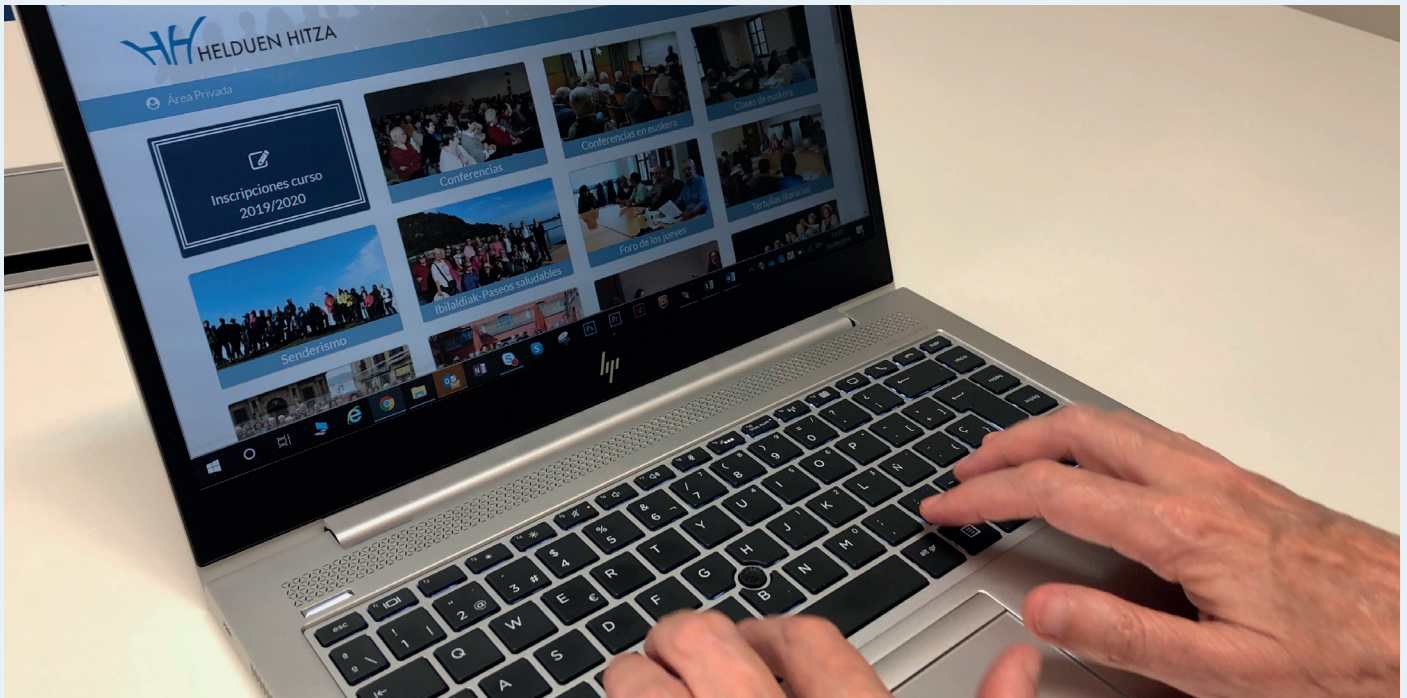


HH HELDUEN HITZA

BERRIAK



Laster hasiko dugu ikasturte berria, eta hasi aurretik, "HH-Berriak" ale honetan ibilbide txiki bat egitea proposatzen dizuegu, aurreko ikasturteak ekarritakoari erreparatuz. Urtero bezala, jarduera aukera zabala izan dugu guztiok.

Jarduera horietako bakoitzaren atzean, denbora, ahalegin, lan eta ilusio handia dago. Eta hori guztia azaltzeko gai izatea espero dugu.

Horrez gain, azken batzarreko erabakiei jarraituz, Komunikazio Sozialaren inguruan izango den berrikuntzaren bat aurreratuko dugu. Webgunearen barruan eremu pribatu bat prestatu da –ikus 11. Orrialdeko azalpena–, berariaz bazkideei zuzendua, eta prest egongo da 2019-2020 ikasturtearen hasierarako.

Ahora que estamos a punto de iniciar un nuevo curso, este ejemplar de "HH-Berriak" os propone realizar un pequeño recorrido por lo que supuso el anterior que, como siempre, tuvo un amplio abanico de actividades que nos dimos entre todos.

Detrás de cada una hay mucho tiempo, esfuerzo, trabajo e ilusión. Esperamos haber sabido reflejarlo.

Además, cumpliendo los acuerdos de la última Asamblea, avanzamos alguna novedad en el tema de Comunicación Social. Dentro de la web, se habilitado un área privada-ver explicación en pág. 11- para uso exclusivo de las personas socias, que estará disponible para el inicio del curso 2019 – 2020.



Asistentes a los actos de fin de curso 2018-2019 en el C.C. Lugaritz



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 José Arcauz
María Sánchez
Juan Ignacio Aizpurua
José Luis González

Argazkien Kolaboratzaileak :

Juan Ignacio Aizpurua
María Jesús Leria
Javier Osorio

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

IKASTURTE AMAIERAKO EKINTZAK
ACTOS DE FIN DE CURSO

5

IRTEERA KULTURALAK
SALIDAS CULTURALES

6 - 7

BAZKIDEAREN TRIBUNA - LITERATURA LEHIAKETA
TRIBUNA DE LA PERSONA ASOCIADA - CERTAMEN LITERARIO

8 - 9

IKASTURTEAREN BALORAZIOA
VALORACIÓN DEL CURSO

10 - 11

WEB: BAZKIDEAK
WEB: AREA PRIVADA

12 -15

IKASTURTE AMAIERAKO BIDAIA ERRUMANIARA
VIAJE FIN DE CURSO A RUMANIA

16

ELKARRIZKETA
ENTREVISTA



PARTE HARTZEA, BERRIKUNTZA ETA ERAIKUNTZA

Oporraldiaren ondoren, gure dinamika parte hartzaileari ekingo diogu berriro ere 2019/20 ikasturtearen hasierarekin batera. Ildo horretatik, hiru eremu hauek azpimarratu nahi ditugu:

- **Parte hartze aktiboa:** Datorren ikasturteko jarduerak antolatzeke eta programatzeko zereginetan, garrantzi handikoa izaten ari da batzordeetako kideen parte hartze aktiboa. 50 lagun inguru ari dira horretan lanean, eta eskertzekoa da egiten ari diren merezimenduzko lana.

- **Berrikuntza:** Urrian izango den Batzarrean, Zuzendaritza Batzordea osatzen duten 10 kideetik 8k beren agintaldia beteko dute, eta, hortaz, berriro egin beharko dira kargu horiek. Asmoa dugu, azken Batzarrean hartutako konpromisoaren arabera, berrikuntzak %50ekoak izatea, Estatuetan adierazi bezala hain zuzen. Edonola ere, berrikuntza prozesu hori oso konplexua, zaila eta delikatu da, baina baita garrantzi handikoa ere elkartearen etorkizunari dagokionez. Berrikuntzak nolabaiteko jarraitasuna bermatuz eta barne funtzionamenduaren hausturak saihestuz egiteko aukera emango duen sistemaren bat bilatu beharra daukagu. Era berean, eskerrak eman behar zaizkie batzordeetako kideei, egindako ekarpenengatik eta arduragatik. Bestalde, eskerrak batzordeetako kide berriei ere, 12 guztira, beren borondatezko lanagatik eta egindako ahaleginagatik. Ildo horretatik, lankidetzak eskatzen diegu bazkideei, dakigunaren onena eskaintzeko eta elkartearen alde egin dezakegun guztia egiteko.

- **Eraikuntza:** Azken batzarrean datozen 4 urteetarako 12 konpromisoak onartu genituen, eta iritsi da horiek gauzatzeko aukera; sortutako premien arabera finkatuko ditugu lehentasunak, eta bete denaren berri emango dugu. Era horretara, hurrengo Batzarrean egindako azalpena emango da eta datorren ikasturtearen egin nahi denaren proposamena adieraziko da. Beraz, orain dela gutxi onartutako gure Helduen Hitza eraikitzen jarraitzeko asmoa dugu inondik ere.

Eskerrik asko zuen parte hartzeagatik. Ikasturte berria zuen gustukoa izatea eta harmoniaz partekatzeke aukera izatea opa dizuegu.

ZUZENDARITZA BATZORDEA

PARTICIPACIÓN, RENOVACIÓN Y CONSTRUCCIÓN

Tras el periodo de vacaciones volvemos a nuestra dinámica participativa con el comienzo del próximo curso 2019/20. En este sentido queremos destacar tres ámbitos:

- **Participación:** *Activa la de las personas miembros de las diferentes comisiones en la elaboración y programación de las actividades para el próximo curso. Esta participación está siendo muy importante. Del orden de 50 personas están trabajando en ello y es de agradecer su meritoria labor*

- **Renovación:** *En la próxima asamblea de octubre procede renovar 8 de las 10 personas de la Junta por cumplimiento de su mandato. Es propósito que en la misma se cumpla el compromiso adquirido en la última Asamblea, esto es que a partir de este curso las renovaciones se realicen al 50% como marcan los Estatutos. Este proceso de renovación es muy complejo, difícil y a su vez delicado, pero muy importante de cara al futuro de la asociación. Debemos pensar en algún sistema que posibilite las renovaciones con ciertas garantías de continuidad y evitando posibles rupturas en el funcionamiento interno. Igualmente hay que agradecer a aquellas personas miembros de diferentes comisiones, sus aportaciones y dedicación. Asimismo a las nuevas incorporaciones en diferentes comisiones, en total 12 por su voluntariedad y empeño en las tareas que han iniciado. En este sentido pedimos la mayor colaboración por parte de las personas socias, aportando lo mejor de lo que sabemos y podemos hacer en favor de la asociación.*

- **Construcción:** *Una vez aprobados en la última Asamblea, los 12 compromisos para los próximos 4 años, corresponde ir ejecutando los mismos, con una prioridad en función de las necesidades planteadas e informar del desarrollo de lo cumplimentado. Así en la próxima Asamblea se realizará un descargo de lo realizado y un planteamiento de lo que se quiere abordar en el próximo curso. Así seguiremos construyendo nuestra Helduen Hitza que recientemente hemos acordado*

Muchísimas gracias por vuestra participación y deseamos un nuevo curso con buen aprovechamiento y compartido en grata armonía

LA JUNTA DIRECTIVA



IKASTURTE AMAIERAKO EKINTZAK

ACTOS DE FIN DE CURSO

Se celebraron el 16 de mayo en el salón de actos del Centro Cultural de Lugaritz, con gran asistencia de público y con las actuaciones siguientes:

Taller de Teatro

Se inició con el grupo de teatro de Helduen Hitza, magníficamente dirigido por Marian Losada. Se estrenó la obra "Juana La Loca", en adaptación por parte de su directora. El éxito y aclamación a la finalización de la función, fue repetido y prolongado.



Destacar la brillante actuación de todo el grupo y en especial la interpretación de Meri Sánchez, en el papel de "Juana La loca. Sin olvidarnos de la muy adecuada ambientación del escenario y la vestimenta de la época utilizada. Felicitaciones para todo el grupo interpretativo y al equipo que montó todo lo necesario para la puesta en escena .

VII Certamen Literario

Después de una pausa para serenar emociones, el Presidente y el responsable de Comunicación Social, explicaron a los presentes, las circunstancias que habían ocurrido en cuanto al cumplimiento "in extremis" de las bases del Certamen y por qué no se iba a hacer entrega de los premios en éste acto de Fin de Curso. Se planteó en realizarlo en el inicio del próximo curso 2019-20.

Taller de Música y Canto

Para finalizar el Acto, actuó el Coro de Helduen Hitza, como siempre extraordinariamente dirigido por Sara Vargas. Interpretaron las canciones:

- DINDIRINDIN (Anónima)
- FREDOOM (Espiritual negro)
- CACHIMBO (Alejandro Pino)
- AKAI HANA (Popular japonesa)
- BAGA BIGA HIGA (M. Laboa IPuig)
- OI AMA ESKUAL HERRIA (Benito Lertxundi)



Esta última fue interpretada por el Coro y todos los allí presentes. Al finalizar la actuación, los aplausos fueron muy prolongados. Una vez más el Coro demuestra su valía y compromiso de ser una actividad muy importante para Helduen Hitza.

Como último evento se celebró la comida de socios en el Restaurante del Tenis de Ondarreta, donde alrededor de un centenar de personas degustaron de un menú que fue muy apreciado por los asistentes.



Irteera Kulturala – Condado De Treviño - Laguardia

2019ko maiatzaren 2an, osteguna, Gipuzkoako Plazan elkartu ginen, puntu-puntu bezala, Condado de Treviñora eta Laguardiara irteera egiteko izena emana genuen taldea.

Donostiatik irten ginenean euritsu zegoen, eta beldur ginen euria gurekin etorriko ote zen egun osorako. Baina kilometro gutxi batzuk egin eta gero, utzi egin zion euria egiteari, eta aurreikusita genuen programa osoaz gozatzeko aukera izan genuen.

Gasteiz inguruko Puerta de Europa Zerbitzugunean gelditu ondoren, Kalearte Elkarteko gida jaso genuen La Puebla de Arganzóneko sarreran. Autobusera igo bezain pronto hasi zen Konderriaren historiari eta geografiari buruz hizketan, zergatik dagoen Burgosen barruan, Araba barneko uharte bat izanik; eta azaldu zigun, halaber, zertatik bizi diren bertako herritarrak eta beste hainbat xehetasun.

San Vicentejora abiatu ginen zuzenean, eta han bertako eliza erromaniko txikia, XII. mendearen amaierakoa, ikusteko aukera izan genuen. Ajarteko harrobitik ekarri zituzten eliza egiteko harriak (San Vicentejotik 6 km-ra). Absidean hareharri arrosa-kolorearen tonalitateak ikusten dira, eta baita harginen marka ugari ere. Erromanikoaren bitxi bat, inondik ere.

Ondoren, Treviñora joan ginen. 1161. urtean sortu zuen herria Nafarroako Antso VI.ak. San Pedro eliza XIII. mendeko eliza gotiko bat da, baina barrokoa du dorrea.



Aurrealdea erromaniko berantekoa du, eta interes handikoa da apaingarrien eta ikonografiaren ikuspegitik. Kanpoaldean Andre Mari Zuriaren harrizko irudia dago, XIII. mendekoa.

Treviñoko herrian barrena egindako ibilbidean Treviñoko Kondearen jauregia izan zena ikusi genuen (gaur egun udaletxea), eta baita etxe armarridunak eta San Joan elizaren kanpoaldea ere.

La Puebla de Arganzón-en Erdi Aroko zubia eta Jasokundeko Andre Mariaren eliza ikusi genituen. Barruan, 1535. urte inguruko erretoa platereskoa ikusteko aukera izan genuen.

Bisita horren ondoren, 13,45ean gutxi gorabehera, gida-lanetan jardun zuen Gonzalok agur esan zigun.

Handik Laguardiara abiatu ginen, eta bertako Doña Blanca jatetxean bazkari ezin hobea genuen zain.

Arratsaldean, bertako gidarekin (Amelia), Laguardiako eremu harresituaren barrualdean ibili ginen. Udaletxeko fatxadan dagoen erloju bereziak nola funtzionatzen duen ikusi eta gero, Santa María de los Reyes elizara abiatu ginen, eta bertako portiko polikromatua eta elizaren barrualdea ikusi genituen. Ondoren, Laguardian barrena jarraitu genuen gidarekin, bertako kaleketatik barrena, eta Páganos behatokitik eta San Juan elizaren kanpoaldetik igaro ginen.

18,30 inguruan abiatu ginen Donostiara.

Giro ezin hobea izan genuen taldean, eta, eguraldi fresko eta lehorrari esker, egun politaz gozatu genuen.





APRENDER A ENVEJECER, ENVEJECER APRENDIENDO



Con gran frecuencia oímos hablar de “prevención del envejecimiento”. Teniendo en cuenta que no soy experto en el tema, es muy posible que las presentes líneas tengan más que ver con la audacia que con el conocimiento, pero si finalmente me he animado a compartirlas ha sido porque considero preocupantes algunas de las aseveraciones que asumimos como “verdades” acerca de nuestro envejecer.

La primera de ellas se refiere a la tendencia a equiparar envejecimiento y enfermedad. Se trata de un dilema del que tenemos constancia al menos desde la antigüedad, pero el aumento en la esperanza de vida de nuestras sociedades ha contribuido sin duda a su llamativa actualidad en el campo de la salud. El propio término “prevención del envejecimiento” expresa en gran medida ese significado, al asemejar el envejecer con diagnósticos de enfermedades sobre las que, como sabemos, existen recomendaciones y estrategias para evitar en lo posible su aparición. Si buscamos en Google “cómo prevenir el envejecimiento” los resultados superan los quince millones, llegando casi a los trece si la búsqueda es “mantenerse joven a los 60”.

Los avances en el conocimiento del sustrato biológico del envejecimiento a nivel celular entre los más conocidos se encuentran los relacionados con los telómeros y la telomerasa han favorecido que interioricemos la imagen de una especie de “reloj biológico” vinculado a nuestros cromosomas que podríamos conseguir “retrasar” mediante intervenciones derivadas de la ingeniería genética.

En una reciente mesa redonda sobre el tema se preguntó desde el público si era conveniente tomar determinados productos que ya existen en el mercado como activadores de la telomerasa para “frenar” el envejecimiento. La respuesta fue que no existía ninguna prueba de su efectividad ya que hasta el momento no se ha podido experimentar y aplicar en las personas los hallazgos encontrados con ratones de laboratorio debido al “obstáculo” ético-legal que supone el no reconocimiento del envejecimiento como enfermedad.

La situación, sin embargo, podría cambiar en breve teniendo en cuenta la convergencia de intereses de grupos de presión vinculados a empresas tecnológicas y sanitarias. Ante tales expectativas sospecho que también muchos de los asistentes salieron de la conferencia con la esperanza de que dicho “obstáculo” se pueda suprimir lo antes posible, aún a pesar de que, tal y como se comentó desde la mesa, muy probablemente sólo una minoría podría asumir los costes de estos hipotéticos tratamientos.

La segunda “verdad” asimismo frecuente en relación al envejecimiento es su consideración como causa de gran parte de las enfermedades que padecemos las personas de edad. Los argumentos esgrimidos por los expertos se sitúan al mismo nivel biológico-celular, de tal modo que intervenir en su “retraso” no sólo nos permitiría vivir más sino también vivir más sanos. Parecería, en consecuencia, que el debate sobre el cómo envejecer tendiera a desplazarse hacia el cuándo y cuánto envejecer.

SITUACIÓN DEL VII CERTAMEN LITERARIO

Después de superar varias dificultades en cuanto a la presentación de los relatos a concurso en las fechas indicadas en las bases, podemos comunicar que sigue en vigor.

Los relatos presentados han sido los siguientes:

Nº	Nombre del Relato	Seudónimo
1	2019 Nosotros y los otros	Tximista
2	Manual para una Kelly	"
3	La joyería	Arnela
4	Onicomancia	"
5	Nada	C.R.
6	Aho korapiloa	Bareka
7	El Frontón-Vigia del Raso	El duende perenne de Urbasa
8	El Edén	Delta
9	Historias contrapuestas	Ametslaria
10	Jack	Ametslaria

TOTAL ENVIADOS = 10
En Castellano = 9
En Euskera = 1



Es decir, la importancia de promover la integralidad en la atención a la salud de la mujer o del hombre mayor y la necesidad de prepararnos para afrontar el final de la vida en las mejores condiciones de respeto a nuestra dignidad, creencias y voluntades, corren el riesgo de simplificarse en exceso reduciendo nuestra atención hacia posibles intervenciones sobre las estructuras genéticas. El hecho de que sea precisamente lo genético el fundamento de lo que ya en la actualidad se define como “medicina personalizada” quizás debiera ponernos sobre aviso.

Hoy por hoy nadie cuestiona la importancia de los avances, en muchos casos espectaculares, que han tenido lugar en los últimos decenios en las ciencias de la salud. Gracias a ellos conocemos cada vez mejor las dimensiones biológicas, genéticas y fisiopatológicas de los cambios en los diferentes aparatos y sistemas de nuestro organismo y podemos por tanto intervenir de manera más eficaz sobre las enfermedades que les afectan.

Pero también la ciencia nos confirma repetidamente que no es lo mismo la enfermedad que la persona enferma; que esa persona nace, vive y envejece, es decir se constituye como tal persona, en un determinado hogar, con una familia y unas condiciones sociales, culturales y de acceso a la asistencia sanitaria muy diferentes según los casos; que sus vivencias y prioridades respecto a sus posibles dolencias no siempre coinciden con las de los profesionales que le atienden y que, por tanto, responder adecuadamente al reto del envejecimiento requiere tener presente la complejidad de la persona mayor en sus dimensiones tanto física o biológica, como psíquica y social.

Decíamos al comienzo que el envejecimiento y la muerte han formado parte de nuestras preocupaciones como humanos desde siempre; pero las respuestas, y también las preguntas, han sido diferentes según los momentos y contextos.

En nuestro caso, el desarrollo de la ciencia, la tecnología y los imponentes cambios en el acceso y difusión de la información tienen lugar en sociedades donde el consumismo, la mercadotecnia y el predominio de las apariencias y la imagen nos hacen, por otro lado, especialmente vulnerables ante supuestas “verdades” orientadas a “prevenir la enfermedad del envejecimiento”. No todas las informaciones y anuncios que nos llegan valen lo mismo, ni su abundancia equivale necesariamente a estar mejor preparados para disfrutar y dar sentido a las últimas etapas de nuestras vidas.

Resulta por tanto imprescindible un aprendizaje lo más sereno y riguroso posible para poder cuestionar, discriminar y fundamentar las mejores “verdades” sobre cómo envejecer y morir. Aprendizaje que, en mi opinión, debería acompañarse de humildad ante lo complejo del ser humano, apertura de la necesaria perspectiva científica y voluntad de no dejar de atrevernos a pensar.

Carlos Calderón

La variante de ésta convocatoria en comparación con los celebrados en anteriores ediciones, los cuales se fallaban y se hacía entrega de los premios a las personas ganadoras en el acto de Fin de Curso, es que en ésta edición y en consecuencia de lo comentado anteriormente, la lectura del fallo del jurado, la entrega de los premios y la lectura de los relatos por parte de las personas ganadoras, **se hará en el acto de inicio de curso 2019-20 en la primera quincena del mes de Octubre.**

Con el objetivo que en próximas ediciones, no se den las circunstancias que han surgido en éste Certamen, se modificarán las bases del Concurso.

También se pondrán en marcha nuevas iniciativas con el fin de potenciar la participación y colaboración entre todas las personas asociadas para que **EI CERTAMEN** sea una actividad que aporte valor a todos las personas asociadas.





IKASTURTEAREN BALORAZIOA VALORACIÓN DEL CURSO



Orain dela bi urte Zuzendari Batzordean zaude eta Euskaraz dagokion ardura daukazu. Zure iritzia eta balorazioa ematea eskatzen dizugu gai hauetaz:

**EVA
ESNAL**



1- 2018-19ko ikastaroa bukatu dugu. Nola ikusten duzu bazkideen parte-hartzea eta jarrera egin diren hitzaldiak euskaraz jarduerak? Eta ze motako giroan?

Nahiz eta 46 lagun izena emanda izatea, espero genuen bezala 20-30 arteko taldea izan dugu. Parte hartu dute iritzia ematen, galderak egiten... Oso giro polita izan dugu.

Neri aukera paregabea eman dit ezagutzeko pertsonalki oso pertsonak interesgarriak, hizlari desberdinak eta ikasteko gai desberdinetaz.

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

Egia esanda bilera formalak gutxi izan ditugu. Bakoitzak bazekien zein zen bere lana eta gogoz aritu dira. Askotan izan dugu aukera hitz egiteko, iritzia emateko edo behar zutena eskatzeko.

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

Aldizkaria interesgarria iruditzen zait. Ondo azaltzen du zer egiten dugun eta nolakoa da gure elkarte. Azkenekoa batez ere iruditu zitzaidan oso ona.

4- Laister betetzen duzu zure 2 urteko legealdia batzordean eta usteko asmoa daukazu nahiz eta komisionan jarraitu, ze motako esperientzi izan da zuretzako bai pertsonalki eta taldekide bezala?

Oso gustora aritu naiz lanean Batzordean. Bilerak oso ondo eramanda izan dira, aurretik materiala izan dugu irakurtzeko eta prestatzeko bilera. Oso bilerak eraginkorrak izan dira.

Giroa ere oso ona. Aukera eman dit ezagutzeko pertsona desberdinak.

Animatzen dut jendeari parte hartzeko, guk ematen dugu baina jaso ere, asko jasotzen dugu. Merezi izan du.

Eskerrak taldeko kide guztiei.

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



Orain dela bi urte Zuzendari Batzordean zaude eta hitzaldien ardura daukazu. Zure iritzia eta balorazioa ematea eskatzen dizugu gai hauetaz:

**JOSE LUIS
SANSINENEA**



1- 2018-19ko ikastaroa bukatu dugu. Nola ikusten duzu bazkideen parte-hartzea eta jarrera egin diren hitzaldietako jardueretan? Zer moduzko giroa izan duzute?

Bazkideen parte-hartzea ezinbestekoa da gurea bezelako elkarte batean, lan asko ezin daitezkelako azpikontratatu eta nahi ta nahi ez bolondresen eskuetan egon behar dutelako.

Hitzaldietako jardueretan ez da bazkideen oso parte-hartze eragile bat eskatzen, azken finean denok hizlari bati entzutera goazelako. Salbuespen bakarra da hitzaldia bukatu eta gero hizlariari entzuleok planteatzen dizkiogun galderak eta zentzu hortan nik esango nuke gure bazkideek oso jarrera aktiboa mantentzen dutela eta hori benetan pozgarria da. Detaile hori hizlari askok azpimarratu digute

2- Nola bizi izan duzu zure parte-hartzea, zuen lan komisionan? Berrikuntza nabarmena eduki duzue komisionan. Zein izan dira indar eta asmo berriak?

Nere aldetik eskeini dudan ekarpena ilusio guztiarekin eskeini dut noski eta beti asmatzeko gogoarekin. Batzuetan ez dut lortu, hori onartu behar dut, eta nere aitzaki bakarra urte baten zehar gai askorekin eta

hizlari askorekin lan egin behar dugula da.

Bestalde egia da gure batzordean bazkide berriak sartu direla eta beste batzuk berriz alde egitea erabaki dutela baina gehiago izan dira sartu direnak joan direnak baino. Oso ekarpen positiboa eskeini dute batzordeko bazkide berriek eta beraiei esker hurrengo ikastaroko programazioa %80ean osatuta geratu da Uztaila-Abuztuko etenaldian sartu baino lehen.

3- Laister betetzen duzu zure 2 urtetako legealdia batzordean eta uzteko asmoa daukazu nahiz eta komisionan jarraitu, ze motako esperientzia izan da zuretzako bai pertsonalki eta taldekide bezala?

Hemendik gutxira, familiako loturek arreta gehiago eskatuko didate eta hartu behar izan dudana erabakia ezinbestekoa izan da. Pertsonalki oso esperientzia polita izan da talde bateko arduraduna izatea eta, diozun bezala, nere asmoa batzordean jarraitzea da baino postu apalago batean. Ziur nago denok, gauden lekutik, zerbait positiboa egin dezakegula gure elkartearen alde. Animo ba kide guztiei !!

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

IKASTURTEAREN BALORAZIOA

VALORACIÓN DEL CURSO



Desde hace 4 años eres socio de Helduen Hitza y actualmente eres coordinador de varias actividades (Teatro, Taller de Música y Canto , Foro de los Jueves y Tertulias literarias). Te pedimos nos des tu opinión y valoración de los siguientes temas :

**JOAQUIN
MENDIA**

1.- Hemos terminado el curso 2018-2019. ¿Cómo valoras la participación y el interés de las personas asociadas en las actividades que son de tu responsabilidad?.

El curso 2018-2019 ha sido un curso que yo denominaría de consolidación. Prácticamente todas las actividades han finalizado sin sobresaltos.

Se produjo algún pequeño desajuste en alguna actividad que se resolvió satisfactoriamente. Conviene resaltar a todos/as los responsables por su dedicación y maestría en la conducción de sus respectivos equipos y comisiones.

Yo haría una mención especial a Carmen Viscarret de Tertulias, Itziar Olaizola de Música y Jose Manuel Susperregui y Federico González del Foro que han realizado una labor encomiable y que son las personas que han sido uno de los soportes de la organización de Helduen.



2.- ¿Cómo has vivido tu participación en la coordinación de las mismas?

La labor de coordinación es una función muy agradecida si cuentas con personas motivadas y capaces. Lo importante es crear un grupo humano que se vaya auto alimentando con la incorporación de nuevos voluntarios, porque esa es la base para que una organización de la importancia de Helduen consiga mantener un buen ritmo en su desarrollo.

3.- En la revista se publican reportajes de las diferentes actividades que son de tu responsabilidad . ¿Os ayuda para vuestra difusión y alcance a más personas asociadas?. ¿Cómo valoras éstas publicaciones?.

La labor que realiza la Revista con la publicación de sus reportajes y entrevistas es clave para dar conocimiento de nuestras actividades que son muchas a todo el grupo de socios. La Revista es una herramienta fundamental en nuestro colectivo pues es un instrumento muy útil para involucrar a todos los socios dentro de la organización. Así conseguimos algo importante, como es, crear un mayor sentido de pertenencia a Helduen. Por otro lado hay que señalar que la Revista llega a otras personas ajenas a nuestra organización que pueden valorar todo lo que se hace en Helduen. Por último indicar que el contenido de la revista es un fiel reflejo de todo lo que se realiza en nuestra organización. Sobresaliente para sus responsables.



Desde hace 8 años eres socio de HELDUEN Hitza y actualmente eres el coordinador de Ibiliadiak , además de vicepresidente de la Asociación . Te pedimos nos des tu opinión y valoración de los siguientes temas:

**LUIS FELIPE
HERNANDEZ**

1.- Hemos terminado el curso 2018-19. ¿Cómo valoras la participación el interés de las personas asociadas en las actividades que son de tu responsabilidad?

El interés es grande y la participación también, los miembros de la comisión, vemos recorridos a hacer y opinamos sobre la conveniencia de alguna salida, lugares, horas de salida y lugar del almuerzo.

A veces, también los paseantes, nos proponen alternativas sobre algún recorrido, porque lo hacen habitualmente y eso siempre es positivo.

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

He sido coordinador en solitario durante muchos meses y eso no es bueno, en este momento comparto la responsabilidad con otro compañero, que será el que se responsabilice en el nuevo curso.

En cualquier caso, siempre tendrán los compañeros mi ayuda, si la necesitaran. Lo que es importante es que haya relevos en estos temas, cosa complicada, como estamos viendo en general.

3.- En la revista se publican reportajes de las diferentes actividades que son de tu responsabilidad. ¿Os ayuda para vuestra difusión y alcance a más personas asociadas?¿Cómo valoras estas publicaciones?

Desde nuestra asociación, participamos en bastantes organismos y tratamos de dar información puntual a los socios, tema que mejoraremos a partir del nuevo curso con la intranet.

Por ejemplo, el tema de la "soledad", lo estamos estudiando y queremos dar información a los socios, con la programación de alguna conferencia y taller, por lo que esperamos la participación de nuestros asociados.



CAMBIOS EN LA PÁGINA WEB

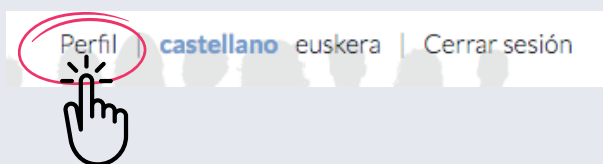
Cumpliendo con el compromiso acordado en la última Asamblea General, hemos realizado una serie de cambios en nuestra página web con los siguientes objetivos:

Abrir un espacio-Intranet- dentro de la página web de Helduen Hitza- www.helduenhitza.com- que la hemos denominado **Área privada / Bazkideak**, exclusiva para las personas socias, donde podremos:

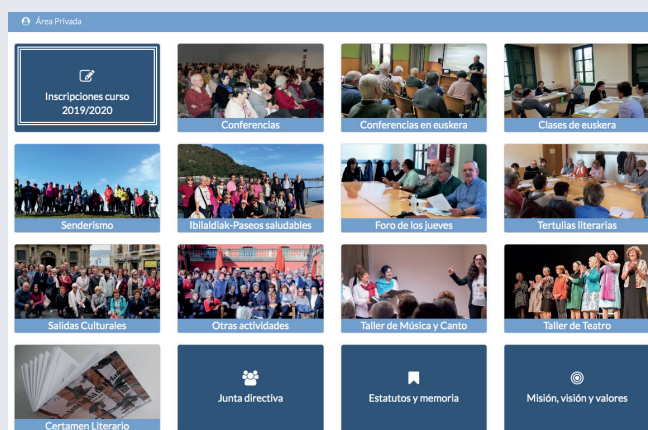
- Realizar las **inscripciones** a cada una de las actividades de nuestro interés.
- Realizar las **preinscripciones** a las diferentes **salidas culturales** que se programen.
- Encontrar **información** sobre las próximas actividades, planificadas en cada actividad.
- Visualizar los documentos, fotos e incluso videos en aquellas actividades realizadas por cada comisión.
- **Comunicar** a las personas responsables de cada actividad, nuestras sugerencias, propuestas y reclamaciones en su caso.
- Disponer de documentación relativa al **funcionamiento interno** de la asociación, como Estatutos, Memorias anuales, Composición de la Junta, Nuestra Misión, Visión y Valores, el Plan de Comunicación Social, así como nuestros compromisos para la etapa 2019-2023, las encuestas realizadas por las personas socias y enlaces de interés- webs- de otras asociaciones u organizaciones que tengan relación con la nuestra.

NAVEGACIÓN POR EL AREA PRIVADA (INTRANET)

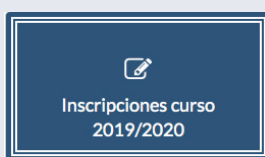
A esta sección se accede con la **dirección de correo personal** y con la **clave** que habéis recibido. Una vez dentro, podéis cambiarla en el perfil (En la parte superior derecha de la página).



Al entrar, nos encontramos con este cuadro general:



El primer rectángulo nos da acceso a las inscripciones para las actividades del curso. (El proceso es el mismo que hemos seguido hasta ahora).



BAZKIDEAK - HELBURUAK AREA PRIVADA - OBJETIVOS

Los rectángulos con fotos corresponden a las **actividades** que se realizan:



Entrando en cada una de ellas, veréis las novedades a las que hacíamos alusión en la página anterior:

Correo electrónico de contacto con la persona encargada de la actividad, el **calendario** correspondiente y los documentos de las **actividades realizadas**.

HELDUEN HITZA

Área Privada

Senderismo
CONTACTO
senderismo@helduenhitza.com

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

IBAETA-ARITZETA-TXIKIERDI- AÑORGA-LOREA (todos juntos)
13/09/2019
Más información

SENDERISMO: PROGRAMA DEL CUARTO TRIMESTRE DE 2.019
01/10/2019
Más información

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Septiembre 2019

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30					

Anterior

ACTIVIDADES REALIZADAS

13/09/2019	IBAETA-ARITZETA-TXIKIERDI- AÑORGA-LOREA (todos juntos)
06/09/2019	IRUN (Ermita de Santa Elena)-HIRUGURUTZETA-OLA-IRUN (todos juntos)
30/08/2019	DONOSTIA (Añoeta)-GALARRETA-LASARTE- URNIETA (todos juntos)
23/08/2019	ASTIGARRAGA-ERGOBIA (Oialume)-SANTIAGOMENDI- ASTIGARRAGA (todos juntos)
19/08/2019	Fotos senderismo 37
19/08/2019	Fotos senderismo 38
19/08/2019	Fotos senderismo 39
19/08/2019	Fotos senderismo 40
19/08/2019	Fotos senderismo 41

Los recuadros en azul son los que nos permiten conocer otros aspectos del funcionamiento interno de nuestra Asociación.



IKASTURTE AMAIERAKO BIDAIA ERRUMANIARA

VIAJE FIN DE CURSO A RUMANIA 4 AL 11 DE JUNIO DE 2019

SALIDAS CULTURALES

Organizado por la Comisión de Salidas culturales, el viaje fin de curso de este año tiene como destino Rumanía. Si pensamos en Rumanía = rumanos, algunos de nosotros tenemos una imagen preconcebida de qué nos podemos encontrar allí.

Pero nuestro circuito a lo largo de estos 7 días nos ha hecho descubrir un país con hermosos paisajes verdes, muy verdes. Con una larga historia de invasiones, dominaciones, anexiones, la independencia y la gran anexión de Transilvania. De arquitectura muy variada, tanto urbana como de iglesias, castillos y palacios.

Miembro de la Comunidad Económica Europea, aunque aún no lo es en todos los puntos necesarios para su total integración.

ITINERARIO

JUN 4 Martes

A las 7,45 nos juntamos con nuestra guía donostiarra Alaitz, en la estación de autobuses de Donostia para dirigirnos a Loiu. Vuelo Bilbao – Munich – Bucarest, sin incidencias. A nuestra llegada nos espera la guía local, Cornelia, que nos acompañará durante toda la estancia.

Cena en el restaurante Hanu Lui Manuc, el local de hostelería más antiguo de Bucarest que sigue abierto en la actualidad. Antigua posada de caravanas con un gran patio central y una balconada en sus dos plantas que rodea todo el patio.

JUN 5 Miércoles

A las 8,30 empezamos un recorrido en bus por el centro de Bucarest viendo algunos de sus más importantes edificios.

Cornelia nos cuenta cuál fue su destino cuando se construyeron, cuál fue su uso durante la época comunista y que son en la actualidad. Salida hacia SIBIU.

Parada en el MONASTERIO ORTODOXO DE KOZIA, del siglo XIV. Admiramos su pórtico y en el interior, las paredes, el techo completamente pintados.

La calma que se aprecia en el entorno. Cornelia nos empieza a explicar detalles sobre las pinturas, la distribución arquitectónica de una iglesia ortodoxa, su organización y jerarquías, cómo se puede acceder a ser monje o monja ortodoxo.



Seguimos hacia SIBIU, atravesando los Cárpatos, sus bonitos paisajes montañosos y verdes.

Hacemos un recorrido guiado a pie por el centro histórico de SIBIU, plazas, iglesias, arquitectura civil, casas de los gremios, el puente de los mentirosos...



IKASTURTE AMAIERAKO BIDAIA ERRUMANIARA

VIAJE FIN DE CURSO A RUMANIA 4 AL 11 DE JUNIO DE 2019

JUN
6 **Jueves**

Visitamos la catedral ortodoxa de SIBIU, joya arquitectónica y de pinturas. Coincidimos con una misa y tenemos oportunidad de observar durante unos minutos el rito de misa ortodoxo y sus cánticos.

Salimos hacia SIGHISOARA, ya en los Cárpatos Transilvanos, ciudad patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, de origen romano, ocupada por los sajones en el siglo XII, con mezcla de estilos e influencias. El centro histórico está bien conservado. Comemos en la casa natal de Vlad Tepes, el Empalador.



Por la tarde, algunos nos animamos a subir a la Torre del Reloj de 64 metros de altura desde donde se puede apreciar una espectacular panorámica de la ciudad.

Atravesamos Tirgu Mures, una de las ciudades con mayor nivel de vida de Rumanía, con centros tecnológicos y una importante universidad pública.

Llegada a BISTRITA, cena y alojamiento.



JUN
7 **Viernes**

Visita al centro histórico de BISTRITA, conocida gracias a la novela Drácula, de Bram Stoker, donde vemos los huevos pintados, y nos hacemos unas cuantas fotos en el entorno. Atravesamos el PASO DEL BORGIO, en las montañas Bargau.



En la región de Bucovina visitamos tres monasterios de monjas, MOLDOVITA, SULEVITA, VORONET, magníficos exponentes del arte bizantino, erigidos en la época de Esteban el Grande (siglos XV y XVI).

Los frescos, tanto del exterior como del interior son verdaderos cuentos bíblicos.

IKASTURTE AMAIERAKO BIDAIA ERRUMANIARA

VIAJE FIN DE CURSO A RUMANIA 4 AL 11 DE JUNIO DE 2019

JUN
8

Sábado

También en la región de Bucovina, visitamos el monasterio de NEAMT, de monjes, el más grande de los fundados por Esteban el Grande.



Seguimos ruta haciendo un recorrido paisajístico a través de bosques de abetos y abedules, lagos y zonas balnearias, por el impresionante DESFILADERO del río BICAZ, una enorme grieta de altas paredes, que permite justo el paso de una estrecha carretera y un río con un caudal salvaje con pequeños saltos de agua.

Almuerzo típico húngaro. Parada en la estación del Lago Rojo, cuya romántica leyenda nos cuenta Cornelia. Llegada a Brasov. Cena y a descansar.

JUN
9

Domingo

BRASOV visita guiada a pie por el casco histórico de la ciudad, en la que se ha sabido preservar las construcciones y urbanismo del casco antiguo.



Salimos hacia SINAIA. Nada más salir circulamos por una carretera de montaña, atravesamos la ciudad de Busteni, centro de gran importancia turística con cercana estación de esquí.

Vemos el pico de Caraiman, cuya cruz en lo más alto conmemora la unión de Rumanía y Transilvania el 1 de diciembre de 1918. Visitamos el MONASTERIO DE SINAIA.





IKASTURTE AMAIERAKO BIDAIA ERRUMANIARA

VIAJE FIN DE CURSO A RUMANIA 4 AL 11 DE JUNIO DE 2019

Por la tarde visita al CASTILLO – PALACIO DE PELES, del siglo XIX, construido como palacio de Verano por Carol I de Rumanía. El exterior del palacio es bonito, pero su riqueza interior es espectacular, la arquitectura, distribución, escaleras, salas de diferentes usos, el mobiliario, lámparas de cristal de Murano...

Al finalizar la visita, en el mismo Sinaia, un tranquilo café a la sombra y vuelta a Brasov.



JUN
10 **Lunes**

Salida hacia el CASTILLO DE BRAM, en el que se sitúa la leyenda del Conde Drácula, aunque su realidad histórica es que fue una fortaleza fronteriza.

A finales del siglo XIX y principios del XX, tras su reconstrucción, fue palacio de verano de la reina María, hija de Fernando I de Rumanía.



Actualmente una parte del castillo está preparada para visitas turísticas. En Bucarest. Paseo guiado a pie por el barrio antiguo de Bucarest y posado en la plaza de la revolución. Cena – espectáculo, con música y folklore popular.



JUN
11 **Martes**

Visita al parque con casas típicas a tamaño real de las distintas regiones de Rumanía.

Traslado al aeropuerto.
Vuelo Rumanía – Munich – Bilbao.
Traslado en bus a Donosti.

Nota final:

Gracias a los dos chóferes (Cosmin y Valentino) que nos han llevado a lo largo de tantos kilómetros y tantas horas, por su buena conducción sin sobresaltos, aguantando algunas malas carreteras y retenciones.

Gracias a Cornelia, nuestra incansable guía rumana, con su particular sentido del humor, sonriente desde el punto de la mañana, fuente inagotable de información de historia, arte, paisajes, costumbres, economía y otros muchos aspectos de Rumanía.

Gracias a Alaitz, la guía de la agencia que ha sido muy eficaz y profesional, facilitándonos la estancia.

Una viajera se accidentó y fue atendida de urgencia, y repatriada tras una labor coordinada entre las guías, la agencia en Donostia y la entidad con la que teníamos contratado el seguro.

Gracias a todos por vuestra forma de participar en que todo haya salido así de bien, vuestra puntualidad y sonrisa permanente.

Si bien todos sabemos que viajar es bonito, este viaje nos ha supuesto tantas horas de autobús, los miembros de la comisión de salidas prometemos que para el próximo fin de curso vamos a intentar que sea un viaje sin tanto cambio de hotel y con muchas menos horas de autobús.



Cornelia



Alaitz

MARIAN LOSADA

Directora del Taller de Teatro de Helduen Hitza, en estos últimos años, nos responde a las preguntas planteadas:



“

En esta vida el poder ser útil a los demás, transmitiendo tus conocimientos es la mayor satisfacción que se puede sentir.

”

1- Llevas 4 años en Helduen en los que has compartido responsabilidades y tiempo con nosotros en la tarea de dirigir el Taller de Teatro.

¿Qué motivaciones sientes en tu trabajo?

Mi mayor motivación es hacer que los objetivos respecto a la actividad se cumplan; es decir trabajar para que el grupo disfrute desarrollando sus capacidades innatas las cuales, en la mayoría de los casos, nunca ha tenido oportunidad de analizar ni conocer.

Así como ayudarles a que liberen sus inseguridades y miedos a la hora de enfrentarse a un público.

También me motiva mucho el hacer que trabajen la memoria y la expresión corporal.

2- ¿Cómo estás viviendo tu trabajo con Helduen Hitza? ¿Qué valoras de la participación de nuestras personas socias? ¿Cómo organizas el grupo?

Lo vivo con el entusiasmo que me transmite el grupo, que es grande.

De la participación de los socios valoro su interés por las diferentes actividades que se organizan. El teatro, por ejemplo, es una actividad dinámica y social que les rejuvenece.

A la hora de organizar el trabajo tengo en cuenta la edad, sexo y capacidad del grupo. Siempre procuro que cada cual se sienta “cómodo” con el personaje que le toca interpretar.

Esto no siempre se consigue al primer intento pues hay que decir, que, al principio, algunos personajes les resultan lejanos, extraños, como inalcanzables, pero con el tiempo, los “viven” y los “disfrutan” como si formaran parte de sus vidas.

Es una experiencia muy enriquecedora.

3- Estás participando con gran pasión en el Taller de Teatro. ¿Qué te supone en tu desarrollo personal? ¿Podrías destacar los momentos más interesantes que has vivido hasta ahora.

En esta vida el poder ser útil a los demás, transmitiendo tus conocimientos es la mayor satisfacción que se puede sentir.

El momento más interesante de mi trabajo es cuando veo que la persona crece y supera sus objetivos. Cuando llega el momento de la evaluación final ante un público y se da cuenta que ha superado lo que parecía imposible: Vencer el miedo.

4- ¿Qué criterios son los que utilizas a la hora de elegir una obra determinada; comedia, drama, costumbrista..?

El criterio principal es que la obra sea adecuada para las características del grupo de actores. Es decir: para su edad, sexo y capacidades. Y luego, que vaya a gustar al público que va a verla.

Por ello siempre tengo que adaptar o escribir las obras. A todo ello añadimos la dificultad de tener pocos hombres en el grupo.

Procuro cambiar cada año los géneros teatrales.

5- Vemos que las mujeres son mayoritarias en el grupo ¿A qué se debe esa gran diferencia?

Son creo que es una cuestión cultural. Las mujeres somos más participativas en este tipo de actividades mientras que los hombres prefieren el deporte o ver la tele. Las nuevas generaciones están cambiando y ya hay más igualdad.

“En esta vida el poder ser útil a los demás, transmitiendo tus conocimientos es la mayor satisfacción que se puede sentir”

Muchísimas gracias Marian por tus opiniones y enseñanzas. Igualmente queremos animarte a que sigas colaborando con nosotr@s.

