



41. zenbakia 2026eko ekaina

HELDUEN HITZA

BERRIAK



*Ikastaro bat gehiago...
eta 23 dira jada!*

Un curso más... ¡y van 23!





HELDUEN HITZA

Paseo de Aiete n°85
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 TALDEA

Joxe Amonarraiz
María José Arcauz
Isabel Mardones
María Sánchez

ARGAZKIAK.

Komisioak

DISEINUA, INPRIMAKETA ETA BANAKETA:

Apnabi Lan
www.lan.apnabi.eus

Helduen hitza ez da argitalpen honetan kolaboratzaile eta kolaboratzaileek emandako iritzen erantzule egiten.

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

AURKIBIDEA INDICE

3.
orr.

EDITORIALA
EDITORIAL

4.
orr.

OHIKO BATZARRA
ASAMBLEA ORDINARIA

2025-11-19

5.
orr.

OHIKO BATZARRA
SAMBLEA ORDINARIA

2026-03-25

6.
orr.

SAN TELMOKO BISITA GIDATUAK
VISITAS GUIADAS SAN TELMO

7.
orr.

ADINBERRI

8.
orr.

LITERATURA JARDUERAK
ACTIVIDADES LITERARIAS

10.
orr.

LITERATUR LEHIAKETA
CERTAMEN LITERARIO

12.
orr.

BIDAIA ETA IRTEERA KULTURALAK
VIAJES Y SALIDAS CULTURALES

TERUEL

13.
orr.

BIDAIA ETA IRTEERA KULTURALAK
VIAJES Y SALIDAS CULTURALES

KARRANTZA

14.
orr.

BIDAIA ETA IRTEERA KULTURALAK
VIAJES Y SALIDAS CULTURALES

VALDEGOBIA Y SALINAS DE AÑANA
BERGARA Y ARÁNZAZU

15.
orr.

BIDAIA ETA IRTEERA KULTURALAK
VIAJES Y SALIDAS CULTURALES

SAN MARTIN UNX Y UXUE

16.
orr.

BIDAIA ETA IRTEERA KULTURALAK
VIAJES Y SALIDAS CULTURALES

OLORON - SAINTE-MARIE

17.
orr.

BIDAIA ETA IRTEERA KULTURALAK
VIAJES Y SALIDAS CULTURALES

ARMENIA

18.
orr.

BIDAIA ETA IRTEERA KULTURALAK
VIAJES Y SALIDAS CULTURALES

SORIA

19.
orr.

OSPAKIZUNAK
CELEBRACIONES

20.
orr.

MERTXE BERASAINI OMENALDIA

HAZTEN JARRAITZEN DUGU

JARDUEREN EBALUAZIOA

Edizio hau argitara ematen denean, 2025/2026 ikasturtea amaitu da, eta jarduera akademikoak eta Helduen Hitzako gainerako jarduerak ohiko erritmoari jarraitu diotela egiaztatu dugu. Horri esker, gure ongizatea hobetzeko ezarritako helburuak bete ditugu, zahartze aktibo, parte-hartzaile eta solidarioaren bidez.

Ikastaro honetan 800 bazkide baino gehiago izan ditugu, eta harro esan dezakegu, tradizioz egin izan ditugun jarduerari eustiaz gain, eskatuak izan diren eta onarpen maila handia lortu duten jarduera berri batzuk ere sartu ditugula. Horietan parte hartzen duten bazkideen gogobetetzeak horiek mantentzen eta ahal den neurrian hobetzen saiatzera bultzatzen gaitu, elkarkide guztiak oro har gogobetetzeko.

INPLIKAZIOA ETA KONPROMISOA

Horrek funtziona dezan, gauregun 70 boluntario ditugu, eta horien lanari esker Batzordeak funtzionamenduan mantentzen dira. Pertsona horiek Batzordeari ematen dioten informazioa funtsezkoa da Batzorde horrek gauzatu beharko dituen jardun-ildoak zehazteko.

Azkenik, adierazi nahi dugu egungo kolaboratzaileen aldizkako ordezkapena beharrezkoa denez, kolaboratzaileen poltsa moduko bat sortu behar dugula, sortzen diren bajak estaltzeko prest dauden bazkideekin

ZUZENDARITZA BATZORDEA

SEGUIMOS CRECIENDO

VALORACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Cuando esta edición salga a la luz, habremos acabado el curso 2025/2026 en el que constatamos que tanto la actividad académica como el resto de actividades de Helduen Hitzak han seguido su ritmo habitual. Esto nos ha permitido cubrir los objetivos marcados para mejorar nuestro bienestar a través de un envejecimiento activo, participativo y solidario.

En este curso pasado hemos superado la cifra de 800 socios y podemos decir con orgullo que, además de mantener las actividades que tradicionalmente hemos venido desarrollando, con la incorporación de algunas nuevas que han obtenido un importante grado de aceptación. La satisfacción de los socios que participan en ellas nos impulsa a tratar de mantenerlas y mejorarlas en lo posible para satisfacer a todos los asociados en su conjunto.

IMPLICACIÓN Y COMPROMISO

Para que esto funcione, contamos en la actualidad con 70 voluntarios cuya labor permite mantener en funcionamiento las distintas Comisiones de Trabajo. La información que estas personas proporcionan a la Junta resulta fundamental para perfilar las líneas de actuación que dicha Junta tendrá que ejecutar.

Finalmente queremos señalar que, siendo necesaria la sustitución periódica de los actuales colaboradores, necesitamos crear una especie de bolsa de colaboradores con socios dispuestos a cubrir las posibles bajas que vayan surgiendo.

LA JUNTA DIRECTIVA

OHIKO BATZARRA / ASAMBLEA ORDINARIA

2025-11-19 OKENDO KULTUR ELKARTEAN

CON LA ASISTENCIA DE LOS MIEMBROS DE LA JUNTA DIRECTIVA,

109 SOCIOS PRESENTES Y 10 DELEGACIONES DE VOTO.

SALUDO DEL PRESIDENTE

El presidente Joxe Amonarraiz, da comienzo a la asamblea dando la bienvenida a los socios. Agradece la asistencia, y da paso al **recuerdo de la que fue nuestra secretaria casi 10 años Mertxe Berasain**. Juan Mari Pérez proyecta en la pantalla parte del poema de Lope de Vega "Ausencia" interpretado por Imanol Larzabal

Mertxe Berasain, gure idazkaria izan zenaren oroitzapena.

Lope de Vegaren "Ausencia" poemaren proiektzioa, Imanol Larzabalek kantatua.

LECTURA Y APROBACIÓN DEL ACTA

PRESENTACION DE LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DEL CURSO 2025/2026

El presidente, en castellano, e Idoia Bujanda, en euskera, hacen una **presentación general del arranque de curso 2025-2026**. Los responsables de las distintas secciones de la asociación hacen un pequeño resumen de las inscripciones y de las dinámicas de las diversas actividades iniciadas este curso 2025-2026. Se informa de que se mantienen todas las actividades del curso pasado y se incorpora la de Conversaciones en inglés.

TEMAS ECONÓMICOS

- El tesorero explica las **partidas presupuestarias** y sus variaciones, así como la **previsión de ingresos y gastos por actividades** de forma amena y didáctica a satisfacción de los presentes.
- **La Asamblea aprueba, por 112 votos a favor y una abstención, el Presupuesto para 2026.**
- **La Asamblea aprueba por unanimidad no subir la cuota para 2026 manteniendo los 46€ actuales**

Aurrekontu partidak onartu dira, eta aho batez erabaki da egungo kuotari eustea

RUEGOS Y PREGUNTAS

- Maribi Alonso aclara que **ser voluntario no solo es trabajo**, también es participar con el grupo de compañeros de la **socialización** que lleva aparejada y de la **satisfacción** de disfrutar poniendo lo necesario para que los socios participantes disfruten de la actividad que gestionan.
- Una socia explica que se abstiene de la aprobación del presupuesto porque el cuadro proyectado era ilegible.
- Otra socia, haciéndose portavoz de la asamblea, agradece a la Junta su buen hacer.

Boluntarioa izatea ez da lana bakarrik, gizartaratzea eta gogobetetzea baizik.

OHIKO BATZARRA / ASAMBLEA ORDINARIA

2026-03-25 OKENDO KULTUR ELKARTEAN

CON LA ASISTENCIA DE LOS MIEMBROS DE LA JUNTA DIRECTIVA,

89 SOCIOS Y 4 DELEGACIONES DE VOTO.

SALUDO DEL PRESIDENTE

Agradece la presencia de los socios presentes en la sala y hace un **repaso de la actividad de la junta en el pasado ejercicio**. La vicepresidenta y el presidente hacen este repaso en euskera y castellano.

Presidenteak aurreko ekitaldiko batzordearen jardueraren errepassoa egin du.

LECTURA Y APROBACIÓN DEL ACTA DE LA ASAMBLEA ORDINARIA DEL 19/11/2025 .

PRESENTACION DE LA MEMORIA 2025 POR LOS VOCALES REPRESENTANTES DE LAS COMISIONES.

Los responsables de las distintas secciones de la asociación hacen un pequeño resumen, que aparece detallado en la Memoria 2025 de Helduen Hitzza, de las **actividades que se han realizado a lo largo del año 2025**.

2025 eko Memoriaren aurkezpena: Batzordeetako arduradunek dokumentuan zehaztutako jardueren lapurpena egin dute.

TEMAS ECONÓMICOS

• APROBACIÓN POR UNANIMIDAD DE LAS CUENTAS DEL EJERCICIO 2025

Lo más destacado es que las cuentas recogen un **superávit de 9.822,00€** que se explica por un mayor ingreso por socios y matrículas y un menor gasto en gastos bancarios, sociales y de comunicación.

• APROBACIÓN POR UNANIMIDAD DE LA PROPUESTA DE CONGELAR LA CUOTA DE SOCIO PARA 2027

• APROBACIÓN DE LA PROPUESTA DE AUTORIZAR QUE LOS 150€ DE DÉFICIT MÁXIMO POR ALUMNO, SEA UNA CIFRA INDICATIVA Y NO OBLIGATORIA.

Aho batez onartu dira 2025eko kontuak (9.822,00€ko superabitarekin) eta 2027rako egungo bazkide kuota mantentzea.

RUEGOS Y PREGUNTAS

Una socia advierte que no se ha hablado de Bienestar Emocional y efectivamente se dio por terminado el punto 3 sin explicar esta y otras actividades, dando las explicaciones en este momento.

Onartu egin da ikasle bakoitzeko gehieneko 150€ko defizita adierazgarria eta ez nahitaezkoa izateko baimena.

SAN TELMOKO BISITA GIDATUAK

VISITAS GUIADAS A SAN TELMO

Como ya sabéis, durante todos los martes de septiembre a junio, el grupo de guías voluntarios de Helduen Hitzza realiza recorridos gratuitos por la exposición permanente del Museo de San Telmo para mayores de 55 años.

La exposición se ha dividido en seis partes:

- Historia del museo y lienzos de J.M. Sert
- Historia del País Vasco desde la Prehistoria hasta el siglo XVIII
- Siglos XX y XXI en el País Vasco
- Industrialización en el País Vasco
- Arte vasco en los siglos XIX y XX
- Colección histórica de arte desde el siglo XV

A lo largo del curso se completan 6 ciclos de visitas.

Cada martes hay dos sesiones (mañana y tarde) y se hacen en euskera y castellano.

Haciendo un poco de historia, os recordamos que esta colaboración entre el museo y nuestra asociación comenzó en el año 2015 con Juan Mari Pérez y Arrate Pérez. Actualmente el grupo está compuesto por 8 miembros: Juan Ignacio Aizpurua, Ramón Leturiondo, Meri Sánchez, Pili Lassalle, Iñaki Ibarra y Pilar Mahave además de los mencionados hermanos Pérez. Son ya 11 años de una actividad altamente satisfactoria para el museo, la asociación, los participantes y las personas que acuden a las visitas.

Este curso en el acto de final de año (el 12 de diciembre de 2025) la directora del museo, Susana Soto, entregó al grupo la distinción de SOCIOS PROTECTORES DEL MUSEO en agradecimiento a la labor que realizan.

En el acto, en el que se hace un repaso de las actividades realizadas a lo largo del año y se avanzan las del próximo, estuvieron presentes las autoridades municipales.

Desde aquí queremos agradecer al museo la distinción concedida y felicitar al grupo de guías.

- **BISITAK ASTEARTERO PROGAMATZEN DIRA**
- **KOLABORAZIOA 2015EAN HASI ZEN PÉREZ ANAI-ARREBEKIN**
- **6 IBILBIDE DESBERDIN DAUDE**
- **BISITAK BI HIZKUNTZETAN EGITEN DIRA**



Juan Ignacio Aizpurua, Donostiako alkatea, Jon Insausti, Pilar Mahave, Pili Lassalle, Arrate Pérez eta museoko zuzendaria, Susana Soto jasotako saria ospatzen.



Gidari talde osoa museoko ardunadureekin.

Participamos en el **IV Encuentro de Asociaciones y Concierto de Navidad HARIAK KANTUZ 2025** que se celebró el pasado 20 de diciembre en Donostia-San Sebastián (Kursaal), organizado por **ADINBERRI y la Diputación Foral de Gipuzkoa**.

El evento reunió a más de 700 voces y múltiples asociaciones para luchar contra la soledad no deseada, cerrando un ciclo de encuentros corales comunitarios.

HAINBAT ELKARTETAKO 700 AHOTS BAINO GEHIAGO NAHI EZ DEN BAKARDADEAREN KONTRA.

En la zona de congresos del cubo pequeño se dispusieron mesas para que los miembros de las asociaciones asistentes pudiésemos compartir con las otras y con el público en general sus actividades. Asistimos al evento Idoia, Joxe, Javier y otras miembros de la Junta. Conversamos con los representantes de Helduak ADI, asociación que realiza proyectos e investigaciones en el ámbito de las personas mayores, ofreciendo estas experiencias a los colectivos interesados en ponerlas en práctica.

Entre otras cosas, nos han ofrecido una formación en resolución de conflictos que han llevado a bastantes asociaciones de mayores, que la han calificado como experiencia muy positiva.

También hablamos con otras personas y grupos que se acercaron a nuestro stand solicitando información sobre nuestras actividades. El Concierto de Navidad que se desarrolló a continuación fue muy emotivo. En él participaron conjuntos corales de niños y adultos, entre ellos el coro de la ONCE.

GABONETAKO KONTZERTU HUNKIGARRIA: HAUR ETA HELDUEN ABESBATZAK, TARTEAN ONCEKO ABESBATZA.

Se proyectó el microdocumental "52HZ", de Ados Teatroa. En él se cuenta una historia en primera persona impresionante. Su protagonista participó luego en un coloquio.

ADOS TEATROAREN DOKUMENTALAREN PROIEKZIOA. ONDOREN, PROTAGONISTAK SOLASALDI BATEAN PARTE HARTU ZUEN.

Terminado el evento, la organización ofreció un generoso *catering* que facilitó el intercambio de ideas relacionadas con los temas tratados en el acto entre todos los asistentes.



Desde la comisión de Actividades Literarias nos encargamos de la organización y el buen funcionamiento de las siguientes actividades:

- Tertulias Literarias
- Literatura a través de la Historia
- Taller de Narrativa
- Certamen Literario

TERTULIAS LITERARIAS

A lo largo de los años las Tertulias Literarias se han consolidado como una de las actividades más demandadas dentro de la asociación.

Actualmente participan en las tertulias 59 socios y socias que nos reunimos un lunes al mes en dos grupos diferentes.

Las tertulias están dinamizadas por José Domingo, licenciado en Filosofía y Psicología y gran conocedor del mundo literario. Él, junto con la comisión propone los nueve libros que de octubre a junio leemos y comentamos el día que nos reunimos.

Iniciamos la tertulia con la lectura de la sinopsis del libro a tratar y una breve biografía del autor o autora, para posteriormente pasar a expresar nuestra opinión sobre lo que hemos leído. José Domingo dirige estas charlas, que son cada vez más completas e interesantes, pues con su ayuda vamos aprendiendo a leer de una forma más compleja y a descubrir aspectos de la literatura que quizás antes nos pasaban desapercibidos.

Algunos libros de los leído este año son entre otros:

“La buena letra” de Rafael Chirbes.

“Entre visillos” de Carmen Martín Gaité

“La biblioteca de los libros rechazados” de David Foerkinos

“La danza de los tulipanes” de Ibon Martín.

Es precisamente con Ibon Martín con el que hemos introducido una novedad en nuestras tertulias y es que hemos tenido la suerte de contar con su presencia para hablarnos tanto de esta novela que acabamos de mencionar como del proceso de escritura de novela negra. La conversación ha sido muy entretenida e Ibon se ha mostrado en todo momento cercano y dispuesto a contestar las numerosas preguntas que le hemos formulado.

Nuestra intención es, en la medida de lo posible, seguir contando con la presencia de un autor en alguna de nuestras tertulias del próximo año.



Ibon Martín y José Domingo

Comprender la LITERATURA A LO LARGO DE LA HISTORIA

La actividad “Comprender la literatura a lo largo de la historia” se ha desarrollado, al igual que en cursos anteriores, de forma muy dinámica y con una gran participación de los alumnos en cada una de las clases.

Dichas clases se plantean desde una perspectiva práctica, tienen una parte teórica que suele ir apoyada por algún documento audiovisual y una parte más dinámica que consiste en la lectura comentada y analizada de los textos más representativos de los diferentes autores.

También realizamos pequeñas actividades a través de juegos literarios que nos ayudan a comprender más ampliamente las distintas corrientes y a los distintos autores.

Los alumnos, además de participar activamente en las clases, suelen aportar conocimientos y documentación adicional, proponen actividades que se estén realizando en la ciudad relacionadas con el tema que estemos tratando (conferencias, exposiciones, tertulias literarias, etc.).

Las clases se imparten desde octubre hasta mayo, quincenalmente, y con una duración de dos horas. La encuesta realizada a final de curso ha mostrado un grado alto de satisfacción de nuestros alumnos.

Al igual que en cursos anteriores, las clases las ha impartido nuestro colaborador José Domingo.



TALLER DE NARRATIVA: CINCO AÑOS CULTIVANDO LA PALABRA

Cinco años no son solo una cifra; son miles de palabras compartidas, cientos de folios borroneados y, sobre todo, voces que cada semana transforman el silencio de la página en el estruendo de una buena historia.

En 2025, celebramos con orgullo la quinta edición de nuestro Taller de Escritura, un espacio que se ha vuelto indispensable para la vida cultural de nuestra Asociación. Bajo la dirección de la profesora Ane Mayoz, el taller ha evolucionado hasta convertirse en un referente en la creación literaria y el motor principal de nuestro Certamen Literario.

Un lustro de creatividad y superación

El taller mantiene su esencia: transformar la inquietud por escribir en relatos con voz propia. Durante este curso, nos hemos centrado en tres pilares fundamentales.

- **Adiós al miedo:** Hemos trabajado intensamente en desmitificar “la hoja en blanco”, demostrando que, con las herramientas adecuadas, todos somos capaces de construir historias poderosas.
- **Propuestas dinámicas:** Mediante ejercicios originales, variados, divertidos y estimulantes, la imaginación se activa y con ella la magia que envuelve cada sesión y la convierte en la protagonista hasta perder la noción del tiempo.
- **Cultura compartida:** Se amplía el conocimiento de autores y de obras desconocidas; se abre así un amplio abanico de futuras lecturas. Además, se aprende a leer de una forma crítica y literaria tras el análisis exhaustivo de cada cuento o fragmento.
- El “lado vivo” del taller sigue siendo su mayor atractivo. El intercambio de escritos, la puesta en común de los textos propios genera un ambiente de confianza y respeto que es, en sí mismo, pura magia literaria.

Balance del Ejercicio 2025

La respuesta de los socios sigue siendo excepcional, manteniendo un grupo cohesionado y entusiasta:

- Sede: Topaleku.
- Duración de octubre a junio (sesiones semanales de 2 horas)
- Participación: 13 alumnos

Valoración y Agradecimientos

Al cierre del ciclo, las encuestas de satisfacción reflejaron una valoración sobresaliente. Los asistentes destacaron no solo el contenido académico, sino la experiencia vital y el excelente ambiente generado.

Queremos felicitar a todos los alumnos por su talento y por la valentía de poner sus sueños por escrito, así como otorgar una mención especial a Ane Mayoz, cuya labor docente ha sido la clave para alcanzar este primer lustro de éxito.



CINE FORUM

Otra nueva iniciativa que comenzó durante el año 2025 fue el comienzo de un cine fórum en el que proyectamos una película sobre un libro leído durante el curso. Si el año pasado fue el turno de “Lejos de ella” este año proyectamos en marzo “La biblioteca de los libros rechazados”, en el cine titulada como “El misterio del Sr Pick”, dirigida en 2019 por Rémi Bezançon y basada en la novela homónima de David Foenkinos y en mayo “Lo que queda del día”, basada en la novela de Kazuo Ishiguro y dirigida en 1993 por James Ivory.

Previo a la proyección, nuestro compañero Antonio Salvador nos hace una pequeña introducción tanto sobre el director o directora, como sobre la película y al final tiene lugar un animado coloquio.



XIV. LITERATUR LEHIAKETA SARITUTAKO LANAK XIV CERTAMEN LITERARIO OBRAS PREMIADAS.

OBRAS PREMIADAS:

KONTAKIZUN LABURRAK EUSKERAZ

KALE KANTOIA - Egilea: Mikel Arrizabalaga Aizpurua

MICRORRELATOS CASTELLANO

SÁBANAS LIMPIAS - Autora: Ana Cristina Pérez Refojos

RELATOS CASTELLANO

LA BATALLA - Autor: Carlos Ortigosa Villarejo

KONTAKIZUN LABURRAK EUSKERAZ

KALE KANTOIA

Eguna argitu orduko, nagiak astindu, gosaldu eta kalera atera naiz. Etxeko ataria gibelean laga, eta, espaloi bustian zehar, beharrera abiatu naiz.

Neguaen grisak bazter guztiak blaitzen ditu, eta, lehen euri tanta lotsatien murmurioak entzutean, ibilera arindu behar izan dut. Eguraldia hozminda eta gertu dudak bulegoaren epela bilatu dut. Atarira gerturatzean, kale-kantoiaren jesarritako dagoen pertsona baten irudia ikusi dut. Kartoizko kaxa baten zatien gainean, burumakur, besoa luze eta eskutan plastikozko edalontzi bat.

Aldamenean duen motxila zikin batean gordeta ditu bere ondasun guztiak. Bere aurrean pausatu naiz, baina ez du imintzio txirik ere egin. Diosala egin, baina ez du erantzunik jaso. Bizitzaren gorpil zorotik at bizitzeak bizitzeko gogo lausotu ote dio? Gizarte eredu hau irauli nahiak bere ametsak hautsi ote ditu? Istant batean metatu zaizkidan galderek ez dute erantzunik, egunaren grisak itzali egiten baititu. Supituki, nahi eta ezinaren dantza zoroan murgildu naiz noraezean. Txanpon baten truke nire kontzientzia lasaitu nahi izan dut, baina ez zaizkit urak baretu. Beharrera noa, kaloi kantoiaren beharrean dagoenari bizkarra emanda. Porrot baten kronika hutsala.

Mikel Arrizabalaga Aizpurua

MICRORRELATOS CASTELLANO

SÁBANAS LIMPIAS

El hospital tiene un olor que se queda pegado a la piel: una mezcla de antiséptico y miedo. Durante días, el tiempo no se midió en horas, sino en los pitidos de los monitores y en el ritmo incierto de un corazón que decidió ponerse en huelga. La espalda me dolía por la guardia; por esas horas sentada en una silla de plástico, tensa, esperando un veredicto que nos permitiera seguir siendo "nosotros".

Hoy, la casa se siente distinta. No es el silencio vacío de la ausencia, sino la calma llena de la recuperación.

Lo ayudé a cambiarse, con esa torpeza cariñosa de quien cuida un tesoro de cristal. Cuando por fin se tumbó, el mundo pareció encajar de nuevo en su sitio. Al acostarme a su lado, sentí cómo mi cuerpo, que había sostenido el peso del miedo, finalmente se rendía.

Fue ahí cuando lo supe: no hay mayor alivio que el de unas sábanas limpias sobre los riñones cansados; sobre todo cuando sabes que, al estirar la mano, el corazón que late al otro lado de la cama sigue allí, marcando el ritmo de nuestra segunda oportunidad.

Ana Cristina Pérez Refojos

RELATOS CASTELLANO

LA BATALLA

El ruido de los motores lo invadía todo. Un ruido indefinido, que provenía de todas partes. Un ruido estruendoso, que sobresaltaba a todos los que estábamos allí. Un ruido que nos podría haber hecho hasta tambalear, e incluso caer sobre la dura superficie que nos sostenía. La postura marcial, en posición de ataque, con la que estoicamente abordábamos aquellos tensos momentos, nos mantenía firmes en nuestras posiciones de combate a pesar de las dificultades.

La comunicación entre nosotros se hacía imposible o muy difícil, provocando sensación de alarma y de inquietud. A veces el fragor disminuía, pero por su potencia permanecía en la memoria auditiva durante un rato: el suficiente para que el estrépito volviera a sus cotas de carga insoportable.

A mi derecha, al igual que yo, una docena de combatientes miraban al frente. A mi izquierda, otro tanto. Detrás, un par de hileras bien alineadas se apretaban en el parco espacio en que se encontraban. Todos guardábamos el tenso silencio que precede a la batalla y que era ahogado por el rugido de aquellos monstruos de metal que, como ignorantes de nuestra presencia, pasaban veloces, al margen de lo que se avecinaba

Enfrente, el panorama era similar: luchadores de toda edad, género y condición se agolpaban mirándonos con ceño desafiante. Los había mayores y pequeños, hombres y mujeres, blancos y negros, chinos y japoneses. Como nosotros, en silencio; el silencio del que espera impaciente que llegue el momento trágico de la verdad.

De pronto, cerca de donde me encontraba, una mujer ya algo entrada en años, de pelo blanco y tez achocolatada, blandiendo su arma con mango y punta en forma de estilete, adelantó inquieta su pierna derecha en señal de avance. Instintivamente, sus dos lugartenientes, a izquierda y derecha, le pasaron un brazo por delante a modo de barrera:

había que esperar la señal; no se podía avanzar sin haber recibido la orden de la superioridad. El desorden entre quienes constituíamos aquellas escuadras podría pagarse muy caro.

También al otro lado parecía que la disciplina amenazaba con romperse en cualquier momento. Un miembro del grupo había salido desde atrás. A codazos, sorteando las hileras en formación, había logrado alcanzar la primera línea. Y cuando se disponía a lanzarse hacia nosotros fue fuertemente atenazado por alguien que le había seguido presuroso, con la inestimable ayuda de un joven calvo con aros en las orejas y macuto en bandolera del que sobresalía algo que parecía un arma

corta con mango curvo. «¡Quieto ahí, hasta que nos podamos mover! ¡Plas!» Se pudo escuchar desde nuestra orilla, siendo tan fuerte el grito como el zurriagazo que lo acompañó. El individuo (un varón alto, fuerte y vigoroso) volvió cabizbajo a su posición en la formación rezongando algo que desde aquí era imposible saber, pero que todos suponíamos.

Nadie podía inhibirse de aquella misión. La instrucción marcial parecía eficiente en ambos bandos.

El tiempo pasaba. El ruido no disminuía. La tensión de la espera iba en aumento. Aquí y allá, el silencio nervioso de los que esperábamos para arrojarnos sobre los otros era atronador, insoportable. La señal que esperábamos no llegaba. La impaciencia se adueñaba de todos. Sin embargo, había que esperar, firmes, en actitud de alerta, porque luego la vida podía depender de unos segundos. Sabíamos que cuando la señal de ataque sonara nos tendría que encontrar a todos con la máxima concentración, pues había que abordar nuestro destino sin perder ni un segundo. El objetivo era alcanzar la otra orilla sin que la masa que velaba armas enfrente, y cuya amenaza se cernía sobre nosotros, lo impidiera.

De pronto, sin transición alguna, sin dar un ápice de esperanza, el ruido desapareció.

Un silencio ambiental espantoso lo inundó todo. Sabíamos que la señal iba a llegar en cualquier momento. Todos, ellos y nosotros, tensamos los músculos, aumentamos nuestro ritmo respiratorio, nos deshicimos de cualquier obstáculo que nos pudiera impedir el avance rápido. En nuestras huestes algunos se agarraron de la mano o incluso del brazo, otros se calaron la gorra, el casco, la boina o lo que llevaran sobre la cabeza, varios se guardaron las gafas: todos se pusieron en posición de combate. Había que llegar al lado opuesto, y quienes estaban frente a nosotros compartían el mismo objetivo.

Con los ojos entornados y las cejas ocultando los párpados, las miradas mutuas parecían balas trazadoras en el espacio que aún separaba a ambos bandos. El choque devenía inevitable.

Y llegó la señal lumínica, parpadeante, verdosa, acompañada de unos efectos sonoros (pi, pi, pi...) que a ritmo trepidante, anunciaban el comienzo de la batalla. Ya no había marcha atrás.

Como si de un nuevo paso del Rubicón se tratara, todos nos lanzamos a cruzar aquella avenida de seis carriles: los de aquí y los de allá. Al fin, el semáforo se había puesto en verde.

Carlos Ortigosa Villarejo

TERUEL : COMARCAS Y CASTILLOS.

DEL 10 AL 20 DE SEPTIEMBRE DE 2025

Duela 26 urte, "Teruel bada" herri-plataforma bat sortu zen, probintzia hori mapan jartzeko, ezagutarazteko eta hainbat aldarrikapen gauzatzeko. Bere adierazpenak egokiak direnez, indarrean jarraitzen du. Teruelek merezi zuela sumatzen genuen.

Gure bidaiaren helburua bere historia pixka bat gehiago ezagutzea zen, eskualde ezberdinak zeharkatu eta bere gazteluen goialdera igotzea. Oso ona izan da. Ustekabean harrapatu gaitu.

Teruelgo errepideetan zehar egindako lau ibilbideetan lur landuak, trufa-karraskak, fruta-arbolak, mahastiak, baso zainduak, hainbat paisaia, eremu zabalak eta herri ederrak ikusi ditugu.

Eguraldia lagun izan dugu egun hauetan. Eguzkiak soroak argiztatu ditu, udaberriko euri oparoei esker oraindik ere tonu berdeak zituztenak. Teruelgo ibilbidean zehar gurekin egon diren gidariek beren lurra baloratzen eta maite dutela egiaztatu dugu. Euren energiarekin kutsatu gaituzte eta euren azalpen on, didaktiko eta sutsuekin gozatu dugu kasu guztietan.

Taldeak erloju gisa funtzionatu du alderdi guztietan: puntualtasuna, errespetua, harmonia, bizikidetzeta ona, elkarrekiko laguntza... Laburbilduz, arrakasta handia izan du.

Errepikatu egin beharko da!

Hace ya 26 años se creó una plataforma ciudadana "Teruel existe" con el objetivo de poner en el mapa esta provincia, darse a conocer y llevar a cabo diferentes reivindicaciones. El acierto en sus manifestaciones hace que siga siendo vigente. Ya intuíamos que Teruel merecía la pena.

El objetivo de nuestro viaje era conocer un poco más su historia, recorrer las diferentes comarcas y subir a lo alto de sus castillos. Ha sido todo un acierto. Nos ha sorprendido gratamente.

A lo largo de las cuatro rutas realizadas por las carreteras turolenses hemos visto terrenos labrados, carrascas truferas, árboles frutales, viñas, bosques cuidados, diversos paisajes, amplias extensiones y pueblos preciosos.

El tiempo nos ha acompañado en estos días. El sol ha iluminado los campos, que gracias a las copiosas lluvias primaverales, seguían teniendo tonalidades verdes. Hemos comprobado que los y las diferentes guías que nos han acompañado a lo largo y ancho de nuestro recorrido por Teruel valoran y quieren a su tierra. Nos han contagiado con su energía y hemos disfrutado con sus buenas explicaciones, didácticas y entusiastas en todos los casos.

El grupo ha funcionado como un reloj en todos los aspectos: puntualidad, respeto, armonía, buena convivencia, ayuda mutua... En resumidas cuentas, ha sido todo un éxito.

¡Habrá que repetir!



VISITA AL VALLE DE KARRANTZA

16/10/2025

Bizkaiko Enkarterrietako Karrantza bailarako ondare kultural eta naturala ezagutu nahi genuen. Ibarreko turismo bulegoarekin lankidetzan lau bisita gidatu programatu ziren. Egunean zehar, Dolomistas del Norte fabrika zaharraren instalazio musealizatuak, Biañezeko San Andres eliza zaharra, Pozalaguako haitzuloa eta Armañongo Parkeko Interpretazio Zentroa bisitatu genituen.

Queríamos conocer el patrimonio cultural y natural del Valle de Karrantza, en las Encartaciones de Bizkaia. En colaboración con la oficina de turismo del Valle se programaron cuatro visitas guiadas: las instalaciones musealizadas de la antigua fábrica Dolomistas del Norte; la antigua Iglesia de San Andrés de Biañez; la Cueva de Pozalagua y el Centro de Interpretación del Parque de Armañon.



VALDEGOBIA Y SALINAS DE AÑANA

Hiru enklabe ezagutu ahal izan genituen. Aniztasunak harritu gintuen, hirurak elkarrengandik oso gertu daude eta oso ezberdinak dira. Bat, Añanako Gatz Harana, gatz-biltegia ur gaziko iturburu bidez azaleratzen da ingurune paregabea sortuz. Bi, Villanañe herriko Varonatarren Dorrea, "Arabako hobekien kontserbatu den multzo gotortua". XIV. mendearen amaierakoa da. Hiru, Arabako erromaniko berantiarreko bitxirik nabarmenetakoa den Tuestako Jasokundeko Andre Mariaren eliza (XII-XIII m)

Visitamos tres enclaves muy diferentes pero cercanos entre sí. El primero, el Valle Salado de Añana: la sal aflora a través de manantiales, creando una de las salinas más antiguas del mundo. El segundo, la Torre de los Varona en Villanañe (s. XV), "el conjunto fortificado mejor conservado de Álava". El tercero, la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción en Tuesta (s. XII-XIII) joya del románico tardío alavés.



BERGARA Y ARÁNZAZU.

Irteera honetan Bergara eta Arantzazu bisitatu genituen. Egunean zehar honako leku hauek ikusi genituen: Laboratorium Zientzia Museoa, Ariznoako San Pedro eta Oxirondoko Santa Marina elizak, Bergarako jauregi eta eraikin esanguratsuak. Arantzazuko Santutegian berriz, bertako aita frantziskotar arduradunari esker talde osoak Ama Birjinaren gelaxora igotzeko aukera izan zuen. Ramon Leturiondok bere ezagutzak eta jakinduria azaldu zizkien taldeko partaideei programatutako bisita horietan guztietan.

En esta salida visitamos Bergara y Arantzazu. A lo largo del día pudimos ver Laboratorium Zientzia Museoa, las iglesias de San Pedro de Arizna y Santa Marina de Oxirondo, los palacios y edificios singulares de Bergara. En el Santuario de Arantzazu, gracias al padre franciscano responsable del mismo, todo el grupo pudo subir al camarín de la Virgen. Ramón Leturiondo compartió sus conocimientos y explicaciones con los y las participantes de la salida en todas estas visitas programadas



SAN MARTIN UNX ETA UXUE

26/03/2026

Irteera kultural honen xede nagusia Nafarroako San Martin Unx eta Uxueko bi eliza erromanikoak ezagutzea izan da eta bide batez lurralde honetako mahasti eta ardo-upeltegien ekoizpena.

Taldeak oso ongi baloratu ditu bi elizetara egin diren bisita gidatuak. Horretaz gain, Guerinda Maximo Abete upeltegian mahatsondoaren nekazaritza eta ardogintzaren inguruko oinarritzko azalpenak eta ardo dastaketa egiteko aukera izan dugu.

El objetivo principal de esta salida ha sido el de conocer las dos iglesias románicas de San Martin de Unx y Ujué, en tierras navarras y visitar también el cultivo de los viñedos y la producción vinícola de la zona.

El grupo ha dado una valoración muy alta a las visitas guiadas realizadas a cada una de las iglesias. Además en la bodega Guerinda Máximo Abete hemos tenido la oportunidad de ampliar nuestros conocimientos sobre el cultivo de la vid y la producción vinícola, y también hemos podido asistir a una degustación de vinos.



OLORON-SAINTE-MARIE

23/04/2026

Bisita Sainte-Croix auzoan hasi genuen, antzinako "Iluro" auzoan, eta bertako kaleetan zehar ibili ginen harrizko etxeak eta egurrezko ate politak ikusten, Tour de Grèderaino iritsiz (XIII. m.). Sainte Croix (XI. m.) eliza erromanikoak, Erdi Aroko alde zaharra koroatzen du.

Arratsaldean, Sainte Marie katedrala (XII. m.) bisitatu genuen, hiriaren beste aldean eraikia, Gave d'Oloroneko ertzean.

Artigarrède gozotegian "rusoak", pastel aparta, nola egiten diren erakutsi ziguten. Ibilaldia beste paradisu batean amaitu genuen: Lindt txokolate dendan.

Comenzamos la visita en el barrio de Sainte-Croix, antigua "Iluro", recorrimos sus calles contemplando las casas de piedra y sus bonitas puertas de madera, llegando hasta la Tour de Grède (s. XIII). La iglesia Sainte Croix (s. XI) románica en origen, corona el casco antiguo.

Por la tarde, visitamos la catedral de Sainte Marie (s. XII), construida al otro lado de la Gave d'Oloron centro de la otra parte de la ciudad.

En la pastelería Artigarrède nos mostraron la elaboración de "russe", un pastel excepcional y acabamos la excursión en otro paraíso: la tienda de chocolates Lindt.



2025-26 IKASTURTE AMAIERAKO IRTEERA

SALIDA DE FIN DE CURSO 2025-26

ARMENIA

Jendeak bere buruari galdetuko dio zergatik aukeratu dugun Armenia helmuga gisa ikasturteko Irteera Kulturalak amaitzeko. Bost alderdi azpimarratu behar ditugu gure aukera defendatzeko.

Antzinako Historia eta Kultura: UNESCOren Gizateriaren Ondare diren guneen etxea da, Geghard eta Noravank bezalako monasterio izugarriak barne, baita Garni bezalako tenplu paganoak ere.

Paisaia ikusgarriak: Paisaia menditsuak eta alpetarrak, Sevan aintzira handia, Dilijan Parke Nazionaleko baso oparoak ("Suitza Armenia") eta Ararat mendiko ikuspegiak Khor Virap monasteriotik.

Helmuga eskuragarria eta segurua: Kalitate/prezio erlazio handia eskaintzen du ostatu, janari eta garraioan, eta Mendebaldeko Europa baino askoz merkeagoa da. Gainera, kriminalitate-indize txikiak ditu.

Gastronomia eta ardoa: Benetako zaporeak dituen sukaldaritza gozagarria, lavash ogia eta milaka urteko ardogintza-tradizioa nabarmenduz, Arenin ardo-jaialdiak eginez.

Abegia eta Benetakotasuna: Armeniarrak oso abegitsuak izateagatik dira ezagunak, esperientzia benetakoa eta gutxi masifikatua eskainiz.

La gente se preguntará por qué optamos por Armenia como destino para terminar las Salidas Culturales del curso. Tenemos cinco aspectos que subrayar para explicar nuestra opción de viajar a este país.

Historia y Cultura Antigua: Es el hogar de sitios Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, incluyendo monasterios impresionantes como Geghard y Noravank, además de templos paganos como Garni.

Paisajes Impresionantes: Paisajes montañosos y alpinos, destacados por el gran lago Sevan, los exuberantes bosques del Parque Nacional de Dilijan (la "Suiza Armenia") y las vistas del Monte Ararat desde el monasterio de Khor Virap.

Destino Asequible y Seguro: Ofrece una gran relación calidad-precio en alojamiento, comida y transporte, siendo mucho más económico que Europa Occidental. Además, cuenta con bajos índices de criminalidad.

Gastronomía y Vino: Una cocina deliciosa con sabores auténticos, destacando el pan lavash y una tradición vinícola milenaria, con festivales del vino en Areni.

Hospitalidad y Autenticidad: Los armenios son conocidos por ser increíblemente hospitalarios, ofreciendo una experiencia genuina y poco masificada.



Soria bisitatzek paisaia aldaketa erradikala eskaintzen du, Kantauri itsasotik barneko altxor batera igaroz. Donostiatik 3 ordu ingurura dago autoz, eta ezin hobea da airez azkar aldatzeko. Komunikaziorako bide nagusietatik urrun egoteagatik, muturreko klimagatik, populazio eskasagatik edo pinudi itzelengatik, Soria eremutarren, poeten eta mendizaleen helmuga izan da XX. mendea ondo sartu arte.

Espainia hutsaren erdian, Antonio Machadoren zelai horien eta gero eta jenderik gabeko xarma duten herrien artean, kulturaren eta historian aberatsa den probintzia bat agertzen da, arkitektura erromanikoz betea, tokiko produktuen oinarritutako gastronomiarekin eta orain deskonektatzera eta bizitzera gonbidatzen duen naturarekin.

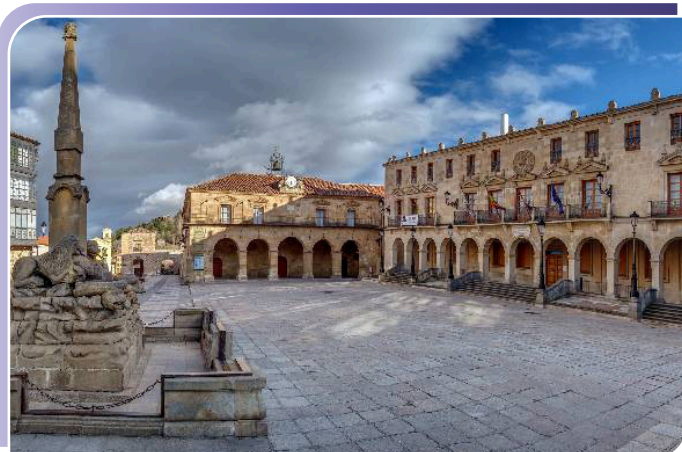
Beste inork ez bezala, Soriak asko du bisitariei eskaintzeko. Udaberritik udazkenera, udatik pasatuz, hiria eta probintzia paregabeko helmuga bihurtzen da ibilaldiez, kulturaz, sukaldaritza gozagarriaz eta txoko bakoitzean dagoen erlaxazio-giroaz gozatzeko.

Visitar Soria desde San Sebastián ofrece un cambio de paisaje radical, pasando del mar Cantábrico a un tesoro de interior.

Situada a unas 3 horas en coche desde San Sebastián, es perfecta para un cambio de aires rápido. Por su posición alejada de las principales vías de comunicación, su clima extremo, su escasa población o sus inmensos pinares, Soria ha sido más un destino de eremitas, poetas y montaraces hasta bien entrado el siglo XX.

En medio de la España Vacía, entre los campos amarillos de Antonio Machado y pueblos con encanto cada vez más deshabitados, aparece una provincia rica en cultura, en historia, llena de arquitectura románica, con una gastronomía centrada en el producto local y una naturaleza que invita a desconectar y vivir el presente.

Desconocida como ninguna, Soria tiene mucho que ofrecer a los visitantes. De primavera hasta otoño, pasando por el verano, la ciudad y la provincia se convierte en un destino sin igual para disfrutar de caminatas, cultura, cocina deliciosa y un ambiente de relajación que se encuentra en cada uno de sus rincones.



GABON JAIA / FIESTA DE NAVIDAD

2025eko abenduaren 17an urte bukaerako jaialdia ospatu zen Aieteko Gurutziaga Parrokia Aretoan.

Juan Mari Perez-ek Gaztelutxo Bertsoekin hasiera eman zion ekitaldiari

El 17 de diciembre de 2025 se celebró la fiesta de fin de año en el salón parroquial de Gurutziaga en Aiete.

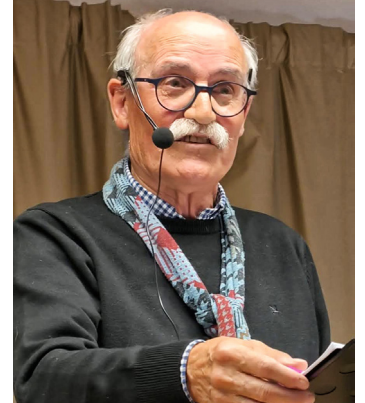
Juan Mari Pérez dio comienzo al acto con los bertsos de Gaztelutxo.



Aurten zuzendaria den, Vineta-k, Letoniatik etorria, zuzendu zuen gure koroa, bere ekarpenak gehituz. Bukaeran, Abesbatzak eta entzuleek batera abestu zuten "Hator, hator, mutil etxera".



Isabel Legorburu gure Gabonetakko eszenatokian estreinatuzen, bere magia xarmagarriarekin.



Gure poeta Enrique Cercadillo ere ez zen falta izan, beste urte batez bere eta besteen ekoizpenez gozatu gaituena.



Alan Kennedy eta Miren Zalduren bikote atsegingarriak euskal doinu sorta batekin animatu zuen jaia.



Gure Mariasun Landak "Egunaren adinak" kontakizun burutsua irakurri zigun, entzuleen gozamenerako.



Literatur lehiaketan saritutako narrazioak, euskaraz eta gaztelaniaz, irakurri ziren.

*Festa amaieran txistorra eta tortilla pintxoak Topalekun.
Como fin de fiesta, pintxos de txistorra y de tortilla en Topaleku.*

Mertxe Berasain Villanueva

**Mingarria da bene-benetan
jaso dugun nahigabea,
Paradisura joan batzaigu
damatxo paregabea.**

**Mertxe izan da gu guztiontzat
emakume dotorea,
jaso itzazu esker onenak
gaur Ultzamako lorea.**

**Hainbat urtetan aritu zinen
jo eta ke idazkaritzan,
zu bezalako langile finak
gutxi dakuskit bizitzan.**

**Egindakoa ez zen sumatzen
inoiz ere zure mintzan,
gailurreraino iritsi zinen
ikusten baita emaitzan.**

**Une honetan Helduen Hitzan
nabaria dugu pena,
gogoan izan pertsona batek uzten
digun oroimena.**

**Horixe duzu alde egitean
beti garrantzitsuena,
adi ezazu Mertxe maitea,
utzi diguzu onena!!!**

En verdad es doloroso
el disgusto que hemos recibido.
se nos ha ido al Paraiso
una dama sin par.

Mertxe ha sido para todos nosotros
una mujer elegante,
recibe nuestro mejor agradecimiento,
flor de Ulzama.

Durante muchos años trabajaste
a tope en la oficina,
trabajadoras como tú
pocas veo en mi vida.

No hablabas
de lo que hacías,
en los resultados se ve
que llegaste a la cumbre.

Se nota la pena
que tenemos en Helduen Hitzan
pensando el recuerdo
que nos deja una persona.

Al partir,
lo más importante,
escucha querida Mertxe
nos has dejado lo mejor.

Gaztelutxo

Gaztelutxo

