por cada grupo en la visita guiada es de 30, así que, divididos en dos grupos y con 15 minutos de diferencia, iniciamos el recorrido por el interior del castillo.

Nos hablan de la figura de Antoine d'Abbadie, explorador, geógrafo, numismático y astrónomo francés, famoso por sus viajes a Etiopía en la primera mitad del siglo XIX. Fue destacado promotor de la cultura vasca.

El Castillo d Abbadie es hoy propiedad de la academia de Ciencias a la que Antoine d'Abbadie lo había legado en 1895 y hoy en día es administrado por la municipalidad de Hendaia.

Una maravilla por dentro y por fuera.

Al salir del Castillo nos dirigimos a San Juan de Luz, donde con ayuda de Ramón Leturiondo, hacemos un recorrido visitando el interior de la iglesia, varias calles con esplendidas casas, y ya junto a la playa, desde el paseo marítimo observamos la elevación del paseo y los diques construidos en la bahía cuyo objetivo es evitar los embates del mar a la villa de San Juan de Luz.



La comida, en el Batzoki jatetxea de Hondarribia, con buena relación calidad precio.

Por la tarde, recorrido por el Casco Viejo de Hondarribía, continuando Ramón con su clase de arquitectura, arte e historia de la villa.

El tiempo esplendido durante toda la jornada, con sol y sin viento, nos ha permitido disfrutar doblemente de esta salida, en la que los asistentes han disfrutado de un intenso programa.

Hacia las 19,15 llegada a Donostia.

IRTEERA KULTURALA LIZARRERRIARA 2019/03/21

Lizarrerriarako gure irteera eguraldi egokiarekin hasi genuen, kontuan hartuta egun horretan bertan eman geniola hasiera urtaro berriari: UDABERRIA. Gogo aldarte hori eta gure adiskide eta bidaide Ramónen azalpen zabal eta jakintsuak izan ditugu bidelagun.

Lehenengo bisita Torres del Rion egin genuen, bertako Hilobi Santuaren eliza erromanikoan. Eliza harrigarria da, dorre oktagonala duelako, ganga kalifala eta, izenak adierazten duen bezala, hilobiratzeko gunea izan zelako Santiagoko bidean. Horrez gainera, Los Arcoseko Andre Mariaren eliza ezagutu genuen, eta bertako barrokoa.

Lizarrara iritsi ginen, aurretik hamaiketako hartuta, eta San Migel eliza eta bertako atari ederra bisitatu genuen; erromaniko beranteko multzo eskultorikoaz gozatzeko aukera izan genuen bertan. Asteko azoka arin ikusi ondoren, Monjardín jatetxean berritu genituen indarrak.

Arratsaldean, bisita gidatua izan genuen Lizarrako Rúan, eraikin historikoak, bai zibilak bai erlijiosoak, ezagutzeko. Nabarmenena San Pedro de la Rúa eliza eta bertako klaustro erromanikoa izan zen, eta baita bertako zutabe korapilatuak ere, Silosko Santo Domingoko zutabeak gogorazten dituztenak.

Bisita kultural bizia izan da, eta 18.30ean amaitu da. Santiagoko bideak nafar lurraldean izan duen eragina ezagutu eta hartaz gozatu ondoren Donostiara itzuli gara.





Mendietan zehar gabiltzala, hainbat alditan, Machadoren bertso zoragarria etortzen zaigu burura: "Caminante, no hay camino, se hace camino al andar". Egia da ez dakigula bizitzak nora garamatzen, ez dugula markaturiko bidea, eta nork bere ibilbidea daramala, oso ondo jakin gabe nolako norabidean doan.

Egile beraren hitzetara joaz: "Caminante no hay camino, sino estelas en el mar". Berrero ere pentsarazten digu gure ekimenak arraunlari batek itsasoan uzten dituen uberan antzekoak direla. Uberak, hasiera batean, marka=ondorioa izango du, baina poliki-poliki, denboraren poderioz, desagertzen joango da.

Askoz baikorragoa da Neruda esaten duenean "Confieso que he vivido", eta hauxe da guk ostiralero bidaideen artean sumatzen duguna, bizitza oso-betea eta jakin-mina alderdi guztietatik.

Filosofia eta pentsamendu sakonak alde batera utzirik, batzorde honek aitortzen du Bidezidor Kirolean giro ezin hobea dagoela eta honen errudun bakarra, honela esan badaiteke, ibiltaria dela.

Helduen Hitzan ekimen ugari dago, boluntario-arduradun dezente eta, gure ustetan, ondo funtzionatzen du. Baina zer izango litzateke elkarte partaidetzarik gabe? Hauek dira benetako eragileak, gure kasuan ibiltariak, ostiralero bere esker onez bultzatzen gaituztenak ekimenak gero eta hobeto egitera.

Beraz, Batzorde honen aldetik, eskerrik asko zuen partaidetzarengatik, sortzen duzuen giro egokiarengatik eta esker oneko gizakiak izateagatik.



*Ibiltariak ez du pasako
nora ezean eguna,
gaur eta beti egingo zaio
ibilaldi ezaguna.
Harrotzekoa ez al da bada
bizitzan egin duguna!,
gure esku da aberastea
oraindik falta zaiguna.*

*Ostiralero badakit nor den
joango den adiskidea,
aldi berean markaturik da
gaurkoan ibilbidea.
Pagoetako gailur honetan
zein garbia den airea,
bihotza aske dut orain eta
anitz esker bidaidea.*



En Noviembre del año pasado, dentro ya del curso 2018-2019 pronunció una interesante conferencia el neurólogo **D. Jose Felix Martí Massó** con el título "La música y el cerebro que vamos a tratar de resumir aquí."

Definió la música como el arte de organizar sensible y lógicamente una combinación coherente de sonidos y silencios utilizando los principios fundamentales de la melodía y la armonía. La música no sigue el orden esperado en la escala evolutiva: está muy lejos del alcance de los primates. Darwin dijo que la capacidad humana para la música es un misterio.

Hace 700.000 años apareció el ritmo y el lenguaje. La evidencia simbólica aparece hace 40.000 años con los neandertales: seguramente tenían ya capacidad musical. Hace 32.000 años existía la flauta-hueso encontrada en el sur de Alemania.



La música:

- **Permite la expresión y la regulación de las emociones y del placer**
- **Promueve la comunicación social y emocional**
- **Nos entretiene; hace que el tiempo pase más rápido**
- **Libera tensiones (p.ej. las canciones de cuna)**
- **Cohesiona socialmente y contribuye a la acción grupal (canciones de trabajo, himnos nacionales)**
- **Produce una selección sexual (algunos músicos ligan más)**
- **Genera una búsqueda de sentido y de trascendencia**

La música se procesa sobre todo en el hemisferio derecho del cerebro y el lenguaje sobre todo en el izquierdo. Varias zonas del cerebro participan en el procesamiento de la música. A través de la resonancia magnética funcional se aprecian diferencias entre músicos y no músicos.

Hay personas afásicas (no pueden hablar) que mantienen habilidades musicales. Vissarion Shebalin compuso su 5ª sinfonía tras quedar afásico tras un ictus.

La amusia es un trastorno de las habilidades musicales. La amusia congénita (la padece un 1,5% de la población) supone:

- Una incapacidad de reconocer escalas y melodías musicales
- Una incapacidad de evaluar el ritmo

La memoria musical se ubica en zonas específicas del cerebro distintas de las que afectan a otros tipos de memoria. Enfermos de Alzheimer conservan la memoria musical porque las zonas afectadas son diferentes.

La música llega a modificar el cerebro hasta el punto de que, por ejemplo, una persona a la que se va a operar de cadera con anestesia epidural necesita menos anestesia si escucha música durante la operación. Los niños que aprenden música mejoran la capacidad de cálculo, la capacidad de razonamiento, etc.

Tocar un instrumento mejora la concentración.

LITERATUR SOLASALDIAK

TERTULIAS LITERARIAS

“Un libro es un regalo que se puede abrir una y otra vez”.

“Los libros son las abejas que llevan el polen de una inteligencia a otra”.

Las tertulias literarias es una de las actividades más antiguas de Helduen Hitza. Comenzaron hace ya más de diez años. Empezamos un grupo de unos 15 socios, pero año tras año hemos llegado a los 52 inscritos en este curso.

Es cierto que leer es un buen ejercicio en todos los sentidos, pero a veces, no siempre hemos podido dedicarle mucho tiempo. Ahora en esta etapa más tranquila de nuestro envejecimiento, sin agobios ni obligaciones, podemos retomar esa buena costumbre de abrir un libro y disfrutar de una buena lectura tranquilamente y más aun si luego ponemos en común lo que nos ha parecido, lo que nos ha sugerido y lo debatimos con otros amigos. De verdad que es una buena actividad.

Charlamos con Jose Domingo. El es el coordinador de estas tertulias desde hace ya muchos años, conoce perfectamente lo que ha sido su desarrollo y nos comenta:

“La tertulia es un espacio que favorece la charla compartida, abierta y desahogada; donde todas las opiniones son importantes y todo el grupo se enriquece de las diferentes impresiones y aportaciones. Es una vía esencial para la educación ya que desarrolla habilidades sociales como la lectura, la expresión oral, el respeto a las opiniones de los demás, la empatía...”

“Como moderador la principal dificultad reside en la elección de los libros. Me gusta incorporar autores interesantes a los que no les ha acompañado el éxito, menos conocidos de nombre pero con grandes libros. En otras ocasiones elijo un libro, aunque su nivel literario sea menor, por las posibilidades que puede dar en su posterior análisis. Además el programa es muy variado en cuanto a nacionalidades y estilos de los distintos escritores. Y nunca falta en el programa un “clásico”, este año hemos leído La busca de Pío Baroja. ”

“Como moderador intento mantenerme lo más objetivo posible para no influir en los comentarios y no ser el centro de la tertulia. Creo que mi tarea tiene que ser más la de dar pie a los comentarios de los demás y procurar que se expongan ideas de todo tipo, sean a favor o sean en contra. Eso sí, intentando que no se vayan por las ramas y acaben hablando de algo que no tiene nada que ver con el libro”.

“Otro aspecto que destacaría de la actividad es el clima de confianza que hemos conseguido crear entre todos, lo que permite expresarnos sin temor, de una manera espontánea y que la participación sea alta.”

“Sé también que hay gente que no puede venir por el horario, los nietos, los viajes...y me comentan que a pesar de no poder asistir leen los libros que hemos propuesto para la tertulia. Me alegra mucho cuando me lo decís.”





Estimados compañeros de Helduen Hitzza:

Aquí estamos los del Foro de los jueves y poniendo ganas e interés en esta actividad de nuestra Asociación, a la que le damos mucha importancia, por sus valores socializantes, de posibilidad de exposición de opiniones y propuestas sobre temas que son actualidad o sin tener esa característica tienen su clara importancia.

Como sabréis y sino aquí lo explico, en el Foro estamos en una nueva fase en la que se ha nombrado una nueva Comisión, tras la oportuna votación y que ha quedado compuesta por Federico Gonzalez -Moderador del Foro-, siendo Vocales Victoria Vera y Luis Ros. En breve esperamos completar la nueva Comisión hasta la cifra de cinco personas cada una con su cometido.

En este punto esta nueva Comisión quiere trasladar todo el agradecimiento a toda la Comisión anterior, por su enorme y buen trabajo en todos los aspectos y con mención especial a su moderador Jose Manuel Susperregi- Zorionak.

En esta nueva andadura en la que están inscritas 49 personas, hemos tratado ya tres temas a cada cual más interesante, a saber: a) Cultura y Religión. b) La influencia de los medios de comunicación. c) La sexualidad en sus diferentes formas. Por la Comisión anterior y bajo la dirección del anterior moderador Jose Manuel Susperregui se trataron en lo que va de 2019: a) Legalización de la Eutanasia; positiva negativa y cuidados paliativos. b) Responsabilidad del Ciudadano en la corrupción política. c) Soledad de los mayores, mito o realidad, como combatirla. d) Fiabilidad de los poderes judiciales. e) La felicidad de los mayores. Todos los temas fueron aprobados en la sesión inicial del Foro, tras las oportunas propuestas de los participantes y votación al efecto.

Actualmente la asistencia va creciendo. La media actual es de 20 personas y ello a pesar de coincidencia con otras actividades. Hay que insistir a aquellos inscritos, que lo tienen un poco olvidado para que su reincorporación sea pronta y además por la Comisión serán bienvenidos.



Como veis son temas de gran interés y que se procuran desarrollar de forma provechosa en los 90 minutos de los jueves en horario de 10,30 a 12 horas en nuestra Sala del Topaleku. El desarrollo del Foro es; a) la proyección de un breve video. b) Por el moderador se marcan las líneas básicas del debate. c) Se da la palabra a los asistentes previa petición de estos a mano alzada, por riguroso orden que se controla y supervisa por un miembro de la Comisión. Al inicio de la sesión se hace un control de número de asistentes para el archivo de la Comisión a los efectos oportunos.

Igualmente si coincide en el tiempo una noticia o actualidad relevante el moderador puede incidir un tiempo prudencial sobre la misma, sin que pueda suponer la alteración del curso del Foro y su tema ya designado.

La finalidad del debate no es imponer la posición o criterio que persiga cada uno de los participantes, sino la exposición por aquellos de su posición o criterio y trasladar todas ellas a un debate sereno y que sirva para el contraste. No se busca al final del Foro marcar una posición unitaria.

En la página Web de Helduen Hitzza se publica semanalmente un resumen de cada Foro. Una vez se conforme definitivamente la nueva Comisión, se procederá por esta al estudio de propuestas o fórmulas que mejoren el Foro y se practicará un seguimiento del mismo en todas sus facetas, en las reuniones que la misma considere oportunas.

Como ha sido costumbre en las Comisiones, siempre estaremos abiertos al estudio de propuestas y formulaciones que aporten los asistentes.

Sin mas y en espera de nuevas incorporaciones a esta beneficiosa actividad despedirnos y como siempre a vuestra disposición.

La Comisión.



JUAN MARI PEREZ CAÑIZALI



Orain dela 9 urte Helduen Hitzako bazkide zara eta gaur arte, mila gauza egin dituzun pertsona zara, bai Zuzendari Batzordean, eta gehienbat Euskera mailan, irakasle azken 7 urteetan, adibidez. Horretaz gain, bai hitzaldiko komisioan partaidea eta bolondresko gida San Telmo Museoa ere. Zure iritzia eta balorazioa ematea eskatzen dizugu gai hauetaz:

1-2018-19ko ikastaroa amaitzera goaz. Nola ikusten duzu bazkideen parte-hartzea eta jarrera, egin diren euskararekiko klaseak eta hitzaldien egitarauaren bilakaera? Eta zer motako giroan?

Nire taldean, behe beheko mailan, hutsetik hasi ginen. Batzuek utzi dute arrazoi desberdinengatik baina berriak ere etorri dira. Poliki poliki ikasten doaz eta ariketak egiten trebeak dira.

Giroa ezin hobea dugu. Euskal kulturaren zenbait puntu ere argitzen dugu. Barre asko egiten dugu eta buruko gimnasia ezin hobea.

2-Nola bizi izan duzu zure parte-hartzea irakasle moduan hainbeste urteetan? Bitxikeria baten bat komentatzeko bai?

Irakasleok ohituta gaude taldeko bilerak eta lana egiten. Helduen Hitzan egiten dudana ez da neretzat lan berria. Bakoitzak dakiena emanez gauza eder asko egin dezakegu.

Hemen nire eskola denborako ikasle baten ama, aspaldiko ezaguna, aurkitu dut. Orain bera da nire ikaslea.

3-Helduen Hitzako aldizkarian erreportaiak azaltzen dira eta batzuk euskeraz. Nola baloratzen dituzu erreportai hauek? Eta aldizkaria orokorrean, nola ikusten duzu?

Euskararen normalizazioaren alde gaudenok derrigorrezkoa ikusten dugu euskara arlo guztietan azaltzea.

Aldizkaria komunikabide egokia ikusten dut Elkartean. Guretzak interneteko "sare sozialak" baino hobea dela uste dut. Hala ere, sare sozialak ere partikularki erabiltzen ditugu.

4-Badakigu zu eta beste 5 pertsona bolondresko gida zaretela San Telmo Museoa, nola bizi izaten ari zara bertako ekitaldiak, jendearen interesa, jakintasuna eta partaidetza? Eta zer motako giroan?

Nire arreba eta biok STMko gidari moduan hasi ginenean ez genuen uste jendearen erantzuna hain ona izango zenik. Zorionez harrিতa gaude bisitarien erantzunagatik eta agertu diren beste gidari ezin hobek. Gidariok, Museoa, Donostia Kultura, Helduen Hitza, guztiok gaude oso pozik.

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

Eskerrik asko zuei, Helduen Hitza Elkarteari; guretzat, kanpotik etorriak eta beste bertakoentzat, laguneren topalekua izan delako eta ahal dugun bitartean jarraituko dugu.

