INDICE DE LA MEMORIA 2015

1. INTRODUCCIÓN

1.1. ¿Qué es Helduen Hitza?

1.2. ¿En qué nos basamos y qué pretendemos?

1.3. ¿Cómo nos organizamos y funcionamos?

2. ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2015

2.1. Aprendizaje de euskera

2.2. Conferencias-Tertulia en euskera

2.3. Senderismo

2.4. Paseos saludables

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

2.6. Tertulias literarias

2.7. Foro de los jueves

2.8. Salidas recreativo-culturales

2.9. Taller de Música y Canto

2.10. Taller de Teatro

2.11. Revista Helduen Hitza Berriak

2.12. Certamen Literario 2015

3. RELACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO Y LA DIPUTACION

3.1. Proyectos de Trabajo

3.2. Programa europeo Lagunkoia

3.2.1. 1º de Octubre: Día de las Personas Mayores

3.2.2. Colaboración con Emaús

3.2.3. Farmazia Lagunkoiak - Farmacias Amigables

3.3. Programa +55

3.4. Observatorio de Datos

3.5. Consejos sectoriales: Acción Social y Movilidad

3.6. DonostiaSS2016

4. COLABORACIÓN CON INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES

4.1. Helduak Adi!

4.2. Cursos de Verano de la UPV

4.3. Nuestros guías en el Museo San Telmo

4.4. Banco de Alimentos

4.5. Plataforma de Asociaciones

4.6. Open Akademia

5. CONCLUSIONES

6. RETOS DE FUTURO

7. AGRADECIMIENTOS

1. INTRODUCCIÓN

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:

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 que nos ayudan (subvenciones, utilización de locales...), comprueben la utilidad de nuestra práctica, es decir: para ***justifica****r lo adecuado de dicha ayuda,*
d) ...

Así que... empecemos...

1.1. ¿Qué es Helduen Hitza?

Como decimos anualmente, 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 "jóvenes" que, acabada su andadura laboral, habían realizado un Curso en la Escuela de la Experiencia de la Fundación Matía. Y así empezaron las primeras gestiones, estatutos, contabilidades... que han desembocado en una Helduen Hitza con 378 personas asociadas a 31 de diciembre de 2015, que conservan aquella ilusión de los y las fundadoras. Vaya nuestro agradecimiento a quienes siguen, y también a quienes no siguen, entre nosotros.

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. Eso es lo que define a Helduen Hitza.

1.2. ¿En qué nos basamos y qué pretendemos?

Aunque en un principio el eje fundamental de la Asociación fue la *Formación Continua*, hoy mejor llamada *Aprendizaje a lo largo de la Vida,* en estos momentos ya sabemos que tan importantes como el *Funcionamiento Mental Saludable* son el *Mantenimiento Físico y Emocional Saludables*. Esta afirmación está fundamentada en las dos referencias más importantes y autorizadas que tenemos en estos momentos: *"El Libro Blanco del Envejecimiento Activo"* realizado por la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2012) y que ha sido hasta ahora nuestro referente principal y, como consecuencia y basada en éste, la *"Estrategia Vasca de Envejecimiento activo 2015-2020"* realizado por el "Departamento de Empleo y Políticas Sociales" del Gobierno Vasco y publicado en junio del presente año 2015. No debemos quedarnos anclados en el pasado, nosotros menos que nadie. Sabemos que es árido leer la teoría, pero ésta justifica nuestra acción y nos da la base y la fundamentación para solicitar ayudas para realizar las actividades que fomenten el *Mantenimiento y Desarrollo Físico, Mental y Emocional Saludables* y también el desarrollo de los valores por los que hemos apostado: *Participación y Solidaridad*. Os ofrecemos un resumen de la Estrategia.

En la publicación citada se analiza el Libro Blanco y su Marco Conceptual y Ético y se concreta la Estrategia para el País Vasco en el quinquenio 2015-2020. Sus cuatro principios son: *Dignidad, Autonomía, Participación y Solidaridad* hacia las personas mayores. A la luz de estos principios se concretan tres áreas temáticas:

1) *Adaptación de la Sociedad al envejecimiento. Un nuevo modelo de Gobernanza.* Para su cumplimiento marca un objetivo con las acciones correspondientes para su cumplimiento que suponen: a) Mejorar la Gobernanza, b) Garantizar los derechos y luchar contra la discriminación hacia las personas que envejecen, c) Garantizar la seguridad y la inclusión social de las personas que envejecen, y d) Promover el desarrollo económico en torno al envejecimiento, como fuente de generación de empleo y riqueza, y como potencial yacimiento de nuevos consumos por las personas que envejecen.

2) *Anticipación y prevención para envejecer mejor.* Se marca otro objetivo y las acciones correspondientes para su cumplimiento que suponen: a) Promover la toma de decisiones responsable y orientada a lo largo de la vida, para lograr un envejecimiento activo desde la promoción de la autonomía de las personas, b)

Fomentar una transición positiva de la vida laboral a la jubilación, c) Preparar la vivienda y el entorno doméstico para poder disfrutarla durante toda la vida, d) Promover un envejecimiento saludable, y e) Incorporar el aprendizaje a lo largo de la vida en la sociedad vasca.

3) *Amigabilidad y participación en la construcción de una sociedad del bienestar.* En esta área se marca un tercer objetivo y las acciones correspondientes para su cumplimiento alrededor de estos tres ejes: a) Impulsar el crecimiento de la acción voluntaria y de los movimientos participativos de colaboración comunitaria con y entre las personas que envejecen, b) Valorar la transferencia de cuidados y apoyos prestada por las personas mayores en el ámbito familiar, fomentando la corresponsabilidad, y c) Impulsar los procesos de amigabilidad en Euskadi.

Si leemos detenidamente esta teoría y, mejor si recurrimos a sus fuentes, comprenderemos que de una forma intuitiva y basada en nuestra experiencia diaria hemos llegado a colocar nuestra actividad en la teoría actual.

Con nuestras actividades potenciamos el ***Envejecimiento Activo*** llevando a la práctica los valores de la ***Participación*** y la ***Solidaridad.*** Así que pretendemos envejecer activamente y desarrollar los valores de la participación y la solidaridad. Y para lograrlo realizamos actividades en torno a estos ejes:

- ***DESARROLLO EMOCIONAL SALUDABLE***
- ***DESARROLLO MENTAL SALUDABLE***
- ***DESARROLLO FÍSICO SALUDABLE***
- ***DESARROLLO DE ACTIVIDADES PARTICIPATIVAS Y SOLIDARIAS***

1.3. ¿Cómo nos organizamos y funcionamos?

Los órganos de funcionamiento son, además de la Asamblea de Socias y Socios, la Junta Directiva y las Comisiones de Trabajo.

La ***Junta Directiva*** está constituida por diez miembros: Presidenta, Vicepresidenta, Tesorero, Secretario y seis vocales que son los responsables de las Comisiones de Trabajo que por el número de participantes o presupuestos que suponen aconsejan su participación en la Junta Directiva. El que los responsables de las comisiones sean los y las vocales de la Junta Directiva nos posibilita una correcta coordinación. Aunque, por decisión propia, no pertenece

a la Junta Directiva, casi todos los trabajos de secretaría son realizados por Mertxe Berasain, socia de Helduen Hitza.

En la Asamblea realizada en octubre cesaron los siguientes miembros:

- Presidente: *Miguel Sagüés*
- Vicepresidente: *Armando Martínez*
- Secretaria: *Mertxe Berasain*
- Vocal de Senderismo: *Manu Aguirre*
- Vocal de Aprendizaje a lo largo de la vida: *Emilio Cuadrado*

A lo largo del curso cesó M. Dolores Otero y entró a formar parte de la Junta Jose Manuel Susperregi.

La Junta Directiva actual se compone de los siguientes miembros:

- Presidenta*: M. Pilar Perea*
- Vicepresidenta*: Julia Arrieta*
- Tesorero: *Antxon Irizar*
- Secretario: *Juan Mari Pérez*
- Vocal Responsable de Euskera: *Izaskun Mendikute*
- Vocal Responsable de Senderismo: *Jon Puy*
- Vocal Responsable de Aprendizaje a lo largo de la vida: *M. Karmen Zarate*
- Vocal Responsable de Salidas Culturales: *Mentxu Cortés*
- Vocal Responsable de la Revista Helduen Hitza: *Tomás Errasti*
- Vocal Responsable de Comisiones Varias: *Jose Manuel Susperregi*

La Junta Directiva se ha reunido el primer lunes de cada mes. En caso de fiesta o vacación, el segundo lunes.

Las ***Comisiones de Trabajo*** están integradas, según sus necesidades, por un número máximo de 10 personas. Las Comisiones de Trabajo más pequeñas tienen un Responsable y se agrupan en una Comisión mayor: Comisiones Varias.

Las Comisiones de Trabajo que tienen a sus responsables como vocal en la Junta Directiva han sido en este año: Euskara, Senderismo, Aprendizaje a lo largo de la vida, Salidas Culturales, Revista y Foro de los Jueves. Este último, como ya se ha dicho, representa además a otras comisiones: Tertulia Literaria, Escuela de Música, Teatro, Paseos Saludables y Conversaciones en inglés.

Las Comisiones de Trabajo se reúnen una vez al mes para preparar, coordinar y evaluar sus respectivas actividades.

2. ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2.015

2.1. Aprendizaje de Euskera

En 2015 se han impartido clases para el aprendizaje de euskara entre socios y socias, los martes y miércoles, de 12:00 a 13:00, después de las conferencias, tanto en Topalekua como en las Casas de Cultura (Ernest Lluch y Okendo).

La Comisión de APRENDIZAJE DE EUSKARA está integrada por:

Responsable de Enero a Octubre: Juan Mari Pérez

Responsable de Octubre a Diciembre: Izaskun Mendikute

Profesoras y profesores miembros de la Asociación.

En 2015, hemos llegado a 43 personas repartidas en 6 grupos:

Casas de Cultura Okendo y Ernest Lluch		
Mintza Praktika	Luisi Astiazaran	6 alumnos/as
3er nivel	Mª Jesús Lizarazu	6 alumnos/as
2º nivel	Iñaki Lasa	7 alumnos/as
1er nivel	Elena Arrieta/Pili Perea	7 alumnos/as
Topaleku		
Mintza Praktika	Karmen Zubiaurre/ Karmen Zuaznabar	10 alumnos/as
1er nivel	Juan Ma. Pérez	6 alumnos/as

En el curso 2015-2016 están participando un total de 33 socias/os repartidos de la siguiente forma:

Casas de Cultur		
Mintza Praktika	Karmele Otegi/ Pili Perea	6 alumnas/os
Tercer nivel	Ramón Leturiondo	6 alumnas/os
Segundo nivel	Iñaki Lasa	6 alumnas/os
Primer nivel	Koldo Iglesias	2 alumnas/os
Nivel cero	Elena Arrieta	2 alumnas/os
Topaleku		
Mintza Praktika	Ma.Karmen Zuaznabar Ma. Karmen Zubiaurre	4 alumnas/os
Primer nivel	Juan Ma. Pérez	8 alumnas/os
Sustituciones 1-2- y 3er nivel: Izaskun Mendikute		

En los tres primeros niveles se ha utilizado como base el método “Bakarka, 1 ó 2”. En Mintza Praktika, en cambio, se han utilizado distintos textos como base para la conversación: prensa, revistas, cuentos y narraciones cortas, noticias… También novelas como "Arotzaren eskuak” de A. Ladrón de Arana y "Zuri-beltzeko argazkiak" de Arantxa Urretabizkaia.

En junio de 2015, y para celebrar el final del curso, convertimos la última clase en sesión de canto. Utilizamos la música y las letras del cancionero vasco y, como era de esperar, terminamos con una rica y alegre comida.

Merece la pena mencionar el interés y ganas de aprender de todos los alumnos y alumnas. Como prueba de ello podemos citar que un grupo ha seguido juntándose con su profesor Iñaki Lasa durante el verano en el bar de Topalekua y otras dos alumnas con Pili Perea en Erdialde para trabajar su euskara, además de lo que se utiliza en Senderismo…

Hay que resaltar y agradecer la labor de las profesoras y profesores que, siendo socias y socios, la realizan de forma voluntaria.

2.2. Conferencias-Tertulia en Euskara

La Comisión que lleva adelante esta actividad está compuesta por:

Responsables: Juan Mari Pérez de Enero a Octubre e Izaskun Mendikute de Octubre a Diciembre.

Comisión: Joxe Mari Uranga y M. Karmen Zubiaurre.

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”.*

Los jueves coincide con la de Foro de los Jueves en castellano en la Sala Lizarra de Topalekua. El Curso pasado, 2014-15, el Foro se trasladaba una vez al mes al C.C. Okendo cuando coincidía con la Conferencia-Foro en Euskara. Desde Enero 2014 hasta Mayo del mismo año, para la Conferencia en Euskara nos reuníamos en el Centro Cultural Ernest Lluch, sala Taller-1, que dispone de pizarra, proyector y tiene capacidad suficiente con las mesas puestas alrededor en “U”.

A partir de Octubre de 2014, y desde Donostia Kultura, nos desplazaron a la Casa de Cultura Lugaritz del Antiguo y hemos continuado allí durante 2015.

La actividad tiene dos objetivos fundamentales: por un lado, la formación de los participantes, y por otro, la utilización del euskara 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 pide a los participantes propuestas sobre los temas a tratar. A continuación se buscan las o los ponentes más adecuados para llevar adelante los temas, teniendo en cuenta el propio tema y también la correcta utilización del euskara.

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. Finalmente se suele hacer un resumen en euskara para publicar en la revista de la asociación.

El programa trabajado en 2015 ha sido el que sigue:

2015-01-15: Koldo Mitxelena

Elixabete Pérez Gaztelu nos habló de este errenderiarra que hizo una gran contribución al euskara y la cultura vasca, que vivió en una Errenteria industrial, con tres corrientes de opinión política: la Tradicionalista, la Republicana y la Nacionalista.

Koldo Mitxelena era de familia humilde, estando enfermo leía novelas y Zeruko Argia. Perteneció a EGI, STV-ELA. Vivió la guerra civil, cayó en Santoña, fué encarcelado. Estudió Filosofía y Letras y Filología Clásica. Euskaltzaina. Científico, Profesor de Universidad, propulsor de la Universidad Vasca y muy entendido en cine, perteneciendo al Jurado del Festival de Cine.

Su gran aportación a la Lengua Vasca fue la dirección del proceso y unificación del Euskara literario común.

Participantes: 5 hombres y 12 mujeres, total 17 personas.

2015-02-12: Julio Caro Baroja

José Antonio Azpiazu nos habló de este investigador que ha sido poco valorado entre nosotros.

Investigó y escribió sobre Los Vascos y El Caserío, pero también sobre El Comercio, La Fabricación de Armas... Era muy desprendido. Su casa Itzea siempre estaba abierta a todos.

Como hombre culto siempre estaba dispuesto a recibir también de los demás. Como científico no le gustaba perder el tiempo y siempre estaba investigando antropología, etnografía, folkllore, historiador y pintor-ilustrador de libros.

Participantes: 9 mujeres y 6 hombres, total 15 personas.

2015-03-12: El mundo simbólico de los niños, cuentos y poemas tradicionales

Juan Krutz Igerabide nos descubrió el mundo de los niños y su percepción de los sonidos, por ejemplo en la calidez de las palabras "Ttunkurrun-kun" que expresan lenguaje emocional, ritmo, emoción, fuerza expresiva que los niños captan desde muy pequeños, desde las canciones de cuna… Xirristi mirristi gerrena plat, kikilisalda… Atxia motxia peroli pan… Sonidos, ritmo, expresividad...

Nos habló de la literatura que no solo ha surgido para comunicarse sino también para divertir, expresar afectividad, reunir y extender sabiduría…

La oscuridad, el miedo que se superan en la adolescencia…

Participantes: 10 mujeres y 4 hombres, total 14 personas.

2015-04-23: La Literatura escrita Actual

I. Egaña Etxeberria hizo un viaje por la literatura vasca actual, desde 1990, autores, obras y editoriales, respondiendo a las preguntas ¿Qué? ¿Quién? ¿De dónde? ¿Cuál? ¿Cómo? ¿Sobre qué? ¿Para quién? ¿A dónde vamos?

Nos habló de la ayuda de las Instituciones, del apoyo de los Medios de Comunicación y del Sistema Educativo. (Premios, Becas de editoriales, críticas, Sautrela).

Entre los géneros publicados (en 2006) habló de Novela (27), Cuentos (24), Poesía (19) y Teatro (5).

Sobre los temas: conflictos políticos y sociales, memoria histórica, historias del autor o literatura del yo (como escritor). Principales consumidores: escuelas, euskaltegis, aficionados a la literatura de alto nivel educativo, mayoría de mujeres y clubs de lectores. Las tendencias principales son: Narrativa sobre el conflicto politico-social, Cuentos cortos y la autoficción, la literatura del YO del autor.

Participantes: 11 mujeres y 4 hombres, total 15 personas.

2015-05-14: Jexus Mari Mujika nos habló sobre el tema "**Tecnologia y Cultura-Posibilidades y Riesgos"**.

La Ciencia y la Cultura no están en contra, cada una tiene su ámbito y en cada generación se ha dado distinta importancia a una u otra.

Ciencia y cultura son grandes palabras pero no son neutras sino que son consecuencia de los diferentes objetivos, actitudes y puntos de vista: Homo Sapiens ➔ Artesanos ➔ Gütenberg ➔ Telemática ➔ etc. De un primer paso lento hemos pasado a la gran velocidad.

El ser humano es culto, cultivado, se adueña de lo que recibe y después de la reflexión se adueña de ello como nueva herramienta.

El valor de la palabra habrá que mantenerlo porque en la actualidad se está perdiendo. Cultura y Enseñanza no son la misma cosa. Ver y oír no es lo mismo. Hay que trabajar el pensamiento, la reflexión. Tenemos que crear, hacer brotar... la utilización inteligente de la cultura sin atractivo. La civilización actual está negando el alma, estamos perdiendo la intimidad.

2015-10-15: Visita guiada en euskara a Albaola

Planeamos el encuentro en la parada del autobús a Pasajes San Pedro. Caminamos al astillero y tuvimos visita guiada en euskara.

Conocimos la recuperación del pecio de la nao San Juan en Red Bay, la vida de los vascos balleneros en Terranova en el siglo XVI, su alimentación y finalmente la forma en que se hacían las cuerdas, velas, mástiles, cuadernas, almacenamiento y reconstrucción del barco con los planos y técnicas de su época. Al final, la mayoría terminamos reunidos alrededor de nuestra sidra y un pintxo en "Falcon Crest" en una agradable conversación, por supuesto en euskara, y desde ese día se ha instaurado la costumbre de reunirnos alrededor de la mesa y el pintxo para prolongar la convivencia en Euskara después de la conferencia, incluso comentando el tema tratado y anteriores.

Participantes: 13 mujeres y 6 hombres, total 19 personas

2015-11-12: El Protagonismo de los Donostiarras en el Mundo del Mar

Ponente: **Jose Antonio Azpiazu**

Antiguamente Euskal Herria ha sido pobre y la mar ha sido utilizada como una ventana abierta para encontrar nuevas posibilidades en el mundo. El barrio del antiguo fue el centro de Donostia y los gascones levantaron el muelle entre la actual Parte Vieja y alrededor del monte Urgull. De los Vikingos aprendieron a hacer los barcos en el siglo XIV.

Tres valles, Oria, Urola y Deba han sido de vital importancia en Gipuzkoa: sus astilleros y el mercado comercial expandidos en todo el mundo.

Marinos y grandes capitanes en la historia: Elkano, Urdaneta, Legazpi etc. Otros se convirtieron en corsarios (patente de corso).

Siendo los hombres pescadores y marinos, las mujeres tuvieron gran importancia en el mercado de los puertos de mar, comercio y hostelería, convirtiéndose en verdaderas empresarias en los siglos XVI, XVII y XVIII.

Participantes: 19 personas asociadas

2015-12-10 : Hitza bete huts. Hutsa bete hitz.

Joxerra Gartzia nos dio una charla jugando con las palabras, los sonidos y significados: Oteiza=ote hitza (?).

Tuvo su lado metafísico reflexionando sobre los dos tesoros que suponen la AUTOIRONÍA (sin la que no hay ética ni estética) y la CAPACIDAD de ASOMBRO y de ILUSION.

Otras palabras como HUTSA, LAGA, BOGA, SEGA, ZAI... también fueron objeto de reflexión

Participantes: 10 mujeres, 5 hombres, total 15 personas

2.3. Senderismo

Esta actividad cumple algunos objetivos importantes de la Asociación: Funcionamiento físico saludable (mediante las marchas); mantener la actividad mental y seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida; promover y reforzar nuestras relaciones interpersonales; fomentar la solidaridad y la participación (actividades grupales, gestión del tiempo libre y desarrollo mental saludable) y, por último, dar la mayor importancia posible al euskara.

A lo largo del año 2.015, para que el funcionamiento de esta actividad, que tanta importancia tiene en Helduen Hitza, sea el mejor posible, ha tenido las y los siguientes responsables:

Responsable: Jon Puy

Miembros de la Comisión: Félix Aristi, Manu Agirre, Antton Arruti, Jose Costa, Mertxe Fernández, Kontxi González, Ramón Iparragirre, Mª Jesús Lizarazu y Karmen Zubiaurre.

Jose Luis Espinosa y Luis Barinaga, después de haberse ocupado durante largo tiempo de esta actividad, este año por una u otra razón decidieron dejar la Comisión. Verdaderamente es de agradecer el trabajo que han realizado esos años.

Para lograr el funcionamiento adecuado ha sido muy importante realizar trabajo de grupo en todas las actividades e iniciativas, por tanto, el trabajo de todos y todas ha sido imprescindible. Para conseguirlo, hemos repartido las tareas. Estos han sido, entre otros, los quehaceres:

- Tarjetas de Seguro
- Comunicar a las y los senderistas el recorrido de cada martes
- Utilización del GPS en los recorridos
- Aviso a los restaurantes de los almuerzos y comidas
- Avisos a la Compañía de Autobuses
- Coger los nombres en Topalekua y Okendo
- Responsable del dinero
- Traducir a euskera los documentos
- Convocar las reuniones de la Comisión
- Distribuir a las y los senderistas por colores en cuatro grupos

- Digitalización y codificación

A lo largo del año se presentan cuatro programas para que los apruebe la Comisión; por tanto, los programas preparados son trimestrales (después de hacer estas presentaciones los implantamos). Además, la Comisión los utiliza con todos los detalles para ponerlos en conocimiento de todos los miembros de la Comisión y también de los montañeros; los pormenores, el punto de encuentro, la hora, la dificultad del recorrido, el traer la vestimenta adecuada (incluido el calzado), la utilización de los bastones, etc.

A la hora de organizar estos programas se tienen en cuenta algunos criterios, como: recorridos de 12-15 kms. (salvo excepciones); se harán por la mañana y se utilizará el transporte público; los recorridos no tendrán gran dificultad; cada trimestre se harán dos recorridos nuevos; se tiene en cuenta el equilibrio entre los recorridos por la costa y por el interior; si es posible, no debemos unir la utilización del autobús y la comida (salvo excepciones); cada trimestre se hace una comida; en cada programa no se contratará más de tres veces el autobús, etc.

Todos los recorridos que se realizan están clasificados por comarca y, además, se han digitalizado y codificado. He aquí un resumen:

DONOSTIALDEA ("D" GUNEA)

D-01… Ulia-Platako Itsasargia-Pasai SanPedro ▲▲

D-19… Donostia-Basozabal-Ergobia-Astigarraga-Donostia ▲▲

KOSTALDEA ("K" GUNEA)

K-01… Zarautz (itsasbazterretik)-Getaria (sagua)-Zarautz (itsasbazterra) ▲

K-17… Lastur-Astigarribia-Kalbarioa(Gurutze bidea)-Mutriku ▲▲

UROLALDEA ("U" GUNEA)

U-01… Azkoitia-Kukuherri-Loiola-Azpeitia-Lasao ▲▲

U-07… Iraeta-Zestoa-Lasao-Azpeitia-Loiola-Azkoitia ▲▲

GOIHERRI ("G" GUNEA)

G-01… Ormaiztegi-Lierni-Mutiloa-Lierni-Ormaiztegi ▲

G-08… Abaltzisketa-Larraitz-Gaintza-San Juan Itturri-Baliarrain-Ikaztegieta ▲▲

TOLOSALDEA ("T" GUNEA)

T-01… Billabona-Zizurkil-Abeletxe-Aduna-Andoain ▲▲

T-07… Anoeta-Hernialde-Alkiza-Anoeta ▲▲

DEBABARRENA ("DB" GUNEA)

DB-01… Eibar-Ermua-Aixola urtegia-Eibar ▲▲

BIDASOALDEA ("B" GUNEA)

B-01… Oiartzun-Arditurri-Oiartzun ▲

B-10… Eskas-Artikutza-Eskas ▲▲▲

ZENBAIT (“V” GUNEA)

V-01… Leitza-Andoain ▲▲▲

V-04… Aralar (Guarda etxea)-Igaratza-Guarda etxea ▲▲

IBILBIDE LABURRAK (“P” GUNEA)

P-01… Okendo-Ulia-Okendo ▲▲

P-22… Donostia-Igeldo-Donostia ▲▲

Todos estos recorridos, además de por la zona, están clasificados por la dificultad; por tanto, el que tiene un solo pico (triángulo) se considera fácil; el que tiene dos tiene un poco más dificultad, y el que tiene tres indica que tiene su dificultad por las cuestas o por la longitud de su recorrido. Las salidas se hacen los viernes.

Hay que decir que, antes de preparar estos programas, algunos miembros de la comisión han realizado todos los recorridos para ver si son adecuados, y a lo largo del año (en vacaciones), en verano, en Semana Santa y en Navidades se intenta hacer los recorridos nuevos y este año, por ejemplo, se han realizado una docena de recorridos.

En el año 2015 se han preparado cuarenta y seis salidas pero, por causa de la alerta naranja, se han suspendido tres, para hacerlos más adelante.

Si hablamos del número de participantes, hay que decir que cada año va aumentando el número de senderistas y que hemos llegado a 136. Se reparten en cuatro grupos y se hacen las salidas de dos en dos. Dos grupos van por un lado y otros dos por otro. La siguiente semana se intercambian los recorridos. Los grupos se han clasificado por colores: blanco, azul, rojo y verde. Para que todos los senderistas se puedan relacionar, los colores se van alternando.

Al final del curso, se hace una reunión general, para que cada senderista sepa dónde tiene que recoger las tarjetas y cuánto tiene que pagar. También pueden recoger un folleto para conocer los detalles del seguro.

Al mismo tiempo, todos los y las montañeras que dejarán la actividad y también los nuevos, reciben el saludo de la Comisión, agradeciendo el ambiente digno de elogio. Aquí se manifiesta en qué consiste la Asociación de Montaña

Helduen Hitza.

Nuestros fotógrafos expertos hacen bastantes fotografías en todos los recorridos (entre 20 y 50) y, además, se hace también una crónica mediante versos (en ellos se dice cuántas mujeres y cuántos hombres participan).

En lo que se refiere a la utilización del autobús, este año, se ha utilizado tres veces para volver y una para ir.

En cuanto a las comidas, tres veces hemos disfrutado de los manjares y también del ambiente. En ellas, se cantan canciones y versos y se puede decir que el ambiente es muy agradable y que vemos a la gente contenta.

En la mayoría de los recorridos se hace el almuerzo en un bar o en un hogar del jubilado(a). Para eso, alguno(a) de los integrantes de la Comisión prepara la lista de teléfonos de esos lugares. A lo largo de la semana, normalmente dos días antes, se llama a esos bares para concretar cuántos senderistas serán poco más o menos y, el día de la salida, por la mañana, se concreta el número de participantes.

Nuestra comisión se reúne una vez al mes, hasta ahora el segundo lunes de cada mes, y se presentan entre todos y todas las incidencias de las salidas. Si se tiene noticia de algún problema o accidente, para que todos sepamos qué respuesta se le ha dado. A nuestra edad no es nada difícil que pasen este tipo de cosas y, si es así, qué tipo de acogida o atención ha tenido en el hospital la persona accidentada.

No obstante, si el golpe de la o el herido no tiene gran importancia, un responsable de nosotros llevará siempre el botiquín a las salidas con algunas boticas básicas.

Para acabar, en nombre de la Comisión, muchas gracias a todas las montañeras y montañeros por crear un buen ambiente. Nosotros seguiremos igual, haciendo las cosas lo mejor posible y preparando nuevos recorridos.



2015. PRIMER TRIMESTRE

SALIDAS y RECORRIDOS

Nº1 USURBIL-ARRATZAIN-ARITZETA-AINGERU GUARDA-IBAETA

Nos reunimos en la estación de Amara en la calle Easo y vamos hasta Usurbil**.** Allí nos pondremos en marcha y después de subir por Arratzain, a través de Aritzeta y Ángel de la Guarda llegaremos a Donostia.

(Recorrido con pequeñas cuestas) ▲▲

Nº 2 IGELDO-LAPABIDE-BUENAVISTA-ERREGENEA-DONOSTIA

En la plaza de Gipuzkoa cogeremos el autobús de Igeldo. Nos bajaremos en la parada de Tximistarri y después de caminar disfrutando del paisaje que rodea Igeldo, llegaremos a Buenavista. Luego, desde Toki Eder a Erregenea y acabaremos en Donostia.

(Recorrido con pequeñas cuestas) ▲▲

Nª 3 ORDIZIA-LAZKAOMENDI-LAZKAO-BEASAIN

Cogeremos el tren en la Estación del Norte e iremos a Ordizia. Después, atravesando Oiangu y Lazkaomendi llegaremos a Ataun. Seguidamente a Lazkao y de allí a Beasain por el bidegorri.

(Al principio tiene una cuesta continua) ▲▲

Nº4 ORIO-ITSASPE-ZARAUTZ

Cogeremos el tren en la estación de Easo de Amara e iremos a Orio. Desde Orio haremos el camino de la Ermita de San Martin y luego a Itsaspe. Iremos bajando de nuevo a Orio y allí, a través de la playa Txurruka, junto a los viñedos, llegaremos al camping de Zarautz para bajar desde allí a San Pelaio.

(Recorrido con pequeñas cuestas) ▲▲

Nº5 IRUN-BERA

Subiremos al Topo en la Estación de la calle Easo en Amara e iremos a Irún. Desde Irún, nos dirigiremos a la parte industrial y a través del Bidegorri del antiguo tren, iremos primero a Endarlatsa y seguidamente a Bera.

(Camino llano pero largo). ▲▲

Nº 6 ZARAUTZ-ASKIZU-SAN MIGEL de ARTADI-ZUMAIA

Nos reuniremos en la Estación del Topo de la Calle Easo en Amara e iremos a Zarautz. Desde allí atravesando Santa Bárbara iremos a Askizu. Desde aquí a San Miguel y a continuación bajaremos a Zumaia.

(Camino con cuestas) ▲▲

Nº7 LEGORRETA-IBIUR-BALIARRAIN-IKAZTEGIETA

Nos juntaremos en la estación del Norte e iremos hasta Legorreta en el tren. Desde allí caminaremos hasta el embalse de Ibiurre y después de rodearlo, subiremos a Baliarrain. El final del recorrido será en Ikaztegieta.

(Camino con cuestas) ▲▲

Nº8 GAINTXURIZKETA-HONDARRIBIA

En la estación de Amara, calle Easo, cogeremos el Topo para Irún. Después de bajar en la estación de Gaintxurizketa, primero por camino asfaltado y luego por la pista, llegaremos a Guadalupe. Desde allí, bajando, llegaremos a Hondarribia.

(Recorrido bastante fácil) ▲

Nº9 BILLABONA-AMASA-TXERTOTA (Goiburu)-ANDOAIN

Nos juntaremos en la estación del Norte e iremos a Billabona. Desde Billabona nos dirigiremos a Amasa primero y seguidamente a la sidrería Txertota. Luego, iremos bajando y pasaremos por el puente sobre el río y terminaremos nuestro recorrido en Andoain.

(Camino con cuestas) ▲▲

Nº10 ORIO-SAN PEDRO AUZOA-AIA-ORIO

Nos juntaremos en la estación de Amara, calle Easo, e iremos a Orio. Desde allí, atravesando los barrios de S.Pedro y Andatza, llegaremos a Aiara. Después bajaremos al restaurante Errota y, por el barrio Olaskoegia, de nuevo a Orio.

(Tiene cuesta continua) ▲▲

Nº11 DONOSTIA-BASOZABAL-ERGOBIA-ASTIGARRAGA-DONOSTIA

Nos juntaremos en la estación del topo junto al estadio de Anoeta. Pasaremos por Zorroaga y hospitales, y llegaremos a Oriamendi. De allí, a Basozabal y Ergobia. Seguidamente, atravesaremos Astigarraga, para terminar el camino en Donostia.

(Camino con pequeñas cuestas)▲▲

Nº12 MADARIXA (Azkoitia)-OTARRE TONTORRA-MENDARO

Cogeremos el autobús para ir a Madarixa delante del Restaurante Xanti de Anoeta. En Madarixa comenzaremos el recorrido para la cima de Otarre. Desde allí, siguiendo el camino del monte, bajaremos a Mendaro.

(Camino con cuestas) ▲▲

AVISOS

Los recorridos de este programa se pueden cambiar, por el mal tiempo o por otra razón. Se les comunicará de antemano a las y los senderistas.

Los triángulos (montes) que aparecen al final de cada recorrido significan el grado de dificultad de los recorridos.

▲ - Fácil

▲▲ - No tan fácil

▲▲▲ - Bastante difícil.

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

SALIDAS TERCER TRIMESTRE DEL AÑO 2.015

TODOS LOS GRUPOS JUNTOS

SALIDAS Y RECORRIDOS DE JULIO

1.- 2015-07-03 **OKENDO-ULIA-OKENDO**

Nos juntaremos en la Casa de Cultura de Okendo y cogeremos el camino que cogemos habitualmente para subir a Ulia. Caminaremos por el citado camino y después de pasar la fuente de Kutraia, al llegar arriba cogeremos a la derecha y llegaremos al alto de Ulia. Descansaremos en el albergue nuevo y luego bajaremos.

2.- 2015-07-10 **IRUN-AMUTE AUZOA-SANTIAGOTXO-GUADALUPE-HONDARRIBIA (Kaia)**

El punto de encuentro será en la estación del Topo de la Pza. Easo.

Iremos en el topo hasta Irún y desde aquí nos dirigiremos hacia el barrio de Amute. Desde Amute llegaremos a la Basílica de Santiago y subiremos a Guadalupe. Después, todo cuesta abajo hasta llegar al puerto de Hondarribi.

3.- 2015-07-17 **ORIO-TXURRUKA HONDARTZA-MOLLARRI-ZARAUTZ**

El punto de encuentro será en la estación del Topo de la Pza. Easo. Se cogerá el camino que va a la playa Txurruka. Desde aquí, a través de los viñedos, subiremos al camping de Zarautz. Después, bajaremos a Mollarri y después de ver el entorno, iremos al pueblo atravesando la playa de Zarautz.

4.- 2015-07-24 **IGELDO-AGINAGA**

En la Pza. Gipuzkoa se cogerá el autobus que va a Igeldo. Saldremos del camping y cogeremos primeramente el camino de la perrera, seguiremos por allí y pasaremos junto a la Sidrería Urdaira por el camino que va junto a la autopista. Dejaremos de lado la autopista e iremos por el camino que hay más adelante y en el cruce, en vez de seguir a Orio, daremos la vuelta hasta llegar al siguiente cruce. Y, allí, tomaremos el camino que va a Aginaga.

SALIDAS Y RECORRIDOS DE AGOSTO DE 2015
TODOS LOS GRUPOS JUNTOS

5.- 2015-08-07 **ANOETA-MARTUTENE-HERNANI**

Después de juntarnos junto **a la estación del Topo de Anoeta**, a través del Barrio de Loiola iremos a Martutene y, a continuación a través de Ergobia y Astigarraga iremos a Hernani.

6.- 2015-08-14 **GAINTXURIZKETA-JAIZKIBEL-PASAI DONIBANE**

El punto de encuentro será la **estación de la Plaza Easo.** Nos bajaremos en la estación de Gaintxurizketa y subiremos hasta la pista de Jaizkibel. Aquí, tomaremos hacia Donibane y después de andar dos kilómetros y medio tomaremos la subida que va hasta el segundo torreón. Después, por el primer torreón caminaremos hacia el caserío Londres y a Mintxolara. Para acabar, pasaremos por el caserío Puskazarreta y llegaremos a Donibane.

7.-2015-08-21 **ANOETA-MIRAMON-BERIYO-IBAETA**

Nos juntaremos junto **a la estación del Topo de Anoeta** y a través de Ilunbe llegaremos a Miramon. De allí, vendremos a Aiete y, a través de Bera-Bera, subiremos a Beriyo y luego, terminaremos el

recorrido en Ibaeta.

8.- 2015-08-28 **IGELDO-ORIO**

Cogeremos en la **Plaza de Gipuzkoa el autobús que va a Igeldo** e iremos hasta el camping. Desde allí , siguiendo el camino, hasta Orio.

SALIDAS Y RECORRIDOS DE SETIEMBRE DE 2015.
TODOS LOS GRUPOS JUNTOS

9.- 2015-09-04 **DONOSTIA-USURBIL**

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

10.- 2015- 09-11 **HERRERA-MENDIOLA-ULIA-DONOSTIA**

El punto de encuentro es la **Estación del Topo de la Plaza Easo.** Cogeremos el Tren y hay que bajarse en la estación de Herrera. Desde aquí subiremos a la Ikastola Herri Ametsa y, yendo hacia la derecha, llegaremos hasta la punta de Mendiola. Después de ir por un sendero al Faro de la Plata, tomaremos el camino Done Jakue que va a Ulia para llegar hasta allí. Luego bajaremos a Donostia por Gros.

11.- 2015-09-18 **DONOSTIA-LASARTE-URNIETA**

Nos reuniremos en la **estación del Topo de Anoeta** y, después de pasar por Ilunbe o Zorroaga, pasaremos por los Hospitales y llegaremos a Galarreta. Luego, a través de Jauregi, iremos directo a Lasarte. Seguiremos por el barrio de Buenos Aires y cogeremos el camino del Plazaola e iremos a Urnieta.

12.- 2015-09-25 **DONOSTIAKO BOST PARKE: KRISTINAENEA-AIETE-PUIO-APAIZTEGIA-MIRAMAR**

Nos reuniremos en la **Casa de Cultura de Okendo** y después de pasar por Cristinaenea, iremos al parque de Aiete por el barrio de Morlans. A continuación subiremos a Puio y luego, pasando por el barrio de Pagola, llegaremos al parque del Seminario. Desde allí, bajaremos la calle Pío Baroja y por el parque de Miramar llegaremos al centro de Donostia.



Anoeta-Hernialde-Alkiza-Anoeta

Alkizarako aldapa honetan
astindu behar hauspoak,
mendi artean (behe) lainoa
paisaiak eder askoak.
Bat, bi, hiru, lau…zazpi baziren
muino gainean astoak,
pentsatu zuten hamasei hauek
ote gure antzekoak?



Orio-Itsaspe-Orio-Zarautz

Orio-Itsaspe zeharkaturik
korrikalari bagina,
berriketari eman diogu
jendea baitago fina.
Tortilla eder sagardo ona
dastatzeko era arina,
aldatz gogorra geratzen zela
denok genuen jakina.



Herrera-Mendiola-Ulia-Donostia

Aldapa gora egokia da
erabiltzea makila,
gure artean ez baita ino
ez neskatxa ez mutila.
Mendiolara gaurko honetan
bildu zaigu jende pila,
hogeita hamasei ibiltariok
osatu dugu koadrila.







<u>San Anton urtegia-Irun</u>

San Antonetik abiaturik
berrogei adiskideak,
jasan ditugu bizkar gainean
zaparrada etengabeak.
Zoroak daude, burutik jota!
esango luke jendeak,
baina koldarrak ohean dira
mendian balienteak.









Liztorreta-Urdabururen itzukingurua-Susperregi-Liztorreta

Pagadi eta goroldioa
orbela ere tartean,
mendizaleok sherpen antzera
ilaran edo katean.
Basajaun eta jentilak zeuden
gordeta zuhaitz artean,
iratxo eta laminak ere
zetozen talde atzean.

Madariaga-Otarre-Mendaro

Hogeita hamar gehi bederatzik
osatu zuten tropela,
beldurrik gabe Otarreraino
nahiz eguraldi krudela.
Hortik jaitsita bete genuen
ogitartekoz sabela,
inor lurrera eror ez zedin
abiada zen motela.

2.4. Paseos Saludables

RESPONSABLE: Luis Barinagarrementeria

Esta actividad ha surgido en el actual año 2015 y ha comenzado su andadura en el inicio del curso 2015-2016 como resultado de una necesidad sentida ya en los últimos años. En efecto, "andar", "pasear", "hacer senderismo"... es algo que aparece cada vez con más fuerza y que casi es una característica de Helduen Hitza. Gracias, *José Luis Espinosa*, por haber dado respuesta a esta necesidad sentida casi desde los inicios de Helduen Hitza. Gracias a ti porque fuiste el origen del Senderismo en Helduen Hitza.

Después de varios años, se palpaba, se sentía la necesidad de crear una variante para algunas personas asociadas que manifestaban que por diversas circunstancias no podían seguir ya las caminatas de Senderismo y para otras cuyas condiciones físicas relacionadas con la salud no se lo permitían.



En este contexto se convocó la actividad "en preparación" para comprobar las respuestas y con ellas las necesidades de socias y socios. Faltaba una persona experta que se responsabilizara de la actividad, pero allí estaba siempre dispuesto a responder positivamente nuestro socio experimentado Luis Barinagarrementeria. Desde ese momento todo fue fácil. Y así, el 9 de noviembre comenzó la actividad: desde la Casa de Cultura de Okendo hasta Puntas de Pasajes de San Pedro y a la vuelta... hasta diversos puntos del recorrido... ¡Algunos hasta Donosti! Esta fue la primera pequeña reseña:

9-11-2015: desde la Casa de Cultura de Okendo 9 caminantes iniciaron su andadura a las 9.45 de la mañana con un buen aliado, un espléndido día de sol, e hicieron este recorrido: Okendo, Calzada Vieja de Ategorrieta, Bidegorri de Intxaurrondo, Herrera, Trintxerpe y San Pedro (Puntas). A la vuelta, sentados en una terraza degustamos una hermosa tortilla de patatas bien regada con sidra. ¡Qué calor hacía! ¡Qué bien lo pasamos! ¡Qué caras sonrientes plenas de satisfacción! Ha merecido la pena.



Todos los lunes de cada semana que han seguido a este primer recorrido se ha realizado la actividad, 6 recorridos en 2015. La convocatoria semanal con

el punto de encuentro, recorrido, pintxo, tiempo previsto... se envía desde secretaría a las personas asociadas inscritas. Y seguimos en 2016.

Desde entonces el número de paseantes no ha dejado de aumentar. Ya estamos en la veintena y nuevas caras sonrientes se siguen acercando a la actividad. ¡Bienvenidas todas y todos!



2.5. Formación Permanente / Aprendizaje a lo largo de la vida

Responsable: Emilio Cuadrado hasta 7-10-15
Mari Carmen Zarate a partir de esa fecha.

Componentes: José Luis Sansinenea, Juan Mari Pérez, Julia Arrieta, Lurdes Mendieta, Miguel Sagüés, Mikel Arana.

Introducción

Durante este año 2015 se ha venido desarrollando el capítulo de nuestras "conferencias y formación permanente" en varios aspectos. En primer lugar, ha seguido aumentando el número de personas que han venido acudiendo a las conferencias. Esto nos anima porque nos hace pensar que los temas y los ponentes que los imparten parece que son adecuadamente elegidos por la comisión que se responsabiliza de su organización, muchas veces basados en los datos de las evaluaciones que hacen los asistentes. Tenemos que seguir por este camino.

Sin embargo, y al mismo tiempo, cobra importancia en nuestro horizonte un problema que nos preocupa: el aumento de quienes asistimos a estas conferencias nos va a plantear la necesidad de encontrar una solución por saturación de los aforos que ocupamos actualmente: Topalekua y las Casas de Cultura de Ernest Lluch en el primer trimestre y Okendo en el segundo y tercero. Estamos dando vueltas a este asunto para que no nos coja desprevenidos. Todavía quedan plazas, pero se van agotando. El año pasado decíamos en la memoria: "afortunadamente seguimos creciendo". Y es verdad en los dos aspectos: como hecho ("seguimos creciendo") y como valoración del mismo ("afortunadamente").

Por lo demás, esta actividad sigue manteniendo los mismos ejes que en años anteriores: en las conferencias procuramos que los temas que se tratan conserven los dos criterios: interés y actualidad en cuanto a su contenido, y variedad por la que recorremos los más diversos campos del momento, y del saber y avance de la ciencia.

El curso sigue las fechas del calendario escolar con vacaciones en verano, Navidad y Semana Santa, reservando el último día de cada trimestre para juntarnos quienes asistimos a los dos grupos y el resto de los socios. De esta manera terminamos cada trimestre con un acto de especial compañerismo.

Datos de evaluación del 3er. Trimestre de 2015

Total de inscripciones en el curso 2015/16 son **221 Personas**, es decir, (145 mujeres y 76 hombres)

Con una asistencia en el 3er. Trimestre 2015 de **2.705 personas** es decir un promedio de **143 personas/día**, en el cual son 91 mujeres/día Y 52 hombres/día

Encuestas de valoración recogidas: 89. En C.C. Ernest Lluch 52 y en Topalekua 37.

La valoración media de los ponentes ha sido 7,86 sobre 10 con una puntuación máxima de 9,30 y una mínima de 6,56.

La valoración media del tema ha sido 7,98 sobre 10 con una puntuación máxima de 8,92 y una **mínima** de 7,23.

FECHA DATA	TEMAS/GAIAK	PONENTES/HIZLARIAK	
13-1-15	MEDICINA FORENSE	Paco Etxeberria	Médico
14-1-15	LAS EXPEDICIONES DEL SIGLO XVI Y EL RENACIMIENTO	José Ramón de Miguel	Marino Mercante
21-1-15	PELIGROS DEL FRACKING	Inma Mugerza	Geóloga
27-1-15	LA IMPORTANCIA DE LA PREVISIÓN METEOROLÓGICA	José Ignacio Espel	Profesor de Meteorología
28-1-15	APROXIMACIÓN A LA FOTOGRAFÍA	Jesús Mari Guiroy	Profesor de Fotografía
3-2-15	DISCAPACIDAD AUDITIVA	Estibaliz Ramos y Naiara Larrakoetxea	Asociación Zentzumen Guztiekin
4-2-15	NACIMIENTO Y EVOLUCIÓN DEL MONTAÑISMO VASCO	Antxon Iturriza	Cronista de Montaña
10-2-15	LITERATURA SIGLO XIX	Ana Merino	Filóloga
11-2-15	LITERATURA SIGLO XIX	Ana Merino	Filóloga
17-2-15	HISTORIA SIGLO XIX	Lola Valverde	Historiadora
18-2-15	HISTORIA SIGLO XIX	Lola Valverde	Historiadora
24-2-15	ARTE SIGLO XIX	Txemi Valdecantos	Profesor de Arte
25-2-15	ARTE SIGLO XIX	Txemi Valdecantos	Profesor de Arte
3-3-15	MÚSICA SIGLO XIX	Álvaro Corral	Músico
4-3-15	MÚSICA SIGLO XIX	Álvaro Corral	Músico
10-3-15	PENSAMIENTO SIGLO XIX	Marisa Iglesias	Filósofa
11-3-15	PENSAMIENTO SIGLO XIX	Marisa Iglesias	Filósofa
17-3-15	MUSICA CLÁSICA	Carlos Benito	Médico
18-3-15	ENFERNEDADES INFECCIOSAS TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS	Emilio Pérez Trallero	Médico
24-3-15	ELEMENTOS DE UNA NOVELA	Ana Merino	Filóloga
25-3-15	CINE	Juanmi Gutiérrez	Director de Cine

PROGRAMACIÓN 2º TRIMESTRE 2015

FECHA	TEMAS/GAIAK	PONENTES/HIZLARIAK

DATA			
14-4-15	JUECES EN EL SIGLO XXI	José Ignacio Subijana	Magistrado
15-4-15	NOCIONES BÁSICAS DE CONSUMO	Kontsumobide	Instituto Vasco de Consumo
21-4-15	ULIA Y SUS ACANTILADOS	Marcos Sierra	Ingeniero Agrónomo
22-4-15	POBREZA EN GIPUZKOA	Ander Rodríguez	Diputado Foral
28-4-15	PESCADORES VASCOS	Soco Romano	Especialista en gestión museística
29-4-15	QUÉ ES HELDUEN HITZA	Comisión de Curso	CONJUNTA Okendo
5-5-15	LA CONQUISTA DE LA FELICIDAD: UN CAMINO COMPLEJO	Concepción Medrano	Psicóloga
6-5-15	GESTIÓN DEL DUELO	Izaskun Andonegi	Psicóloga
12-5-15	CITA ALZHÉIMER	Gurutz Linazasoro	Neurólogo
13-5-15	ÓRGANO ROMÁNTICO	Loreto Aramendi	Organista
19-5-15	OCCIDENTE ANTE LA EXPANSIÓN DEL ISLAM	Mikel Aramendi	Periodista
20-5-15	INVESTIGACIÓN GENEALÓGICA	Agustín Izaguirre	Genealogista
26-5-15	GIMNASIA CEREBRAL	Emma Ocamica	Pedagoga
27-5-15	MÚSICA DE LOS AÑOS 50, 60, 70	José Domingo	Filósofo



PROGRAMACIÓN 3er. TRIMESTRE 2015

FECHA DATA	TEMAS/GAIAK	PONENTES/HIZLARIAK	
13-10-15	HACIA UN NUEVO DERECHO VASCO Y EUROPEO	Juanjo Álvarez	Catedrático de Derecho Internacional
14-10-15	LAS GUERRAS SANTAS EN LA HISTORIA	Koldo Ortega	Profesor
20-10-15	AUTOMOTIVACIÓN Y PROACTIVIDAD	Nerea Redondo	Socióloga
21-10-15	FRA. DE LA LUZ DE LOS JUBILADOS. GOIENER	Fernando Olalde Santiago Ochoa de Eribe	Economista asesor Técnico Organización Empresarial
27-10-15	AUTOMOTIVACIÓN Y PROACTIVIDAD	Nerea Redondo	Socióloga
28-10-15	LAS NUEVAS FAMILIAS EN UNA SOCIEDAD NUEVA	Iñigo Lamarca	Profesor de Derecho Constitucional
3-11-15	EL HOMBRE Y LA NATURALEZA	José Mª Hernández	Dr. CC. Geológicas por la U.P.V.
4-11-15	LA QUÍMICA DEL AGUA POTABLE: LOGROS Y PROBLEMAS	Juanjo Iruin	Catedrático de Química de la U.P.V.
10-11-15	LAS CLAVES DEL PERSONAJE LITERARIO MODERNO	Luisa Etxenike	Escritora
11-11-15	LAS CLAVES DEL PERSONAJE LITERARIO MODERNO	Luisa Etxenike	Escritora
17-11-15	ROMANTICISMO MUSICAL S.XIX	Marina Lertxundi	Licenciada en Música
18-11-15	ROMANTICISMO MUSICAL	Marina Lertxundi	Licenciada en Música
24-11-15	URBANISMO INCLUSIVO	Miren Vives y Patxi Galarraga	Arquitectxs
25-11-15	CUATRO EDIFICIOS Y UNA CIUDAD	Judith Ubarrechena	Arquitecta
1-12-15	DE 1936 A 2016, EUROPA TIERRA DE ASILO? LA ESPAÑA PEREGRINA DE 1939	Josu Chueca	Director de las Aulas de la Experiencia de la UPV-EHU
2-12-15	MUSULMANES EN EUSKADI	Hajar Samadi	Trabajadora Social
9-12-15	INTERPRETACIÓN LENGUAJE CINEMATOGRÁFICO	Pedro Saldaña	Director de Cine
15-12-15	INTERPRETACIÓN LENGUAJE CINEMATOGRÁFICO	Pedro Saldaña	Director de Cine
16-12-15	DONOSTIA 2016 EUROPAKO KULTUR HIRIBURUA	Donostia 2016 Enara Garcia	Directora Participación dss2016.eu

2.6. Tertulias Literarias

RESPONSABLE: Carmen Viscarret

Esta actividad se inició en el año 2010 con el fin de fomentar entre los socios de Helduen Hitza el hábito de la lectura, ampliar los conocimientos en el campo de la literatura y conocer nuevas obras y autores.

El objetivo se ha cumplido ampliamente, ya que el número de participantes ha ido creciendo hasta llegar a los 50 inscritos en este año 2015, lo que 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 las tertulias es José Domingo, quien previamente a la tertulia 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 año ha sido el siguiente:

Fecha	Título	Autor
Enero	"6 SOSPECHOSOS"	VIKAS SWARNP
Febrero	"CRIMENES"	FERDINAND VON SCHIRACH
Marzo	"4 AMIGOS"	DAVID TRUEBA
Abril	"EL CERCO"	ISMAIL KADARÉ
Mayo	"EL GRAN CUADERNO"	AGOTA KRISTOFF
Junio	"EL FINAL DEL AMOR"	MARCOS GIRALT TORRENTE
Octubre	"EL GRAN CAMBIAZO"	ROAL DAHI
Noviembre	"LA NEBLINA DEL AYER"	LEONARDO PADURA
Diciembre	"EL OLVIDO QUE SEREMOS"	HECTOR ABAD FACIOLINCE

Antes 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.

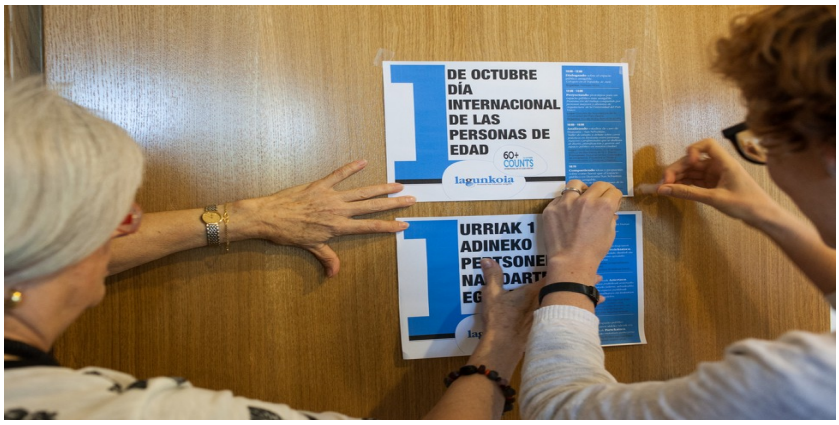
Es una reunión muy agradable, se pasa el tiempo volando, discutimos a veces, tenemos visiones muy diferentes sobre lo que hemos leído, pero hay un buen ambiente y la participación de los asistentes es cada vez mayor, sin que se obligue a nadie a intervenir. En resumen, la Tertulia ha ido adquiriendo poco a poco un alto 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

Durante el año 2015 hemos celebrado 26 sesiones a lo largo del curso. La asistencia media por sesión ha sido de 27 personas. Pero si miramos todo el año han participado 45 personas diferentes, ya que no son siempre las mismas personas las que acuden. Tenemos que tener en cuenta que habitualmente coinciden dos circunstancias en la asistencia: por un lado las excursiones o salidas culturales del trimestre y, por otro, la charla o conferencia mensual de euskera que coinciden el mismo día de la semana y otras circunstancias.

Este año se han incorporado ocho nuevos socios por primera vez y se ha creado una comisión de cuatro personas entre los miembros del foro para gestionar dicha actividad.



También hay que señalar que este año 2015, el 1º de Octubre con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores en su edición XXV y a nivel municipal, dentro del proyecto de LAGUNKOIA-Ciudades amigables, nos ofrecieron la posibilidad de organizar un foro de debate en Helduen Hitza con personas de dentro y fuera de la asociación. Asumimos dicha organización y el tema sobre el que debatimos fue ”ESPACIOS PÚBLICOS AMIGABLES DE LA CIUDAD DE DONOSTIA”. 30 personas fueron las que participaron en este evento en Topalekua siendo la mayoría pertenecientes a nuestra asociación con una representación de Lagunkoia municipal.



Señalar igualmente que hubo otra sesión del foro dedicada a Antzerki Foruma-Teatro Forum, un grupo de la Fundación Baketik, este grupo acudió a escenificar una obra sobre los valores de la convivencia y la paz, sirviéndose del teatro como herramienta de trasformación que explora nuevas vías para trabajar la convivencia. Al final también se originó un debate con los actores y resultó novedoso e interesante quedando un sabor de boca como para poder repetir la experiencia.

¿Qué destacaríamos del foro de este año?

- que el grupo participante se va estabilizando entre 25/30 personas con algunas incorporaciones nuevas,
- que es un grupo que se presta a cambiar impresiones, opinar en voz alta debatir y hablar de temas que pueden interesar a los mayores,
- que nos sirve también para conocer más por dentro nuestra asociación y a los socios,
- y creemos que el foro va consiguiendo los objetivos para los que se creó.

Tenemos que señalar que las conclusiones que puedan derivarse de estos encuentros si las hubiere son las que cada participante saque de ellas. Y señalar que la participación de los asistentes en las intervenciones crece poco a poco.

Los temas que hemos tratado y debatido han sido los siguientes:

- El laicismo y los estados laicos, el burka, etc.
- Las pensiones de la Seguridad Social y su pérdida de poder adquisitivo y a consecuencia de la carta que la ministra dirigió a los pensionistas a primeros

de año, se elaboró un escrito de respuesta que se le remitió y que fue publicada en "Noticias de Gipuzkoa".

- Sobre la Renta de garantía de ingresos (RGI), su evolución y su necesidad, requisitos para acceder a ella.
- La igualdad entre la mujer y el hombre y su grado de realidad en la vida real.
- Las pensiones de viudedad.
- Las distintas convocatorias de elecciones municipales y forales y generales a lo largo del año.
- El tema de la emigración y los refugiados.
- Los acontecimientos ocurridos en Paris en Enero y Noviembre.
- Sobre la marcha y funcionamiento de nuestra asociación, aspectos positivos y negativos y por qué creemos que se asocian las personas en Helduen Hitza.
- La paralización de la obra de la pasante del metro en Donostia.
- Sobre el derecho a morir dignamente: la eutanasia.
- El Banco de alimentos y sus finalidades.
- La sociedad del consumo y el consumismo y el Black Friday.
- El suicidio como muerte no natural y sus distintas manifestaciones.
- Lagunkoia y las ciudades amigables como Donostia.
- Cómo entenderíamos y en que debería consistir la participación social de las personas mayores en nuestra sociedad.
- La nueva normativa sobre las herencias y sus modificaciones.
- La violencia de genero en nuestra sociedad.

2.8. Salidas Culturales y Excursiones

La Comision que lleva esta actividad esta compuesta por:

Marivi Osoro y Mentxu Cortés (Responsable)

EXCURSIONES – 2015

- LA RIOJA - Febrero
- VITORIA – Mayo
- ANDALUCIA – Junio (Fin de Curso)

- BALMASEDA Y TORRE LOIZAGA – Octubre
- SALINAS DE LENITZ, ERMITA Ntra. Sra. de Dorleta y Cuevas de Arrikrutz

EXCURSION A <u>"LA RIOJA"</u> (febrero)

En nuestra primera excursión de este año 2015 disfrutamos en las tierras del buen vino, concretamente en La Rioja-Alta.

La salida temprano, como siempre. Casi amaneciendo pero con buen ánimo y alegría de poder pasar un día juntos.

Primero fuimos a Cuzcurrita del Rio Tirón a las Bodegas Urbina, donde el Enólogo Sr. Urbina nos explicó el proceso de elaboración de la uva en vino, pasando a continuación a degustar una cata de 10 vinos.

Luego estuvimos en el Monasterio de Nuestra Sra. De La Piedad, donde Juan de Velasco, obispo de Calahorra obtenía en 1509 licencia para construir un convento en Casalarreina.



Ya comenzada la tarde fuimos a comer, donde nos dieron un típico menú riojano que degustamos con gran apetito.

Al terminar nos esperaba la guía, con la que hicimos un recorrido por Cuzcurrita. Vimos el Castillo de los Velasco de finales del siglo XIV, el Puente de Cuzcurrita que a finales del siglo XV lo construyeron los propios vecinos y La Iglesia de San Miguel situada en la Plaza Mayor y construida en el siglo XVIII, en estilo barroco riojano.

Contentos de haber pasado un buen día, llegamos a Donostia!!!!!





EXCURSIÓN A "<u>VITORIA</u>" (mayo)

El pasado día 7 de Mayo de 2015 ¡por fin! pudimos realizar la excursión a Vitoria-Gasteiz, que en Marzo a causa de la nieve se suspendió.



Todos conocíamos Gasteiz y, aun así, nos sorprendió. Hicimos un recorrido panorámico en autobús, para después recorrer a pie el casco histórico, la Parroquia de María Inmaculada llamada popularmente “La Catedral Nueva” y la Catedral de Santa María de Vitoria de estilo gótico, situada en la parte mas alta de la colina donde se asentó la primitiva ciudad, fundada en 1181 con el nombre de Nova Victoria.

Tras una comida del gusto de todos, de nuevo al autobús. Recorrimos los pantanos de Ullibarri-Gamboa y Landa. Llegamos al monasterio de Estíbaliz, patrona de Alava, donde terminaba nuestro recorrido. Nos llevó una estupenda guía –Leire-.

Llegamos a Donostia sobre las 8,15, con el regusto de haber pasado un buen día.



VIAJE DE FIN DE CURSO A TOLEDO Y ANDALUCIA (junio)

TOLEDO

El 1 de junio salimos temprano (6,30 h) de la Plaza de Guipúzcoa con destino a Toledo. Llegamos al hotel a la hora de comer y después con la guía que habíamos contratado fuimos a recorrer la ciudad, patrimonio de la Humanidad desde el año 1986.

Visitamos también la Catedral de Santa María de arquitectura gótica.

Coincidimos con la semana del Corpus, con sus calles engalanadas con banderas, estandartes y flores.



Toledo (vuelta)

En el viaje de regreso, de nuevo a Toledo donde estuvimos un día, y ya por nuestra cuenta tuvimos ocasión de recorrer y ver la Judería, las Sinagogas, la casa del Greco. El cuadro del entierro del Señor de Orgaz en la iglesia de Santo Tomé y sus puertas de entrada a la ciudad.





GRANADA

El martes llegamos a Granada a la hora de comer y por la tarde hicimos la visita guiada por la ciudad.

Estuvimos en el mirador de San Cristóbal y pudimos contemplar una magnifica vista. Después recorrimos el barrio del Albayzin con sus estrechas calles y sus casas blancas.






En los días que estuvimos en Granada, pudimos recorrer lugares como: La Alhambra, la Capilla Real, la Catedral, la Cartuja, el Paseo de los Tristes. También vimos un espectáculo flamenco en la Cueva Los Tarantos en el Sacromonte.

ALPUJARRAS

El miércoles hicimos un recorrido por las Alpujarras. Cruzando el valle de Lecrin lleno de árboles frutales y olivos llegamos al puente de Tablate.

Seguimos subiendo y pasamos por Lanjarón, nos paramos a probar el agua de Fuente Agria. Llegamos a Pampaneira un pueblo con unas calles preciosas y con una vista al pico de Mulhacén (3.478 m)



Llegamos a Trevelez el pueblo más alto donde, después de visitar un secadero de jamones, pudimos degustar un pincho y un vino. Luego fuimos a comer, una comida típica del lugar.

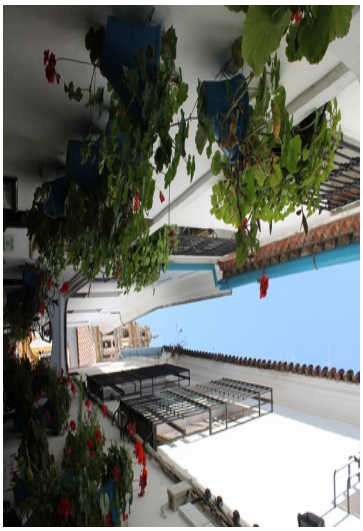
Ya por la tarde regresamos a Granada.

CóRDOBA

El jueves fuimos a Córdoba, visitamos la Mezquita-Catedral. Al salir fuimos a la Sinagoga, la calle de las Flores desde la cual se ve la Torre de la Mezquita. Después de comer, volvimos a Granada.







EXCURSIÓN A "TORRES LOIZAGA Y BALMASEDA" (octubre)

El jueves 22 de octubre a las 8 de la mañana salimos hacia Las Encartaciones, nuestra primera excursión del curso 2015-2016.



La primera parada fue en Galdames, TORRES LOIZAGA, enclavada en un precioso paisaje y rodeada de olivos, con el deseo de ver el museo de coches antiguos y clásicos. La colección está formada por 75 automóviles de los cuales 45 son Rolls Royce. Están presentes todas las décadas del siglo XX desde un Allen Runabout de 1899 o algún deportivo como el Lamborghini Countach y un Ferrari Testarossa.

Ya en Balmaseda visitamos la fábrica Museo de la Boina La Encartada. La fábrica nació por iniciativa de un indiano de la villa. Se fundó en 1892, se cerró en 1992 pasando a ser propiedad de la Diputación de Vizcaya. Nos sorprendió lo que vimos y aprendimos del funcionamiento de la fábrica.



Después de comer, visitamos el museo de la Pasión Viviente, hicimos la visita de la villa para terminar en la iglesia de San Severino, la única que actualmente está dedicada al culto, como característica destacar que no tiene retablo, fue sustituido por vidrieras.

A las 8,20 llegamos a Donostia tras haber pasado un día agradable.

EXCURSION A <u>LEINTZ-GATZAGA</u> (noviembre)

El jueves 19 de noviembre de 2015 salimos de Donostia temprano, como siempre, con dirección en primer lugar al Santuario de Nuestra Señora de Dorleta (patrona de los ciclistas).

Iglesia del siglo XVII que a lo largo de los años ha sufrido distintas reestructuraciones, es una mezcla de estilos, entre los que mantiene relieves de la Edad Media.





En imagen de la Virgen, aparecen la madre y el hijo en mutua contemplación, es una talla gótica de los siglos XIII-XVI.



La historia de Leintz Gatzaga gira en torno a su manantial salino y la extracción de sal de sus “dorlas”, vigentes hasta finales del siglo XX.

En la Edad Media fue Camino Real y la economía de la villa se sustentaba de la sal y las numerosas ferrerías.

El Museo mantiene vigente esta ancestral industria, con una sal de gran calidad, una producción muy pequeña, destinada al mundo gourmet.



La cueva de Arrikrutz se encuentra en el corazón del Parque Natural de Aitzkorri. Aquí nacen los ríos, Oria, Urola y Deba y en esta tierra también hallamos testimonios de tiempos prehistóricos. En la cueva se encontraron restos de león y oso cavernario.

Terminadas las visitas, al atardecer, volvimos al autobús llegando a Donostia sobre las siete de la tarde.

2.9. Taller de Música y Canto

RESPONSABLE: Itziar Olaizola

Durante el ejercicio 2015 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. 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 Diciembre, para celebrar el final del primer trimestre del curso 2015/2016. El repertorio fue muy variado: *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 primer 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.

2.10. Taller de Teatro

RESPONSABLE: Mª Dolores Otero

Después de superadas algunas dificultades iniciales, el pasado mes de noviembre se inició el Taller de Teatro integrado por 10 personas asociadas aficionadas a la dramatización y a la representación.

El grupo está dirigido y dinamizado por Marian Losada Pereda, con Postgrado en Dramatización y con un curriculum de **20** años que avalan su experiencia laboral a través de diferentes centros como **Aulas Kutxa, o Kasino Zaharra de Hondarribi** formando a actores desde los 16 a los 80 años e impartiendo cursos de Iniciación y de Taller de teatro (para actores con experiencia). Ha llevado a cabo más de 35 obras teatrales.

Nos reunimos semanalmente y después de los ejercicios previos, se ha escogido una obra de Miguel Mihura "***Ni rico ni pobre sino todo lo contrario***" para su representación a finales de curso. Hay que confesar que, entre ensayo y ensayo, lo pasamos estupendamente.

Tenemos el compromiso de representar la obra a finales del curso 2015-16. Por supuesto que lo bordaremos.

2.11. Revista-Boletín "HELDUEN HITZA BERRIAK"

La Comisión encargada de elaborarla está formada por:

- Responsable: Tomás Errasti.

- Componentes: Manuela Martínez y Mª Pilar Remírez de Esparza.


16. zenbakia * 2015eko abendua

D.L. SS 760-2010

helduen hitza

helduen hitza
la voz de los mayores

DONOSTIA (San Sebastián)
FORMACIÓN PERMANENTE DE MAYORES

BERRIAK

2016
Urte Berri On!

ZUZENDARITZA BAZORDEA - NUEVA JUNTA DIRECTIVA

El pasado 7 de octubre se celebró nuestra Asamblea General Ordinaria con motivo del inicio del nuevo curso 2015-2016. Tras la lectura y aprobación por unanimidad del Acta anterior, el Presidente, Miguel Sagüés, presentó a todas las personas que a partir de ahora van a componer la nueva Junta Directiva.

Finalizada la Asamblea, los asistentes fueron obsequiados en el bar de Topalekua con unos pinchos que sirvieron para fortalecer la amistad y el compañerismo que reina en nuestra Asociación.

En este curso se han incorporado nuevos socios a los que damos nuestra más afectuosa bienvenida.

NUEVA JUNTA DIRECTIVA

Presidenta:
Pili Perea

Vicepresidenta:
Julia Arrieta

Secretario:
Juan Mari Pérez

Tesorero:
Antxon Irizar

VOCALES:

Mentxu Cortés:
Salidas Culturales

Tomás Errasti:
Revista

José Manuel Susperregi:
Varias Comisiones

Jon Puy:
Senderismo

Mari Carmen Zarate:
Comisión de Cursos

Izaskun Mendikute:
Euskera

Desde su inicio, en mayo de 2010, se han publicado 17 números de la Revista-Boletín Helduen Hitza, más uno especial con motivo del X Aniversario de Helduen Hitza.

Ello ha sido posible gracias a la colaboración de:

- Los socios con sus aportaciones.
- Las diversas comisiones con la información y fotos que facilitan.
- La dirección 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 ese año algunos de sus integrantes, lo conforman actualmente las tres personas citadas.

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 2015, se han publicado tres números, uno cada trimestre, excepto en verano. Este año no se han publicado los relatos del IV Certamen de relato corto por no haberse presentado un número suficiente de trabajos.

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 aspira a 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 2015

El Certamen Literario 2015 se convocó como en años anteriores en las dos versiones, euskera y castellano. Se presentaron 5 escritos en castellano y ninguno en euskera. Teniendo en cuenta la escasez de participantes se decidió suspenderlo. Se intentará convocarlo el próximo año.

3. RELACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO Y LA DIPUTACIÓN

3.1. Proyectos de Trabajo

Cada año enviamos, tanto al Ayuntamiento de nuestra ciudad como a la Diputación Provincial, los proyectos de Trabajo para ese año. También para el año 2015 se solicitaron los nuevos Proyectos de Trabajo y se enviaron las Memorias correspondientes al año anterior.

Tanto el Ayuntamiento de la Ciudad como la Diputación de Gipuzkoa conceden subvenciones para llevar adelante dichos planes.

Los Proyectos aprobados y trabajados en el año 2015 fueron:

a) Diputación Provincial: *Plan de Acción para un Envejecimiento Activo Saludable.*

b) Ayuntamiento de la Ciudad: *Zahartze aktibo osasungarri baterako ekintza plana.*

3.2. Programa Europeo "LAGUNKOIA"

En el año 2009 Donostia 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.



Helduen Hitza ha participado desde sus comienzos en el Proyecto Europeo al que se adhirió el Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián en el año 2013, iniciando su puesta en práctica a principios del verano del mismo año, concretamente el 20 de junio de 2013. A pesar de todo ello, la mayoría de las personas asociadas no conocen el contenido de este programa. Así que esta memoria ha de servir de medio para comunicar el proceso que ha seguido dicho proyecto y con él nuestra asociación que, como queda dicho, ha participado desde sus inicios. El texto que sigue ha sido elaborado a partir de la web del Ayuntamiento "Donostia Amigable" que pretende: 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 estos dos objetivos generales se derivan los siguientes objetivos 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.





Resumiendo, 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.

El Plan se estructura a partir de **ocho ámbitos,** indicadores de relevancia para un envejecimiento activo:

1 Urbanismo amable, espacios al aire libre, plazas, calles y edificios públicos
2 Transporte y movilidad
3 Edificios, equipamientos y vivienda
4 Redes y apoyo social
5 Envejecimiento activo: participación, empleo y aprendizaje
6 Respecto, reconocimiento e inclusión social
7 Información y comunicación
8 Servicios sociales y de salud

Ocho ámbitos con un punto de vista sistémico e integral: la ciudad es un ecosistema en el que todos los ámbitos se relacionan e interactuan exigiendo para su efectividad una acción conjunta.

Entre las 134 medidas que se proponen para su cumplimiento citamos algunas: *impulsar el comercio de proximidad, introducción de nuevos sistemas residenciales alternativos, difusión del concepto "ciudad amigable", creación de redes vecinales de apoyo y "comunidades amigables", integrar en la gestión municipal la visión y perspectiva de las personas mayores, diseñar espacios mixtos e intergeneracionales...*



El documento base para desarrollar el **Plan de Ciudad San Sebastián Amigable/Donostia Lagunkoia Hiri Plana** se elaboró con la participación de personas mayores (algunas de Helduen Hitza), asociaciones (Helduen Hitza entre otras) entidades, empresas y organizaciones vinculados con las personas mayores y responsables de diferentes departamentos municipales mediante la

reflexión, debate y construcción colectiva para identificar los retos, objetivos, estrategias y acciones a desarrollar para hacer de nuestra ciudad un lugar más amigable. Para ello, la mañana del 20 de junio de 2013 se celebró una Jornada Abierta en el Boulevard en la que tomaron parte algunas socias y socios de Helduen Hitza.

El Plan prioriza actuaciones de utilidad y efecto inmediato en las que participen personas mayores, que tengan resultados concretos visibles y que se puedan comunicar. Es decir que tengan efecto contagio.

Personas asociadas que han participado en todo o parte del proceso: *Jose Manuel Susperregi, Carmen Viscarret, Julia Arrieta, Lourdes Badiola, Miguel Sagüés, Pili Perea y Ricardo Alava.*

Algunas actuaciones en el marco de este programa:

3.2.1. 1 de Octubre, Día de las Personas Mayores: para celebrar este día se prepararon actividades destinadas a comunicar las actuaciones del programa LAGUNKOIA y algunos resultados obtenidos hasta el momento:



- ✓ **DIALOGANDO**: Desde el programa se nos pidió realizar una actividad en la línea similar a nuestro **Foro de los Jueves**. Nos pareció interesante y se aprovechó un jueves en el espacio y horario de dicho Foro con el *"Espacio Público"* como tema de debate. El encuentro fue entre socios-socias participantes habituales y diferentes técnicas-os de Participación Ciudadana y Bienestar Social del Ayuntamiento. En total, 30 personas. Dialogamos y analizamos lo que entendemos como *"Espacio Público Amigable",* qué finalidad tiene y cuál es nuestro papel como Personas Mayores. Qué condiciones y requisitos ha de reunir una Ciudad Amigable y qué echamos en falta. Fue un debate rico y provechoso en el que pudimos comprobar que nuestra aportación es muy importante en el

diseño e una ciudad en la que todas y todos estemos orgullosos de vivir.



- ✓ **PROYECTANDO** ESPACIOS AMIGABLES EN NUESTRA CIUDAD: Fue un trabajo compartido por personas mayores y alumnado de la Escuela de Arquitectura de la Universidad del País Vasco. Estos últimos presentaron diferentes prototipos diseñados y realizados para un Espacio Público más amigable. Las propuestas fueron en general muy originales presentaron diferentes proyectos verdaderamente originales. En esta actividad, además de las y los alumnos autores de los proyectos, asistieron algunos profesores, socias y socios de Helduen Hitza intervinientes en el programa Lagunkoia y personas responsables Participación Ciudadana y Bienestar Social del Ayuntamiento.



- ✓ **ANALIZANDO**. Por la tarde se realizó un Taller de Estudio y Debate sobre casos prácticos en Donostia entre personas mayores y profesionales que se dedican al diseño, planificación y gestión del espacio público en nuestra ciudad. Para el análisis se eligieron 4 diferentes espacios de la ciudad, entre ellos la Plaza de Gipuzkoa. Después del análisis realizado se concluyó, entre otras cosas, que espacios que reúnen los requisitos o

criterios de amigabilidad no siempre son muy utilizados por las personas mayores ni tampoco por el público en general.

- ✓ **COMPARTIENDO Ideas** y **Propuestas** para conseguir que el espacio público en Donostia sea más amigable. Se presentaron las conclusiones del trabajo realizado por las personas mayores y asociaciones (entre ellas Helduen Hitza). Eva Salaberria, responsable del Ayto. y Julia Arrieta, socia de la misma, intervinieron para valorar la Jornada realizada: cómo había sido el proceso, cómo hacer la ciudad más amigable, requisitos, normativa, repensar, qué echamos en falta, ¿demasiado cemento?...

- ✓ Para terminar, Eneko Goia, Alcalde de la ciudad, agradeció a todos los participantes el trabajo realizado, animó a construir una ciudad con la gente y para la gente, y recordó que Donostia tiene mucho espacio que nos resulta agradable pero ello no quita para que algunos requieran ser adecuados y mejorados. Nombró las Casas de Cultura... A veces no se conocen algunos espacios que son amigables. Tenemos que comunicar y seguir con el proyecto **DONOSTIA LAGUNKOIA.**



3.2.2. Fundación Emaús invitó al colectivo Donostia Lagunkoia a visitar su EkoCenter en Irún. Participamos en dicha visita dos personas de Helduen Hitza. La visita tenía como objetivo enseñarnos los objetos recogidos con los que iban a realizar una subasta solidaria previa a la Navidad y poder recoger comentarios anecdóticos emocionales y pintorescos de algunas personas mayores que permitieran poner en valor *"esos objetos que procedentes de sus recogidas han separado a lo largo de todo el año para esa subasta".* Emaús valoró nuestra pertenencia a *"generaciones en las que las cosas se reparaban, se fabricaban para perdurar en el tiempo, se cuidaban y se valoraban*" porque entiende que

son *"valores imprescindibles en una sociedad comprometida con el medio ambiente y de manera específica con la prevención en la generación de residuos... y en el caso de Emaús un compromiso social, el de ofrecer empleo local y solidario..."* Fue una bonita experiencia que mereció la pena a pesar de realizarse en un día de lluvia y viento en Donosti. (Puede verse el pequeño video Publicado el 1 dic. 2015 en www.emaus.com: *"Con motivo de preparar la subasta solidaria de Emaús, este año contamos con una especial tasación emocional llevada a cabo con personas pertenecientes a LAGUNKOIA. Una iniciativa del Ayuntamiento donostiarra que trabaja de esta manera con el colectivo de personas mayores, muy numeroso en la ciudad y sobre todo, muy heterogéneo. Gracias a Eva Salaberria del Ayuntamiento de Donostia"*).



3.2.3. Farmazia Lagunkoia - Farmacia Amigable: en el marco del Proyecto Donostia Lagunkoia se ha gestado este proyecto cuyo objetivo es que la farmacia se convierta en un espacio más amigable, más social, más comprometida y más implicada con las personas mayores, reforzando la atención a este colectivo y contribuyendo a mejorar su calidad de vida. Para ello 18 farmacias donostiarras, identificadas con el logotipo "Lagunkoia" que aparece en este apartado, han asumido públicamente compromisos en diversos ámbitos, hecho que convertirá a Donostia en la primera ciudad en contar con "farmacias amigables". La presidenta, las socias y socios de Helduen Hitza participantes en el Proyecto Donostia Lagunkoia y Ricardo Álava, socio de Helduen Hitza, en calidad de usuario de las Farmacias Amigables, fueron invitados al acto de la entrega acreditativa de "Farmazia Lagunkoia" a las 18 farmacias adheridas en el edificio de Tabakalera. Esta entrega fue realizada por el Alcalde de la ciudad, Eneko Goia.



3.3. Programa +55

Desde el Programa del Ayuntamiento de Donostia +55 y concretamente de su Responsable María Fernández hemos tenido respuesta a todas las consultas o solicitudes que hemos realizado. Mila esker, María.

El día 29 de octubre los socios y socias que lo deseamos asistimos a una Jornada sobre *"Envejecimiento Saludable y Satisfactorio" o*rganizada por 55+ (Envejecimiento Saludable y Satisfactorio), el Diario Vasco y Sesosgi (Servicios Socio-Sanitarios Gipuzkoa). Dicha Jornada se celebró en el Palacio de Miramar.

3.4. "Observatorio de Datos"

El Ayuntamiento de nuestra ciudad ha considerado que es una necesidad el tener una herramienta que recoja la situación económico-social-ambiental que permita conocer la realidad de Donostia y de sus barrios. Para responder a la citada realidad ha decidido poner en marcha el **Observatorio de Datos** de la Ciudad. Este ha de servir para beneficio de la ciudadanía y de la gestión municipal.

Antes de iniciar el trabajo se ha considerado que es indispensable que en la definición inicial se recoja el punto de vista de la ciudadanía. Como consecuencia, diferentes asociaciones, entre ellas **Helduen Hitza,** y personas que trabajan en diferentes ámbitos de la ciudad fuimos convocadas el día 2 del mes de diciembre para participar. Este proceso participativo contempla dos fases: 1) diciembre-enero: aproximación, y 2) a partir de febrero: profundización.

Asistieron y tomaron parte la presidenta y la vicepresidenta. Se realizaron tres jornadas de trabajo:

10-12-2015: Mediante diferentes dinámicas se presentó el Proyecto y el Proceso de Participación.

14-12-2015: Se utilizaron diferentes técnicas para responder a las preguntas: *¿Qué es el Observatorio de Datos?* y *¿Por qué y Para qué El Observatorio de Datos?*

17-12-2015: Se formuló la pregunta básica: *¿Qué necesidades de información tenemos de cara al Observatorio?* Cada participante tuvo que hacer su reflexión y sus aportaciones.

Los técnicos han de continuar su trabajo. El proceso participativo continuará en el primer trimestre del año 2016 si se cumplen las previsiones que se formularon.

3.5. Consejos Sectoriales: ACCIÓN SOCIAL Y MOVILIDAD

Los Consejos Sectoriales Municipales son órganos de participación con caracter consultivo con sus características, objetivos y funciones específicas. En el caso concreto del Consejo Sectorial de Acción Social se constituye con el objetivo de *establecer y estructurar cauces de participación del tejido social de la ciudad en las decisiones municipales relacionadas con los servicios sociales.* El Consejo Sectorial de Movilidad tiene como objetivo *dar respuesta a las necesidades de movilidad, garantizar de la mejor manera la accesibilidad y permitir el desarrollo de la ciudad respetando los objetivos ambientales, económicos y sociales*.

Helduen Hitza, tiene entre sus fines la *participación social* y propone como una de las actividades destinadas al cumplimiento de dichos fines la *Participación en Consejos Asesores Institucionales.* Teniendo esto en cuenta ha solicitado del Ayuntamiento su participación en dos de los Consejos Sectoriales: *Acción Social* y *Movilidad*. Hasta estos momentos no hemos recibido respuesta. Los Consejos constituidos antes de nuestras solicitudes habrán de decidir nuestra participación o no. Estamos a la espera de respuesta.

3.6. DONOSTIASS2016

A finales del mes de mayo, cuando la comisión de formación empezó a preparar el programa del curso 2015-16 vimos que era importante saber qué era y qué iba ser dss2016 y decidimos ponernos en contacto con ellos, explicándoles que estábamos muy interesados en tener la posibilidad de que alguien viniera a informarnos, diciéndoles que éramos un colectivo de personas, mayores de 55 años, muy inquieto y decidido en participar en las actividades de nuestra ciudad y en las distintas Instituciones, por lo tanto queríamos estar presentes en DONOSTIA 2016.

El 15 de junio logramos contactar con el Director de Comunicación, Fernando Álvarez, y nos decía que pensaba que se trataba de una vía inmejorable para establecer vínculos con colectivos como el nuestro y de las personas que los integran, pero que teníamos que tener paciencia, que tenían que hacer una reflexión para ver cómo podían atender de la mejor manera las demandas que tenían y decidir si podían acudir a todas las convocatorias o no, dándonos las gracias por nuestro interés y entusiasmo.



Después de varias visitas para ver cómo iba el tema, el 29 de julio nos confirmaban la disponibilidad de la presentación de Donostia/San Sebastián 2016 y el último día del primer trimestre, el 16 de diciembre en el local cedido, gratuitamente, por el Colegio de Médicos de Gipuzkoa, vino la Directora de Participación, Enara Garcia, a explicarnos cómo era la organización de este gran evento.

Nos habló de las "**Olas de energía**" que se habían puesto en marcha para promover iniciativas culturales de la ciudadanía.

"**El Faro de la paz**" que pretende difundir valores de paz y respeto.

"**El Faro de la vida**"que está centrado en mejorar el devenir cotidiano de personas y de la sociedad.

"**El Faro de las voces**" que subraya la capacidad de las manifestaciones artísticas como el cine, el teatro, las artes plásticas, la literatura o la música para suscitar la emoción, la reflexión y los vínculos con los otros.

"**Los Muelles**" siguiendo la terminología marina para profundizar en nuevas maneras de trabajar: más viva y actual.

En definitiva que el proyecto DSS2016 promueve la cultura para convivir, haciendo de la convivencia un reto colectivo en el que implica a toda la ciudadanía, en el que todos somos parte fundamental.

Helduen Hitza participa en las reuniones de "**Mediadores del 2016**" junto a otras Asociaciones de de Gipuzkoa.

4. COLABORACIÓN CON INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES

4.1. HELDUAK ADI!

Helduak Adi! es una Asociación, con representación en los tres territorios, creada en 2010. Se constituyó como red Social a nivel de Euskadi siendo Helduen Hitza Socia Fundadora. Como consecuencia, dos socios de Helduen Hitza fueron participando en las reuniones y en la marcha de dicha Red.

Durante el año 2014, la Junta Directiva decidió dejar de pertenecer a esta Red Social y lo planteó a la Asamblea de Socias y Socios que se celebró el 13 de abril de 2015**.** La Asamblea ratificó el planteamiento de la Junta Directiva mediante votación que tuvo los siguientes resultados:

Asistentes: 100
Votos a favor de salir de Helduak Adi!: 60
Votos en contra:33
Abstenciones:3
Blanco: 4

A pesar de ello las socias y socios que lo desearon pudieron asistir con subvención de Helduak Adi! a los Cursos de Verano que organizó la UPV con la colaboración de Helduak Adi!

Desde aquí nuestro agradecimiento por dicha subvención.

4.2. Cursos de Verano de la UPV

Las socias y socios de Helduen Hitza que lo deseamos, 13 concretamente, asistimos dentro de la organización de los Cursos de Verano de la UPV al Curso/Encuentro 2015 *"Hacia la Consolidación de un Movimiento Social de Personas Mayores para un cambio de paradigma personal, social y cultural"* organizado por Helduak Adi! con la colaboración de la Diputación Foral de Gipuzkoa (Participación Ciudadana) y el Gobierno Vasco (Departamento de Empleo y Políticas Sociales). El curso estuvo subvencionado para las personas asociadas a Helduen Hitza.

Las diferentes ponencias se agruparon alrededor de estos grandes apartados u **objetivos**:

1. Explorar la complejidad del cambio cultural en diferentes ámbitos (con ponencias a cargo de Félix Goñi, Joseba Jauregizar y Santiago Eraso).

2. Clarificar alternativas de los retos de gran calado social (ponencias a cargo de Jesús Mª Mujika, Jose Mª Hernández y Mª Ángeles Durán).

3. Buscar los compromisos ante el proyecto de cambio (Iñigo Lamarka, Iosu Chueca y José Luis Elosua).

Los Temas a Debate fueron:

1. Reflexiones en torno a un Plan Estratégico que desarrolle todo el potencial de las personas mayores (Manolo Quevedo Casin).

2. Bases para un Observatorio de la situación de las personas mayores.

4.3. Nuestros Guías en el MUSEO DE SAN TELMO

Dentro de las actividades +55 este año se llegó a un convenio entre Helduen Hitza y el Museo de San Telmo en el que algunos socios-as de nuestra asociación, son guías culturales voluntarios para personas de +55 años.

Esta actividad la han realizado: **Marisol Aristi** (ya llevaba 16 años haciéndolo), **Arrate Pérez** y **Juan Mari Pérez** que tras la correspondiente formación a cargo del Museo han guiado visitas de grupos.

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 individuales.

Los martes por la mañana se dedican a grupos de movilidad reducida (pero no exclusivamente) de Residencias, Clubes, Asociaciones Culturales, Excursiones...

Tras el éxito obtenido en el 2015, se han ampliado las visitas a la tarde, de 18 a 19.30 para público en general. Se puede ir cuantos martes se quiera, siempre con entrada gratuita en Recepción.



La opinión mayoritaria es que el museo renovado en 2013 es muy interesante 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 el Museo recomienda que se haga la reserva en el Tfno. 943 48 15 61 (de martes a viernes).

En la reserva se puede solicitar la visita de 90 minutos a:

- Planta Baja: El convento y su historia, Colecciones, Signos de Espiritualidad, Huellas en la Memoria desde la Prehistoria hasta el siglo XVIII.

- Planta Primera: desde el siglo XIX, la modernidad, el caserío y mundo rural, la transición…

- La industrialización, 100 años de Arte Vasco…

- Colección de Pintura y Arte.

Actualmente ya hay otro socio de H.H. guía cultural voluntario, **Juan Ignacio Aizpurua**. Otras dos personas harán su formación posiblemente después de Semana Santa de 2016.

La posibilidad está abierta a quien quiera participar.

4.4. Colaboración con el BANCO DE ALIMENTOS DE GIPUZKOA

Los días 27 y 28 del pasado mes de noviembre, 20 socios y socias de Helduen Hitza dedicaron, como en los dos años precedentes, parte de su tiempo libre a colaborar con el Banco de Alimentos de Gipuzkoa en la recogida de alimentos para los más necesitados de nuestra provincia, en Eroski Garbera. Algunos consagraron cuatro horas a esta humanitaria labor, pero otros alargaron la jornada en cuatro horas adicionales. Todos ellos contribuyeron a la recogida de 630.000 kg., el máximo de todos los centros comerciales de Gipuzkoa, que marcó, además, un record. Nos consta, además, que otros socios de nuestra Asociación, trabajaron también en otros centros, como Carrefour, Alcampo, Dia, etc.

Este altruismo de los socios de Helduen Hitza ha quedado reflejado y ha merecido el agradecimiento del Presidente del Banco de Alimentos, D Javier Sáenz, recientemente fallecido, quien en una emotiva carta dirigida a nuestra Presidenta, resaltaba esa generosidad.

Todo lo anterior viene a confirmar que en Helduen Hitza no sólo se fomenta el “mens sana in corpore sano”, sino también la contribución y colaboración con las causas más sensibles de nuestra sociedad.

4.5. PLATAFORMA de Asociaciones de Mayores de Gipuzkoa

A lo largo del año 2015 ha surgido y se ha desarrollado la llamada Plataforma de Asociaciones de Mayores de Gipuzkoa (PAMG), formada por seis asociaciones y/o agrupaciones de jubilados de Gipuzkoa. Esta plataforma la componen Agijupens (Asociación guipuzcoana de Jubilados y Pensionistas), Nagusilan (Voluntariado Social de Mayores), Duintasuna (Gipuzkoako Jubilatuak eta Pentsiodunak Elkartea), Fevaas (Federación Vasca de Asociaciones de

Prejubilados y Pensionistas), Gepe (Gipuzkoako Erretiratu edo Pentsionisten Elkartea) y Helduak Adi!

Fundamentalmente, la PAMG defiende que ninguna pensión debería estar por debajo de 1.080 euros al mes, ya que eso implicaría que el subsidio está "por debajo del umbral de pobreza" del País Vasco. De hecho, inciden en que deben actualizarse anualmente y revalorizarse de acuerdo con el IPC. Además, proponen que, "a través de los cauces legales más idóneos, se prohíba que cualquier gobierno, actual o futuro, pueda tocar, recortar o privatizar el sistema Público de Pensiones".

Asimismo, esta gran plataforma dice "no" a los recortes sociales y al copago de los productos farmaceúticos y reclama que "se garanticen los servicios públicos sanitarios". Otro de sus retos es conseguir una buena formación continuada, así que pide a las instituciones "planes educativos para las personas mayores, tal y como recoge la Ley de Aprendizaje a lo largo de la vida del Gobierno Vasco". Abogan por la extensión del Programa Euskadi Lagunkoia a los tres Territorios del País Vasco.

En sus comienzos, la Plataforma invitó a Helduen Hitza a participar en sus reuniones para conocerla y poder así decidir la integración o no. Tres socios de la Junta Directiva de Helduen Hitza se acercaron a conocerla desde dentro. El presidente continuó tomando parte en este colectivo con el fin de plantear a la Junta Directiva la votación para su integración o no, de forma que, en caso afirmativo, se planteara a la Asamblea para su ratificación o no.

A principios de octubre la Asamblea de Socios y Socias aceptó por unanimidad la propuesta de nueva Junta Directiva. Ésta realizó la votación pertinente sobre el ingreso en la Plataforma resultando rechazado por amplia mayoría. El resultado de la votación se comunicó a dicha Organización, pidiendo que se retirara nuestro nombre de sus escritos y pancartas. Petición que en estos momentos ya ha sido tenida en cuenta. El NO a pertenecer a dicha Plataforma no quiere decir que no estemos a favor de sus reivindicaciones. Cada persona asociada en Helduen Hitza tiene el derecho individual a manifestar su opinión en este tema personalmente.

4.6. Open Akademia

La Open Akademia es una iniciativa de Agirre Lehendakaria Center para

difundir y compartir conocimiento sobre la experiencia vasca y, más concretamente, sobre el factor cultural como elemento de transformación que debe acompañar a la innovación, el desarrollo y la investigación. Así mismo, la Open Akademia quiere ser un espacio de debate ciudadano en torno a los retos de futuro de la sociedad vasca.

En este contexto Helduen Hitza fue invitada a participar en una pequeña sala del Kursal a un encuentro que, bajo el "paraguas" de la IGUALDAD, se había organizado.

El día 27 de noviembre, se realizó en una de las salas del Palacio del Kursaal de Donostia un nuevo encuentro organizado por la “Open Akademia-The K is the key”, organismo perteneciente al Agirre Lehendakaria Fundazioa (A.L.Center) de la Euskal Herriko Unibertsitatea-UPV y bajo la coordinación de Paul Rios.



Su título fué: La IGUALDAD, la Cultura es la clave – BERDINTASUNA, Kultura da gakoa, y en él intervinieron: Izaskun Landaia de EMAKUNDE, Amaia Elorza de EUSKADIKO GASTERIAREN KONTSEILUA y nuestro secretario de HELDUEN HITZA, Juan Mari Pérez.

Desde las tres perspectivas de LA MUJER, LA JUVENTUD y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO se trataron los siguientes aspectos:

La IGUALDAD es un importante reto de futuro para la sociedad vasca... pero ¿cómo promover la igualdad? ¿Cómo ofrecer a la juventud las condiciones necesarias para que construyan su propio proyecto de vida? ¿Cómo garantizar a los y a las mayores una atención adecuada? ¿Con qué obstáculos se enfrenta el reto de la igualdad?

Por nuestra parte explicamos en 20 minutos el nacimiento y desarrollo de nuestra asociación sin ánimo de lucro, lo que hacemos para estar saludables, activos, participativos y aportar nuestra experiencia a la sociedad. Nuestra

organización, actividades, los retos que tenemos para el futuro y nuestra solicitud a las instituciones para que nos tengan en cuenta y nos faciliten la participación a todos los niveles potenciando la solidaridad intergeneracional.

Terminamos cantando en los versos de nuestro socio "Gaztelutxo" que nuestra asociación es una trainera y todos remamos para avanzar muy muy lejos..., hasta la utopía.

5. CONCLUSIONES

- Helduen Hitza sigue creciendo, aunque últimamente lo ha hecho más pausadamente y, por tanto, de una forma más controlable. Este hecho tiene muchos aspectos positivos entre los que destacamos: el posibilitar una integración más pausada y más asumible para la asociación.

- Prácticamente todas las actividades que se plantearon para el año 2015 se han llevado a la práctica, a excepción del Certamen Literario y el Taller de Escritura que no tuvieron suficientes participantes.

- La Escuela de Música y Canto se ha estrenado con una actuación al final del último trimestre del año. Lo hicieron magnífico. Nuestro agradecimiento.

- De nuevo hemos recuperado una actividad que se echaba en falta: el Taller de Teatro que se estrenará ante nosotras/os antes de las vacaciones de verano.

- También se echaba en falta una alternativa para socias y socios a quienes el Senderismo se les hacía demasiado duro. Así han surgido con mucho éxito "Los paseos saludables".

- La colaboración con el Museo de San Telmo, participando como guías algunas de nuestras socias y socios, es una actividad que consideramos importante y en auge puesto que algunas personas asociadas más se unirán en el año 2016 al grupo de trabajo.

- El resto de las actividades han seguido su marcha imparable gracias a la buena organización y funcionamiento de las Comisiones de Trabajo.

- En efecto, las Comisiones de Trabajo trabajan de una forma cada vez más organizada y estructurada para preparar las actividades. Es el buen

funcionamiento de estas Comisiones lo que facilita el éxito de dichas actividades.

- El año 2015 ha sido para Helduen Hitza un año quizás algo difícil: Salida de Helduak Adi!, Plataforma de Asociaciones... Por primera vez se han manifestado puntos de vista diferentes respecto a algunos planteamientos, aunque quizás la realidad nos dice que no lo eran tanto. Y además consideramos que la diferencia dentro de la convivencia es una maravillosa fuente de riqueza.

- Por encima de todo ello las actividades siguieron su marcha normal contribuyendo a la relativización de lo que nos podía separar y a la priorización de lo que nos une que es mucho.

- El dejar transcurrir el tiempo es el mejor consejero en estas ocasiones. Todo va volviendo a su ser. Reflexionar y poner todas y todos un poco de nuestra parte es una asignatura que, sin duda, aprobaremos con éxito.

- Las relaciones con el Ayuntamiento se han hecho más cercanas: proyectos de trabajo, programa europeo Lagunkoia, Capitalidad DSS2016, Observatorio de Datos de Donostia, solicitud para la participación en los Consejos Sectoriales de Movilidad y Acción Social... Todo ello ha contribuido a una relación más estrecha y fluida. Deseamos continuar en esta línea.

- Esperamos que el año 2016 en el que escribimos esta Memoria sea todavía más fructífero que el anterior.

- Bienvenidos los y las nuevas personas asociadas.

- Animamos a socias y socios a seguir participando y colaborando.

6. RETOS DE FUTURO

- Nuestro reto fundamental es seguir en la misma línea mejorando aspectos puntuales ya señalados.

- La creación de una Tertulia Literaria o Taller en donde quepan aquellos socios y socias aficionados a escribir pequeños o no tan pequeños relatos es un tema al que no hemos podido dar la respuesta adecuada. Lo intentaremos.

- El Certamen Literario que el año 2015 no ha tenido suficientes participantes es otra de nuestras asignaturas pendientes para el 2016.

- Seguir avanzando en una convivencia sana, solidaria y cooperativa es otro de nuestros retos como asociación.

- Continuar y avanzar en nuestra relación con el Ayuntamiento de la Ciudad es una intención, más que un reto, que deseamos manifestar.

- Como decíamos en las conclusiones: es la participación y la cooperación de socias y socios lo que contribuye a que una asociación, que ha crecido tan rápidamente, funcione. Vayamos sin prisa pero sin pausas. Trabajemos pero no nos quememos.

- "Adelante sin prisas pero sin pausas" es el RETO.

7. AGRADECIMIENTOS

- A nuestras socias y socios por confiar en quienes desde puestos de responsabilidad llevan adelante este barco que es Helduen Hitza.

- A quienes desde la Junta Directiva y las Comisiones de Trabajo posibilitan que el barco siga adelante y funcione en el día a día.

- A quien, desde lo que parece un pequeño trabajo o contribución, pone su grano de arena con el mismo objetivo.

- A la secretaria "en funciones", Mertxe Berasain, porque con su trabajo callado en secretaría engrasa las ruedas haciendo posible que las piezas encajen y la máquina siga su marcha. Gracias, Mertxe.

- A quienes ofrecen su esfuerzo, su tiempo y su ilusión porque quienes lo desean tengan una ayuda en su proceso de aprendizaje de nuestra lengua, el euskera. Gracias a todas las y los "profesores".

- A Jose Mari que, paciente, silencioso y sonriente, mueve las piezas del rompecabezas para buscar los huecos adecuados para nuestras actividades, habituales o puntuales. Mila esker, Jose Mari.

- Al Ayuntamiento de nuestra ciudad, por facilitarnos locales para nuestras actividades, por su ayuda, por su consejo, por sus subvenciones, por buscar

nuestra colaboración en programas tan interesantes, en fin: por estar de nuestro lado...

- A María, de +55, porque siempre la hemos sentido a nuestro lado con sus consejos y su ayuda.
- A las Casas de Cultura (Ernest Lluch, Okendo, Aiete y Lugaritz) por la utilización de sus locales y la atención cercana cuando se les necesita en la puesta en práctica de nuestras actividades.
- A la Diputación de Gipuzkoa por sus subvenciones.
- No queremos olvidar a nadie, pero si lo hemos hecho, os pedimos disculpas.