

HELDUEN HITZA

Berriak



Entrevista

Jose Luis Espinosa

Responsable de la Comisión de Senderismo

Julia Arrieta - Izaskun Mendikute

Algo sabemos de muchos componentes de Helduen Hitza, pero de Jose Luis poco, ya que es un hombre sencillo y poco dado a los halagos. Quizá los que más sabemos somos los que con él cada viernes nos acercamos a estirar un poco el cuerpo y él con mil amores nos dirige. Sabemos que unos días antes mira bien los caminos, si hay barro, si está cerrado etc., y esa labor callada es la que hoy queremos resaltar.

Empezó muy joven en el deporte en el barrio de Gros de Donosti ganando casi todo en lo que participaba.

Nos acercamos a él para que nos conteste a unas preguntas:

¿Cómo fueron los inicios de esta aventura?

Fue a mediados del curso 2004/2005. Creí interesante crear esta nueva actividad en la que yo me muevo a gusto. Acababa de finalizar la ruta de Aragón del Camino de Santiago y quise compartir con los compañeros de la asociación el placer de hacer ejercicio.

¿Y crees que lo estás consiguiendo?

Creo que sí, compañeros que no tenían costumbre empezaron a moverse. Al principio salíamos de 4 a 6 personas. Luego fueron más. Muchos descubrieron lo que se siente el contacto con la naturaleza y todos hemos comprobado la satisfacción que supone en salir en grupo y hacer amigos.

¿Qué recorridos realizáis?

La mayoría por Donostialdea. Algunas veces nos alejamos algo más: Zarautz-Getaria-Zumaya, Leizarán. Los itinerarios que hacemos ahora poco han cambiado, solo las rutas han variado.

¿Cómo ves ahora ésta experiencia después de 5 años de andadura?

El cambio ha sido espectacular. Hoy somos 50 los que estamos participando en esta

andadura (nunca mejor dicho). Si el tiempo anuncia malo, siempre hay un mínimo de 35 personas dispuestas a salir.



Jose Luis Espinosa

¿Cómo ves el futuro?

Estamos pendientes a ver cuántos serán los que se animen el curso que viene. El grupo viene a ser excesivo para moverse y quizás deberá pensar en dividirlo. En principio todos somos reacios a perder compañeros de siempre, pero las circunstancias obligan.

Sé que un pequeño grupo animó a hacer el Camino de Santiago. Cuéntanos como surgió:

Fue un nuevo reto que nos propusimos algunos. Utilizamos el senderismo como entrenamiento. Al fin nos animamos y lo realizamos en varias etapas. Fue una nueva experiencia

Mucho queremos agradecer a nuestro responsable de Senderismo de Helduen Hitza tanto por parte de la Asociación, como en especial por todos aquellos que cada viernes nos juntamos, para andar, conocernos y ser amigos, lo que él hace con nosotros y queremos que el amor hacia la montaña que nos ha transmitido perdure mucho tiempo junto a él, y que lo pasemos tan bien como hasta ahora.

Editorial

Visión... Misión!

Pedro Mari Ciganda
Presidente



El aumento constante de nuevos socios/as y personas que sin ser socios quieren participar en los cursos, es un asunto que preocupa en el seno de la asociación.

Las *Escuelas de la Experiencia* cada año nos aportan más alumnos/as y el "boca-oido" hace el resto.

La **VISIÓN** que tuvieron los/as socios/as fundadores/as era claramente solidaria con las personas que tras el cese de la vida laboral se encuentran sin un horizonte claro.

La **MISIÓN** que asumieron no digamos que fue menor acierto, el proyecto es atractivo y año tras año somos más los que participamos con ilusión en innumerables actividades y tareas que hacen que *Helduen Hitza-La Voz de los Mayores* sea la realidad actual.

Esto nos hace pensar que habrá que tomar decisiones respecto de cómo nos organizamos hasta la fecha, y en que cambios tendremos que realizar, con el fin de que las clases sean lo más participativas posible. El número de alumnos en cada aula influye sin lugar a dudas en la participación, tanto entre compañeros/as así como con los ponentes.

Que en *Helduen Hitza-La Voz de los Mayores*, mantengamos con ilusión estos conceptos: **VISIÓN... MISIÓN, aurrera!!!**

Colaboración

Agur ba bihotza

Amama

Kaixo "txikitxo". Hemendik, paisai paregabe honetatik, agurtu nahi zaitut gaur, N ahiko gora igo ote naiz zuk entzuteko? Ematen du zuk ez diguzula entzuten, baina nik bai, eta sentitu egiten zaitut. Gure betiko desioa ez da betetzen... Zu gure etxera etortzekoa alegia.



Zergatik ez duzu ba nahi? Gurean sortu eta izatea?

Denok zure zain egon gera. Zuri arrera ona eta jatorra emateko ere prestatu dugu denon bihotza, baina zurea ez ote zegoen prest?

Niri, Txikitxo maitea, ez zait amaitu pazientzia, zure zain egoteko. Baina esan

Euskararen Txokoa

"Ados... ados gelditu"

Josean Jauregi

Ea denok ados jartzen garen, segur aski gauza berri samar bat entzunda! Garbi dago bi lagun iritzi bereko direnean erabili ohi dugula "ados" hitza. Adibidez, "ados jarri dira". Baina esaldi honen berak balio digu, kirol-kontuetara etorrita, gaztelaniazko "enpate" eta "enpatatu" hitzak baztertze.

Halaxe da. Iparraldean oso esapide arrunta da "pilotariak ados gelditu dira", edo "pilotariak ados egin dute"; hain zuzen ere, "gorriak eta urdinak berdinduta" dabilazala esateko.

Beraz, partida batean pilotariak zona

didate, libre utzi behar zaitudala. Joaten utzi behar dela.

Eta ni gaur, behin ere ikusi gabeko izaki zoragarri hori, agur esatera natorkizu.

Nik ezin dut konprenitu honen zergatia, baina nire bihotza aske utzi beharrean daukat, agian beste behar, gertakizun edo maitasunentzat, lekua eginez.

Zuretzako bakarrik bizi izan naizela ematen du, eta ez dakit, zure itxaropenik gabe, nola jarrai dezakedan, baina saiatuko naiz.

Zuretzat gordetako arropa batzuk emango dizkizut, beste etxeren baten sortu eta heziko den haur maite baten... negar pila bat egin dut eskaintza honekin, baina zerbaiteko balioko du.

Agur ba nire Aingerutxo maitea, muxu, muxu zure aurpegitxo leun horretan, hanka txikitxo horietan... Agian hemen baino bizitza harrigarriago eta inportanteagoan egongo zara.

Ipini gure bihotzetan patxada, maitasuna soberan daukagu eta.

AGUR BIHOTXITO.

badoaz...?

"zona ados dira" edo "zona berdinduta daude" esango digute Iparraldeko pilotazaleek, edo "berdinduta daude zora", "ados dira zora"...

Eta zer esan nahiko luke honek? Realak eta Osasunak ez dutela inoiz enpatatuko?

Horixe bera. Ez "enpate" eta ez "enpatatu". Realak eta osasunak elkarren aurka jokatu eta partida bina amaitu badute, bi eta bi, alegia, orduan lasai asko esan dezakegu "Reala eta osasuna 2ra adostu dira", edo "Reala eta osasuna 2ra berdinduta geratu dira".

Bersoak

Nere Hiriari II

Doinua: "Maritxu nora zoaz"



Ana M^a Lopez

Atzerrian pasa dut
Bizitza erdia
Neretzat herrimina
Ez da poesia
Iparragirrek zion
Benetan egia
Bihotzat beti dio
"Maite Euskalerria"

Beti ikusten nuen
Gaueko ametsetan
Nere etorkizuna
Hemen Donostian,
Ezin nuen bizi, ez
Edozein herritan
Horregatik ze poza
Portu nuenean

Berriro nere auzoa
"antiguo maitea"
Baita Igleto ere
Haurren ilusioa,
Nere frontoi polita
Plaza ta eliza
Batez ere jendea
Betiko laguna

Nere amets osoa
Ondo betetzeko
Euskara ikasi nuen
Ondo hitzegiteko
Zazpi urte ondoren
Badaukat pozteko
Euskaldun hutsa ere
Barruan sentitzeko

Colaboración

Viaje a Teruel



Izaskun Mendikute

Salimos 35 compañeros del 31 de Mayo al 5 de junio. Visitamos la capital (Teruel) cuna del mudéjar rebosante de color, con sus torres, la Plaza del Torico con sus edificios modernistas y el mausoleo de "Los Amantes".

A destacar la visita a Albarracín (ciudad medieval amurallada) declarada monumento nacional y pendiente de declararla Patrimonio de la Humanidad.

La calle Mayor de Daroca, nos devuelve a mediados del siglo XX a lo que hay que añadir las iglesias románicas, el barrio judío, los soportales y palacetes.

Merece mencionar también el castillo de Mora de Rubielos. Y el pueblecito cercano de Rubielos de Mora, con los dos puertas como restos de sus mura-

llas y sus callejuelas empedradas.

Otra visita a recordar fue la ciudad de Alcañiz, que en un tiempo compitió con Teruel como capital de la provincia. La visita de las antiguas bodegas-neveras bajo los edificios del centro (La Lonja, La excolegiata de Santa María). En un alto el catillo de los Calatravos (hoy parador Nacional).

En Calanda visitamos el museo de Buñuel.

Para finalizar en camino de vuelta a casa visita al Monasterio de Piedra (cascadas, lagos, vegetación y las ruinas de su monasterio).

Hay que reseñar que la buena armonía del grupo, el buen hacer de la guía y la gran organización del viaje hará que lo recordemos como una muy buena experiencia.

Buzón de sugerencias



Sabemos que entre nosotros hay artistas de varias modalidades. Llamamos también artista a esa mujer que realiza la chaquetita de su nieto y a ese gran pintor de cuadros por no mencionar otros

quehaceres.

Abrimos un apartado para que nos enviéis fotos con esas obras que publicaríamos en nuestra revista.

¡Ánimo que queremos conocerlas!



Noticias

Apertura del curso 2010/11.

El día **13 de Octubre** celebraremos la apertura del curso 2010/11 a las 10 horas en **Topaleku**. Al finalizar, como de costumbre, se servirá un "amaiketako".

Tertulias Literarias.

Comienzan las Tertulias Literarias que tanto éxito de participación tuvieron el curso pasado. La fecha de comienzo será el **27 de Octubre** en **Topaleku** con el libro de título "El Gran Robo del Tren" de Michael Crichton.

Cursos de Verano.

El pasado mes de Agosto un grupo de asociados de *Helduen Hitza* asistimos a los *Cursos de Verano* dentro de las ponencias dedicadas a las personas mayores. En el desarrollo de las clases se han presentado iniciativas y caminos para elaborar un plan integral, considerándose fundamental para ello la aportación de las Asociaciones del colectivo implicado, la apertura de los poderes públicos y la sensibilización de la opinión pública en general. La vejez es un fenómeno natural pero también social y económico.

Excursión.

Como es costumbre cada trimestre, está programada una salida para el **18 de Noviembre a Oñate**. Los detalles se facilitarán en cuanto esté preparado.

Encuentro de verano.

Siguiendo la tradición de los últimos años, el día **1 de septiembre** nos reunimos en la **sociedad Ollagorra**. Esto sirvió para más reencontrarnos antes del curso, contarnos nuestras historias, y al mismo tiempo degustar el marmitako que algunos socios lo elaboraron con mucho amor (se notaba) para el deleite general.

Colaboración

Historia de la mujer que se tornó invisible

Merçe Domingo

Todo comenzó al quedarse viuda. Primeramente fueron unas extrañas sensaciones: como si los pies no le llegasen al suelo. No era realmente que no le llegasen al suelo ¡es que no tocaba suelo! Al principio este fenómeno le ocurría raras veces y, sin darle excesiva importancia, lo clasificó como otra de las extrañas sensaciones que iba sintiendo: soledad, amargura, incomprensión, falta de cariño... y estas sí que eran frecuentes. Después de todo, esta peculiaridad le reportaba algún beneficio, como era el entrar en las habitaciones sin ser notada.

Pasó el tiempo y comenzó a notar que la miraban sin ver, como si fuese transparente ¿Se daba cuenta su familia de su presencia? Para comprobarlo preguntó: *“¿esta tarde cuando estaba aquí cosiendo y viendo la tele con vosotros quién encendió la luz?”*. Le contestó la menor: *“¿Esta tarde? ¿Aquí? La encendí yo pero tú no estabas con nosotras: estabas en la cocina”*. Esto le indujo a pensar que algunas veces, sin ella saberlo, desaparecía de la vista de su familia. No estaba mal; a veces era mejor pasar desapercibida. Y así fue. Lo hacía a propósito: se ponía en un lugar discreto, con una ropa discreta y con una labor discreta entre las manos y pasaba desapercibida. Solamente era reconocida cuando llegaba la hora de cenar y alguno decía: *“¿Hoy no se cena o qué?”*. Entonces se levantaba y perdía totalmente la invisibilidad.

Un día regresó de la calle muy contenta: no había sido invisible sino todo lo contrario: unos obreros que estaban arreglando la calle, la habían piropeado. Todavía resonaban en sus oídos las palabras: *“¡Guapa!, ¡tienes andares de reina!”* No eran unos piropos muy originales pero



a ella se le abrió la sonrisa, y los ojos se le llenaron de chiribitas. Llegó a su casa sin poder contener la risa: hoy no iba a desaparecer. Se sentía radiante y quería manifestarlo. Y, justamente este día, se dio cuenta de que no controlaba el mecanismo de la invisibilidad porque este día ni siquiera la vieron a la hora de cenar. Sirvió la cena, recogió la mesa, lavó los platos, se fue a la cama y no la vieron: ¡se había vuelto totalmente invisible!

Le costó dormir ¿cómo podría volver a controlar el mecanismo de la visibilidad? Al principio luchó con todas sus fuerzas para restaurar la presencia perdida. Con el tiempo nacieron los nietos y creyó que había ganado la partida: todos la querían, pero, todo fue en vano.

La vida manda y los hijos se fueron con sus familias a vivir lejos y ¡claro! no podían verse y ella no podía servirles la cena que era su lugar habitual para hacerse presente. Debido a los múltiples trabajos y obligaciones de sus hijos, dejaron de contestar sus cartas. Después dejaron de

contestar al teléfono y finalmente, cansada de hablar con los contestadores automáticos y con las paredes, dejó de llamar por teléfono. Pasaron días, pasaron meses, le llegó la jubilación y, a la vez que se volvía totalmente invisible para los suyos, se iba volviendo visible para tantos desconocidos con los que ahora mantenía frecuentes relaciones a través de los distintos grupos de personas que, como ella, no se resignaban a dar su vida por concluida y compartían intereses, hablaban, viajaban, reían, leían... descubriendo juntos una vida renovada e ilusionante. Descubrió pasmada que según iba avanzando en estas nuevas relaciones, iba dejando de ser invisible: incluso sus hijos volvían a verla y la miraban con curiosidad ¡y con interés!

La invisibilidad le había servido para descubrir lo bello de las relaciones personales a cualquier edad. Ahora vive y disfruta de este tiempo privilegiado como un regalo tanto para ella como para todos los que la rodean porque dando es como se recibe.

Coordinadora: Izaskun Mendikute

Colaboradora: Julia Arrieta

Modos de contacto: Directamente con el equipo o por correo a la dirección de Helduen Hitza.

Pº de Aiete, nº 65 - Ed. Topaleku - 20009 - Donostia

Tel. 675 43 96 91 — 654 44 84 26 — info@helduenhitza.com — www.helduenhitza.com

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

helduen hitza
la voz de los mayores