# INDICE DE LA MEMORIA 2016

**1. INTRODUCCIÓN .....**

1.1. Qué es Helduen Hitza? ..... 3

1.2. ¿Cuál es nuestro fundamento y qué objetivos pretendemos? ... 4

1.3. ¿Cómo nos organizamos y funcionamos para conseguirlo? ..... 5

1.3.1. La Asamblea de Socios y Socias ..... 5

1.3.2. La Junta Directiva ..... 6

1.3.3. Las Comisiones de Trabajo ..... 7

**2. ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2016 .....**

2.1. Aprendizaje de euskera ..... 10

2.2. Conferencias-Tertulia en euskera ..... 12

2.3. Senderismo ..... 22

2.4. Paseos saludables ..... 41

2.5. Aprendizaje a lo largo de la vida: charlas-conferencia ..... 46

2.6. Tertulias literarias ..... 51

2.7. Foro de los jueves ..... 53

2.8. Salidas recreativo-culturales ..... 56

2.9. Taller de Música y Canto ..... 64

2.10. Taller de Teatro ..... 65.

2.11. Revista Helduen Hitza Berriak ..... 67

2.12. Certamen Literario 2016 ..... 68

**3. OTRAS ACTIVIDADES .....**

3.1. Visitas a Albaola ..... 69

3.2. Cursos Básicos para la utilización de Móviles ..... 70

3.3. Visita Guiada C.C. Aiete "Cosiendo Paz" ..... 71

3.4. Módulo de Formación *"Vivir como YO quiero"* ..... 73

3.5. Fin de Curso 2015-16 ..... 74
3.6. Apertura del curso 2016-17…… 77
3.6. Visita guiada "Mujeres en Afganistán" ..... 79

**4. RELACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO .....**

4.1. Proyecto de Trabajo ..... 80
4.2. Programa europeo Lagunkoia ..... 81
4.2.1. Donostia (Helduen Hitza) Lagunkoia ..... 82
4.2.2. Farmacias Amigables - Lagunkoiak ..... 85
4.2.3. Gobernantza +65 ..... 87
4.3. Programa +55 ..... 90
4.4. Consejos sectoriales: Acción Social y Movilidad ..... 90
4.5. DonostiaSS2016 ..... 92

**5. COLABORACIÓN CON INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES**

5.1. Nuestros guías en el Museo San Telmo ..... 93
5.2. Cursos de Verano de la UPV ..... 95
5.3. Ateak Zabalduz: Dpto. Servicios Sociales Ayto Rentería ..... 96
5.4. Banco de Alimentos ..... 98

**6. LA WEB "HELDUEN HITZA" .....** 100

**7. CONCLUSIONES .....** 103

**8. RETOS DE FUTURO .....** 104

**9. AGRADECIMIENTOS .....** 105

## 1. INTRODUCCIÓN

Parece que fue ayer cuando escribíamos la Memoria correspondiente al año 2015 y, sin embargo, casi sin darnos cuenta, nos vemos en la necesidad, desde el recién estrenado 2017, de poner nuestra mirada crítica en el también recientemente finalizado 2016. Y lo hacemos, desde el intento de reflexión y análisis que nos es habitual, preguntándonos: *¿qué hemos hecho?, ¿por qué lo hemos hecho?, ¿cómo lo hemos hecho?,* pero también con la mirada puesta en el valor que nos ha aportado a las personas mayores asociadas en Helduen Hitza.

Por otra parte, como decíamos el pasado año, *"Hacer una memoria suele ser pesado. Sobre todo porque hay que mirar al pasado, cosa que no nos gusta demasiado, y sintetizar las muchas actividades que realizamos. Pero, si nos paramos a pensar, la utilidad de una Memoria Anual, en este caso la nuestra, la de Helduen Hitza, nos damos cuenta de que es una herramienta muy valiosa porque nuestra mirada reflexiva al pasado sirve sobre todo como herramienta de futuro para: a) para hacernos reflexionar y mejorar, es decir:* ***evaluar*** *nuestra práctica, b) para que futuras socias y socios sepan lo que es Helduen Hitza, es decir:* ***informar*** *sobre la asociación, c) para que las instituciones, concretamente el Ayuntamiento de nuestra ciudad, Donostia, que nos ayuda con su subvención y, sobre todo con la utilización de locales cedidos para nuestras actividades, comprueben la utilidad de nuestra práctica, es decir: para* ***justifica****r lo adecuado de dicha ayuda...*

Así que... *"como decíamos ayer" o mejor "el pasado año"*, empecemos nuestra reflexión y evaluación anual... Empecemos también a suministrar información para quienes se acercan a nosotros. Y empecemos también por sintetizar qué es Helduen Hitza, en qué nos basamos para nuestra práctica y cómo nos organizamos y funcionamos.

### 1.1. ¿Qué es Helduen Hitza?

Helduen Hitza es una asociación sin ánimo de lucro para personas mayores de 55 años, creada en el año 2003 por un grupo de 38 personas que, acabada su andadura laboral, habían realizado un Curso en la Escuela de la Experiencia de la Fundación Matía. Reflexionaron, concretaron objetivos y las formas de conseguirlos, hicieron las primeras gestiones, escribieron los estatutos, contabilidades... que han desembocado hoy en una Helduen Hitza con unas 425 personas asociadas a 31 de diciembre de 2016, que conservan aquella ilusión de los y las fundadoras. Vaya nuestro agradecimiento a quienes siguen y también a quienes no siguen entre nosotros.

Según aparece en la Memoria del año 2010: *"Los fines de la Asociación recogidos en sus propios Estatutos son abordar y llevar a buen fin aquellas iniciativas, que tiendan a promover con carácter general, el mejor desarrollo de las capacidades individuales y de grupo de las personas mayores, evitando la marginación y propiciando su participación social y, consecuentemente, revalorizando su papel en la sociedad".*

Ya entonces se apostó por las siguientes actividades para lograr dichos fines: *Formación y Aprendizaje Permanente de las personas mayores, Aprendizaje del Euskera, Foro de los Jueves, Área Social, Voluntariado, Senderismo, Excursiones, Salidas Culturales, Boletín-Revista y Tertulia Literaria.* En estos momentos existen además las siguientes actividades: *Conferencias-Tertulia en Euskera, Paseos Saludables, Taller de Música y Canto, Taller de Teatro y Certamen Literario.* Además de estas actividades que se realizan de una forma programada y sistemática, existen algunas otras que se realizan puntualmente y que se describirán en esta Memoria Anual.

La Escuela de la Experiencia ha dejado de funcionar, por lo cual no recibimos a su alumnado, pero sin embargo la asociación continúa creciendo y creciendo con la misma ilusión... Además hemos de reconocer que las personas que llegan se adaptan perfectamente y pronto parecen sentir a la Asociación como algo suyo. Casi como si hubieran asistido a su creación. Somos personas mayores pero tenemos ilusión y ganas de seguir trabajando por un mundo mejor. Eso es lo que define a Helduen Hitza.

## 1.2. ¿Cuál es nuestro fundamento y qué objetivos pretendemos?

La búsqueda de respuesta para estas preguntas nos lleva, como venimos diciendo año tras año, al ***"Libro Blanco del Envejecimiento Activo"*** realizado y publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2012 y, como consecuencia de éste, a la ***"Estrategia Vasca de Envejecimiento Activo 2015-2020"*** realizado y publicado por el Gobierno Vasco (Departamento de Empleo y Políticas Sociales, 2015). Estas dos referencias nos hacen interiorizar que si importante es la antigua *Formación Continua,* hoy mejor llamada *Aprendizaje a lo largo de la Vida,* tanto y más importantes lo son el *Funcionamiento Físico y el Funcionamiento Mental saludables,* además del desarrollo consiguiente de los *Valores* implicados: *Dignidad, Autonomía, Participación y Solidaridad.*

En la citada Estrategia Vasca de Envejecimiento Activo se concretan tres áreas temáticas:

a) *Adaptación de la Sociedad al envejecimiento. Un nuevo modelo de GOBERNANZA.*

b) *ANTICIPACIÓN y PREVENCIÓN para envejecer mejor.*

c) *AMIGABILIDAD y PARTICIPACIÓN en la construcción de una sociedad del bienestar.*

En lo que a Helduen Hitza compete, de una forma intuitiva y basada en nuestra experiencia personal y en la grupal como Asociación, hemos llegado a colocar nuestra actividad en la teoría actual. En efecto, potenciamos y practicamos el *Envejecimiento Activo*, hemos trabajado y queremos seguir trabajando en los valores de la Asociación, valores del Envejecimiento Activo. Queremos y apostamos por una Helduen Hitza LAGUNKOIA - AMIGABLE, que promueve y lleva a la práctica en todo lo posible, junto y con la ayuda de las instituciones responsables, un Envejecimiento ACTIVO, DIGNO, AUTÓNOMO, PARTICIPATIVO y SOLIDARIO.

Para conseguirlo diseñamos, organizamos, proponemos y realizamos actividades que potencien los valores enunciados, en torno a estos tres ejes:

- Desarrollo **EMOCIONAL** SALUDABLE
- Desarrollo **MENTAL** SALUDABLE
- Desarrollo **FÍSICO** SALUDABLE

## 1.3. Cómo nos organizamos y funcionamos para conseguirlo?

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

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

**1.3.1. La Asamblea de Socios y Socias** es, según los Estatutos, *el Órgano Supremo de la Asociación y está formada por la totalidad de socias y socios, siendo el órgano de expresión de la voluntad de las personas asociadas*. Como ya se ha dicho, en los momento en que se redacta este documento somos 425. Este número varía día a día. De esta forma también varía el número de personas asociadas participantes en las diferentes actividades.

**1.3.2. La Junta Directiva** es, según los Estatutos, *el órgano de representación que gestiona y representa los intereses de la Asociación, de acuerdo con las disposiciones y directivas de la Asamblea General.*

La Junta Directiva actual está constituida, según la directiva de los Estatutos, por diez miembros: Presidenta, Vicepresidenta, Tesorero, Secretaria y seis vocales que son los responsables de las Comisiones de Trabajo que programan, llevan a la práctica y evalúan las diferentes actividades de la Asociación. El hecho de que las y los responsables de las Comisiones de Trabajo sean los y las vocales de la Junta Directiva nos posibilita una mejor coordinación y evaluación. Aunque, por decisión propia, no forma parte de la Junta Directiva, los trabajos de Secretaría en el despacho son realizados por Mertxe Berasain, socia de Helduen Hitza. Nuestro agradecimiento por su buen hacer y amabilidad.

En la Asamblea Extraordinaria de principio de curso, celebrada el día 5 del pasado mes de octubre cesaron por voluntad propia, cumplido su mandato, los siguientes miembros:

- Tesorero: *Antxon Irizar Peña*
- Secretario: *Juan Mari Pérez Cañizal*
- Vocal: *Tomás Errasti Goenaga*
- Vocal: *Mentxu Cortés Fernández*

Entraron en su sustitución los y las siguientes personas asociadas:

- Tesorero: *Juan Blas de Yrazusta Claret*
- Secretaria: *María Baldomera Sánchez Sánchez*
- Vocal: *Juan Ignacio Aizpurua Arrizabalaga*
- Vocal: *María Victoria Osoro León*

Por lo que la Junta Directiva actual queda constituida por los y las siguientes miembros:

- PRESIDENTA: *María Pilar Perea Elías*
- VICEPRESIDENTA: *Julia Arrieta Larrañaga*
- TESORERO: *Juan Blas de Yrazusta Claret*
- SECRETARIA: *Maria Baldomera Sánchez Sánchez*
- VOCAL Respons. de la Revista HH: *Juan Ignacio Aizpurua Arrizabalaga*
- VOCAL Respons. de Comisiones Varias: *Jose Manuel Susperregi Martin*
- VOCAL Respons. de Salidas Culturales: *María Victoria Osoro León*
- VOCAL Respons. de Euskera: *Izaskun Mendikute Imaz*
- VOCAL Respons. de Senderismo: *Jon Puy Mariezkurrena*
- VOCAL Respons. de Formación Continua: *M. Carmen Zarate Barrero*

La Junta Directiva se reúne los primeros lunes de cada mes. En caso de fiesta o vacación, el segundo lunes.

**1.3.3. Las Comisiones de Trabajo** están integradas, según sus necesidades, por un número máximo de 10 miembros y se reúnen mensualmente. Las que sus Responsables forman parte como vocales en la Junta Directiva gestionan actividades que reúnen a más personas asociadas y/o que manejan presupuestos más elevados para su realización. Su trabajo es variado según el objeto de su tarea pero, por lo general, consiste en programar, llevar a la práctica, evaluar, contratar ponentes externos, coordinarse con el tesorero para los pagos si los hubiera... y, sobre todo, mediante los y las Vocales Responsables de la Actividad o Actividades, servir de puente para la coordinación e información con la Junta Directiva.

El vocal Responsable de las llamadas *Comisiones Varias* o *Comisiones Pequeñas* representa en la Junta Directiva a las comisiones más pequeñas. Es una comisión que está formada por varias comisiones pequeñas que se reúnen con su Responsable en la Junta para lograr una coordinación con ella.

Las Comisiones que actualmente tienen a su Responsable en la Junta Directiva son: Euskera, Senderismo, Aprendizaje a lo largo de la vida (antigua Formación Continua), Salidas Culturales, Revista-Boletín HH y Comisiones Varias o Pequeñas: Foro de los Jueves, Tertulia Literaria, Escuela de Música y Canto, Taller de Teatro y Paseos Saludables.

Cada **Socia o Socio** elige, a principios de cada curso, las actividades en que desea participar. En esta memoria se describen en profundidad estas actividades. Ahora sólo citaremos algunas de sus características generales como pequeño resumen que pueda facilitar a personas que se van a asociar o recientemente asociadas su elección adecuada:

- **Aprendizaje de euskera:** se realiza todos los martes y miércoles del curso, de 12.00 del mediodía a 13.00 nada más terminar las conferencias y en los mismos locales (Salas de Cultura y Topalekua). Es impartida por miembros de la asociación a otros miembros de la asociación, en grupos pequeños clasificados por nivel. Actividad gratuita. Para personas asociadas. Responsable: Izaskun Mendikute.
- **Conferencias-Tertulia en Euskera:** consiste en una conferencia mensual en euskera, seguida de debate, el 2º jueves de cada mes, de 10 a 12. Es impartida por diferentes ponentes externos en la Casa de Cultura Lugaritz (Antiguo). Actividad gratuita. Para personas asociadas. Responsable: Izaskun Mendikute.

- **Senderismo:** actividad semanal todos los viernes por la mañana a lo largo del año. Los horarios y recorridos por la provincia y su grado de dificultad son anunciados semanal y previamente a todos los y las senderistas. Tres de dichos recorridos son de día completo con comida en restaurante, a cargo de cada senderista. Las y los participantes tienen que estar asociados y federados (asegurados). Para personas asociadas. Actividad gratuita excepto los traslados. Responsable: Jon Puy.
- **Paseos Saludables:** actividad semanal, lunes o viernes, diferentes participantes cada día. Recorridos matinales sin dificultad por la zona de Donostia y sus alrededores (Astigarraga, Hernani, Lasarte, Rentería, Irún, Fuenterrabía, Hendaya...). Hay tres recorridos por curso que terminan en comida. Los recorridos y horarios son anunciados por correo electrónico o llamada telefónica. Para personas asociadas. Actividad gratuita excepto los traslados. Responsable: Luis Barinagarrementeria.
- **Aprendizaje Continuo - Formación - Conferencias:** Conferencias los martes y los miércoles de 10 a 12 horas a lo largo del curso en Topalekua y Casas de Cultura Ernest Lluch (Anoeta) y Okendo (Gros). A veces en otros lugares. Para soci@s y no soci@s. Actividad a abonar con diferentes precios según se esté asociad@ o no. (Soci@s: 90€; No soci@s: 130€ todas las conferencias del curso). Programas variados facilitados trimestralmente. Ponentes variad@s. Responsable: M. Karmen Zarate.
- **Tertulias Literarias:** Actividad mensual en Topalekua a cargo de un dinamizador externo. Los dos últimos lunes de mes, de 4.30 a 6.00 de la tarde, para dos diferentes grupos. Programación de novelas a leer a cargo del dinamizador. Actividad para personas asociadas. Actividad casi gratuita (10 € para todo el curso). Responsable: Carmen García Viscarret.
- **Foro de los Jueves:** Actividad semanal en Topalekua a cargo de un dinamizador de la Asociación. Los jueves de 10.30 a 12.00 horas. Temas de actualidad y/o del interés de los y las participantes. Se realiza en Topalekua para las personas asociadas. Actividad gratuita. Responsable: Jose Manuel Susperregi.
- **Salidas Recreativo-Culturales:** dos o tres salidas de un día por trimestre. Se realizan a provincias de la Comunidad o limítrofes. En autobús. Para personas asociadas o no (Diferentes precios según excursión). Una de 5 o 6 días al final del curso, principios de junio. Por la península o países limítrofes. Prioridad socios y socias. Responsable: Marivi Osoro.
- **Taller de Música y canto**: actividad que se realiza semanalmente los lunes por la mañana, en la Escuela de Música de Egia, a cargo de Sara Varas, ponente

externa. Es una actividad para personas asociadas. Además de Música hacen Coro y realizan ya algunas actuaciones corales para los finales de trimestre. Actividad casi gratuita (10 € para todo el curso). Responsable: Itziar Olaizola.

- **Taller de Teatro:** actividad semanal. Se realiza en Topalekua los jueves por la tarde, de 5 a 7. Ponente externa. Preparan adaptaciones de obras de Teatro que luego representan en diferentes lugares para las personas asociadas, en finales de curso o trimestre, y también en alguna Casa de Cultura para público en general. Actividad realizada por personas asociadas. Actividad casi gratuita (10 € para todo el curso). Responsable: Lola Otero.
- **Revista-Boletín Helduen Hitza Berriak**. Se realizan tres ejemplares por año, trimestralmente. Es una forma de hacer pública la vida y también las actividades de la Asociación. Es realizada por personas asociadas. Se envía de forma gratuita a todas las socias y socios e instituciones. Responsable: Juan Ignacio Aizpurua.
- **Certamen Literario de Relato Corto Helduen Hitza**. Se convoca anualmente para socias y socios. En euskera y castellano. Surgió como forma de dar salida a las actitudes creativas a través de la escritura de socios y socias. Se envían las Bases del Certamen a principios de año. Se resuelve a finales de mayo. Responsable: Virginia Vera.



## 2. ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2016

### 2.1. Aprendizaje de EUSKERA

La comisión ha estado integrada por:

- Responsable: Izaskun Mendikute
- Jose Mª. Uranga
- L@s profesor@s, miembros de la Asociación.

### Aprendizaje de Euskara

En 2016 se ha continuado con el aprendizaje de euskara entre los soci@s. Las clases se impartieron, como siempre, los martes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas al finalizar las conferencias, tanto en las casas de Cultura de Okendo y Ernest Lluch como en Topaleku.

Durante los dos últimos trimestres de 2015-16 los grupos han sido:

| **CASAS DE CULTURA** | | |
|---|---|---|
| Mintzapraktika | Karmele Otegi<br>Pilar Perea | 6 alumn@s |
| Tercer Nivel | Ramón Leturiondo | 6 alumn@s |
| Segundo Nivel | Iñaki Lasa | 6 alumn@s |
| Primer nivel | Koldo Iglesias | 2 alumn@s |
| Nivel 0 | Elena Arrieta | 2 alumn@s |
| **TOPALEKU** | | |
| Mintzapraktica | Ma. Karmen Zuaznabar<br>Ma. Karmen Zubiaurre | 4 alumn@s |
| Primer nivel | Juan Ma.Perez | 8 alumn@s |
| Sustituciones de 2. y 3. nivel: IzaskunMendikute | | |

Durante el primer trimestre del curso 2016-17 son:

| **CASAS DE CULTURA** | | |
|---|---|---|
| Tercer Nivel | Ramón Leturiondo | 10 alumn@s |
| Segundo Nivel | Iñaki Lasa | 8 alumn@s |
| Primer nivel | Elena Arrieta | 4 alumn@s |
| **TOPALEKU** | | |
| Mintzapraktika | Ma. Karmen Zuaznabar<br>Ma. Karmen Zubiaurre | 8 alumn@s |
| Primer nivel | Juan Ma.Perez | 8 alumn@s |

Para el aprendizaje de los niveles 1º, 2º y 3º se utilizaron como siempre los libros de “Bakarka 1” y “Bakarka 2”.  Para Mintzapraktika reutilizaron textos, revistas y el libro “Zuri-beltzeko argazkiak” de Arantxa Urretabizkaia (en los dos primeros trimestres de 2016) y "Ez naiz ni" de Karmele Jaio (en el último trimestre de 2016).



En el curso 2016/2017 en las Casas de Cultura se ha retomado el kantu-eguna como ya se hiciese cursos anteriores, a cargo de Joxean Jauregi.

Es de valorar el interés altruista del profesorado, y las ganas de aprender por parte de los alumnos,  ya que durante el verano, algunos alumnos, con Ramón Leturiondo, Elena Arrieta e Iñaki Lasa, han continuado con el aprendizaje.



## 2.2. Conferencias-Tertulia en Euskera

Responsable de la Actividad: Izaskun Mendikute con la ayuda de Jose Mari Uranga.

Mensualmente se realizan conferencias en euskera a las que asisten algunas socias y socios que desean practicar esta forma de transmisión-recepción de conocimientos en euskera. Cuesta pero es tremedamente positivo, sobre todo para nosotras las personas mayores, hacer el esfuerzo. Pero hay que decir que merece la pena.

Esta actividad contribuye a los objetivos concretados por nuestra asociación Helduen Hitza: "*mantenimiento de la capacidad mental y de aprendizaje a lo largo de la vida, formación permanente, y realización de actividades en grupo, gestión del ocio y desarrollo emocional saludable".*

Se realiza en el Centro de Cultura Lugaritz, en el barrio del Antiguo, en una sala con un aforo aproximado para un máximo de 30 personas. Nos gustaría tener que buscar una sala más grande pero hay que decir que no hemos llegado al tope del aforo. Aunque casi, casi. Es Helduen Hitza o el ponente quien tiene que facilitar un ordenador para el desarrollo de las ponencias.



La actividad tiene dos objetivos fundamentales: por un lado, la formación de las y los participantes en distintos temas de la Cultura Vasca y, por otro, la utilización del euskera en temas elegidos por nosotros mismos.

Como se ha indicado más arriba en Helduen Hitza hay una Comisión encargada de organizar las conferencias y para ello se piden propuestas sobre los temas a tratar a los participantes. A continuación se buscan las o los ponentes más adecuados para llevar adelante los temas, teniendo en cuenta el propio contenido del tema y también la correcta utilización del euskera.

Para trabajar los temas se utiliza una metodología sencilla y al mismo tiempo interesante: el o la ponente presenta el tema y, a lo largo de la exposición o al final, las personas participantes toman parte mediante un debate, presentando distintas opiniones. Los conferenciantes nos ayudan a la mayor comprensión y participación en el tema mediante las proyecciones de Power Point que preparan.

Terminamos la mañana con un pintxo-pote por las cercanías que aprovechamos para continuar con nuestra tertulia en euskera, opinando sobre la conferencia o sobre cualquier otro tema.

El programa del año 2016 ha sido:

**Enero 15: ”Mikel Laboa Katedra”**

- Ponente: Juan Kruz Igerabide
- Asistentes: 18
- Valoración por los asistentes: 8’40 al tema y 8’25 al ponente.

La Cátedra Mikel Laboa nace a raíz de un convenio de colaboración entre La Universidad del País Vasco y la Diputación Foral de Gipuzkoa, con el objetivo de promover y difundir la investigación sobre el arte y el folklore vascos, así como la creación artística, tomando como referente la obra de Mikel Laboa en sus diversas facetas. El programa de actuaciones de la cátedra prestará especial atención a la música, la danza y el bertsolarismo.

Mikel Laboa Katedra desea colaborar activamente con las instituciones y personas dedicadas al estudio de las artes, facilitando la vertebración de una comunidad internacional de investigadores y estudiosos en torno al arte vasco, con

el fin declarado de conocer mejor sus manifestaciones, para poder difundirlas y proyectarlas en el mundo.

El estudio de la figura y la obra de Mikel Laboa será una de las líneas de investigación y estudio promovidas por la cátedra.

**Objetivos principales:**

- Promover la investigación científica sobre el arte vasco en general.
- Posibilitar el análisis, la reflexión y la crítica de estas manifestaciones del arte y de su influencia en la identidad cultural del País Vasco, desde parámetros académicos.
- Proyectar la difusión internacional del arte y el folklore vascos.

**Actividades de investigación:**

- Fomentar, impulsar y difundir toda clase de actividades relacionadas con el estudio, la investigación y la proyección social de las manifestaciones del arte y folklore vasco desde una perspectiva innovadora, prestando especial atención a tres ámbitos de actuación, como son la música, la danza y el bertsolarismo.
- Promover la realización de tesis doctorales sobre arte y folklore en sus diversas manifestaciones.
- Promover la realización de tesis doctorales sobre la obra de artistas vascos y vascas.
- Promover acciones para vertebrar la comunidad científica vasca estudiosa del arte vasco, y crear redes científicas al efecto.
- Colaborar activamente con otras instituciones y entidades dedicadas al estudio del arte vasco y de sus manifestaciones, como Etniker, Eusko Ikaskuntza, Eresbil, Aranzadi,

**Actividades de difusión:**

- Realización de jornadas y congresos.
- Publicación de libros y de revistas científicas.
- Creación de una página web específica.

- Realización de jornadas de difusión abiertas al público, atendiendo especialmente los centros de enseñanza no universitaria.
- Promover la creación artística entre nuestros y nuestras jóvenes.

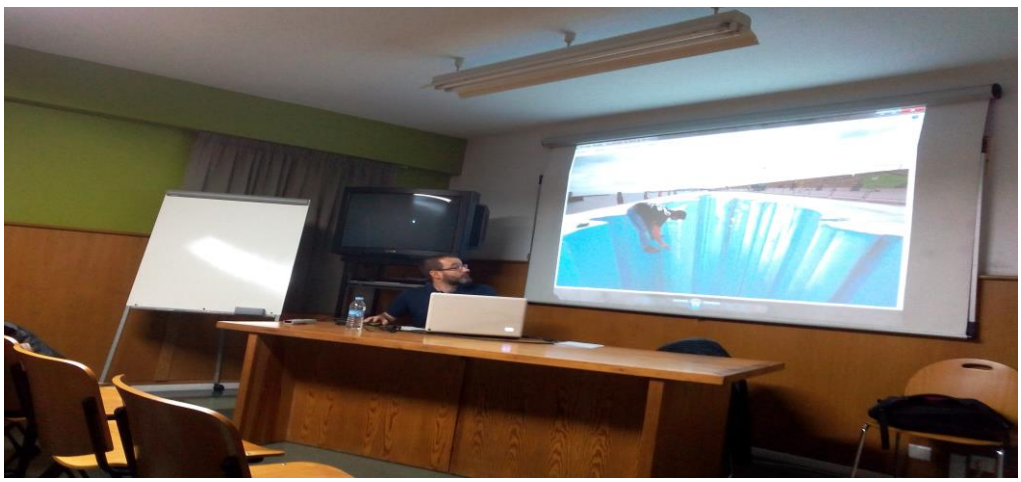
**Febrero 11: "Nikolas Lekuona, Euskal abangoardiaren izar galduak"**

- Ponente: Txemi Valdecantos
- Asistentes: 19
- Valoración por los asistentes: 8'40 al tema y 8'90 al ponente.

Txemi Valdecantos dividió la ponencia en dos partes, en la primera nos habló de los artistas contemporáneos de Nicolás Lekuona para situar el entorno del artista, que coincide con el movimiento vanguardista de antes de la guerra de 1936 y que terminaron dicha guerra y no tiene nada que ver con lo que podemos encontrar al terminar la misma. Entre ellos podemos citar a Zuloaga, Olasagasti, Erauskin, Carabanas, Zumalabe, Valverde, Ascensión Martiarena (profesor suyo), Oteiza (en sus comienzos), con los que también se relacionó.

En la segunda parte nos habla de Nikolas, nacido en Ordizia en 1913 y fallece durante la guerra en 1937. Otros consiguen exiliarse, él no.

De esa época tenemos bastantes máscaras, que además de realizarlas, las fotografía junto con zapatos, pipas... Entre las fotografías también podemos destacar las hechas sin papel fotográfico sino directamente en papel fotosensible. Fotos de su hermano, cortadas y a contraluz. De esa época es también Molina que fotografía la Torre Eiffiel desde una perpectiva diferente, de arriba abajo.



Entre sus cuadros destacamos algunos “colages” y fotomontajes que están expuestos en el museo San Telmo y una caja en Tabakalera.



**Marzo 17: “Zoriona eta Sufrimendua: bizitza erreala bizitzen ikasi nahian”**

"Felicidad y Sufrimiento”

- Ponente: Jexus Ma. Mujika
- Asistentes: 12
- Valoración por los asistentes: 8’50% al tema y 8’50% al ponente

Jexus Ma. nos habla de como pueden unirse sufrimiento y felicidad, de que no se percibe la felicidad si no conocemos el sufrimiento. No hay fórmula de la felicidad, la vamos buscando como consuelo al sufrimiento.

Sufrimiento: creado por la experiencia de cada uno. Las respuestas al sufrimiento en “Euskal Herria” las encontramos en la religión. El dolor es inevitable, el sufrimiento es optativo.

¿Los animales tienen derecho a vivir? En la naturaleza no existen derechos, los hemos creado los humanos. Los derechos van unidos a las obligaciones. El sufrimiento es cosa de los humanos.

¿El sufrimiento nos hace mejores?

Felicidad ¿Es posible en este mundo? La vida es principalmente triste y trágica. Algunos buscan la felicidad como txapela, la llevamos encima y no nos damos cuenta.

Si nosotros queremos ser felices tendremos que aprender a ofrecer algo a los demás. ¿Cómo? Sin obsesionarse. Sin obligar a nadie, aprendiendo que existe una felicidad objetiva.

LA FELICIDAD TU TIENES QUE TRABAJARLA, NO TE LA TIENEN QUE DAR OTROS. SOLO AYUDARTE.

**Abril 21: "Visita guiada a Tabakalera"**

- Guia: Mikel Marquez
- Asistentes: 19
- Valoración por los asistentes: 8'50 al centro y 7'70% al guia.

Es un lugar emblemático de 26000 metros cuadrados. Nos enseñan la antigua fábrica de Tabaco convertida hoy en Centro Internacional de Cultura Contemporánea. Posee el estilo romántico de los edificios de Donostia. Se compone de seis pisos, con una gran escalera central a la que confluyen las balconadas de cada piso.

Junto al proyecto cultural conviven el Instituto Etxepare, el festival del cine, la Filmoteca vasca, la Fundación Kutxa y Zineuskadi.

Se caracteriza por la entrada libre a los ciudadanos, la biblioteca, las exposiciones, los cortometrajes, lo espacios libres para iniciativas privadas para desarrollar sus propios proyectos.

**Mayo 12: "Euskaldunen noblezia (unibersala) gaurko ikuspegitik: mitoa edo benetakoa?"**

- Ponente: Jon Arrieta
- Asistentes: 17
- Valoración por los asistentes: 7'90% al tema y 7'80 al ponente

¿Qué es? ¿Qué ha supuesto? ¿Para qué sirve? Compararlo con nuestra situación actual. Hasta el siglo XV hubo muchas luchas y ya en el siglo XVI (fecha del descubrimiento de América) los privilegios que formaban parte del poder pasan al pueblo, creando unas normas: los fueros. Con ello llega la igualdad entre las clases.

Los pobres y miserables. Como forma de esclavitud desaparece en Euskal Herria, aunque quedan los morroi (colonos). Se comprende que hasta entonces Europa estaba lleno de peligros y la forma de vida de vasallaje era normal, una forma de defenderse. El poder estaba en los señores feudales. Los que nacían en un nivel difícilmente podían cambiar, una persona del pueblo no pasaba a formar parte de la nobleza.

De esa época es AXULAR, que crea la primera gramática vasca, publicada en 1645. Gracias a ello pueden entenderse los diversos pueblos (un zuberotar y un vizcaíno). Este libro es para leerlo en familia. Los que sabían leer lo hacían en grupo, en la cocina de los caseríos. Los curas en mancomunidad educan en aras del poder. La iglesia católica era la única que poseía una política lingüística. Enseñaban en latín y cuidaban el euskera.

Miguel de Samaniego habla de los privilegios de los vascos. Se le contrata para defendernos de los castellanos.

La necesidad de crear una forma de vida. Para organizarnos y dejar de lado a los jauntxos se crean las villas, creadas por Alfonso XI. Con las normas de las villas se unifican los pueblos.

En el siglo XV se escriben los fueros de Bizkaia. No se conocen quienes son hijosdalgos. Todos son hijosdalgos, porque todos viven en Bizkaia. En Gipuzkoa igual, los reyes promueven las villas y los que viven en ellas son TODOS IGUALES. Son propietarios de casa y puerto.

Ya en el siglo XIV en Gipuzkoa, en los pueblos, estaban integrados y bien organizados. Cada persona tenía un voto: democracia, a diferencia de Navarra que tiene vasallaje. Los parientes mayores no desaparecen, se adaptan. Se crean las “Burdinolas”, se trabaja.

TODOS SOMOS NOBLES

**Octubre 20: Visita guiada a la Fundación ORONA**

- Guia: Iñigo Marquez, encargado de la Fundación
- Asistentes: 23
- Valoración por los asistentes: 9’90% al tema y 8’00% al guia.

Inauguramos el curso 2016/2017 con la visita a la Fundación Orona en Hernani. El encargado nos habló durante dos horas y media sobre las tres partes que la componen:




1. La Empresa
2. IDEO investigación
3. La Universidad (de la que forma el grupo Mondragón Unibersitatea)

La EMPRESA la componen 4.500 trabajadores, la mayoría en Hernani y Vitoria. Tienen instalaciones en los cinco continentes, 100 países, 250.000 ascensores. Está en el 10º lugar en el mundo, si no contamos Asia, que tiene su propio mercado, está situado en 5º lugar. Tiene 5 ejes estratégicos: Exportación, Servicio, Compromiso de futuro, Medio ambiente, el Futuro y la Tecnología que están unidos. Independencia tecnológica, que no puedan comprarnos otros. ORONA mantiene su

liderazgo, dan el mismo servicio en todo el mundo. En IDEO (investigación) hay 100 ingenieros.




Nos encontramos con un edificio singular (circular).

La UNIVERSIDAD. Hay misión intramuros y misión extramuros. GARAPEN Ayuda al entorno en: ecuación: respeto a la comunidad educativa, tiene 170 alumnos. Se relacionan con: Bachiller, Lanbide y la Universidad.

Tiene cafetería y comedor abierto al público (en el que priman sobre todo la materia prima de Euskadi). Terminamos la visita, como no, con un pintxo-pote en sus instalaciones.

**Noviembre 10: "Gure gizartearen arriskuak eta posibilitateak: Zenbait ikuspegi"**

- Ponente: Jexus Mª. Mujika
- Asistentes: 23
- Valoración por los asistentes: 8'80% al tema y 8'80% al ponente

Hasta 1970 no tiene importancia el medio ambiente. Es entonces cuando tenemos conciencia de su importancia. ¿La inteligencia de los seres humanos ha

encontrado definición adecuada? ¿Es razonable el desarrollo que se lleva? Con el cambio climático media España sería desierto.

Nos nombra a **Kornad Lorenz** que escribe "Los ocho pecados mortales de la humanidad civilizada" en 1972, (si no cumplimos tenemos el peligro de desaparecer.) La superpoblación, Asolamiento del espacio vital, Muerte en la vida del sentimiento, Decadencia genética, Quebrantamiento de la tradición, Formación indoctrinada, las Armas Nucleares entre otros.

Del neofilismo: No nos preparan para lo que no nos gusta, por tanto no apreciamos lo que nos gusta. No nos preparan para hacer frente a los problemas. Cuando nos quedamos sin enemigos vamos contra nosotros mismos.

También nos habla de otros autores preocupados por el tema, destaca a:

- **Ulrich Beck** que en 1985 escribe "Concepto del peligro de la sociedad"
- **Alvin Toffler** "La tercera hola", que habla de la revolución agricola, de larevolución industrial, y de la revolución tecnológica.
- **Edgar Morin** "Para salir del siglo XX".
- **Lutero:** Las reformas tienen que venir desde dentro.

Posibilidades y condiciones: recuperar la esperanza, recuperar la sabiduría filosófica, etc.

**Diciembre 15: "Kale artea"**

- Ponente: Txemi Valdecantos
- Asistentes: 19
- Valoración por los asistentes: 8'70% al tema y 9'00% al ponente

El arte callejero lo definimos como el arte que funciona sin permisos. En este arte, nosotros no vamos a buscarlo, es él quien viene hacia nosotros. Otros: a) Arte público: no es arte callejero. 2) Murales encargados, contratados.

El arte callejero es clandestino, destacamos los grafitis, pop-art y otros desconocidos. ¿Donde están?, ¿solo en los barrios?, en las industrias por tener grandes paredes. En los trenes, que los vemos en movimiento, para que puedan verlo mas gente. En las paredes del metro, en los váteres.

Historia: en los años 80 y los 90 y sobre todo ahora que es la edad de oro. El nombre viene de la época romana, que utilizaban el grafito para marcar, como podemos comprobar en los restos romanos Iruña-Veleia, cerca de Gazteiz.

Técnica y tipología.- Figurativos, tipográficos, comunicativos (sencillos). Destacamos a: **SOFLEX**: que pone su nombre, **ODEITZ**: pone su nombre, El niño de las pinturas **(RAUL RUIZ**): letras y dibujos. **OBEY.**

Técnicas: Spray, brocha, entre las nuevas: plantillas (una o varias) posters.

Pueden enviarnos un mensaje o expresar la belleza en sí. Pueden ser también esculturas.

Como muy conocidos tenemos a **KILROY**, **COPE 2** (Fernando Carlo), **David Zinn** (en el suelo**). BLUE**(de Bolonia).

## 2.3. Senderismo

Tal y como venimos haciendo en los últimos años, ha llegado la hora de sacar conclusiones. El objetivo principal de esta actividad es que los senderistas se lo pasen lo mejor posible en todas las salidas, y que no le ocurra nada a nadie. A ese respecto, es de agradecer la ilusión con la que acude cada uno de los senderistas, y, a su vez, la buena relación y ambiente que se crea entre todos. Y todo eso se lo debemos a los participantes, y desde esta Comisión se lo queremos agradecer a todos, puesto que sería imposible llevar esta actividad a cabo sin ayuda.

Durante este curso hemos llegado a ser **147** senderistas, y los hemos organizado de la siguiente manera, por colores:

**COLORES**

| Senderista | Azul | Blanco | Rojo | Verde | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| **Mujer** | **23** | **25** | **23** | **29** | **100** |
| **Hombre** | **11** | **13** | **13** | **10** | **47** |

En cuanto a las salidas, durante este año se han realizado **50** salidas, repartidas de esta manera:

| Primer trimestre | Segundo trimestre | Tercer trimestre | Cuarto trimestre |
|---|---|---|---|
| **12** | **12** | **14** | **12** |

Este año no hemos tenido problemas reseñables con el tiempo, y, gracias eso, hemos podido realizar todas las salidas programadas.

En cuanto a los itinerarios, y con el propósito de no repetir las explicaciones del año pasado, los colocaremos en este documento de manera breve. Los agruparemos por comarcas, con todas las explicaciones: mapa, dificultad, perfil, longitud, pormenores, etc.

En total, **109** participantes, repartidos por comarcas de esta manera:

| | | |
|---|---|---|
| **Donostialdea:** | **19** | **recorridos** |
| **Kostaldea:** | **19** | **“** |
| **Urolaldea:** | **09** | **“** |
| **Varios:** | **04** | **“** |
| **Goierri:** | **11** | **“** |
| **Tolosaldea:** | **10** | **“** |
| **Debabarrena:** | **01** | **“** |
| **Bidasoaldea:** | **12** | **“** |
| **Recorridos cortos:** | **24** | **“** |

A la hora de preparar los programas trimestrales se tiene muy en cuenta en qué comarca se encuentra cada uno de los itinerarios e intentamos buscar el mayor equilibrio posible entre ellos. Además, seguimos los mismos criterios de siempre: dos itinerarios nuevos cada trimestre (realizados por los miembros de la comisión el verano anterior), el uso del autobús (máximo en dos ocasiones) y una comida (en Tolare, Iturri u otro restaurante).

**PARTICIPACIÓN DURANTE EL AÑO 2016 (promedio en cada salida )**

| **Primer trimestre** | **Segundo trimestre** | **Tercer trimestre** |
|---|---|---|
| **25 mujeres + 16 hombres= 41** | **29 mujeres + 15 hombres= 44** | **19 mujeres + 10 hombres= 29** |

**En el 4º trimestre, como en el segundo: 29 mujeres +15 hombres= 44**

Actualmente la Comisión está formada por los siguientes miembros:

**Responsable**: **Jon Puy**

**Miembros de la comisión: Manu Aguirre, Mertxe Argarate, Felix Aristi, Antton Arruti, Santi Briñas, Enrique Cercadillo, Mertxe Fernandez, Mariaje Lizarazu y Karmen Zubiaurre.**

Jose Costa, Kontxi Gonzalez y Ramon Iparraguirre, después de formar parte de la Comisión durante largo tiempo, han decidido dejar la comisión por distintas razones. Han realizado una gran labor, y es de agradecer la responsabilidad demostrada para que todo funcione adecuadamente. Por otra parte, queremos agradecer a Pilartxo y Lourdes la ayuda ofrecida.

Dentro de la comisión, las funcionas están repartidas entre sus miembros. El trabajo en equipo resulta imprescindible, y a su vez, es fundamental el trabajo que realiza cada uno de los miembros; no se trata de mera hipocresía, puesto que son numerosas las tareas a realizar durante todo el año. Estas son algunas de las tareas que se realizan en la comisión: documentos relativos a los seguros; comunicaciones semanales a todos los senderistas; la utilización del GPS durante las salidas; aviso a los restaurantes para los desayunos y comidas; aviso a la compañía de autobuses; inscripciones en Topaleku y Okendo; trabajo de contabilidad; traducción de documentos; envío de Convocatorias y de Documentos; reuniones con la directiva de Helduen Hitza; preparación de los programas trimestrales teniendo en cuenta ciertos criterios, etc.

Por todo ello, si el trabajo en equipo no funciona, tomaremos el camino equivocado, y tal como hemos mencionado, el trabajo de cada uno de los miembros de la comisión es de gran importancia, y, por supuesto, también la ayuda de todos los senderistas.

Resulta reseñable la reunión (no asamblea) que se celebra a final de año para informar sobre el seguro y la tarjeta para el siguiente año. Nos gustaría que se acercase más gente para cumplir esos requisitos lo antes posible, y para que no surjan problemas a la hora del pago.

Consideramos de gran importancia estar asegurados. Si durante la excursión alguien sufre un accidente, podrá dirigirse a estos hospitales:

**Policlínica: 24 horas**

**Hospital Quirón: solo durante el día**

Si a alguien le ocurriera algo, y si no es grave, un responsable del grupo llevará siempre un botiquín. Si fuera algo más grave, el herido recibirá la ayuda de algún responsable para dirigirse a alguno de los citados hospitales.

Volviendo a los itinerarios, conviene tener en cuenta que lo que se señala en las próximas páginas no es más que un resumen. Cada trimestre preparamos un

programa tanto en euskera como en castellano, y tanto de manera desarrollada como sin desarrollar. El programa desarrollado contará con todas los detalles necesarios, con contenidos similares a los que se envían cada martes. En el programa sin desarrollar, sin embargo, se mencionará el código, la población y el lugar al que se dirigirán los miembros de cada grupo.

Los nuevos montañeros y aquellos que abandonan la actividad reciben el saludo de la Comisión.

Hemos mencionado el ambiente y la relación existente entre los participantes de la actividad senderista, pero existe otro apartado importante, **el uso del euskera**. Los que hablamos euskera intentamos utilizarlo cuando hablamos entre nosotros, e intentamos ayudar a aquellos que están aprendiendo.

Durante las conversaciones, se habla de sucesos tanto del pasado como del presente, y se nos ocurrió componer versos sobre los senderistas, teniendo en cuenta las características de cada uno. Después cantar los versos entre todos, debemos adivinar **Quién** es ese montañero. A dicho juego le llamamos **QUIÉN ES QUIÉN.** Mostramos aquí algunos ejemplos.

| | | |
|---|---|---|
| **(1)**<br>**Bibotedun gizona**<br>**ez zaude makala,**<br>**guztion Jaungoikoak**<br>**bedeinka zaitzala.**<br>**Orain aldapa duzu**<br>**luze eta zitala,**<br>**eskortatik ez irten**<br>**zezenak bezala.** | **(2)**<br>**Euskara ikasteko**<br>**ba omen du grina,**<br>**erdaraz mintzatzen da**<br>**erdaldun bagina.**<br>**Aldapa guztietan**<br>**ezin imajina,**<br>**joaten da andrea**<br>**guztiz desegina.** | **(3)**<br>**Politiko artean**<br>**nahiko komediante,**<br>**laster izango dugu**<br>**Igeldo aparte.**<br>**Hemengo batengandik**<br>**ikasi bezate,**<br>**bihar izango baita**<br>**Altzako alkate.** |
| **(4)**<br>**Gizonak izan zuen**<br>**aitona ikurtzat,**<br>**munduan ez zegoen**<br>**hoberik beretzat.**<br>**Bizikletan hor dabil**<br>**erakusten hortzak,**<br>**biboteak baititu**<br>**hartu manilartzat.** | **(5)**<br>**Lanbidez erizaina**<br>**aurpegi zorrotza,**<br>**itxuraren gainetik**<br>**samur du bihotza.**<br>**Maiderri eskaini dio**<br>**gustura laguntza,**<br>**nola zaindu ote du**<br>**Groseko bildotsa?** | **(6)**<br>**Orrazkera bikaina**<br>**dotore arropa,**<br>**sasoian izateko**<br>**egin du borroka.**<br>**Zaragozan jaioa**<br>**dantzatzen du jota,**<br>**euskaraz Harbil dugu**<br>**jakin-minez jota.** |

| | | |
|---|---|---|
| **(7)**<br>**Andre honek lortzen du indar handiz jota,**<br>**hamarrera heltzea frontoian pilota.**<br>**Berak konpondu zuen anaiaren bota,**<br>**berriz puskatzen bada errurik ez bota.** | **(8)**<br>**Emakume honexek badu boterea,**<br>**gu saltsetan sartzeko abilidadea.**<br>**Jenio handikoa beldurrik gabea,**<br>**ez ote da hemengo predikadorea?** | **(9)**<br>**Honek ez du egingo askotan negarra,**<br>**zorionez ez baitu halako beharra.**<br>**Txiki samarra baina barruan indarra,**<br>**nola sumatzen zaion hizkera nafarra!** |
| **(10)**<br>**Betaurrekodun gizon jatorra**<br>**gainera eskuzabala,**<br>**behartsuari emango dio mamia eta azala.**<br>**Denda atarian jarriko zaigu**<br>**apaiz bat balitz bezala,**<br>**janari poltsak gainezka egiten**<br>**Jainkoak lagun dezala.** | **(11)**<br>**Emakume hau, karistiarra**<br>**txikitan ongi zaildua,**<br>**lehen laneko eguna ez du**<br>**oroimenean galdua.**<br>**Eskaileretan eserita zen**<br>**etxera ezin heldua,**<br>**gazte batentzat ez al da latza**<br>**halako bizimodua?** | **(12)**<br>**Madril aldera joan behar du**<br>**utzirik Euskal Herria,**<br>**seme-alabak, beti bezala,**<br>**arduraren iturria.**<br>**“Oraintxe bertan jasoko duzu**<br>**maitasunaren berria,**<br>**gure artean izango zara**<br>**beti ongi etorria!”.** |

**Estos son los montañeros mencionados: (1) Luís Cívico; (2) Carmen G. Viscarret; (3) Martín Elizasu; (4) Enrique Cercadillo; (5) Maribel Fernandez; (6) Pilar Remirez; (7) Ana Alkorta; (8) Mariaje Lizarazu; (9) Carmen Abarzuza; (10) Tomas Errazti; (11) Marivi Osoro; (12) José Amonarraiz**




## Salidas e itinerarios del primer TRIMESTRE de 2016

**1.-** **(K-15).-IGELDO-TXIMISTARRI-LAPABIDE-ERREGENEA-DONOSTI**
**Cogeremos el autobús de Igeldo en la parada de la Plaza de Gipuzkoa**. Tras bajarnos en la parada de Tximistarri y caminar un poco gozando del paisaje de Igeldo, llegaremos a Buenavista. Después, de Toki Eder nos dirigimos a Erregenea, para terminar finalmente en Donostia. **(Itinerario con pequeñas pendientes)** ▲▲

**2.-** **(D-07).- ANOETA-SANTA BARBARA-LASARTE**
**Nos encontraremos en el Topo de Anoeta,** y desde allí, por Zorroaga, continuaremos hasta Hospitales y Galarreta. Pasaremos por los restaurantes

Jauregi y Sareko, y subiremos a Santa Barbara. Por el camino asfaltado, bajaremos al cruce, y por el cementerio, llegaremos a Lasarte. **(Itinerario con pequeñas pendientes)** ▲▲

**3.- B-09).-OIARTZUN-LIZTORRETA-SANTIAGOMENDI-ASTIGARRAG**

**Iremos en autobús a Oiartzun.** Una vez allí, siguiendo las señales del Camino de Santiago, realizaremos el itinerario señalado.

**(Itinerario con pendientes)** ▲▲

**4.- K-07).- ORIO-ITSASPE-ZARAUTZ**

**Cogeremos el tren en la estación de Easo, en Amara, y nos dirigiremos a Orio**. Una vez allí, tomaremos el camino hacia la ermita de San Martin, y luego a Itsaspe. Descenderemos y otra vez a Orio; allí, por la playa de Txurruka, junto a los viñedos, llegaremos al camping de Zarautz. Después descenderemos a San Pelaio.

**(Itinerario con pequeñas pendientes)** ▲▲

**5.- (V-01).- LEITZA-ANDOAIN**

**Cogeremos el autobús a Leitza delante del restaurante Santi (Anoeta)**. En Leitza, tomaremos el camino a Plazaola y llegaremos a Andoain. Habrá comida para el que lo desee.

**(Itinerario llano, pero muy largo)** ▲▲▲

**6.- (T-03).- LEGORRETA-IBIUR-BALIARRAIN-IKAZTEGIETA**

**Nos encontraremos en la estación del Norte, para ir a Legorreta.** Desde allí nos dirigiremos al embalse de Ibiur, y después de rodear el pantano, ascenderemos a Baliarrain. Terminaremos el recorrido en Ikaztegieta. **(Itinerario con pequeñas pendientes)** ▲▲

**7.- (K-10).- ZUMAIA-DEBA**

**En la estación de Easo de Amara** cogeremos el tren a Zumaia. Subiremos a Arritokieta y seguiremos el Camino de Santiago hasta Deba, después de pasar por Itziar. Volveremos a Donostia en tren o autobús. **(Itinerario con numerosos desniveles)** ▲▲▲

**8.- (T-06).- BILLABONA-AMASA-TXERTOTA (Goiburu)-ANDOAIN**

**Nos encontraremos en la estación del Norte, y de allí a Billabona.** Primero subiremos a Amasa y después a la sidrería Txertota. Luego bajaremos, cruzaremos el puente sobre el río (Puente de las Brujas) y llegaremos a Andoain. **(Itinerario con pequeñas pendientes)** ▲▲

**9.- (B-02).- GAINTXURIZKETA-HONDARRIBIA**

**En la estación de Easo en Amara tomaremos el topo a Hendaia.** Después de apearnos en la estación de Gaintxurizketa, llegaremos a Guadalupe, primeramente por asfalto y después por la pista. Desde allí descenderemos a Hondarribia. **(Itinerario bastante fácil)** ▲

**10.-** **(G-07).- ZUMARRAGA-ANTIGUA-EZKIO-KIZKITZA-MANDUBI**

**Llegaremos en tren a Zumarraga**. Pasaremos junto a la parroquia y llegaremos a la catedral de las ermitas, es decir, a la ermita de la Antigua. Siguiendo la senda marcada, avanzaremos hasta llegar a los alrededores de Ezkio. Desde allí, llegaremos a Kizkitza. Terminaremos el itinerario en Mandubi. **(Itinerario con pendiente)** ▲▲

**11a.-** (**G-02)(a).- ORDIZIA-LAZKAOMENDI- ATAUN-LAZKAO-BEASAIN**

**Cogeremos el tren para Ordizia en la estación del Norte.** Después, a través de Oiangu, atravesamos Lazkaomendi y llegamos a Ataun. Desde allí a Lazkao y después a Beasain, por el bidegorri.

**(Al principio existe una pendiente prolongada)** ▲▲

**11b.-** (**K-04)(b).- ZARAUTZ-ASKIZU-SAN MIGEL de ARTADI-ZUMAIA**

**Nos encontraremos en la estación de Easo, en Amara, y nos dirigiremos a Zarautz.** A través de Santa Barbara caminaremos hacia Askizu. Después, a San Miguel y seguidamente descenderemos a Zumaia. Terminaremos allí el itinerario. **(Itinerario con pendiente)** ▲▲

**OBSERVACIONES**

**Los recorridos de esta actividad pueden cambiarse a consecuencia del mal tiempo u otro tipo de problemas. De todas formas, los cambios se notificarán previamente a los senderistas.**

**Los símbolos expresados al final de cada recorrido expresan la dificultad de los itinerarios.**

- ▲ - **Fácil**
- ▲▲ - **No tan fácil**
- ▲▲▲ - **Bastante difícil**




**SENDERISMO: SEGUNDO TRIMESTRE DEL AÑO 2016**
**CALENDARIO DE CADA GRUPO**

| FECHA | ITINERARIO | GRUPOS POR COLORES |
|---|---|---|
| 08-04-2016 | (K-04).- Zarautz-Askizu-Artadiko San Migel-Zumaia<br>(G-02).- Ordizia-Lazkaomendi-Ataun-Lazkao-Beasain | ROJOS-AZULES<br>BLANCOS-VERDES |
| 15-04-2016 | (D-04).- Donostia-Txoritokieta-Astigarraga<br>(D-11).- Igeldo-Arratzain-Usurbil | VERDES-AZULES<br>BLANCOS-ROJOS |
| 22-04-2016 | (D-11).- Igeldo-Arratzain-Usurbil<br>(D-04).- Donostia-Txoritokieta-Astigarraga | VERDES-AZULES<br>BLANCOS-ROJOS |

| | | |
|---|---|---|
| **29-04-2016** | **(B-08).- San Anton urtegia-Irun (Autobús para la ida)** | **TODOS LOS GRUPOS JUNTOS** |
| **06-05-2016** | **(K-06).- Orio-Aia-Orio (K-09).- Itziar-Sakoneta-Elorriaga-Zumaia** | **BLANCOS-AZULES ROJOS-VERDES** |
| **13-05-2016** | **(k-09).- Itziar-Sakoneta-Elorriaga-Zumaia (K-06).- Orio-Aia-Orio** | **BLANCOS-AZULES ROJOS-VERDES** |
| **20-05-2016** | **(B-06).- Pasai Donibane-Jaizkibel-Pasai Donibane (T-01).- Billabona-Zizurkil-Abeletxe-Aduna-Andoain** | **ROJOS-AZULES BLANCOS-VERDES** |
| **27-05-2016** | **(U-07).- Iraeta-Zestoa-Lasao-Azpeitia-Loiola-Azkoitia (Itinerario nuevo) (Comida)** | **TODOS LOS GRUPOS JUNTOS** |
| **03-06-2016** | **(T-01).- Billabona-Zizurkil-Abeletxe-Aduna-Andoain (B-06).- Pasai Donibane-Jaizkibel-Pasai Donibane** | **ROJOS-AZULES BLANCOS-VERDES** |
| **10-06-2016** | **(P-19).- Herrera-Herri Ametsa-Mendiola-Ulia-Donostia (B-03).- Hondarribia-El Molino (Talaia bide)-Hondarribia** | **VERDES-AZULES BLANCOS-ROJOS** |
| **17-06-2016** | **(B-10).- Eskas-Artikutza-Eskas (Itinerario nuevo) (Autobús: ida y vuelta)** | **TODOS LOS GRUPOS JUNTOS** |
| **24-06-2016** | **(B-03).- Hondarribia-El Molino (Talaia bide)-Hondarribia (P-19).- Herrera-Herri Ametsa-Mendiola-Ulia-Donostia** | **VERDES-AZULES BLANCOS-ROJOS** |

***OBSERVACIONES***

***El martes anterior al itinerario se enviará un correo electrónico o llamará por teléfono a los excursionistas para informar sobre los pormenores del recorrido, la hora de salida y lugar concreto y recomendaciones sobre la indumentaria.***

helduen hitza
la voz de los mayores
formación permamente de mayores en Donostia

**SENDERISMO: TERCER TRIMESTRE DEL 2016**

**TODOS LOS GRUPOS JUNTOS**

***JULIO***

**1.- 01-07-2016** **OKENDO-ULIA-OKENDO (P-01)**

**Nos encontraremos en la casa de cultura de Okendo,** y subiremos por el camino habitual hacia Ulia. Avanzando por ese camino y después de pasar la fuente de Kutraia, una vez llegados arriba, nos desviaremos a la derecha y llegaremos a la

parte más alta de Ulia. Descansaremos en el nuevo refugio, y seguidamente descenderemos.

**2.- 08-07-2016** **IRUN-AMUTE AUZOA-SANTIAGOTXO-GUADALUPE-HONDARRIBIA (Puerto) (P-17)**
**Nos encontraremos en la estación del Topo de la Plaza Easo.** En topo llegaremos a Irun, y de allí nos dirigiremos al barrio de Amute. Desde Amute llegaremos a la ermita de Santiagotxo y ascenderemos a Guadalupe. A partir de allí, cuesta abajo hasta llegar al puerto de Hondarribia.

**3.- 15-07-2016** **IGELDO-AGINAGA-USURBIL (Reducido) (P-04)**
**Tomaremos el autobús que sube a Igeldo** y nos bajaremos en el camping. Ahí seguiremos el camino de la perrera. Más adelante el camino pasa por debajo de la autopista. Al llegar a un cruce seguiremos por el camino de en medio y este nos llevará hasta Aginaga. Cruzaremos el puente sobre el río Ibai y seguiremos hasta Usurbil.

**4.- 22-07-2016** **ONDARRETA-ERREGENEA-NICOLS-OLASAGASTI-KANPINA- IGELDO-IBAETA (Camino Pilotegi) (P-22)**
**Nos juntaremos en Ondarreta, frente al hotel Ezeiza.** Subiremos por Erregenea y por Leku Eder y llegaremos al hotel Nicols. Cruzaremos la carretera y por la sidrería Olasagasti, llegaremos al camping de Igeldo. Por la carretera general iremos a Igeldo y bajaremos la cuesta de Pilotegi, hasta llegar a Ibaeta. Por tanto, primero subida y al final bajada, las dos bastante pronunciadas.

**5.- 29-07-2016** **ORIO-TXURRUKA- MOLLARRI-ZARAUTZ (P-03)**
**El lugar de encuentro será la estación del topo de la Plaza Easo.** Nos bajaremos en Orio y nos dirigiremos a la playa de Txurruka. Desde allí, a través de los viñedos, subiremos al camping de Zarautz. Después, descende-remos a Mollarri, y tras disfrutar del entorno, llegaremos al pueblo tras cruzar la playa de Zarautz.

helduen hitza
la voz de los mayores
formación permamente de mayores en Donostia

***AGOSTO***

**6.- 05-08-2016** **ANOETA-BASOZABAL-ERGOBIA-ASTIGARRA (D-19)**
**Nos encontraremos en la estación del topo de**

**Anoeta.** Subiremos a Zorroaga, y después de pasar por los Hospitales y Oriamendi, llegaremos a Basozabal. Desde allí descenderemos a Ergobia. Atravesaremos el río y nos dirigiremos a Astigarraga. (Recorrido con pequeñas pendientes).

**7.- 12-08-2016** **GAINTXURIZKETA-JAIZKIBEL-PAS. DONIBANE (P-18)**
**Lugar de encuentro estación del Topo de la Plza Easo.**
Bajaremos en la estación de Gaintxurizketa y subiremos hasta la pista de Jaizkibel. Allí, tomaremos hacia Donibane, y tras dos kilómetros y medio, tomaremos la pendiente que lleva hasta el segundo torreón. Después, desde el primer torreón al caserío Londres y desde allí hacia Mitxintxola. Para terminar, pasaremos por el caserío Puskazarreta, y llegaremos a Donibane.

**8.- 19-08-2016** **ANOETA-MIRAMON-AÑORGA-IBAETA-BERIO (P-07)**
**Nos encontraremos en la estación del topo de Anoeta,** y, por Illunbe, llegaremos a Miramon. Desde allí, nos dirigiremos a Aiete. Si el tiempo nos acompaña, descenderemos a Añorga, o, si no, por Bera-Bera hasta Ibaeta. Después, subiremos a Berio y bajaremos a Benta Berri para terminar con el itinerario.

**9.- 26-08-2016** **IGELDO-ORIO (Camino de Santiago) (P-08)**
**En la plaza Gipuzkoa tomaremos el autobús a Igeldo** y nos bajaremos en el camping de Igeldo. Desde allí, siguiendo el Camino de Santiago, llegaremos hasta Orio.



***SEPTIEMBRE***

**10.- 02-09-2016** **ANOETA-LASARTE (Plazaola)-URNIETA (P-11)**
**Nos reuniremos en la estación del topo de Anoeta** y tras pasar por Illumbe y Zorroaga, a través de los Hospitales, llegaremos a Galarreta. Luego, a través del

palacio, nos dirigiremos hacia Lasarte. Pasando por el barrio de Buenos Aires, tomaremos el camino del Plazaola e iremos a Urnieta.

**11.- 09-09-2016** **DONOSTIA-DONOSTIA (Cinco parques) (P-15)**

**Nos reuniremos en el Centro Cultural Okendo** y, tras pasar por Kristinaenea, por el barrio de Morlans iremos al Parque de Aiete. Después, subiremos a Puio y por el barrio Pagola llegaremos al parque del Seminario. Desde allí, bajaremos la calle Pio Baroja y llegaremos por el parque de Miramar al centro de Donostia.

**12.- 16-09-2016** **DONOSTIA-USURBIL (Aingeru Guarda) (P-10)**

**Nos juntaremos en Errotaburu**, y por el camino del Angel de la Guarda, iremos a Aritzeta, y desde allí, por debajo de la autopista, llegaremos a Usurbil.

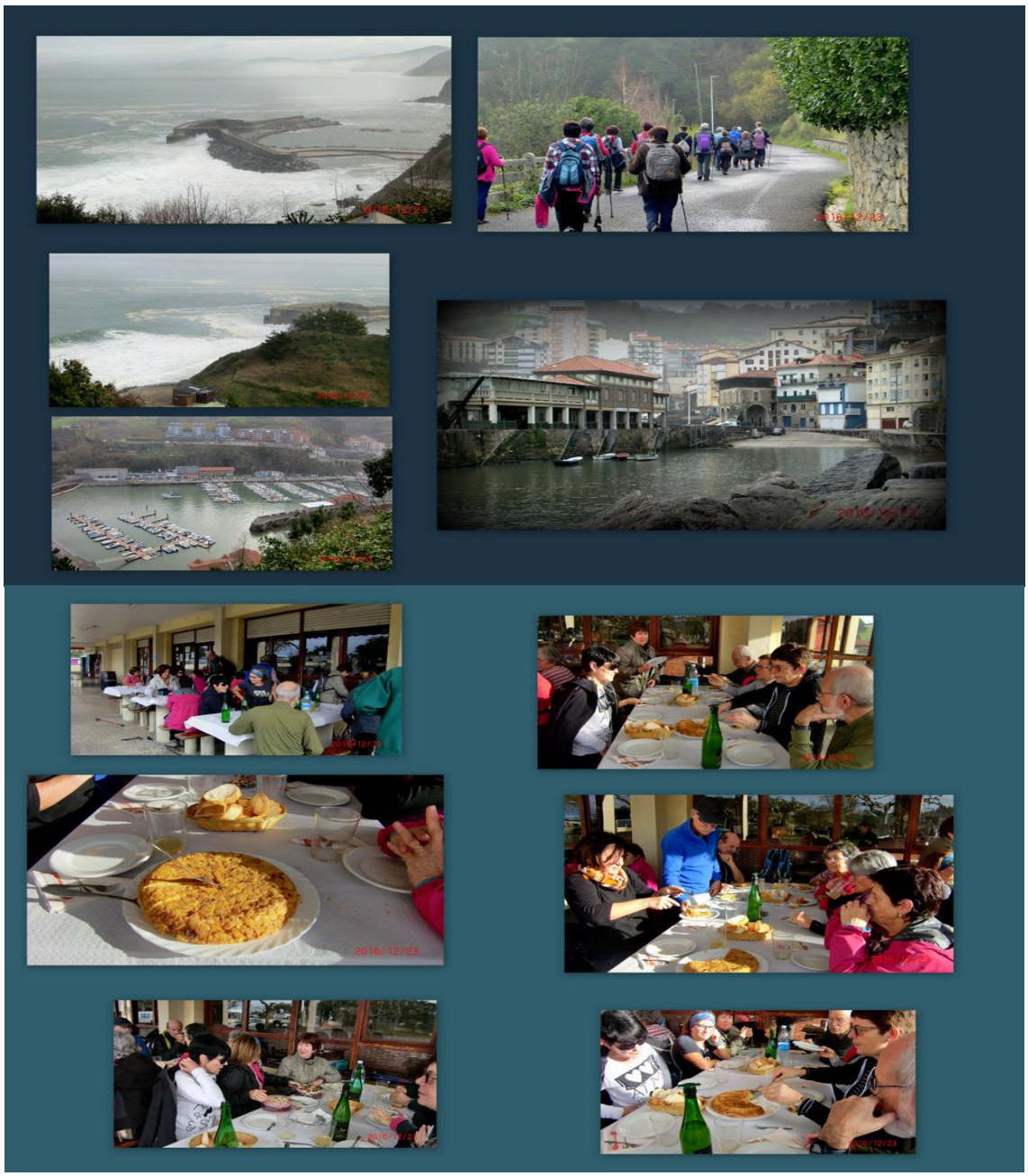
**13-23-09-2016** **TRINTXERPE-FARO DE LA PLATA-MENDIOLA-ULIA-DONOSTIA (P-23)**

**En la calle Okendo, cogeremos el autobús E-9 hasta San Pedro.** Hay que bajarse en la penúltima parada, frente a la Casa del Mar, junto a una farmacia. Allí empieza la carretera que nos llevará al Faro de la Plata. Siguiendo el Camino de Santiago, llegaremos a la ikastola Herri Ametsa. Allí, tomaremos el camino del Viejo Fuerte y realizaremos un circuito de tres kilómetros. Después, llegaremos por carretera al Albergue de Ulia. Para terminar, bajaremos hasta la iglesia de Corazón de María.

**14.- 2016-09-30** **ERRENTERIA-ZAMALBIDE-TXORITOKIETA-SAN MARKOS-ALTZA (P-24)**

**Nos encontraremos en la estación del topo, en la Plaza Easo.** Cogeremos el topo y nos bajaremos en la estación de Rentería. Por el barrio de Agustinas, llegaremos a Zamalbide. Desde allí, a Txoritokieta, y tras subir a San Markos, nos dirigiremos a Lau Haizeta y Altza.





**Mutriku-Galdonamendi-Saturraran-Ondarroa-Mutriku**

**Pasealeku honetan zehar haserre da itsasoa, eskuinaldetik datorkigula Izugarrizko orroa.**

**Herri-zain batek erabilita bere arrazoi osoa, "zoazte gora ekiditeko olatuen erasoa!".**





**Oiartzun-Arditurri**

**Aiako Harritik Arditurrira**
**datorkigu ur garbia,**
**trebetasuna erakusten da**
**zeharkaturik ibia.**

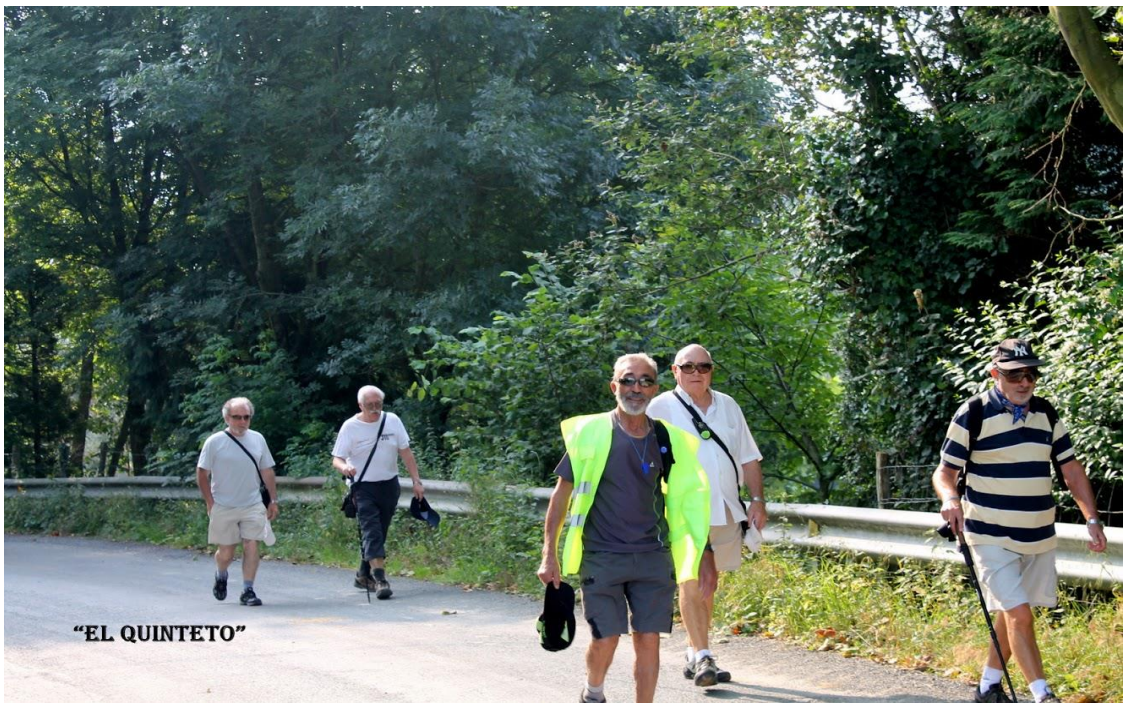
**Begi aurrean ikusten dugu**
**sekulako ur-jauzia,**
**orain jendeak aukeratu du**
**horko harrizko zubia.**





**Anoeta-Miramon-Añorga-Berio-Ibaeta**

**Ibilbidean ikusten dira**
**pinu luze dotoreak,**
**eta liluraz beteko gaitu**
**Berion dugun arteak.**
**Berrehun urte pasata ditu**
**arbola paregabeak,**
**eta abarrak ez erortzeko**
**lanak ditu zutabeak**




**Bost Rock zale zaharrak**



**Billabona-Amasa-Txertota- (Goiburu)-Andoain (Evidencia de buen ambiente)**

**Heldu gazteok koloredunak**
**Irrikan gara ibiltzeko,**
**bide honetan ba ote dugu**
**arriskurik amiltzeko?**

**Sorginen Zubi ondo-ondoan**
**agindu edo antzeko,**
**"jar gaitezen ordenaturik**
**argazkia ateratzeko!"**



**Puente de las Brujas**



**Irun-Amute-Santiagotxo-Guadalupe-Hondarribia**

**Noiz izango da gizonezkoa**
**emakumeen adina?**
**non ote dauka ezkutaturik**
**arterako jakin-mina?**
**Jaizkibeleko magal honetan**
**andrea dabil arina,**
**gizona, berriz, tabernetan prest**
**edateko txakolina.**



**Irun (Lapitze)-Gurutze-Oiartzun**

**Ibilbideen kronikatxoak abesten**
**Bidezidorra gaur egitea**
**ez zen inolaz jolasa,**
**zeru bortitzak bota baitigu**
**sekulako euri-jasa.**
**Mizpirondoak bete-beteak**
**probatzeke ezin pasa,**
**dastatzen hasi gutako zenbait**
**baina oraindik mikatza!**



## Arditurriko harri-ibia zeharkatzen



## Ormaiztegi-Lierni-Mutiloa-Lierni-Ormaiztegi



**Zumaia-Elorriaga-Telmo Deun-Zumaia**

Cuando coincide con el cumpleaños de algún senderista, se hace alguna pequeña referencia en nuestras crónicas. Y así ocurrió en los siguientes itinerarios:

**Ormaiztegi-Lierni-Mutiloa-Lierni-Ormaiztegi**

**Behe-lainoak esnegain antza**
**begi aurrean Aizkorri,**
**berdegunetik ibiltariok**
**Liernira gara etorri.**
**Eguraldia fresko samarra**
**lurra pinu hostoz gorri,**
**omen urtebetetze**
**andre horri!**

**Urdaneta-Altzola Urdadaneta-Elkano-Zarautz**

**Beltzaran honek galtza luzeak**
**besteak laburrak gonak,**
**ausart samar janzten baitira**
**gure aitona-amonak.**
**Urdaneta bat eta Elkano**
**handiak ziren gizonak, Marivik**
**baina gaurkoan denon artetik zorionak**
**Pilartxori zorionak.**



**En el recorrido de los cinco parques de Donostia**

**Leku ederraz hitz egitean**
**Kontxa dugu mingainetan,**
**gaur ikusi da edertasuna**
**badela bere parketan.**
**Zuhaitz horien gorritasuna**
**sartu da barne-muinetan,**
**leku hauek izan daitezke**
**lasaigarri nahigabetan.**

Cuidar de la naturaleza y de nuestra salud, conocer la mayoría de los pueblos de Gipuzkoa, y fortalecer nuestras relaciones, son algunos de objetivos que perseguimos. Esperamos seguir durante mucho tiempo con esos mismos propósitos!

## 2.4. Paseos Saludables

**RESPONSABLE**: Luis Barinagarrementeria Badiola

**COMISIÓN:** Ana Aierdi, Rakel Aierdi, Inés Alegría, Antxón Alonso, Jesús Claramunt, Luis Felipe Hernández, Ana de Miguel.

Esta actividad surgió en el año 2015 al plantearse la necesidad de dar salida a la afición y actividad deportiva tan arraigada en la asociación de andar, caminar sobre nuestra tierra, desde allí observar nuestros maravillosos paisajes y compartir hamaiketakos con otras personas de la asociación con parecidos gustos y aficiones en este campo del deporte. Sin embargo al ir entrando gente más joven a andar en nuestra actividad "Senderismo", los recorridos se iban haciendo más largos y, sobre todo, más dificultosos, para algun@s de l@ compañer@s que llevaban más tiempo en la Asociación y, como consecuencia, tenían "más años, más canas, más problemillas de salud...", pero que no eran obstáculo para hacer los recorridos que se habían venido realizando en años anteriores.

Y así el 9 de noviembre de 2015 nació la nueva actividad, **PASEOS SALUDABLES**, que comenzó un lunes con 9 caminantes que salieron a las 9 de la mañana de la Casa de Cultura de Okendo, cargados con su mochila, pero sobre todo con un montón de ilusiones. En un espléndido día con el Sol como aliado hicimos el siguiente recorrido: Okendo, Calzada Vieja de Ategorrieta, Bidegorri de Intxaurrondo, Herrera, Trintxerpe y Puntas de San Pedro. A la vuelta, casi en la "muga" entre Trintxerpe y San Pedro, sentados en una terraza, dimos buena cuenta de nuestros pintxos de tortilla de patatas, txorizo... o una sencilla fruta para los menos. Y brindamos con la sidra de nuestra tierra y sobre todo con el "*hay motivo"* de Luis que se ha convertido en nuestro grito de "guerra". "Hay motivo", claro que había motivo. Y lo sigue habiendo y se sigue brindando con el mismo grito. El LUNES quedó instituido como día oficial para esta actividad.

El año 2016 no se interrumpió la actividad, aunque fueran vacaciones, con algunas variantes: más recorridos, más variados, junto al mar o sólo por tierra, por los alrededores de Donosti o algo más alejados...: Lasarte, Astigarraga, Hernani, Zarautz, Pasaia, Hondarribi, Rentería... Además con una diferencia: empezaron a salir dos grupos, uno de los cuales sale los VIERNES. También aparecen más aspectos positivos en la actividad: más caminantes, más organizados, más recorridos, más amistad...

El último trimestre de 2016 se constituye ya una comisión para hacer frente a todos frente a todas las tareas que se derivan de la actividad: recorridos, guías, avisos, hamaiketakos, climatología, horarios de transportes para algunas idas y casi todas vueltas...

Todas las semanas, tanto para el lunes como para el viernes, se envían los avisos sobre los recorridos, por correo electrónico o telefónicamente para quien no tiene correo, dando información sobre el recorrido, horarios, medios de transporte si se necesitaran, climatología, lugar del hamaiketako...

En aras de la confraternización de los grupos y de los participantes de que tan necesitados estamos todos, cada trimestre se hace una comida en un lugar diferente, con ricos menús y a buenos precios. Así se pasa un día completo y agradable en el que se aprovecha para confraternizar los dos grupos, puesto que vamos todos juntos el mismo día.



En ese trimestre, primero del curso 2016-17, los grupos de lunes y viernes han ido aumentando en lo que se refiere al número de participantes inscritos para cada día: 45 para los lunes y 35 para los viernes, aunque hay que decir que el número real de asistentes cada día está bastante por debajo de esos números. No

olvidemos que "somos personas mayores" y que además "tenemos nietos". Dependiendo mucho de la climatología, los lunes salen entre 12 y 24 caminantes y los viernes entre 6 y 12, grupo que va aumentando. Suele haber suerte con el tiempo y mucha valentía para salir, aun cuando se pone adverso. El ambiente es muy agradable y cuesta dejar de ir por este tipo de "pequeñas Causas".

En fin, que como resumen, se puede decir que la actividad va viento en popa, con el deseo de mejorar la actividad (confraternización, recorridos, ambiente...). Todo ello para que éstos "no tan chavales" de Helduen Hitza podamos seguir disfrutando del día a día con nuestras aficiones, ayudando a quien lo necesita. Al fin y al cabo PASEOS SALUDABLES (no andamos a una media de 5 ó 6 kms./h.) pero a lo largo de unos 10 kilómetros paseamos disfrutando de la madre naturaleza en una agradable compañía.

Para los pintxos que nos sirven de hamaiketako se posee una lista de bares o Casas de Jubilados con la correspondiente relación de números de teléfonos con objeto de avisar previamente.

A continuación mostramos, como ejemplo, una relación de algunos de los recorridos realizados en la actividad PASEOS SALUDABLES:

1) OKENDO K.E. - PASAI SAN PEDRO: Okendo K.E., Calzada Vieja de Ategorrieta, Ategorrieta, Bidegorri Ategorrieta-Herrera, Trintxerpe, Pasai San Pedro, Albaola, Puntas de San Pedro. Vuelta al Bar Botero. Pintxo. Total recorrido: 7,500 kms.

2) ANOETA, ESTACIÓN TOPO - HERNANI: Por Loiola, Txomin, Kristobaldegi, Martutene y por Okendotegi a Ergobia, seguir a Hernani. Bar Txatxutegi. Pintxo. Total recorrido: 8,500 kms.

3) PLZA. EASO - LASARTE: Topo Pza. Easo a Lasarte, por Zubieta, Sansustene, hasta el siguiente cruce, vuelta por Sansustene, a Lasarte. Bar Iñaki. Pintxo. Kms. 9,000 kms.

4) ZARAUTZ - GETARIA - ZARAUTZ: Topo a Pza. Easo a Zarautz, por el malecón a Getaria y en la rampa vuelta a Zarautz, por el malecón. Jubilados. Pintxo. Kms. 8,100 kms.

5) ONKOLÓGICO - ANTIGUO: por la gasolinera de Oriamendi, Pº J.A. Barriola, Oriamendi, Aiete, Pº de Hériz, por MI. V. Montalbán al sendero que nos conduce

hasta Matía, pasamos hacia Igara y vamos hasta Correos, y vuelta hasta el bar Txola. Pintxo. Kms. 9,800 kms.

6) OKENDO K.E. - PASAI DONIBANE: por la Calzada de Ategorrieta, bidegorri a Herrera, Pasai Antxo, por el pasillo a Lezo, Pasai Donibane, Puntas de San Juan, vuelta a tomar la lancha a Pasai San Pedro. Bar Botero. Pintxo. 10,500 kms.

7) PLZA. SAGASTIEDER - AMETZAGAINA - ASTIGARRAGA: de Sagastieder a la puerta de entrada a Ametzagaina, recorrer todo el parque, bajar a Astigarraga, Ergobia, vuelta a Astigarraga al Bar Amets. Pintxo. 10,500 kms.

8) OKENDO K.E. - MARTUTENE - AMARA ZAHARRA: por C/ Miracruz a Duque de Mandas, Cristina Enea, Osinaga, Pº Urumea, Txomin, Kristobaldegi, rotonda pol. 27, giro y volver por Antxieta al Pº de Errondo, por el río hasta entrar a Amara Zaharra. Hogar Jubilado. Pintxo. 8,800 kms.

9) ONKOLOGIKO - MORLANS: Por Oriamendi, Ibermática, Miramón, Torres de Arbide, por el sendero al Anfiteatro, Tatxola, Pº Aiete, Alto Puio, Borroto, Topalekua, Pintxo. Bajar a Morlans. Kms. 9,6000.

10) GALARRETA - URNIETA: En la calle Okendo bus G! a Galarreta. Por Orona hasta el Jauregi. Por Elutxeta bajar a Urnieta, ir a la ITV, volver a Urnieta, Bar Guria. Pintxo. Volver a Hernani. 10,600 kms.

11) AMARA - FICOBA - HONDARRIBIA: Topo a Ficoba (Irún). Pasar a Hendaia. Pasarela por la orilla al Puerto deportivo de Hendaia. Barco a Hondarribi. Hasta la playa. Volver al Centro. Subir a la Pza. de las Armas. Parador. Bajar al Batzoki. Pintxo. 9,200 kms.

12) BULEVARD - ASTIGARRAGA: Bus 29 a Sagastieder. Garbera, Lauhaizeta, Menditxo, Petritegi, Astigarraga. Bar Amets. Pintxo. 8,200 kms.

13) PARQUE AIETE - LASARTE: Por el Paseo de Aiete, Pagola, Lugaritz, Ibaeta. Por el bidegorri a Añorga Txiki, Errekalde, Lasarte, Hipódromo. Bar Iñaki. Pintxo. 8,200 kms.

14) DONOSTI - OIARTZUN: Tren a Oiartzun y por el bidegorri hasta Arditurri. Visita a Museo. Pintxo (cada cual trae el suyo). Tolare y comida trimestral. 9,800 kms.

15) MARISMAS URDANIBIA Y PLAYAUNDI: En Renfe ir a Irún visitando primero los humedales de Jaizubia y posteriormente los de Txingudi. Bar Danako. Pintxo. 9,600 kms.



16) PZA. GIPUZKOA - IGARA: A la Kontxa, Easo, Pº Errondo, Morlans, Parque de Aiete, Topalekua, por Bera-Bera a Errotaburu, Igara, vuelta por correos, Bar Teresatxo. Pintxo. 7,000 kms.

17) OKENDO K.E. - IGARA: A Sagüés (verja), Zurriola, puente Kursaal, Pº Salamanca, Pº Nuevo, Muelle, Kontxa, Ondarreta, Universidades, Igara, Bar Txola. Pintxo. 8,700 kms.

18) AMARA - ORIO - ORIO: Topo a Orio, seguir a la Playa de Txurruka, a la punta del Muelle. Volver por el mismo camino hasta la plaza de Orio. Por el centro de la villa a la playa de Antilla y volveremos por la ribera de la ría hasta pasar el puente y retrocedemos hasta el Hogar de Jubilados Babes Leku. Pintxo. 9,400 kms.

19) PLZA. GIPUZKOA - ANTIGUO - CAMPUNG IBAETA: Vamos por la Kontxa, Ondarreta, Universidades, Igara, Camping Ibaeta, Pokopandegi. Bar Txola. Pintxo. 8,100 kms.

20) LASARTE - LASARTE: Por Txikierdi, Zubieta, Hipódromo, Bugati, Oria y por la ribera de la ría a Lasarte. Bar Iñaki. Pintxo. 8,200 kms.

Esta actividad da lugar al fomento y desarrollo de la solidaridad, el compañerismo y otros valores de los que tan necesitados estamos. Hay que decir que hay un muy buen ambiente entre las personas asociadas que toman parte en la actividad.

## 2.5. Aprendizaje a lo largo de la vida: Charlas-Conferencia

**Responsable**: ***Mari Carmen Zarate*.**

**Componentes**: ***Begoña Maneiro, Jose Luis Sansinenea, Juan Mari Pérez, Lurdes Mendieta, Marivi Osoro, Miguel Sagüés, Mikel Arana, Ramón Leturiondo.***

### Introducción

Durante el pasado año 2016 se han desarrollado conferencias dentro del objetivo de intentar proponer de alguna manera formación variada y amena a nuestros socios.

Una vez más el año se ha caracterizado por la más absoluta variedad de temas y ponentes y por el intento de atraer a nuestros foros (Topalekua y las casas de cultura de Okendo y Ernest Lluch) a ponentes nuevos además de los habituales.

Ha sido complicado en ocasiones el encontrar todos los ponentes necesarios para llenar el amplio calendario de charlas que nos hemos propuesto organizar, pero debemos reconocer, por el contrario, que, en general, la mayoría de los ponentes invitados ha respondido afirmativamente a nuestra invitación. Suponemos que el volumen y prestigio crecientes de nuestra asociación ha tenido mucho que ver en esa actitud positiva hacia nosotros.



En ocasiones la falta de tiempo disponible por parte de algunos conferenciantes, su prestigio personal o la lejanía de su lugar de residencia nos han hecho aconsejable celebrar conferencias conjuntas en lugar de obligarles a repetir su charla en dos locales distintos. Prevemos que esta tendencia se incrementará en

el futuro y no descartamos incluso el abordar alguna de las charlas mediante videoconferencias impartidas por Internet desde localidades lejanas a Donostia. Resultará algo más complicado que lo emprendido hasta ahora pero creemos que nos permitirá acceder a ponentes que de otra manera no podríamos atraer a nuestros foros.

**Datos de evaluación del 3er. Trimestre de 2016**

**Total de inscripciones** en el curso 2016/17 son **229 Personas**, es decir, (142 mujeres y 77 hombres).

**Con una asistencia** en el 3er. Trimestre 2016 de **2.356 personas** es decir un promedio de **148 personas/día**, en el cual son 96 mujeres/día y 52 hombres/día.

**Encuestas de valoración recogidas: 84.** En C.C. Ernest Lluch 52 y en Topalekua 32.

**La valoración media de los ponentes ha sido 7,92** sobre 10 con una puntuación máxima de 9,05 y una mínima de 5,28.

**La valoración media del tema ha sido 7,95** sobre 10 con una puntuación máxima de 8,85 y una **mínima** de 6,08.



## PROGRAMACIÓN 1er. TRIMESTRE 2016

| FECHA DATA | TEMAS/GAIAK | PONENTES/HIZLARIAK | |
|---|---|---|---|
| 12-1-16 | EL CONCIERTO ECONÓMICO: CARACTERÍSTICAS, FUNCIONAMIENTO E IMPLICACIONES ECONÓMICAS. | Ignacio Zubiri | Catedrático de Hacienda Pública de la UPV /EHU |
| 13-1-16 | MEDIOS COMUNICACIÓN: CONOCER SU PODERÍO… | Mikel Aramendi | Periodista |
| 19-1-16 | LA MEMORIA Y OLVIDOS COTIDIANOS | Emma Ocamica | Pedagoga |
| 26-1-16 | CAMBIOS EN EL DERECHO SUCESORIO: "DERECHO CIVIL VASCO", LEY 5/2015, DE 25 DE ENERO | Lourdes Labaca | Profesora de la Facultad de Derecho de la UPV/EHU |
| 27-1-16 | CARLISTADAS: DESMANTELAMIENTO DEL SISTEMA FORAL. | Mikel Sorauren | Historiador |
| | | | |
| 2-2-16 | TRATADO LIBRE COMERCIO UE. Y EEUU (TTIP) | J. Ramón Mariño | Economista |
| 3-2-16 | UNA VENTANA EN EL CONGO-KINSHASA | Xabier Zabala S.J. | Jesuita Misionero |
| 9-2-16 | BEETHOVEN | Sergio Pedrouso | Lcdo. en Pedagogía Musical |
| 10-2-16 | HAZI eta IKASI<br>TU TIEMPO ES SU APOYO | María José Landa<br>Enrique García | Resonsable de Centro de Apoyo - Profesor |
| 16-2-16 | LA INMIGRACIÓN EN EUSKADI. REALIDAD, OPINIONES Y (PRE)JUICIOS | Gorka Moreno | Director de Ikuspegi |
| 17-2-16 | MÉDICOS SIN FRONTERAS | Mikel Guridi | Lcdo. en Ciencias de la Información |
| 23-2-16 | HISTORIA (1870-1945) | Lola Valverde | Historiadora |
| 24-2-16 | HISTORIA (1870-1945) | Lola Valverde | Historiadora |
| | | | |
| 1-3-16 | LITERATURA (1870-1945) | Ana Merino | Filóloga |
| 2-3-16 | LITERATURA (1870-1945) | Ana Merino | Filóloga |
| 8-3-16 | PENSAMIENTO (1870-1945) | Marisa Iglesias | Filósofa |
| 9-3-16 | ARTE SIGLO (1870-1945) | Txemi Valdecantos | Profesor de Arte |
| 15-3-16 | ARTE SIGLO (1870-1945) | Txemi Valdecantos | Profesor de Arte |
| 16-3-16 | CINE FORUM | Josemi Beltrán | Responsable de Cine Donostia Kultura. |
| | | | |

## PROGRAMACIÓN 2º TRIMESTRE 2016

| FECHA DATA | TEMAS/GAIAK | PONENTES/HIZLARIAK | |
|---|---|---|---|
| 5-4-16 | MÚSICA (1870-1945) | Sergio Pedrouso | Lcdo. en Pedagogía Musical |
| 6-4-16 | HAZI EUSKOLABEL | Lurdes Goikoetxea | Lcda. en Veterinaria |
| 12-4-16 | LA CULTURA ES LA CLAVE | Juan José Ibarretxe | Dtor. de Agirre Lehendakaria Center |
| 13-4-16 | QUE ES LA DYA | Josepo Artola | Pte. de EUSKALDYA |
| 19-4-16 | MÚSICA (1870-1945) | Sergio Pedrouso | Lcdo. en Pedagogía Musical |
| 20-4-16 | EL CASO GALINDEZ | Iñaki Goiogana | Archivero Fundación Sabino Arana |
| 26-4-16 | MITOLOGÍA CLÁSICA EN EL RENACIMIENTO | Mª José Noain | Lcda. en Geografía e Historia |
| 27-4-16 | MITOLOGÍA CLÁSICA EN EL BARROCO | Mª José Noain | Lcda en Geografía e Historia |
| | | | |
| 3-5-16 | MEDICAMENTOS Y ÉTICA DE LA INDUSTRIA FARMACEUTICA | Juan Erviti | Dr. en Farmacia |
| 4-5-16 | ¿GUERRA CIVIL SIRIA O CONFLICTO GENERAL EN ORIENTE MEDIO? | Mikel Aramendi | Periodista |
| 10-5-16 | NAPOLEÓN (I) | Urko Barros | Lcdo. en Historia |
| 11-5-16 | NAPOLEÓN (II) | Urko Barros | Lcdo. en Historia |
| 17-5-16 | HISTORIA DE LA ENFERMERÍA EN IMÁGENES | Manuel Solórzano | Enfermero |
| 18-5-16 | HISTORIA DEL OBSERVATORIO DE IGELDO. | Margarita Martín Giménez | Meteoróloga |
| 24-5-16 | CONTROL DE PLAGAS URBANAS. LA AVISPA ASIATICA . | Jose Manuel Etxaniz | Dr. en Veterinaria |
| 25-5-16 | ORGANISMOS TRANSGENICOS | Unai Ugalde | Dr. en Bioquímica y Biología |
| 31-5-16 | MÚSICA VASCA DE LOS AÑOS 50, 60, 70 | Jose Domingo | Ldo. en Filosofía y Psicología |
| | | | |

## PROGRAMACIÓN 3er. TRIMESTRE 2016

| FECHA DATA | TEMAS/GAIAK | PONENTES/HIZLARIAK | |
|---|---|---|---|
| 11-10-16 | EL "BREXIT" CONSECUENCIAS A NIVEL POLÍTICO COMO ECONÓMICO EN EL PAÍS VASCO | Juanjo Álvarez | Catedrático de Derecho Internacional |
| 18-10-16 | DEL COMERCIO Y CONTRABANDO EN LOS S. XVII-XVIII A LA REAL CIA. GUIPUZCOANA DE CARACAS. | Iker Etxeberria | Doctor en Historia Medieval, Moderna y de América |
| 19-10-16 | LA EXCLUSIÓN SOCIAL HOY EN DÍA. | Jon Odriozola | Responsable del Voluntariado de Cáritas en Gipuzkoa |
| 25-10-16 | LOS PARAÍSOS FISCALES | J. Ramón Mariño | Economista |
| 26-10-16 | LA DONACIÓN DE SANGRE, UNA REPONSABILIDAD COMPARTIDA | Sabin Urtzelai | Médico. Pte. Donantes de Sangre de Gipuzkoa |
| | | | |
| 2-11-16 | LOS RETOS ECONÓMICOS, SOCIALES Y AMBIENTALES A LOS QUE HEMOS DE HACER FRENTE YA | Mª Carmen Gallastegui | Catedrática de Teoría Económica |
| 8-11-16 | PROCESOS DE PAZ EN EL MUNDO Y DERECHOS HUMANOS. | Paul Rios | Licenciado en Derecho |
| 9-11-16 | MÚSICA EN EL CINE | Marina Lertxundi | Licenciada en Música |
| 15-11-16 | SAHARA, CUANDO LO PROVISIONAL SE PERPETÚA. EXPERIENCIA DESDE LA COOPERACIÓN | J.Carlos Izagirre | Médico de Familia |
| 16-11-16 | POR QUÉ EUSKADI NO DEBE HACER EL I+D+IOTA. UNA VISIÓN DESDE IKERBASQUE | Fernando Cossio | Catedrático de Química Orgánica |
| 22-11-16 | ENTRE EL NEGOCIO, EL ARTE Y EL ESPECTÁCULO: FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE S.S. | J. Luis Rebordinos | Drtor. del Festival I. de Cine de S.S. |
| 23-11-16 | SENTIDO Y SIGNIFICACIÓN: RELATOS PARA LA VIDA. | Luisa Etxenike | Escritora |
| 29-11-16 | LA II REPÚBLICA Y EL REPUBLICANISMO | Josu Chueca | Drtor. Aulas de la Experiencia de la UPV-EHU |
| 30-11-16 | UNA MIRADA AL SIGLO XVIII. EL 'TOUR' EUROPEO DE LOS ALCIBAR-JÁUREGUI | Borja Aguinagalde | Drtor. del Archivo Histórico de Euskadi |
| | | | |
| 13-12-16 | EL CEREBRO DEL SIGLO XXI. | Gurutz Linazasoro | Médico Neurólogo |
| 14-12-16 | ATAPUERCA Y EL ORIGEN DEL ADN DE LA POBLACIÓN VASCA | Eneko Iriarte | Doctor en Ciencias Geológicas |

## 2.6. Tertulias Literarias

Responsable: Carmen García Viscarret

En unos tiempos, con gran auge de los medios televisivos y digitales, en los que leer no está de moda, esta actividad, una de las primeras iniciadas por Helduen Hitza hace ya varios años con el objetivo de fomentar el hábito de la lectura, ampliar los conocimientos en el campo de la literatura y conocer nuevas obras y autores, no solo se mantiene, sino que ha ido creciendo y ha sido necesario ampliar las tertulias y nos ha obligado a organizar dos grupos que se reúnen respectivamente los dos últimos lunes de cada mes de 4,30 a 6 de la tarde en Topalekua.

El dinamizador de estas tertulias desde hace ya varios años es José Domingo, quien ha sabido crear un cálido ambiente entre las y los asistentes. No se trata de escuchar una clase sobre aspectos técnicos del libro, que también lo es, sino de debatir entre todos la impresión que nos ha causado su lectura. Las personas asociadas asistentes participan en el debate sin reparo, algunos traen sus notas escritas desde casa y todo esto hace que la tertulia sea muy enriquecedora.

Previamente a la tertulia el dinamizador confecciona una sinopsis de la obra y del autor, que se envía a los participantes por correo electrónico, así como el libro en soporte digital, ya que la mayoría utiliza ebook.



El programa de este curso ha sido el siguiente:

| Fecha | Título | Autor |
|---|---|---|
| Enero | **“EL LIBRO DE MI DESTINO”** | Parinoush Saniee |
| Febrero | **“NIEVE”** | Maxence Fermine |
| Marzo | **“EL ABUELO QUE SALTÓ POR LA VENTANA Y SE LARGÓ”** | Jonas Jonassonj |
| Abril | **“QUISIERA QUE ALGUIEN ME ESPERARA EN ALGÚN LUGAR”** | Anna Gavalda |
| Mayo | **“EL VIEJO Y EL MAR”** | Ernest Hemingwy |
| Junio | **“MAL DE PIEDRAS”** | Milena Agus |
| Octubre | **“ANATOMIA DE UN INSTANTE”** | Javier Cercas |
| Noviembre | **"LA EMBRIAGUEZ DE LA METAMORFOSIS”** | Stefan Zweig |
| Diciembre | **“AÑOS LENTOS”** | Fernando Aramburu |

A veces es difícil acertar en la elección de los libros a debatir, somos muchos y con visiones y pareceres muy distintos, pero muchas veces el conocer a autores desconocidos que no son bestseller enriquece mucho el conocimiento literario. Se procura a lo largo del programa anual ir conociendo autores considerados como clásicos, autores de distintas nacionalidades y de temáticas distintas. Al inicio de cada tertulia hacemos una valoración personal y anónima de lo que nos ha parecido a cada uno el libro y al terminar se hace una nueva puntuación, que siempre es superior a la primera, ya que nuestra visión se ha enriquecido con las opiniones del resto de tertulianos y con el debate que hemos tenido. Las puntuaciones son altas y se confrontan y valoran por todos cada trimestre.

En resumen, esta actividad de las Tertulias Literarias contribuye a ir adquiriendo poco a poco un nivel literario, aporta conocimientos y tiene también un gran valor de comunicación entre los asistentes.

## 2.7. Foro de los Jueves

RESPONSABLE: Jose Manuel Susperregi

Como ya sabemos el Foro de los jueves es una actividad que, como su nombre indica, es un espacio para el debate sobre temas, generalmente de actualidad, que nos preocupan a todas las personas y/o a las personas mayores. Se celebra todos los jueves a lo largo del curso.

Durante el curso 2015/16 la asistencia al Foro de los Jueves ha mantenido la línea ascendente de los últimos años ya que se apuntaron 54 personas y para el 2016/17, han sido 68.

En el 2015/16, hemos celebrado 28 sesiones en total. La asistencia media semanal ha sido de 27 personas. Si miramos jornada a jornada el número de personas distintas que ha participado han sido 50.

Esta asistencia media de 27 personas asociadas la podríamos dividir en tres bloques:

a) Las que asisten hasta en seis u ocho ocasiones serian unas 25 personas, (hay alguna persona que da su nombre pero que luego ni se estrena).

b) Las que asisten entre siete y dieciséis sesiones, unas 20 personas.

c) Quienes asisten a entre dieciséis y ventiocho sesiones, unas 16 personas.

Hay que tener en cuenta, en cuanto a la asistencia, que dos veces al mes coinciden, el mismo día de la semana, jueves, otras dos actividades de la asociación: las Salidas Culturales y las Conferencias en Euskera que son mensuales y a las que asisten algunos “foristas”. Además existen las habituales circunstancias personales de cualquier índole.

A destacar que, el importante crecimiento en el número de partícipes, no ha supuesto ninguna alteración significativa en el desarrollo de las sesiones sino que, más bien, ha servido para el enriquecimiento de los debates.

**Los temas que se han comentado y tratado han sido los siguientes:**

- Sobre la **Capitalidad Europea de la Cultura 2016 en Donostia**, y las finalidades que se pretendían.

- A raíz de un programa de TV de Jordi Evole sobre la **Violencia de Género**, se debatió y profundizó sobre el mismo. Se leyó un poema por una compañera.

- **La corrupción**, **sus efectos y posibles remedios**. Los papeles de Panamá.

- **Sobre el acuerdo transatlántico para el comercio y la inversión**, más conocido como el **TTIP**. Se proyectaron dos videos cortos de Iñaki Gabilondo y el gran Wyoming.

- **Las pensiones de la Seguridad Social**, sus revalorizaciones, las mínimas y máximas, si tienen futuro. Otro día se debatió sobre el manifiesto que ha elaborado la Plataforma de Asociaciones de Gipuzkoa y sus reivindicaciones y su adhesión al mismo.

- Sobre la **Implantación del metro en la ciudad de S.Sebastián**.

- **Los acuerdos de Paris y el cambio climático** y cuales podían ser las aportaciones de los ciudadanos.

- Sobre **el derecho a decidir**, qué es, en qué consiste.

- **El maltrato infantil y el de las personas mayores**.

- Sobre **un número de nuestra revista: Helduen Hitza** Berriak.

- Se fue a visitar una **exposición** de **Gervasio Sánchez** en la Casa de Cultura de Aiete sobre **"Las mujeres afganas"** y también se comentó el tema de las Farmacias y Lagunkoia: *Farmacias Amigables*.

- Este año hubo dos conferencias de Juanjo Alvarez y de Ignacio Zubiri, sobre **el Brexit inglés y el concierto Económico**, que nos sirvieron para el debate.

- Sobre la **festividad del 8 de marzo**, *Dia de la mujer*, las desigualdades, los derechos...

- La **Ley sobre el tabaco** que aprobó el Parlamento Vasco.

- Sobre la **Renta de Garantía de Ingresos** (RGI) y la **Ayuda de Garantías de Ingresos** (AGI).

- El tema de la situación de los **Refugiados** en Europa.

- La Generación de nuestros hijos y nietos, si viven mejor o peor que nosotros y tienen las mismas oportunidades.

- La **participación ciudadana en la sociedad**, los **consejos sectoriales** del Ayuntamiento de Donosti y más en concreto el de **Movilidad Municipal**.

Al finalizar el curso se hizo una valoración de los aspectos positivos y negativos, de cómo ha funcionado esta actividad, si cumplimos con los objetivos que persigue el Foro, qué nos aporta y qué creemos que aportamos nosotros al grupo, que echamos en falta, etc.

Como forma de trabajo hemos introducido una encuesta a lo largo del año: 1º *para elegir* entre los participantes *los temas* que queremos comentar, 2º *para puntuar la prioridad* de unos temas sobre otros y calificarlos y 3º *para proponer otros temas nuevos*.

Todo ello tratando de no perder la espontaneidad puntual de cada sesión.

**¿Qué podíamos destacar del foro de este curso pasado?**

- Que la Comisión ha funcionado como grupo y se ha reunido en varias ocasiones para tratar de mejorar el funcionamiento del foro. Echamos en falta presencia femenina.

- Por tercer año consecutivo el grupo de participantes en cada reunión se va consolidando, con una asistencia media constante en torno a 25/30 personas asociadas.

- Se ha mejorado con los medios audiovisuales en algunas ocasiones, para temas determinados, pero no lo suficiente. Puede ser nuestro objetivo prioritario en el futuro inmediato.

## 2.8. Salidas recreativo-culturales

La comisión que lleva esta actividad está compuesta por: Ana Ayerdi y Marivi Osoro (responsable) y la colaboración de Ramón Leturiondo en temas de historia y arte.

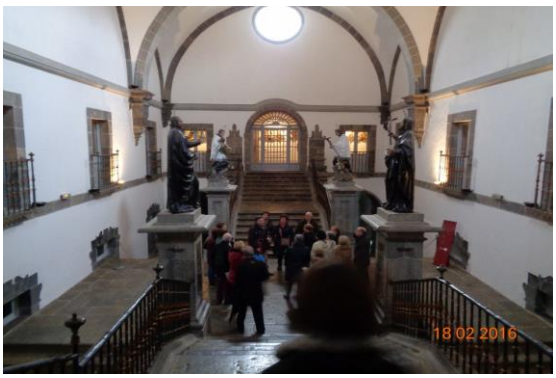
## EXCURSIONES – 2016

- GUIPÚZCOA – Febrero
- BURGOS – Abril
- NAVARRA – Mayo
- FIN DE CURSO – Junio (suspendida, por falta de interés de socios y socias).
- VIZCAYA – Octubre
- VIZCAYA – Noviembre

EXCURSIÓN A "LOIOLA" (febrero)

La excursión de este mes ha supuesto un viaje en el tiempo para todos. A pesar de que ya conocíamos Loiola, volver, haciéndolo a través de la historia de Iñigo López de Loiola ha sido una bonita experiencia. Situarnos en el año 1491 (año de su nacimiento) y visitar la casa en la que nació. También hemos podido disfrutar de la magnifica basílica redonda de estilo churrigueresco, cuya construcción fue impulsada por la casa de los Austrias, pero que finalmente fue construida bajo la dinastía de los Borbones.






Volviendo a saltar en el tiempo, para situarnos a principios del siglo XX, montamos a bordo del tren de vapor, que recorre la ruta, Azpeitia-Lasao-Azpeitia. Haciendo un alto en el camino, visitamos el museo del ferrocarril, donde se exponen: uniformes, relojes y locomotoras, entre otras cosas. Sin duda todos hemos recordado nuestra niñez admirando todos aquellos objetos.




Otra vez, volvimos a subirnos en la maquina del tiempo, retrocediendo hasta el Paleolítico y entrando en Ekainberri, donde descubrimos el legado artístico que nos dejaron los habitantes del valle de Sastarrain.



La vuelta a Donostia en autobús fue corta, por lo que a las 7 de la tarde estábamos en casa. El frio invierno que ya ha llegado no ha sido impedimento para terminar el día con la agradable sensación de haber pasado una magnifica jornada recorriendo nuestra tierra y nuestra historia.

EXCURSIÓN A “BURGOS” (abril)

El 14 de abril hicimos una excursión a Atapuerca. En primer lugar visitamos los yacimientos a través de la denominada Trinchera del Ferrocarril en la que se han encontrado los distintos sedimentos fósiles, siendo visitables la Sima del Elefante y la Gran Dolina. Fósiles de hasta cinco especies distintas, que han permitido documentar un largo e importante periodo de la secuencia de la evolución humana en Europa.

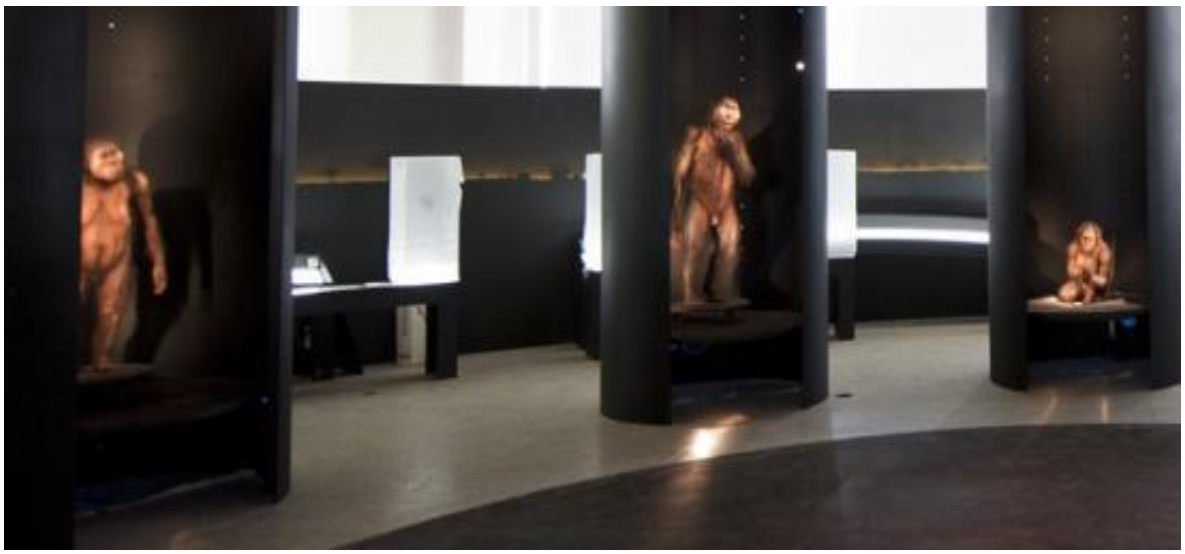






Terminamos la visita de la mañana en el Parque Arqueológico, donde vimos como fabricaban sus herramientas, hacían fuego y cazaban.

Después de comer, ampliamos lo visto en las excavaciones con la visita al Museo de la Evolución Humana, situado en Burgos, allí pudimos ver todos los originales encontrados en Atapuerca.



EXCURSIÓN A " NAVARRA" (mayo)

El 5 de mayo hicimos la última excursión del curso. El buen tiempo nos permitió hacer el esperado recorrido por las Bardenas Reales.

Las Bardenas Reales son un extenso territorio semidesértico y despoblado situado al SE de Navarra. Se pueden diferenciar tres zonas. La Bardena Blanca es una depresión central, sus suelos a menudo blanquecinos y desnudos son de aspecto desértico. El Plano es una terraza aluvial, elevada, casi blanca, con suelos procedentes del rio Aragón. La Negra se caracteriza por la existencia de grandes planos provocados por estratos horizontales de caliza, taludes cubiertos de pinos y coscojas y la tierra oscura. Estas tierras pertenecieron a los reyes de Navarra que desde el siglo IX fueron cediendo derecho de uso a distintas poblaciones.



Después de comer en Arguedas, nos dirigimos al Monasterio de la Oliva en Carcastillo. Su iglesia es uno de los ejemplos del arte cisterciense de España. El claustro gótico y la sala capitular, nos hablan de la importancia artística de este monasterio construido entre los siglos XII y XIII.



EXCURSIÓN A “VIZCAYA” (octubre)

Hemos iniciado un nuevo curso, con ganas de aprender y disfrutar, y con este fin realizamos las salidas culturales.

La primera ha sido al bonito pueblo de Lekeitio. Recorrimos el Casco Histórico que nos habla de su pasado pesquero y artesano a través de sus casonas, iglesias, torres y conventos, escondidos entre sus estrechas y empedradas calles que desembocan en el puerto Txatxo, donde todavía se ven a las pescadoras vendiendo el pescado que a diario descargan las pequeñas merluceras.



En el Faro de Santa Katalina hicimos un viaje virtual a la mar, aprendimos algo de técnicas de navegación y hasta sufrimos una galerna en alta mar.



Después de comer visitamos la Basílica de Ntra. Sra. de la Asunción, de estilo gótico, su retablo es una de las joyas de la retablística vasca, por su tamaño está considerado el tercero de España. Con las explicaciones sobre arte de nuestro compañero Ramón Leturiondo, era para continuar allí toda la tarde, pero nos esperaba la colegiata de Ziortza, considerada monumento nacional de Euskadi.

Sus puntos de interés son la iglesia de Santa María del siglo XIV de estilo gótico, el órgano, uno de los más antiguos de Vizcaya y el claustro de estilo renacentista.



Ya anocheciendo, hicimos una parada en la ermita de San Miguel de Arretxinaga (Markina), curiosa por los tres peñascos que se sostienen entre sí, creando una especie de capilla. Es una rareza natural de rocas en torno a la cual se desarrolló el culto a San Miguel.



Volvimos un poco más tarde de lo previsto, pero con el objetivo cumplido de conocer, aprender y disfrutar.

EXCURSIÓN A “VIZCAYA” (noviembre)

El 17 de noviembre fuimos de nuevo a Vizcaya. Durante el viaje nuestro amigo y compañero Ramón, mediante mapas nos situó en Portugalete y nos hablo de la importancia de las minas de hierro en esa zona tan cercana a la mar y lo que ello supuso para la economía de Vizcaya.

Iniciamos la visita al Puente Colgante desde el lado derecho (Las Arenas) subiendo a la pasarela, a 50m. De altura es un mirador inmejorable para disfrutar la vista panorámica de las dos márgenes de la Ria, con el puerto de Bilbao y la bahía del Abra. El proyecto es obre de Alberto Palacio, se inauguró en 1893, es el transbordador en activo más antiguo del mundo, por él habrán pasado 650 millones de personas. En julio de 2006 es declarado por la UNESCO Patrimonio de la Humanidad.

Para completar la visita al Puente pasamos en la barquilla a Portugalete, donde con una guía local recorrimos el núcleo primitivo de la vieja puebla de pescadores, que perdió su puerto al construirse el ferrocarril a finales del siglo XIX. El monumento a Victor Chávarri, precursor del ferrocarril Bilbao-Portugalete. El Casco Histórico conserva el trazado medieval, donde está ubicada la Basílica de Santa María.



En el interior destaca el retablo mayor, ejemplo destacado del renacentismo vasco, está presidido por una talla gótica del siglo XIV de Santa María. A ambos lados del retablo mayor se alojan dos interesantes muestras de pintura gótico-flamenca. Son dos obras anónimas importadas de Flandes.



Tras la comida en la Torre de los Salazar, en 15´ llegamos a Gallarta, pueblo natal de Dolores Ibárruri, allí en el Museo de la Minería, además de una sala dedicada a ella, nos hablaron de las duras condiciones de trabajo de aquellos hombres, mujeres y tambien niños, pues a los 9 años trabajaban en la mina transportando los barriles con agua.



El tiempo meteorológico nos acompañó, con un día de sol, así que una vez más fue una jornada agradable para todos.

## 2.9. Taller de Música y Canto

RESPONSABLE: Itziar Olaizola

Durante el ejercicio 2016 hemos proseguido con el Taller de Música, una de las actividades de nuestra Asociación. Las clases han sido impartidas por la misma profesora del curso pasado, Sara Varas, una gran profesional que sabe transmitirnos a la perfección su entusiasmo y amor por la música.

Nos seguimos reuniendo todos los lunes en la Escuela de Música, situada en Atotxa. El grupo ha aumentado considerablemente de participantes, en relación con el del año pasado. Siempre se dice: *"lo que mejor funciona es el boca a boca"* y así ha ocurrido también en esta ocasión.

Hemos continuado aprendiendo técnicas de respiración, acompañadas de ejercicios para la voz y adquirido nuevos conocimientos relacionados con la música de distintas épocas y de distintos lugares del mundo. Se han preparado canciones

en varios idiomas, un gran reto para la mayoría de los participantes.



El trabajo se ha visto culminado con la oportunidad, que nos ha brindado la Junta Directiva de Helduen Hitza, de actuar ante nuestros compañeros. Lo hicimos el pasado 1 de junio de 2016 dentro del programa de actividades de fin de curso 2015-16 en la Casa de Cultura de Okendo con *Maitia nun zira (Uruñuela), Coro a bocca chiusa (Madame Buterfly, Puccini) y Alona nem ni olano (canción popular africana);* también la propina correspondiente a petición de los grandes aplausos de las personas asociadas. Para celebrar el final del año 2016 y del primer trimestre del curso 2016-17 volvimos a actuar en Aiete (Salón de Actos de la Parroquia Gurutziaga) con un variado repertorio: *Uso xuria, Edelweiss, Banaha, Can´t help falling in love, Va pensiero* y para finalizar el villancico *Hator, hator,* que fue coreado por todos los asistentes.

Nuestro esfuerzo fue gratamente premiado, con los aplausos del numeroso público que acudió al concierto del coro. Esto nos hace perseverar con más ilusión, si cabe, para nuestros futuros ensayos de los lunes y esperamos que con nuevas actuaciones a la finalización del curso 2016-17.

Hay que decir que estamos encantad@s porque no sólo aprendemos y lo pasamos muy bien en la Escuela de Música sino que además proporciamos a nuestra asociación Helduen Hitza una buena oportunidad para realizar los programas festivos de fin de curso y fin de año.

## 2.10. Taller de Teatro

Responsable: Lola Otero

El grupo de teatro nació, como sabéis, el curso 2015-16 el por el interés de

algunos de nuestros socios en esta disciplina.

Está dirigido por Marian Losada, Postgrado en Dramatización, y con una larga experiencia demostrada a lo largo de los años en grupos de teatro muy variados, pero sobre todo de personas mayores. Nos reunimos todos los jueves por la tarde en Topalekua. Si fuera necesario hacemos alguna sesión de ensayo extra al acercarse las fechas de las representaciones.

La obra que representamos en el año 2016 fue: ***"Ni rico ni pobre, sino todo lo contrario"*** del dramaturgo *Miguel Miura*, comedia del absurdo y cuyo objetivo era hacer pasar a nuestro socios un rato divertido, por un elenco de inexpertos con ganas de divertirse y que vosotros también lo hicierais.

La representamos por primera vez en la Sala de Cultura de Okendo con motivo de la celebración de Fin de Curso 2015-16.



Tuvimos otra segunda actuación para nuestro socios y socias en el Salón de Actos de la Iglesia de San Ignacio en diciembre de 2016 ya que por falta de aforo suficiente algunos compañeros, no pudieron verla en Okendo.

Y una tercera vez en a Casa de Cultura de Alza a petición de los responsables del Programa Plus55 (+55).

La impresión que tenemos es que la obra fue recibida con mucho cariño, tanto por las personas asociadas como por las personas no asociadas del barrio de Larratxo que asistieron a la representación.

Ya estamos preparando otra comedia disparatada, a la que se han sumados para ello más "actores" y que volveremos a hacer con ganas de divertiros y divertirnos.

Que Talía, musa de la comedia, nos inspire y os divierta.

## 2.11. Revista “HELDUEN HITZA -BERRIAK”

La Comisión encargada de elaborarla ha estado formada por:

- Responsable: Tomás Errasti.
- Componentes: Manuela Martínez y Mª Pilar Remírez de Esparza, hasta la Asamblea General, celebrada en el mes octubre, donde hubo un relevo. La Comisión actualmente la componen :
- Responsable: Juan Ignacio Aizpurua.
- Componentes: José Luis Gonzalez y Koldo Iglesias




Desde su inicio, en mayo de 2010, se han publicado 19 números de la Revista: Helduen Hitza-Berriak, más uno especial con motivo del X Aniversario de la Asociación.

Ello ha sido posible gracias a la colaboración de:

- Los socios con sus aportaciones: contenidos y fotografías
- Las diversas comisiones con la información y fotos que facilitan.
- La presidencia de Helduen Hitza con las editoriales y otros artículos.
- Toda la infraestructura de la Asociación.

Y desde luego, con el trabajo del equipo que compone la revista. Este equipo, que ha cambiado durante el año, lo conforman actualmente las tres personas citadas anteriormente.

Nuestro agradecimiento a todos los que de una manera u otra han hecho posible que la revista salga puntualmente cada trimestre.

A lo largo del año 2016, se han publicado tres números, uno cada trimestre, excepto en verano. Se ha aumentado el contenido, llegándose hasta las 16 páginas.

Nació con la intención de ser un vínculo de comunicación e información entre las personas asociadas, y el balance está siendo altamente positivo, ya que cada día que transcurre se está incrementando el interés por la revista.




Se pretende que este medio impreso sea el vínculo que nos haga compartir actividades, inquietudes, la vida, en suma de y en Helduen Hitza, contribuyendo al mismo tiempo a estrechar los lazos de amistad, de armonía y las relaciones entre todos los socios.

La revista se envía por correo a todas las personas asociadas, así como a las Instituciones públicas y otras Entidades que por su cometido tienen relación con nuestra Asociación.

## 2.12. Certamen Literario de Relato Corto Helduen Hitza 2016

En el número 17 del Boletín-Revista de la Asociación *"Helduen Hitza Berriak"* aparecieron la Convocatoria y las Bases del **V Certamen de Relato Corto Helduen Hitza Berriak** en sus dos modalidades euskera y castellano. En cada modalidad el 1er premio consistía en un Libro Electrónico y un accésit. La fecha tope de admisión de originales fue el 18 de abril de 2016.

El Certamen quedó desierto en la versión en euskera y los premios concedidos en la versión de castellano fueron:

- 1er premio: ***"TIEMPO DE ESPERA"*** de **Javier García Aranda**,
- Accésit: ***"EL SECRETO DE GABRIEL"*** de **Tomás Errasti Goenaga.**

¡¡¡Nuestra más sincera enhorabuena a los dos ganadores!!!

Los premios fueron entregados en la Fiesta de Fin de curso en la Casa de Cultura de Okendo. Los dos ganadores leyeron sus escritos que fueron aplaudidos con una sonora ovación.

En el próximo número de la Revista, el nº 20, se publicarán de nuevo las Bases del nuevo Certamen, el sexto. Aprovechamos la ocasión para animar a todas las personas asociadas a sentarse delante del ordenador, "darle un poco al coco", escribir y presentarse. Sabemos que hay escritores y escritoras aficionadas, ¡¡¡Ánimo!!! Para que el concurso no se declare "desierto" se necesitarán, al menos 10 escritos entre las dos versiones, euskera y castellano.

Con el objeto de facilitar y fomentar la lectura y la escritura se convocó para el curso 2016-17 un *"Taller de Iniciación a las Técnicas Narrativas"* "Escribir bien, Leer mejor" de cuyo contenido se da noticia en nuestra Revista nº 18, junio. Sin embargo, el número de peticiones para este módulo de formación fue claramente insuficiente no llegando al número mínimo que se solicita, 10 personas asociadas.

## 3.OTRAS ACTIVIDADES

### 3.1. Visitas a Albaola Factoría Marítima Vasca

A lo largo del año se han realizado tres visitas guiadas a Albaola ofertadas ya a socias y socios en general y que se distribuyeron según el siguiente calendario:

- El 28 de Enero de 2016 hizo la visita un grupo de 22 personas asociadas.
- El 25 de Febrero de 2016 hicieron la visita otras 23 personas asociadas.
- El 17 de Marzo de 2016 hizo la tercera visita un grupo de 25 personas.
- Además el grupo de "Hitzaldiak euskaraz" también realizó la visita guiada, en este caso en euskera (15 de octubre). Se describe en el apartado correspondiente.

Albaola ubicada en Pasajes de San Pedro tiene como objetivo principal la construcción de embarcaciones históricas. Es un espacio muy peculiar e innovador. La Factoría está abierta al público mientras se construyen artesanalmente réplicas de embarcaciones con la intención, entre otras, de dar a conocer el pasado marítimo del País Vasco. Forma parte del patrimonio marítimo vasco.

-




"*La Factoría Marítima es el lugar en donde se gestan y de donde zarpan navegaciones imposibles, buscando el conocimiento desde la experimentación, formando parte así del Patrimonio Marítimo Vasco".* (Web Albaola).

## 3.2. Cursos Básicos para la utilización de móviles

Teniendo en cuenta las dificultades o miedos que nos surgen a veces a las personas mayores en la utilización de las Nuevas Tecnologías que aparecen a una velocidad increible para nosotr@s y absolutamente normal en nuestr@s hij@s y sobre todo en nuestros niet@s, nos decidimos, después de tantear a las personas asociadas, a convocar Cursos sencillos para su utilización.

Fruto de ello se organizaron en Topalekua (sala Ametsa) 3 cursos prácticos de 9 horas cada uno (de 4 a 7 de la tarde) para los que tuvimos la suerte de contar con una persona experta: *Nora Arrieta Baiges.* Nora, además de aportar un Manual de uso básico sencillo y práctico, tuvo ocasión de mostrarnos también su infinita paciencia. Cada uno con su móvil en la mano, fuera la marca que fuera, enredó en su móvil gracias a sus precisas orientaciones y perdió el miedo que le atenazaba. Estos fueron los cursos realizados por 15 personas en cada tanda:

- 1a tanda: 10, 17 y 24 de febrero.

- 2a tanda: 22, 29 de febrero y 7 de marzo.
- 3ª tanda: 2, 9 y 16 de marzo.




Los y las asistentes asistieron y participaron de una forma muy positiva, creándose un clima de trabajo muy positivo para el cumplimiento de los objetivos que se pretendían, entre los que hay que destacar "el de conocer el dispositivo para poder manejarlo con cierta soltura y quitar el miedo a su manejo".

Como la autora afirma: *"¡Tú también puedes! surgió ..... para tender una mano a todas esas personas de cierta edad que se habían quedado un poco "descolgadas" en el aprendizaje del manejo de los teléfonos móviles, tablets o incluso los ordenadores. Nuestros cursos son básicos y sencillos, y nuestro objetivo no es educar a expertos sino dar a los alumnos las herramientas para poder manejarse en el día a día con cierta soltura".*

## 3.3. Visita Guiada "Cosiendo Paz": Casa de Cultura de Aiete

En el mes de abril se solicitó por parte de Helduen Hitza una visita guiada al Centro Cultural Aiete, Casa de la Paz y los Derechos Humanos, situado en el parque de Aiete, para visitar una Exposición que consideramos, y así resultó, francamente interesante. Su título, "COSIENDO PAZ: Conflicto, Arpilleras, Memoria". El día 13 de abril a las 6 de la tarde realizamos dicha visita.

La guía de la visita resultó ser la comisaria de la muestra, Roberta Bacic, que resultó conocer de cerca varios de los contextos, así como los procesos de realización de muchas de las arpilleras. Resultó una visita emotiva y francamente interesante.

Las arpilleras realizadas por mujeres con recortes de telas de mucho colorido, junto con las situaciones que representaban, eran una magnífica fuente de expresión riquísima de difíciles vivencias sin que éstas se representaran de una forma explícita. Su procedencia Irlanda del Norte, Inglaterra, España, Chile, Perú, Argentina, Zimbawe, Alemania y Colombia. "*En ellas las mujeres relatan sus experiencias en contextos de conflictos y de violación de los derechos humanos, usando materiales domésticos tan comunes como agujas, hilos y trozos de tela*".

La guía se detuvo especialmente ante algunas de ellas y nos explicaba "*las vivencias de historias de desapariciones, ejecuciones extrajudiciales, tortura y experiencias de un amplio espectro de víctimas durante el conflicto, el exilio o la prisión política".*



Las voces de estas mujeres, "voces cosidas", son prueba del coraje de las mujeres en la construcción de una sociedad más pacífica. Son una

contribución a la memoria y a la justicia. Sus títulos son muy significativos: *"Violar es un crimen", "Paz-Justicia-Libertad", "Ausencias-Presencias: Abuelas de Plaza de Mayo", "Ayuno", "No a la impunidad", Juan Pablo te esperamos","Cacerolazo", "No a las alzas / No a la dictadura / Basta de Hambre"...*

Estas arpilleras han viajado por el mundo para exhibirse en museos, universidades, galerías de arte, embajadas y espacios comunitarios a través del mundo.

La realización de esta exposición ha sido posible gracias a la colaboración de tres organismos en Euskadi: la fundación Museo de la Paz de Gernika, la Encartada Fábrica-Museo de Balmaseda y el Ayuntamiento de Donostia, a través de la Casa de la Paz y los Derechos Humanos de Aiete.

Como final de la visita en las pantallas se podían visionar las proyecciones audiovisuales "*Hilos que unen"* y "*Retazos de Vida"*. Costaba salir de la Sala. Fuera lucía un espléndido Sol de abril. Costaba asumir que todo eso sigue pasando...

## 3.4. Módulo de Formación *"Vivir como YO quiero"*

Por mediación del Programa +55 y de Bienestar Social del Ayuntamiento de nuestra Ciudad se nos ofertó, patrocinado por "Fundación Obra Social La Caixa", la impartición de un Curso o Módulo de Formación para Personas Mayores. La oferta nos pareció interesante y se concretó en un Taller de 19,5 horas: "Vivir como yo quiero", dentro del programa más amplio "Vivir bien, sentirse mejor", que sería impartido por una psicóloga. Se diseñó como 13 sesiones de 1,5 horas (16.30-18). Desde el 19 de octubre hasta finalizar el mes de febrero.

El curso se situó en este contexto: *Una de las claves para afrontar el envejecimiento es dejar de entender esta nueva etapa de la vida como un período de pérdidas y pasar a centrarse en las oportunidades y fortalezas que pueda ofrecer. Las áreas temáticas a trabajar serían: 1.- Mis motivaciones. 2.- El control de mi vida. 3.- Planificar y gestionar el tiempo. 4.- Tomar decisiones. 5.- Pensar en positivo. 6.- Mis relaciones. 7.- Darse permiso.*

La oferta del taller se puso en conocimiento de las personas asociadas, 14 de las cuales mostraron su interés por participar. El taller semanal se inició el día anunciado, miércoles 19 de octubre a las 16.30 horas en Topalekua. La dinamizadora llevó el material y presentó el curso a las y los asistentes que no

quedaron satisfechos de dicha presentación. La víspera de la segunda sesión la dinamizadora avisó que se encontraba enferma, por lo que se suspendió la sesión. Lo mismo ocurrió la siguiente semana. Las y los participantes decidieron no seguir puesto que, además de las circunstancias que estaban concurriendo, no habían quedado satisfechos de la 1ª sesión. El curso quedó suspendido. La decisión tomada fue comunicada a la entidad organizadora.

## 3.5. Fin de curso 2015-16 y fin de año 2016

El funcionamiento y la organización de Helduen Hitza que se realiza de setiembre de un año a junio del siguiente, hace que tengamos dos finales: *final de curso* a últimos de mayo y primeros de junio y final de año a últimos de diciembre, *cierre administrativo*.

En cuanto al **final de curso** 2015-16, los actos que se realizaron fueron los siguientes:

- Martes, 31 de mayo de 2016:

  - a las 10.00 de la mañana en la Casa de Cultura de Aiete, conferencia abierta a cargo de José Domingo sobre *"Música vasca de los 60 y 70",* las canciones fueron tatareadas por las y los oyentes.



  - a las 14.00 horas: comida para socias y socios en el Restaurante del "Club de Tenis de Ondarreta", seguida de la actuación del equipo de malabaristas "*Amagos"*. La Asociación invitó a champán.

- Miércoles, 1 de junio de 2016: a las 10.15 en la Casa de Cultura de Okendo:

  - Actuación del *Coro de Helduen Hitza* (Escuela de Música) bajo la dirección de su directora Sara Varas: *Maitia nun zira* de Uruñuela, *Coro a bocca chiusa* de Madame Butterfly de Puccini, *Alona nem ni olano* canción popular africana y ... una de propina. Un gran aplauso a la directora del grupo.

  - Entrega de premios del *V Certamen de Relato Corto Helduen Hitza*: 1er premio en castellano: "*Tiempo de espera"* del socio **Javier García Aranda** y accésit en castellano: *"El secreto de Gabriel"* del socio **Tomás Errasti Goenaga;** quedando desierto en euskera por falta de participantes.

  - El Taller de Teatro Helduen Hitza representó la obra: *"Ni rico ni pobre sino todo lo contrario"* (Miguel Mihura), con la dirección y adaptación de Marian Losada, directora del gupo. Antes de representar la obra la Sala De Actos se llenó hasta rebosar por lo que algunas socias y socios tuvieron que salir siendo emplazados para una representación posterior. Un gran aplauso a la directora del grupo.



Fue un estupendo final de curso en el que disfrutamos y tuvimos tiempo para cambiar impresiones y conocernos mejor. La impresión fue muy buena y la decisión implícita es volver a repetir.

En lo relativo al **final de año 2016**, los actos que se realizaron fueron los que siguen:

- Jueves, 15 de diciembre de 2016:

  - Repetición para personas asociadas de la obra de teatro *"Ni rico ni pobre sino todo lo contrario"* en el Salón de Actos de la Parroquia de San Ignacio en Gros a

las 18.30. Asistieron unos 80 socios que no habían podido verlo en el fin de curso.

Martes, 20 de diciembre de 2016:

- Concierto del *Coro Helduen Hitza* de la Asociación bajo la dirección de Sara Varas en el Salón de Actos de la Parroquia Gurutziaga (Aiete). Como las veces anteriores fueron muy aplaudidos.

- Una vez finalizada la actuación del Coro celebramos por adelantado el día de Santo Tomás con txistorra, tortilla de patatas, bebidas...

- Jueves, 22 de diciembre de 2016:

- En la Casa de Cultura de Larratxo nueva representación del Grupo de Teatro de la Asociación *Helduen Hitza* en actuación abierta para el barrio y para cualquier persona que lo deseara. Asistieron entre 80 y 90 personas, también algunos socios y socias de Helduen Hitza. Fueron muy aplaudidos.

Como resumen, podemos decir que ha sido un año rico y positivo en actuaciones festivas y oportunidades para la diversión. Procuraremos repetirlo en el año 2017.



## 3.6. Acto Apertura del Curso 2016-17

En el ANTZOKI ZAHARRA - TEATRO PRINCIPAL, el día 11 de octubre de 2016, con buena asistencia de los socios, se celebró el acto de apertura del curso 2016-17. Tras una breve introducción por parte de Juan Mari Pérez, quien nos cantó en bertso "*Salamankara"*, que al igual que a los estudiantes de la Universidad nos animó a asistir a las charlas programadas para el citado curso.

El acto contó con la participación del jurista Juanjo Álvarez, que disertó sobre el BREXIT. En su brillante exposición nos dio todo tipo de detalles sobre las motivaciones, historias, tratados, convenios y acontecimientos que han ocurrido entre Europa y el Reino Unido.




Se puede destacar de su intervención, que el Gobierno Británico, desde tiempo atrás, ha realizado una política muy centrada en sus propios intereses y siempre sacando el mayor provecho de sus relaciones con los demás países integrados en la Unión Europea. Desde aquí ha mostrado su falta de solidaridad con el resto y siempre estando en contra de una mayor integración. En otro sentido la Unión Europea ha sido muy tolerante con el Reino Unido.

Habrá que esperar a la primavera de 2017 para conocer si el Gobierno Británico comunica formalmente su salida de la Unión y, si fuera así, tiene hasta 2019, para su salida definitiva.

Entretanto se celebrarán elecciones legislativas en Francia y Alemania y será clave los resultados en ambas para la configuración del tan necesario nuevo proyecto europeo.

En cuanto a su efecto en Euskadi, se aprecia una reducción de posibilidades en el ámbito universitario, supresión de convenios, programas de formación e intercambio de estudiantes, con un país con gran solera en este campo, incluido el de la investigación.

En relación al mundo empresarial, se espera se mantengan las relaciones comerciales y se imponga la actividad real y competitiva de los negocios.





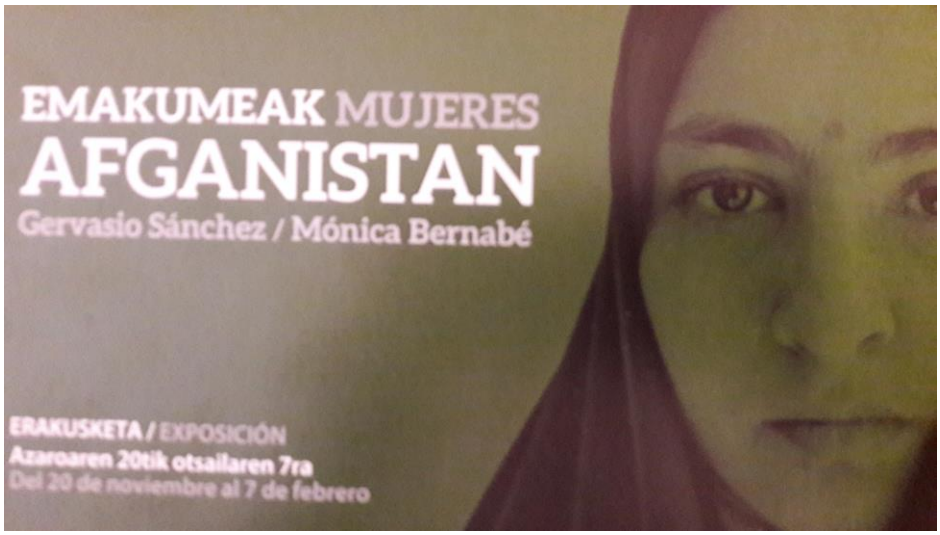
*Juanjo Alvarez, conversando con algunos asistentes*

Terminada la conferencia, las y los socios se dispersaron por nuestra *"Parte Vieja Donostiarra"* para degustar algunos pintxos, casi de tan buena calidad como la excelente conferencia de Juanjo Álvarez.

## 3.7. Visita Guiada "MUJERES AFGANISTAN": Casa de Cultura de Aiete

La Casa de Cultura o Centro Cultural Aiete tuvo programada desde el 20 de noviembre de 2015 hasta el 7 de febrero de 2016 una Exposición Fotográfica titulada "*Mujeres en Afganistan"*. El tema y su crudeza se comentó en nuestra actividad Foro de los Jueves. Se propuso y decidió concertar una visita guiada por Gervasio Sánchez, periodista y fotógrafo coautor con Mónica Bernabé de las fotografías expuestas.

Como resultado el día 8 de enero, jueves, las y los participantes en el Foro nos trasladamos a la citada Casa de Cultura para una visita realizada por el propio fotógrafo que, basándose en sus propias imágenes nos dio unas explicaciones, largas y crudas pero excelentes, que duraron dos horas, y nos acercaron tanto a la realidad que nos hicieron salir "bastante tocados".




Nada mejor para definirlo que el propio prospecto de la Exposición: *"La violencia contra las mujeres en Afganistán es una violencia endémica y estructural, un problema social potenciado por la guerra, la existencia de una impunidad generalizada en el país, la falta de educación, la instrumentalización de la religión y las leyes machistas".*

## 4.RELACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO

### 4.1. Proyecto de Trabajo

Nuestra asociación presenta cada año al Ayuntamiento de la ciudad, Donostia-San Sebastián, un proyecto de trabajo en el que se incluyen todas las actividades que se realizan. El Ayuntamiento nos da una pequeña subvención y luego presentamos la Memoria correspondiente.

El proyecto aprobado y trabajado el año 2016 cuya memoria tenemos y tenéis entre las manos es:

- *Plan de Acción para un Envejecimiento Activo Saludable / Zahartze Aktibo Osasungarri baterako Ekintza Plana.*

Si se lee detenidamente el Índice de esta Memoria 2016 se puede ver que el apartado 4, con sus correspondientes subapartados, hace referencia a actividades que realizamos, sobre todo con los departamentos de *Bienestar Social*, *Participación y Movilidad.* Además como se verá en el apartado 5 colaboramos activamente con otras instituciones.

Otras actividades en las que también participamos tienen mucho que ver directa o indirectamente con nuestro Ayuntamiento. Creemos que la mutua relación ha sido positiva por ambas partes. Esperamos seguir colaborando.







## 4.2. Programa Europeo LAGUNKOIA

Como ya decíamos en la Memoria 2015, en el año 2009 el Ayuntamiento de nuestra ciudad comienza a dar los primeros pasos en el movimiento mundial de ciudades amigables con las Personas Mayores de la Organización Mundial de la Salud, siendo la primera ciudad del Estado en entrar a formar parte de la ***Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores***, teniendo en cuenta que una ciudad amigable es una ciudad diseñada para todas las edades y no exclusivamente para las personas mayores.

lagunkoia
Donostia/San Sebastián amigable

*"El proyecto aúna dos tendencias perfectamente observables, profusamente documentadas y definitivamente inexorables, como son, por un lado, el progresivo envejecimiento de la población mundial y por otro, el proceso de urbanización. Ambas tendencias tendrán un enorme impacto en la Europa de mediados del siglo XXI.*

*Se trata de un proyecto multisectorial que integra múltiples aspectos que afectan a la vida de cualquier ciudad: aspectos sociales, sanitarios, económicos, urbanísticos y espaciales, de accesibilidad, vivienda, transporte, espacios al aire libre, seguridad, empleo, comunicación, acceso a la información, inclusión social y respeto a los derechos de los ciudadanos. Todo ello, se aborda a través de la*

*participación activa de las personas mayores durante el proceso, ante la toma de cualquier decisión que les afecte, asumiendo de este modo pleno protagonismo de los cambios necesarios en el entorno".*

Los objetivos del proyecto en Euskadi son, según Maite Sancho de Fundación Matía:

- *Aprovechar el potencial que representan las personas mayores en la vida de los pueblos y ciudades de Euskadi como generadoras de bienestar.*
- *Crear y fomentar procesos de participación comunitaria.*
- *Crear una Red de iniciativas amigables en Euskadi.*
- *Facilitar la introducción de cambios en los entornos a fin de mejorar la calidad de vida de sus ciudadan@s.*

Helduen Hitza también apuesta por este Plan como se puede ver a lo largo de esta memoria.

### 4.2.1. Donostia (Helduen Hitza) LAGUNKOIA

El tema de la participación de las personas mayores ha sido un tema recurrente casi desde la creación de Helduen Hitza. Ya se participó en el trabajo previo de la Diputación y Helduak Adi! en la publicación de *Claves sociales y culturales para un Plan de Participación de las Personas Mayores en la C.A.V.* El Gobierno Vasco publicó en 2008 *Diagnóstico sobre la Participación Social de las Personas Mayores en la CAPV.* En las sucesivas programaciones anuales de actividades en la Asociación se contemplan los criterios según las memorias que se han realizado a partir del año 2010, memoria relativa al año 2009. Hagamos un somero análisis de dichas memorias:

**Memoria 2010**: *"Dos representantes de la Asociación asisten a la convocatoria en Bilbao de una reunión sobre el Plan Integral de Participación de las Personas Mayores convocados por el departamento de Vivienda y Asuntos Sociales del Gobierno Vasco... Se continúa con este proyecto sobre el Plan Integral con reuniones en Gasteiz y al cierre de esta Memoria ya se han establecido por parte del grupo promotor contactos con el Gobierno Vasco en la nueva etapa."*

**Memoria 2011:** La Memoria de 2011, realizada a principios de 2012, contiene en su introducción una referencia continua al año a nivel mundial del *ENVEJECIMIENTO ACTIVO* y al extenso documento de la Organización Mundial de la Salud ***Envejecimiento Activo: un marco político*** en el que se define el Envejecimiento Activo como *"el proceso de optimización de las oportunidades de la salud*, ***participación*** *y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen; permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y* ***participar*** *en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados".* Entre las pautas necesarias para potenciarlo cita: *Vinculación y Participación Social: promover y mantener la actividad y la participación social.* A nivel estatal se presenta *el Libro Blanco del Envejecimiento Activo.* Helduen Hitza, quizás en una postura algo reduccionista, empezó ese año a clasificar sus actividades en tres apartados que se derivaban del Envejecimiento Activo: actividades para el mantenimiento *físico, mental y promoción de las relaciones interpersonales y fomento de la participación y solidaridad.* Y así se ha venido haciendo desde entonces.

**Memoria 2012:** la Memoria de ese año hace todo el planteamiento teórico de su actividad sobre la misma base: el documento de la OMS citado y el Libro Blanco del Envejecimiento Activo. Se afirma ***"nosotras y nosotros asumimos estas propuestas y ... lanzamos el reto a la sociedad y a todas las instituciones para que:*** *a) asuman que el desarrollo individual se prolonga a lo largo de todo el ciclo de vida de las personas, lo que conlleva una repercusión social; b) instauren políticas económicas que contemplen todo el ciclo vital y faciliten las relaciones personales...; c) desarrollen, fomenten y difundan un concepto de personas mayores ajustado a los derechos que les corresponden como parte integrante de la ciudadanía, sin discriminaciones ni desigualdades de trato; d) faciliten su participación activa en todos los ámbitos y a todos los niveles de la sociedad, y que potencien la solidaridad intergeneracional".*

**Memoria 2013:** esta memoria en su apartado 1.2. **Planteamiento teórico *y* objetivos de Helduen Hitza** afirma: "*Ya en el último trimestre del año 2011 comenzamos a trabajar el tema del "Envejecimiento Activo". Queríamos comprobar si Helduen Hitza estaba en la misma línea que la Organización Mundial de la Salud. Tras un somero análisis del documento de la OMS sobre el Envejecimiento Activo y del Libro Blanco sobre el mismo tema, nos dimos cuenta de que así era y decidimos profundizar en ello a lo largo del 2012 y 2013 para hacer un Planteamiento Teórico que sustentara la actividad de la Asociación".* Una vez comprobada la hipótesis se afirma: *"Este es nuestro planteamiento teórico. Toda nuestra actividad va dirigida a*

*conseguir los objetivos planteados. Para ello ponemos nuestro medios y hacemos también una demanda de ayuda a las instituciones".* Además se sitúan todas las actividades alrededor de los tres ejes ya planteados.

**Memoria 2014:** en el apartado Fines Fundacionales se indica: *"Desarrollar iniciativas que tiendan a promover las capacidades de las personas mayores: evitando su marginación, propiciando su participación social, revalorizando su papel en la sociedad, transmitiendo a la sociedad los criterios y los mensajes de las personas mayores denunciando estados de deterioro e injusticia social. En resumen y en la práctica, Helduen Hitza busca el desarrollo personal de sus socios y socias y promueve la participación de los mismos en la sociedad de que forman parte".*

**Memoria 2015:** el punto 2.7. "Foro de los Jueves" cita entre los temas tratados *"LAGUNKOIA y las ciudades amigables como Donostia"*. En el apartado 3.2. se describe todo el proceso de participación de Helduen Hitza en el programa: texto y fotogafías. No vamos a repetirlo pero sí os remitimos a él porque es de gran importancia para las asociaciones de mayores y, en definitiva, para las personas mayores. Las personas asociadas que han tomado parte en el proceso son éstas (se citan a continuación por si alguien necesita o desea referencias): *Jose Manuel Susperregi, Carmen Viscarret, Julia Arrieta, Lourdes Badiola, Pili Perea, Pedro Ciganda, Miguel Sagüés y Ricardo Alava*.

Aunque no queremos aburrir siendo demasiado reiterativos, sí creemos que es importante repetir los dos objetivos generales del Plan Donostia Amigable / Donostia Lagunkoia: a) *visibilizar y poner en valor la realidad de las personas mayores en Donostia,* y b) *promover oportunidades para su plena participación en la vida de la ciudad*.

De los dos objetivos generales citados se derivan estos 4 específicos:

*1.- Empoderar a las personas mayores y sus asociaciones para incidir en las políticas municipales a través de procesos participativos.*

*2.- Incentivar la colaboración de los diferentes grupos (mayores, jóvenes...) y agentes de la ciudad en el proceso participativo, potenciando especialmente las relaciones intergeneracionales y la transmisión del conocimiento.*

*3.- Sensibilizar a la sociedad sobre la importancia del envejecimiento activo y el valor de las personas mayores para la comunidad. Ver el envejecimiento en clave positiva.*

*4.- Aprovechar esta experiencia de colaboración interdepartamental y proceso participativo para avanzar en el establecimiento de metodologías que contribuyan a agilizar la implementación de proyectos.*

En resumen, El ***Plan de Ciudad San Sebastián Amigable*** supone **un paso más allá en el compromiso de la ciudad por impulsar la participación, la implicación y el *"empoderamiento"* de las personas mayores y sus asociaciones en las iniciativas municipales**, para incidir en las políticas municipales a través de **procesos participativos**, aprovechando su potencial en la vida ciudadana.

Y en ello estamos. En ello seguimos a lo largo del año 2016 al que se refiere esta memoria y en ello seguimos en el mes de febrero del año 2017 en el que se escribe esta memoria. Precisamente ayer, día 16 de febrero, se nos presentó en Tabacalera el documento con los compromisos de nuestro Ayuntamiento para el año 2017. Los compromisos se han clasificado en cuatro grupos:

1.- **Espacio público y movilidad**: con 11 iniciativas a cumplir a lo largo del año.

2.- **Vivienda para toda la vida:** 3 iniciativas.

3.- **Una comunidad que cuida**: 16 iniciativas.

4.- **Transición a un nuevo ciclo vital y gestión de la edad:** 7 iniciativas.

**Otras**.- 7 iniciativas más en ámbitos diferentes.

Se supone que como en años anteriores tomaremos parte en el seguimiento de estas iniciativas a lo largo del año 2017.

### 4.2.2. Farmacias Amigables - Lagunkoiak

El día 13 de enero en el Salón de Actos de Tabacalera, dentro del marco del Plan de Acción *"Donostia Lagunkoia" / "Donostia Amigable"*, que a su vez forma parte de la red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, se presentaron las Farmacias Amigables de la comarca de Donostia-San Sebastián.

Las 18 farmacias que se acogieron al Programa trabajaron con miembros del Programa Lagunkoia del Ayuntamiento y con Personas Mayores (entre las que se encontraba nuestro socio y compañero Ricardo Alava) para concretar en respuesta a estas preguntas cómo tiene que ser una Farmacia Amigable:

- *¿como es la farmacia a la que voy habitualmente?*
- *¿como es mi relación con los profesionales que allí trabajan?*
- *¿qué hace que una farmacia sea un espacio amigable con las personas mayores?*
- *¿qué tiene que tener? ¿como me tienen que tratar? ¿que me tienen que ofrecer?*



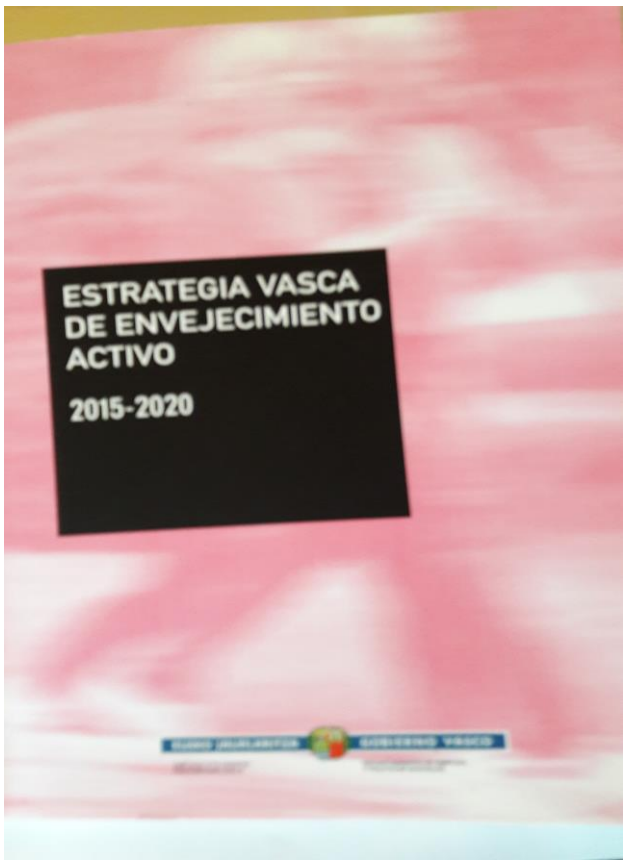
Resumiendo, como se dijo en su presentación**:** ***"Farmazia Lagunkoia-Farmacia Amigable" supone que San Sebastián dispone ya de unas farmacias "más sociales, comunitarias e implicadas" en la atención a los donostiarras en general y a sus mayores en particular, lo que acarrea "un cambio en el rol del farmacéutico", que debe estar "preparado" para "afrontar el reto" que plantea la tendencia demográfica hacia el envejecimiento".***



A la presentación de las Farmacias Lagunkoia asistimos cuatro miembros de Helduen Hitza, invitados por el Alcalde de la Ciudad en nombre del Programa Lagunkoia, Además, como representante de las Personas Mayores asistió también, como ya se ha dicho, Ricardo Alava nuestro socio y participante en las sesiones de trabajo para concretar el programa "Farmacia Amigable".

### 4.2.3 Gobernanza +65

En setiembre del año 2015 el Dpto. de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco lanza y presenta la ***"ESTRATEGIA VASCA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2015-2020".*** Este documento analiza el marco conceptual, los principios que presiden la Estrategia Vasca de Envejecimiento Activo y sus áreas temáticas con los objetivos y acciones correspondientes para su cumplimiento.



El Gobierno Vasco impulsa la propuesta GOBERNANTZA+65. Se trata en definitiva de buscar nuevas formas de incorporar la visión y experiencia de las personas mayores en la toma de decisiones políticas y sociales que les afectan. “Un nuevo modelo de gobernanza que considere a las personas mayores no solo como objeto de atención, gestión y planificación política y social, sino como sujeto de pleno derecho en la toma de decisiones”

Las áreas temáticas para la Estrategia Vasca de Envejecimiento Activo se concretan:

Área 1.- *ADAPTACIÓN DE LA SOCIEDAD AL ENVEJECIMIENTO. NUEVO MODELO DE GOBERNANZA.* Con un objetivo: *"Promover un cambio social y organizativo en Euskadi que genere un modelo de Gobernanza acorde con la estructura de su población y el papel de las personas que envejecen en ella, tanto en el ámbito de las políticas públicas como en el de la privacidad"* y cuatro subobjetivos con sus correspondientes acciones.

Área 2.- *ANTICIPACIÓN Y PREVENCIÓN PARA ENVEJECER MEJOR.* Con el siguiente objetivo: *"Promover la autonomía e independencia de las personas que envejecen, a través de la implantación de políticas preventivas transversales que faciliten la toma de decisiones sobre su proyecto de vida"* y 5 subobjetivos con sus correspondientes acciones.

3.- *AMIGABILIDAD Y PARTICIPACIÓN EN LA CONSTRUCCIÓN DE UNA SOCIEDAD DEL BIENESTAR.* Con el objetivo de: *"Promover la generalización del paradigma "amigabilidad" en Euskadi, garantizando el protagonismo y la participación de las personas que envejecen en este proceso"* y 3 subobjetivos con sus correspondientes acciones.

En una reflexión posterior se constata la no participación de las personas mayores en este proceso de concreción de objetivos y acciones. Por lo que nos parece positivo que en un proceso reciente se haya intentado salvar este aspecto, convocando a grupos representantes de personas mayores para la consecuente reflexión, análisis y recogida de aportaciones que mejorarán dicha Estrategia. En este proceso ha participado Ricardo Álava, socio de Helduen Hitza. Añadimos un par de párrafos sacados de esta nueva aportación teórica:

"Como consecuencia de ese proceso se ha elaborado y publicado el *Informe Final del proceso de participación GOBERNANTZA +65*. En su introducción

podemos leer "Esta Estrategia Vasca de Envejecimiento pone sobre la mesa, la necesidad de que la sociedad vasca asuma un cambio en profundidad de su estructura, su diseño y sus políticas públicas, para dar una respuesta adecuada a esta nueva realidad poblacional. Se necesita desarrollar políticas que promuevan un cambio integral en el que el grupo de población que envejece ocupe el lugar que le corresponde, no solo por su potencia numérica sino por el papel que está desempeñando ya en la construcción de una sociedad vasca moderna, desarrollada, que genera riqueza desde el envejecimiento y sedimenta valores imprescindibles".

"G +65 a partir de este momento, persigue ante todo abrir un proceso de reflexión amplio que asiente las bases para generar una forma de trabajo colaborativo entre la administración pública y la sociedad que envejece. Son necesarios espacios de encuentro, agentes participantes y acompañantes facilitadores que fomenten los procesos de participación para la reflexión y formación de cara a **elaborar propuestas concretas que incorporen el conocimiento, la opinión y las experiencias de las personas que envejecen, en la dinámica de la toma de decisiones"**.

Hasta este momento han intervenido diferentes "actores" en todo lo relacionado con Lagunkoia y Gobernanza: Universidad, Colegios y Centros de Formación, Diputación, Gobierno Vasco, Consejos Asesores, Técnicos Municipales de los diferentes departamentos, Eusko Ikaskuntza, Asociaciones de Mayores (entre ellas Helduen Hitza), DSS 2016, Zinemaldia, Colegio farmaceuticos...

Paralelamente se ha realizado el trabajo de concreción y planificación de proyectos a realizar en 2017, contrastarlos y validarlos en los espacios de gobernanza en una jornada compartida (Grupo Contraste, Grupo Motor, Coordinación, Comisión Técnica Municipal, Donostia Lagunkoia en red, Consejos asesores y procesos de participación relacionados) para acordar el Plan de Trabajo 2017 y agenda de los espacios de Gobernanza.

Los proyectos a realizar en el período 2017-20 se muevan alrededor de cuatro áreas o ámbitos:

1.- *Espacio público y movilidad.*

2.- *Vivienda para toda la vida.*

3.- *Una comunidad que cuida.*

4.- *Nuevo ciclo vital y gestión de la edad.*

Estos proyectos deberán conseguir resultados concretos e impacto real, participación comunitaria e intergeneracional, cuidar los valores de Donostia Lagunkoia...

## 4.3. Programa +55

El tener muy cerca, tan cerca como media docena de pasos, el despacho de Helduen Hitza del de la Responsable del programa Donostia +55, María Fernández Ezeiza, es un lujo para nosotr@s: asesoramiento en diferentes temas puntuales, consultas, consejos, orientación, solicitudes... todas tienen la respuesta a tiempo. También consideramos importante el tema de la "escucha" aunque el problema o conflicto no tenga solución. Y la llamada para la participación en determinadas actividades, sobre todo de índole intergeneracional.

Muchas gracias María, por tu presencia amable y atenta, por tus consejos, por tus respuestas... En pocas palabras "por estar ahí con tu sonrisa permanente". Mila esker María. Gracias por indicarnos caminos fáciles para objetivos que no lo son tanto.

Por medio de María queremos agradecer la colaboración de las Casas de Cultura de nuestra ciudad (direcciones y personal), que nos son cedidas para la realización de nuestras actividades. Sobre todo: Okendo KE, Ernest Lluch KE, Lugaritz KE y Casares KE.

## 4.4. Consejos Sectoriales: Acción Social y Movilidad

*"Los **Consejos Sectoriales Municipales** son órganos de participación con sus características, objetivos y funciones específicas". "Entre otras medidas, en los órganos internos de gestión de los Consejos habrá representantes de entidades ciudadanas, valorando esta participación como una posibilidad de empoderar a estos agentes". "... se constituyen como espacio para el asesoramiento, la información, el debate, el estudio y la propuesta en relación con asuntos en un área concreta de la política municipal."* (Boletín Oficial de Gipuzkoa del 10 de abril de 2015).

Hay que decir que la participación en dos Consejos Sectoriales: el de Acción Social y el de Movilidad no es la actividad que nos está resultando más fructífera. Se tardó en dar la aprobación para nuestra participación en dichos consejos. Transcurrido ya un año podemos decir que en ese período se han realizado 3

sesiones del Consejo de Acción Social y 2 del de Movilidad. Las personas que han participado en ellas son:

Consejo Sectorial de Acción Social: *Julia Arrieta y Pili Perea*

HH en su afán de colaborar en la participación de las Personas Mayores a través de los organismos públicos, concretamente en el Ayuntamiento de nuestra ciudad, está asistiendo, entre otras actividades, al Consejo Sectorial de Acción Social.

Dicho consejo comenzó su andadura en el año 2001 pero el 26 de marzo de 2015 aprobó un nuevo reglamento que es el que rige en la actualidad.

Las reuniones se realizan cada tres meses y en ellas se presenta el informe de los gastos que durante el año se van realizando a través de los Servicios Sociales, así como los presupuestos que se van confeccionando para el año siguiente.

Consideramos que nuestra aportación es más bien a título informativo, y nuestra asistencia a este Consejo hay que valorarla por la Junta Directiva en función de las necesidades de trabajo que surjan en la Asociación.

Consejo Sectorial de Movilidad: *Izaskun Mendikute y Jose Manuel Susperregi*

Nos incorporamos al consejo el día 2 de marzo del 2016, fecha en la que asistimos a la primera reunión en nombre de Helduen Hitza: José Manuel Susperregui e Izaskun Mendikute. Se trataron los siguientes temas: Constitución de una Comisión Permanente, modificación del reglamento del Consejo Sectorial de Movilidad y del nuevo reglamento del Servicio Publico de Personas viajeras. Transporte vertical.

En este consejo forman parte representantes políticos, representantes de movilidad: autobuses, taxis, Kalapie, Personas con discapacidad, Federación mercantil, Fundación Cristina enea entre otros.

Hubo una segunda reunión en la que nos expusieron el compromiso de Donostia frente al cambio climático y la estrategia del ayuntamiento sobre la movilidad en San Sebastián y la comparación con otras ciudades. En esta reunión no hubo tiempo de participación por el resto de los asistentes.

## 4.5. DonostiaSS2016

En la Memoria que se realizó el pasado año aparecía este apartado en el que figuraba el resumen de la conferencia que nos dio la directora de Participación, Enara García, que desbordaba optimismo y satisfacción. Nos habló de "*Olas de energía*" que se habían puesto en marcha para promover iniciativas culturales de la ciudadanía, del "*Faro de la Paz*" que pretendía difundir valores de paz y respeto, del "*Faro de la Vida*", "*El Faro de las Voces*", los "*Muelles*"...




Helduen Hitza participaba en las reuniones de "Mediadores del 2016" junto a otras asociaciones de Gipuzkoa. Ha pasado más de un año en el que fuimos perdiendo el entusiasmo inicial. Quizás hemos aprendido a poner en valor un edificio que fue clave en este tema y que empezaba su andadura: Tabakalera. Quizás éste sea el regalo que nos ha dejado la Capitalidad Europea 2016. Helduen Hitza hace CULTURA día a día, celebrémoslo en espacios amigables. Sigamos haciendo CULTURA en cualquier espacio, cualquier día y en cualquier momento. Pero sobre todo, hagamos ESPACIOS AMIGABLES en cualquier lugar en que nos encontremos.

## 5.COLABORACIÓN CON INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES

### 5.1. Nuestros Guías en el MUSEO DE SAN TELMO

Dentro de las actividades de la Asociación, también este año socios y socias de Helduen Hitza, han sido guías culturales voluntarios para personas de más de 55 años.

**Marisol Aristi,** a la que el Museo San Telmo agradece muchísimo su iniciativa y constancia, ha causado baja en el último trimestre tras 16 años realizando estas funciones. **Arrate Pérez, Juan Mari Pérez, Juan Ignacio Aizpurua y Ramón Leturiondo** han sido guías.



Tras la correspondiente formación a cargo del Museo han guiado visitas de 38 grupos. Como se recoge en la Memoria del propio Museo han sido 281 personas.

Siendo todos los martes día de entrada gratuita, de 11.00 a 12.30 se ha guiado y explicado los contenidos de la Colección Permanente a grupos previamente concertados, a los que también han podido sumarse personas individualmente.



Las mañanas se dedican a grupos de movilidad reducida preferentemente (pero no exclusivamente) de Residencias, Clubes, Asociaciones Culturales, Excursiones... Han sido 204 visitantes. Por la tarde, de 18 a 19.30 han sido 77

visitantes. Se puede ir cuantos martes se quiera, siempre con entrada gratuita en Recepción.



La opinión mayoritaria es que el museo renovado en 2013 ha mejorado y que con las explicaciones de los guías se enriquece mucho la visita. En Julio, Agosto y Septiembre no hay visitas guiadas gratuitas.

Con el fin de evitar masificaciones y para que acudan los guías el Museo recomienda que se haga la reserva en el Tfno. 943 48 15 61 (de martes a viernes).

En la reserva indican a qué parte se guiará la visita de 90 minutos:

- Planta Baja: Historia del sitio, Sert, Desde la Prehistoria al siglo XVIII en el Pais Vasco. Colecciones, Signos de Espiritualidad, Huellas en la Memoria. Guía: *Arrate Pérez.*

- Planta Primera: Los siglos XIX y XX, la modernidad, el caserío y mundo rural, la transición en el Pais Vasco. Guía: *Juan Mari Pérez.*



- La industrialización en el Pais Vasco. Guía: *Juan Ignacio Aizpurua.*

- Plantas segunda y primera: Colección de Pintura y Arte y 100 años de Arte Vasco, siglos XIX y XX. Guía: *Ramón Leturiondo.*



La posibilidad tanto de asistir como visitante como la de convertirse en Guía Cultural del Museo San Telmo para +55 está abierta a quien quiera participar.

## 5.2. Cursos de Verano de la UPV

Los días 27, 28 y 29 de Julio, un grupo de socios y socias asistieron dentro de la organización de los Cursos de Verano de la UPV al curso que se dedica anualmente a las Personas Mayores: "*Estrategias para el avance de un plan de participación de Personas Mayores".* Este curso estaba subvencionado por la Asociación.

Antonio Campos en representación de Helduak Adi, asociación organizadora, dio la bienvenida a los presentes, pasó la palabra a Carmen Aguado directora de los Cursos quien animó a disfrutar y participar a todos y explicó el avance de ponencias que se iban a desarrollar durante los tres días.

Muchas y muy interesantes fueron las charlas que allí se desarrollaron, por citar algunas:

- "*La sociedad del bienestar en el marco europeo"*: Jose Ramón Bengoechea
- "*El sistema español, situación actual y alternativas":* Ignacio Zubiri
- *"Ley Municipal de Euskadi"*: Juanjo Alvarez
- "*Estudio del Envejecimiento Activo"*: Elena del Barrio (en sustitución de

Maite Sancho que no pudo asistir)

- "*Gestión de Servicios Residenciales"*: Iñaki Roa
- "*El proceso de la salud y la atención del área socio-sanitaria en la C.A.V.*": Felix Zubia
- "*Lagunkoia"*: Eva Salaberria
- "*Bases para un avance del proceso de participación"*: Emilio Sola

Muchos temas interesantes y ponentes altamente cualificados que nos hicieron pensar que la elección de asistir a estos cursos había sido muy acertada e interesante.

## 5.3. Ateak Zabalduz: Dpto. Servicios Sociales Ayto. Rentería

El Ayuntamiento de Rentería a través del departamento de Asuntos Sociales, invitan a Helduen Hitza a intervenir el 17 de Mayo de 2016 dentro del programa que se celebra anualmente, este año del 16 al 20 de mayo, y que denominan "Ateak Zabalduz".



Este programa, organizado por los ocho hogares de Jubilado de Rentería, entre sus diversas actuaciones, organizaron una mesa redonda en la que pidieron la intervención de nuestra asociación Helduen Hitza. Ya que Izaskun Mendikute es de Rentería y conoce el entorno se decidió su intervención en la Mesa Redonda junto con la EPA de Rentería, la Asociación Ikasten de Eibar y Nagusilan. Fue acompañada por la presidenta, Pili Perea, a lo largo del día.

Después de comer invitadas por el Dpto de Asuntos Sociales en el Club del Jubilado visitamos el Centro Cultural Koldo Mitxelena donde también se celebró la

Mesa Redonda. En dicha mesa, las tres asociaciones expusieron el programa de actuación de cada una de ellas para las personas mayores de esta localidad. Este fue el programa:

**“ESPERIENTZIA HAINBAT HISTORIOETAN”**

“La experiencia en historias”




**Mahai ingurua / Mesa Redonda:**

- *Mari Mar Sánchez (moderatzailea)*
- *Juan Carlos Merino (Nagusilan-Errenteria)*
- *Pablo Becerra (Errenteriako EPAko irakasle ohia)*
- *Izaskun Mendikute (Helduen Hitza-Donostia)*
- *Arrate Berasaluce eta Carmen Juez (Ikasten Elkartea- Debabarrena)*

  Por nuestra asociación el programa fue:

  - Qué es Helduen Hitza, Creación, Ubicación, Actividades y Fines que persigue (estatutos).

- Experiencia personal de Izaskun: Escuela de la Experiencia, Aportación en diferentes puestos a nuestra Asociación, Importancia de formar parte de la familia Helduen Hitza con inquietudes comunes, Experiencia personal en los Talleres de Artes Plásticas Xenpelar de Rentería (Patchwork) y la importancia del enriquecimiento personal y las relaciones en Helduen Hitza.

## 5.4. Banco de Alimentos

Como en años anteriores dirigido y coordinado por nuestro socio Tomás Errasti se organizó un servicio de ayuda voluntaria de las personas que se ofrecieron para colaborar en *La Gran Recogida de Alimentos* que organiza el Banco de Alimentos de Gipuzkoa de cara a la campaña navideña que este año tuvo lugar el fin de semana del 25 y 26 de noviembre, viernes y sábado. Como aspecto novedoso se puede señalar la oportunidad de que el año 2016 parte de las donaciones se realizasen a través de bonos de comida. “Así, no tenemos que recoger y transportar físicamente cientos de kilos de alimentos”, explicó su presidente, José Manuel Pineda.

Las campañas han sido siempre la entrada más importante de alimentos no perecederos en el **Banco de Alimentos.** Entregamos nuestras bolsas a los clientes que van a realizar su compra y, aquellas personas que quieren colaborar, nos las devuelven a la salida con los productos que han considerado oportuno donarnos.

Algunos centros suelen exponer una selección de los productos que les indicamos para hacer más sencilla la elección por parte del cliente, pero básicamente son productos no perecederos como: **aceite, azúcar, legumbres, pasta, arroz, conservas, etc.**






Como es habitual cada año por estas fechas socias y socios de Helduen Hitza respondimos a la llamada a la llamada de Tomás, Responsable de esta actividad, y distribuidos ordenadamente nos dirigimos a el lugar correspondiente para la recogida y ordenación de los alimentos en grandes cajas. Es emocionante ver como el público en general respondía a nuestro ofrecimiento de bolsas "vacías" que nos devolvía a la salida "llenas" de alimentos y también de amor. Está claro que en esta recogida no sólo se beneficia el que recibe sino también el que da.

El Banco de Alimentos afirma que todos los años bate records. Seguro que socias y socios seguiremos colaborando con el Banco de Alimentos en el año 2017 con la misma ilusión que lo hemos hecho en años anteriores.

| | |
|---|---|
| Año 2011 | **42.000 kg.** |
| Año 2012 | **104.388 kg.** |

| | |
|---|---|
| Gran Recogida de 2013 | **350.000 kg.** |
| Gran Recogida de 2014 | **575.000 kg.** |
| Gran Recogida de 2015 | **638.155 kg**. |

Todo el agradecimiento de Helduen Hitza para la persona que posibilita la colaboración de HH y la consiguiente satisfacción de haber dado un mínimo de nuestro tiempo a esta noble causa.

## 6.- LA WEB "HELDUEN HITZA"

Es ya sabido que nuestra asociación lleva tiempo necesitando y deseando una web que reúna unas determinadas características que la hagan, al mismo tiempo, *funcional para la propia asociación y también para las personas que se acercan a conocernos a través de ella.* Hasta ahora los esfuerzos realizados no habían dado los frutos que deseábamos conseguir.

Es por ello que nos planteamos volver a intentarlo y que esta vez fuera la definitiva. Ya a principios del año 2016 se dieron los primeros pasos para tratar de dar respuesta a este tema, pero por distintas circunstancias no se pudieron materializar. A principios del curso 2016-17 la presidenta puso el tema encima de la mesa a la Junta Directiva y se decidió que en adelante se encargaran de la web Pili Perea, presidenta, y Meri Sánchez, secretaria, puesto que los anteriores encargados no estaban en la Junta, en un caso por haber cesado en ella y en el otro por baja postoperatoria. Como primer paso se pide respuesta mediante la técnica "*lluvia o tormenta de ideas"* a las y los miembros de la Junta sobre las características que debería tener una Web para la asociación formulándose la pregunta: *"¿Para qué queremos o necesitamos una web en Helduen Hitza"?* Fruto de las ideas obtenidas y ordenadas se obtiene un resultado verdaderamente rico. Este fue el resumen ordenado:

### *¿PARA QUÉ QUEREMOS O NECESITAMOS UNA WEB ENHELDUEN HITZA?*

1.- Para <u>darnos a conocer</u> dentro y fuera de la Asociación:

- Quiénes somos,
- Dónde estamos,
- Qué hacemos,
- Para qué lo hacemos
- Para compartir conocimiento sobre la Asociación y su actividad

2.- Para dar a conocer la Estructura y Organización de nuestra Asociación.

- Estatutos de la Asociación,
- Asamblea de Socias y Socios, Junta Directiva, Comisiones de Trabajo...
- Funcionamiento por Comisiones de Trabajo para las Actividades
- ...

3.- Para informar y estar informados sobre la actividad de la Asociación:

- El día a Día de la Asociación: Calendario de Actividades
- Calendario de otros Eventos
- Información de las Comisiones de Trabajo
- ...

4.- Para conseguir una comunicación efectiva y actualizada con nuestras socias y socios.

- Comunicación bidireccional: Junta  Soci@s / Soci@s  Junta
- Comunicación bidireccional: Comisiones  Soci@s / Soci@s  Comisiones
- Comunicación bidireccional: Secretaría  Soci@s / Soci@s  Secretaría
- ...

5.- Para poner a disposición los Documentos informativos de Helduen Hitza: *Estatutos de la Asociación, Revista "Helduen Hitza", Memoria Anual, Excursiones...*

6.- Para recoger y poder examinar las sugerencias, propuestas de mejora... de socias y socios.

7.- Otros: página de entrada atractiva, web actualizada, con recomendaciones de libros, cine, conferencias externas...

Este documento fue enviado a Lur de USB, empresa que haría la web puesto que es la que lleva los temas informáticos. En posterior visita a la empresa se nos comunica que, a la vista del documento, la empresa tiene claro lo que se le pide. Por ello y mediante reuniones periódicas empresa-asociación se van dando los pasos y acuerdos para construir nuestra web. Actualmente e Juan Ignazio Aizpurua se ha incorporado al grupo para el seguimiento de la construcción de la Web.

En estos momentos, la Web ya esta en construcción: portada, logo, características, apartados, colorido, contenidos-base... Esperamos que para primeros de abril de 2017, si no surgen complicaciones, podamos mostrar a nuestras socias y socios nuestra Web, en la que podremos estar informados de las actividades del día a día de la asociación, podremos inscribirnos en actividades, cursos...

Este es un primer borrador-plano-boceto del inicio de nuestra web...

helduen hitza
la voz de los mayores

Inicio Actividades Noticias Inscripciones Contacto




## Presentación




Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc consequat tincidunt turpis, eu ornare lectus vehicula ac. Suspendisse ac feugiat nibh, vitae varius leo.

## ¿Quiénes somos?



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc consequat tincidunt turpis, eu ornare lectus vehicula ac. Suspendisse ac feugiat nibh, vitae varius leo.

## Asociate



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc consequat tincidunt turpis, eu ornare lectus vehicula ac. Suspendisse ac feugiat nibh, vitae varius leo.

## Próximas Actividades

10 de Enero 2017, 12:30
Titulo de la visita
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc consequat tincidunt turpis, eu ornare lectus vehicula ac. Suspendisse ac feugiat nibh, vitae varius leo.

10 de Enero 2017, 12:30
Titulo de la visita
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc consequat tincidunt turpis, eu ornare lectus vehicula ac. Suspendisse ac feugiat nibh, vitae varius leo.

10 de Enero 2017, 12:30
Titulo de la visita
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc consequat tincidunt turpis, eu ornare lectus vehicula ac. Suspendisse ac feugiat nibh, vitae varius leo.

10 de Enero 2017, 12:30
Titulo de la visita
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc consequat tincidunt turpis, eu ornare lectus vehicula ac. Suspendisse ac feugiat nibh, vitae varius leo.

## Calendario

**Enero 2017**

| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Inscripciones

## Últimas noticias

10 de Enero 2017



Titulo de la visita
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc consequat tincidunt turpis, eu ornare lectus vehicula ac. Suspendisse ac feugiat nibh, vitae varius leo.

10 de Enero 2017



Titulo de la visita
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc consequat tincidunt turpis, eu ornare lectus vehicula ac. Suspendisse ac feugiat nibh, vitae varius leo.

10 de Enero 2017



Titulo de la visita
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc consequat tincidunt turpis, eu ornare lectus vehicula ac. Suspendisse ac feugiat nibh, vitae varius leo.

10 de Enero 2017



Titulo de la visita
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc consequat tincidunt turpis, eu ornare lectus vehicula ac. Suspendisse ac feugiat nibh, vitae varius leo.

## Helduen Hitza

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam tincidunt odio velit, a lobortis felis efficitur eu. In feugiat mollis dolor id tincidunt. Nulla ut commodo diam. Aenean at arcu laoreet nisi tempor iaculis.

## Actividades

**Título actividad** (10 Enero)
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

**Título actividad** (10 Enero)
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

**Título actividad** (10 Enero)
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

**Título actividad** (10 Enero)
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

## Noticias

**Título noticia** (10 Enero)
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

**Título noticia** (10 Enero)
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

**Título noticia** (10 Enero)
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

**Título noticia** (10 Enero)
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

## 7. CONCLUSIONES

- Tenemos que volver a decir que Helduen Hitza sigue creciendo, aunque si miramos al total de personas asociadas parezca que no lo ha hecho. La explicación es que se ha realizado en la Base de Datos una limpia de personas que por distintos motivos ya no participaban de nuestra actividad.

- En lo relativo a las actividades, se han puesto en marcha todas las del año anterior, excepto *inglés* que no ha tenido suficiente número. El *Taller de Técnicas Narrativas* que se ofrecía por primera vez tampoco ha tenido suficientes peticiones.

- Por el contrario, se pudo realizar el *Certamen Literario*, si bien sólo en la versión castellano al no haber ningún escrito en la de euskera.

- El *Taller de Música y Canto y el de Teatro* se van consolidando y han conseguido ser para la Asociación un importante activo, puesto que son la base principal de nuestras actividades de Fin de Curso y Navidades.

- En efecto, tanto en el final de curso 2015-16 como en las Navidades de 2016-17, nos ofrecieron sus actuaciones en diferentes lugares (Topalekua, Casas de Cultura, Salón Iglesia San Ignacio). ¡Enhorabuena!

- Las *Clases de euskera*, profesorado y alumnado de la asociación, pasan por un momento de dificultad para encontrar profesorado para uno de sus grupos. Esperamos que se solucione para el curso que viene.

- La actividad *"Paseos Saludables"* se ha ido consolidando, habiendo aumentado significativamente el número de participantes y la frecuencia de salidas, dos semanales (lunes y viernes), con distintas personas.

- Las *Salidas recreativo-culturales* pasaron por un pequeño momento de crisis al no poder realizar la salida larga de fin de curso, pero posteriormente, con el inicio del nuevo curso, han recuperado su ritmo.

- La actividad de *colaboración con el Museo San Telmo* se ha ido consolidando: cuatro personas asociadas colaboran semanalmente los martes en las visitas gratuitas de personas mayores al Museo.

- El resto de actividades ya consolidadas han mantenido o aumentado el número de participantes: *Conferencias, Senderismo, Foro de los Jueves, Revista-Boletín "Helduen Hitza Berriak", Conferencias-Tertulia en euskera y Tertulia Literaria*.

- Las Comisiones de Trabajo para la planificación y puesta en marcha de las actividades han funcionado a satisfacción. Los resultados están a la vista en esta Memoria.

- Hemos continuado nuestra relación con el Ayuntamiento, según puede comprobarse en el apartado correspondiente: proyecto de trabajo, programa europeo Lagunkoia, participación en los Consejos Sectoriales de *Acción Social y Movilidad*, Programa +55... Esta relación se va consolidando según se puede comprobar, "*cuentan con nosotr@s"*, también nosotr@s con ell@s.

- La posible participación colaborativa en el tema de la Capitalidad DonostiaSS2016 no podemos valorarla como muy positiva. Aunque a título personal se haya participado, no hemos estado como Asociación.

- El año 2016 ha sido el comienzo del diseño y preparación de una WEB interactiva y funcional para Helduen Hitza. Nuestra nueva web pronto se pondrá en marcha.

- Como conclusión general: el año 2016 ha sido un buen año para Helduen Hitza. Esperemos que el 2017 lo sea más todavía.

- Esperamos que todas las socias y socios deis un paso adelante para colaborar y participar en los trabajos de mantenimiento de la asociación.

## 8.- RETOS DE FUTURO

- Creemos que la línea actual es la adecuada, aunque como solemos decir hay que mejorar en muchos aspectos que aparecen señalados a lo largo de la memoria. Trataremos de hacerlo.

- Creemos que una convivencia sana es nuestro primer reto. Esto supone que toda la actividad de la Asociación se vea regida por los siguientes Principios y Valores: *Dignidad-Respeto, Autonomía, Participación, Solidaridad y Corresponsabilidad.*

- A lo largo de 2016 se intentó crear un espacio para adquirir técnicas para la escritura de pequeños relatos. Sin embargo, el taller no ha tenido suficiente

aceptación por lo que hemos prescindido de él. Es una pena porque sabemos que entre tantas personas asociadas tiene que haber buenas y buenos escritores. Damos por cumplido nuestro compromiso.

- Se cumplió nuestro deseo de que en 2016 se pudiera celebrar el Certamen Literario. Nuestro reto en este momento es que se pueda celebrar el del presente año 2017.

- Como cada año deseamos seguir en colaboración con el Ayuntamiento de nuestra ciudad, colaboración que se centra en el programa europeo ***Donostia-LAGUNKOIA / Donostia-AMIGABLE***. Amigable con las personas mayores y Amigable en general: entre todas y todos.

- Estamos dispuestos desde la Junta Directiva a seguir trabajando con el tema *Helduen Hitza Amigable* y también con el tema de ***Gobernanza +65*** que lanzará el Ayto. en el año 2017.

- Como decíamos el pasado año en nuestra Memoria 2015: ***"Adelante sin prisas pero sin pausas"*** es el RETO.

## 9.- AGRADECIMIENTOS

- A nuestras socias y socios por su entusiasta participación en las diferentes actividades de la Asociación.

- A los y las responsables y componentes de las Comisiones de Trabajo que posibilitan que las actividades se puedan programar y llevar a la práctica.

- A las y los componentes de la Junta Directiva por su trabajo callado que hace posible que Helduen Hitza siga adelante y funcione en el día a día.

- A *Mertxe Berasain*, nuestra "secretaria en funciones", por su trabajo oculto y callado en el despacho de Topalekua que hace posible que todo siga su marcha y que nuevas socias y socios se integren en Helduen Hitza.

- A quienes en silencio realizan pequeños trabajos tan necesarios como los grandes trabajos.

- A quienes ofrecen su esfuerzo, su tiempo y su ilusión porque quienes lo desean tengan una ayuda en su proceso de aprendizaje del euskera, nuestra lengua. Muchas gracias a todos y todas las profesoras.

- Al Ayuntamiento "AMIGABLE" de nuestra ciudad, por facilitarnos los locales para la gestión de nuestra Asociación y para la realización de algunas de nuestras actividades.

- Gracias también a nuestro Ayuntamiento por su ayuda, su consejo, su subvención... Y por contar y demandar nuestra colaboración en programas amigables. En fin, nuestro agradecimiento por estar de nuestro lado.

- A *Jose Mari Albisu* porque, como siempre ha venido haciendo, resuelve de una forma positiva, silenciosa y paciente nuestras necesidades. Con su sonrisa complaciente hace posible la realización de nuestras actividades buscando los huecos libres y disponiendo los recursos necesarios. Mila esker Jose Mari.

- Nuestro agradecimiento a todo el personal de Topalekua por el trato que nos dispensan.

- Gracias a María de +55 por su asesoramiento, consejo y ayuda. Gracias también por su ayuda silenciosa pero activa.

- Gracias a las Casas de Cultura de nuestra ciudad (Okendo, Ernest Lluch, Aiete y Lugaritz) porque nos facilitan los locales para algunas de nuestras actividades y por su atención cercana cuando los necesitamos en la puesta en práctica de nuestras actividades.

- Y nuestras disculpas si hay alguien a quien hayamos olvidado. La actividad de Helduen Hitza sólo es posible gracias a quienes ahora reciben siquiera nuestro agradecimiento.