AMURRIOKO PERTSONA NAGUSIEN KONTSEILUAREN ALDIZKARIA

REVISTA DEL CONSEJO DE PERSONAS MAYORES DE AMURRIO



- Saludando a la Navidad
- ✓ El estiramiento siempre, tu herramienta
- ✓ Expresiones de Navidad en euskera
- ✓ Los malos tratos en las personas mayores
- ✓ Servicio de asistencia a domicilio
- ✓ La magia de las campanas
- Dulces de Navidad
- Jubilación activa

¡FELIZ NAVIDAD, A TODAS Y TODOS! ZORIONAK GUZTIOI!

Escribía Bécquer: "Podrá nublarse el sol eternamente; podrá secarse en un instante el mar; podrá romperse el eje de la tierra, como un débil cristal. Pero jamás en mí podrá apagarse, la llama encendida del amor..."

+65 NAGUSIAK AURRERA

Este Consejo saluda la llegada de la Navidad y os manda su más efusiva felicitación por ella.

Antes de levantar nuestras copas y brindar, hagamos un rápido balance de nuestro trabajo. Un recuento de lo mucho que hemos de agradecer y de todo lo bueno hecho, sin que lo malo se esconda y se disfrace.

Vuestra revista cumple su primer año. Prometimos cuidarla y hemos cumplido, pues aquí la tenéis, fresca y llena de vida.

De nuevo, desde aquí, nuestra invitación a que participéis en este Conseio.

Las luces de neón no deben ocultaros la realidad, porque Aiaraldea, nuestra comarca, continúa en estado de alerta roja, aunque ya todo se vea normal, después de finalizada la huelga de 236 largos y difíciles días, que ha llevado a cabo una de nuestras industrias punteras.

Porque somos conscientes que otros muchos

problemas castigan a la sociedad, el movimiento social, donde nos integramos, llama a seguir en la lucha, porque esa es la única garantía de poder construir un futuro prometedor, en el que estudiemos, trabajemos y vivamos con dignidad y progreso. No podemos dejar el futuro en cualquier mano. Es una gestión de todas y todos, pues continúa el cierre de industrias y su deslocalización. Entre los comerciantes hay miedo al futuro y los cuidados necesarios a nuestra gente mayor son recortados y ninguneados, así como sus pensiones, aumentando el riesgo de una alarmante pobreza. Aiaraldea nos llama al trabajo y al consenso.

¡¡¡Ama, sueña, ríe, disfruta, ilusiónate, emociónate!!!

Nos despedimos, deseándoos

Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.

Zorionak eta Urte Berri On!

Si quieres participar en la redacción de la revista +65 NAGUSIAK AURRERA, envía tus artículos, iniciativas o ideas a esta dirección de correo electrónico: amurriokonagusiak@gmail.com

El Consejo de Personas Mayores de Amurrio

+65 NAGUSIAK AURRERA

Editor: Amurrioko Udala Tirada 600 ejemplares

Fotografías: Roberto Arribas

Textos: Consejo de Personas Mayores de Amurrio junto con el Área de Participación Ciudadana y el Área de Personas Mayores del Ayuntamiento de Amurrio

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

EL ESTIRAMIENTO SIEMPRE, TU HERRAMIENTA

Esther García Galíndez, Fisioterapeuta, osteópata, especialista en psiconeuroinmunología

El estiramiento hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos, para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

Una práctica, cada vez más utilizada, con la que dotamos a nuestro cuerpo de mayor flexibilidad y movilidad; son ideales tanto en tu rutina deportiva, como para combatir una vida sedentaria.

IMPORTANCIA DE LOS ESTIRAMIENTOS:

Los estiramientos musculares son de gran importancia, sobre todo, porque nos ayudan a prevenir lesiones musculoesqueléticas.

Son fundamentales después del ejercicio físico, ya que el músculo vuelve a su estado de calma e indican que la actividad ha terminado, de manera que evitamos las posibles contracturas y lesiones musculoesqueléticas.

Este tipo de ejercicios son sumamente útiles para liberar tensión de los músculos y, a la vez, relajarlos. Por lo que, si has tenido un día ajetreado y pesado, son una opción ideal para mejorar la sensación de cansancio y aliviar la fatiga muscular.

BENEFICIOS:

- ❖ Prevención de lesiones. (Cefalea tensional, fascitis plantar, patología de la columna...).
- ☼ Mejora la oxigenación muscular.
- ☼ Nos conecta cuerpo-mente.
- ☆ Aumento de los rangos movimiento.
- Mantenimiento y prevención de la salud

Muskuluak luzatzea beti, zure tresna



¿CÓMO PODEMOS COMENZAR A HACERLOS?

- 1. Reserva todos los días un momento para realizarlos.
- 2. Si es posible, siempre en un mismo horario para que no se nos olvide.
- 3. Es conveniente, realizar los ejercicios en un lugar donde te encuentres cómoda y con espacio suficiente para realizar movimientos amplios.
- 4. Tómate tu tiempo, no hay prisa.
- 5. Uno de los principios que debemos tener muy claros es la respiración. (No debemos estar en ningún momento en apnea "sin respirar".)
- 6. Otra de las referencias que debemos tener es el dolor. No debe doler, aunque sí tenemos que sentir cierta tensión. (Si nos hacemos daño, perderemos todas las ventajas que nos da el estiramiento.)

¡ANÍMATE A INTRODUCIR ESTA PRÁCTICA EN TU VIDA!

En caso de no saber por dónde empezar, infórmate con un profesional, siempre ayudarán en lo que necesites...



Gabonak heldu dira La Navidad está aquí

Algunas expresiones en euskara propias de la época navideña \triangleright \triangleright \triangleright



- * Gabon Zoriontsuak! DD Feliz Navidad

- * Gabonak heldu dira >>> Ha llegado la Navidad
- * Gabon-gau Nochebuena
- * Gabon-zaharra Nochevieja
- * Gabon- Kanta Villancico
- * Urte Berri On eta Zoriontsua opa dizut
- De Te deseo un feliz y próspero Año Nuevo
- * Zuretzat, nire maitasun guztiarekin, Gabon Zoriontsuak!
- De Con todo mi cariño, para ti, Feliz Navidad!
- * Gabonetako beroak, udaberria zure bihotzean iraun dezan
- De Que el calor de la Navidad dure en tu corazón.

Poema popular sobre el invierno



SERVICIOS SOCIALES CONSULTORIO



Hola,

Me preocupa la situación de una persona mayor del barrio ya que en más de una ocasión se ha parado a hablar conmigo y me ha dicho que no tiene dinero para hacer compras porque sus hijos no se lo permiten, y tampoco manejar dinero. También me ha dado la sensación de que su aspecto estaba bastante descuidado. ¿Podría ser esta situación un maltrato?



Cada vez hay mayor conciencia de los malos tratos hacia las personas mayores, aunque los casos detectados sean solo la punta del iceberg.

Más a menudo de lo que suponemos, las personas mayores viven situaciones de fragilidad y no siempre se les escucha como es debido. Mientras no se demuestre lo contrario, toda persona mayor es capaz de tomar decisiones sobre su vida, y no se le puede privar de este derecho solo por ser mayor.

Según la Organización Mundial de la Salud "El maltrato a personas mayores se define como la acción única o repetida, o la falta de la respuesta apropiada, que causa daño o angustia a una persona mayor y que ocurre dentro de cualquier relación donde exista una expectativa de confianza". Hay maltrato cuando se frustra la confianza de la persona mayor ante el cuidado esperado.

En muchos casos posiblemente no haya intención de hacer daño, por lo que quizás sea más adecuado hablar de "responsable de los malos tratos" más que de "persona maltratadora", si bien, la falta de intencionalidad no implica falta de responsabilidad.

No es fácil **detectar** el maltrato porque la propia persona mayor tiende a esconderlo por motivos diversos: miedo a represalias, vergüenza, no poner en evidencia a un familiar, resignación, no identificar lo que le pasa como maltrato, culpa, miedo a no ser creído, sensación de fracaso, desconocer sus derechos...

Hay diferentes tipos de maltrato: físico, psicológico, sexual, maltrato financiero, negligencia y abandono, obstinación diagnóstica, obstinación terapéutica... No permitir a una persona mayor manejar su dinero, si es capaz de hacerlo, es un maltrato. No atender a sus necesidades de cuidado si ella no es capaz, puede ser negligencia o abandono. Cualquier caso debe ser valorado para determinar cómo intervenir.

La prevención es clave. Es necesario que las personas mayores, familias, instituciones y profesionales tengan recursos suficientes y adecuados que limiten el agotamiento, la precariedad y la falta de sensibilidad. Es importante generar actitudes positivas hacia las personas mayores. ES IMPORTANTE CONSULTAR CUALQUIER SITUACIÓN QUE PUDIERA DETECTARSE. LOS SERVICIOS SOCIALES O SANITARIOS PUEDEN SER UNA OPCIÓN.

945 891 161

Servicios Sociales del Ayuntamiento de Amurrio

SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO (SAD)... "UN TRABAJO IMPRESCINDIBLE"

Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzua (ELZ) "ezinbesteko lana"

En el pasado número, dedicábamos un artículo a la relación de los cuidados a las personas mayores, con una parte de quienes se dedican a ellos: las empleadas de hogar, sus problemas y su gran precariedad en el trabajo. En dicho artículo poníamos un cuadro explicativo y comparativo de las condiciones de trabajo de diferentes colectivos que se dedican al cuidado de las personas mayores. Este cuadro, como indicaba el artículo, se refería a los datos de 2018 y en Bizkaia, según un estudio realizado por la Asociación de Empleadas del Hogar.

Esta información llamó la atención a un grupo de trabajadoras de asistencia domiciliaria de Amurrio y nos hicieron saber, que los datos de sus condiciones de trabajo en la provincia de Araba son otros muy diferentes y que aquí aclararemos ahora. Del mismo modo, aprovechamos esta magnífica ocasión, para hablar también de sus condiciones de trabajo, sus deseos, anhelos y aspiraciones.

Con vosotros y vosotras, dos mujeres, Rosa y Yolanda, empleadas del Servicio de Asistencia a Domicilio (SAD) en nuestro pueblo, que muy gustosamente se han ofrecido para explicarnos, en primer lugar: Cómo funciona el proceso para acceder al Servicio (SAD).



Programa de trabajo

Cuando una persona tiene esa necesidad, recurre a los servicios sociales municipales que realizan todos los trámites necesarios. Posteriormente, la Diputación evalúa su situación, define el grado de dependencia y, con ello, el servicio necesario para esa persona. Después, las trabajadoras recibirán el programa de trabajo a realizar. Y en este programa de trabajo se marcan: el tiempo de atención y las tareas a realizar. El tiempo a dedicar a cada persona usuaria va en función de las necesidades, y esos cuidados pueden ser diarios, semanales, con una duración de entre una hora y hora y media, tiempo insuficiente, para atender a una persona con dignidad, que no puede moverse y, además, teniendo en cuenta, que esa escasez de tiempo crea en las trabajadoras un fuerte estrés emocional. "Es sumamente estresante". nos dicen.

Con respecto a los horarios de trabajo, estos son variables, lo que, unido a una disponibilidad diaria de 12 horas, incluido el sábado hasta el mediodía, son causa de una enorme y descomunal precariedad. Y si le añadimos que para desplazarse de un domicilio a otro han de utilizar el coche, aún se añade un peligro más... Y hay más, pues el pago del kilometraje hace años que no ha variado. Continúa siendo el mismo.

Nos dicen, un tanto enfadadas: "Hay trabajadoras que tenemos "garantía salarial" de 130 horas al mes, por lo que cobramos el mes completo, pero hay compañeras que cobran a hora trabajada. Realmente injusto..."

Certificado de profesionalidad

"Así mismo, tenemos un certificado de profesionalidad, recibimos cursos de formación para atender correctamente a las personas, sin embargo, eso no se da en las empleadas del hogar. Denunciamos, clara y rotundamente, una evidente escasez de medios, como camas articuladas, grúas etc, lo que nos obliga a un esfuerzo corporal supremo, que es causa de innumerables lesiones".

Sienten que las condiciones de atención domiciliaria, lejos de mejorar en el tiempo, se deterioran día a día. "Fijaos", nos dicen, "durante la pandemia, cuando se hizo reconocimiento a médicos, enfermeras, cuidadoras de las residencias, nosotras fuimos vilmente olvidadas, además no teníamos ni epis ni nada que nos protegiera. ¡Es una vergüenza! Y os decimos más: a veces, no recibimos un trato correcto en algunos domicilios".

Finalmente, nos pasan el "convenio" con las tablas del 2020, que presentamos a continuación, y nos comentan que están negociando un nuevo "convenio". Nos despedimos de ellas, un tanto sorprendidos y apesadumbrados por lo que nos han contado estas dos excepcionales mujeres trabajadoras. Desde aquí les deseamos todo el éxito del mundo y nuestra más entrañable y sincera solidaridad en sus reivindicaciones. Nuestro deseo más sincero de que esta sencilla exposición de sus condiciones laborables les sea de utilidad y provecho.



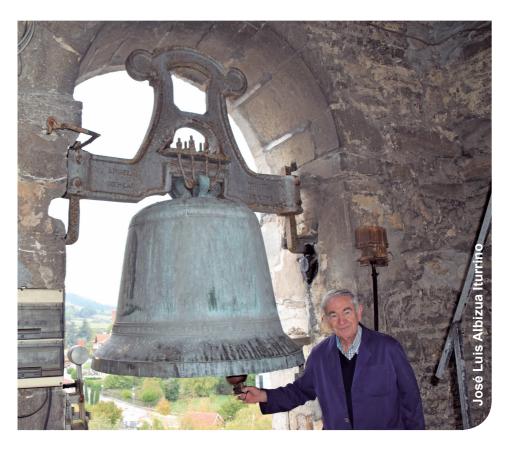
CONDICIONES LABORALES AÑO 2020 SERVICIO A DOMICILIO EN ÁLAVA

Salario mes 14 pagas	Salario por hora	Jornada	Plus efectivo 25%	Plus nocturno 25%	Plus intervención socioeducativa	Pago por enfermedad
1.283 €	9,87 €	1.430 horas 270 horas disponibilidad	2,47 €/h.	2,47 € / h. laborales	6,29 €/h. laborales	3 primeros días sin cobrar
				3,08 € / h. festivos	7,86 €/ h. festivos	hasta 21 días 60% resto al 75%

El lenguaje, los sonidos y la música...

Amurriok 25 kanpaiez osatutako Euskal Herriko karilloirik handiena du, Begoñako Basilikakoak 24 kanpai baititu

Hoy nos acompaña en vuestras páginas un hombre verdaderamente enamorado de los toques, del sonido celestial, del lenguaje y de la música de las campanas. Un hombre exquisito en el trato, ágil y ameno en la conversación. Os presentamos a José Luís Albizua Iturrino. No creo equivocarme, si os digo, que no encontraremos a una persona más entregada en cuerpo y alma y con más cariño e ilusión a las campanas, que nuestro amigo José Luís. La hermosa ocurrencia de confeccionar un Carillón para Amurrio y diversas iniciativas, como la fusión pública de una campana es, en gran parte, gracias a él. Por eso hemos querido ofrecerle estas páginas, para que, guiados por sus expertas manos, conozcamos y amemos un poco más estos instrumentos



de sonidos celestiales.

Pero... ¿Qué es una campana?, nos preguntamos. Y en esta bella tarde tornasolada de otoño, José Luís toma la palabra: Es un instrumento mecánico con forma de copa invertida que lanza al aire, sonidos, tanto interiores por medio de un badajo, como exteriores golpeando la copa con un martillo. Las campanas aparecen en el siglo VII, en la región de Campania, Italia, en un convento Benedictino. Están fundidas en bronce. en las proporciones siguientes: 78% de cobre y 22% de estaño. Su fusión es a 1.100 - 1.200 grados de temperatura. (Hay que tener en cuenta que la densidad del bronce es 8 veces la del agua.)

Hay dos tipos de campanas: la romana y el esquilón. Normalmente es en las iglesias, en las espadañas y en las armaduras donde éstas se colocan. Y constan de tres sencillas partes: El vaso, que es la figura de bronce. El badajo, el instrumento interior de hierro y madera. El yugo, que es el contrapeso para poder hacer el volteo.

ASOCIACIÓN DE CAMPANEROS DE AMURRIO EL AMURRIO DE AYER

José Luís hace un inciso para decirnos: Nosotros no somos campaneros al uso, que son los que hacen las campanas. Somos "tocadores de campanas" o "los voceros de Dios", como nos bautizó el señor obispo de Gasteiz. Y nuestro invitado continúa con verdadera pasión su relato... Tres son las formas de tocar las campanas: Repicar, bandear y voltear. En cuanto a los usos de las campanas encontramos dos: "Toques religiosos y toques civiles."

Los toques son el lenguaje de las campanas.

Toques religiosos: El volteo general. La oración de la mañana, que evoca la resurrección. El Ángelus, al mediodía, que nos recuerda la pasión. La oración de la noche, que nos indica la encarnación. A rogativas, a difuntos...

Toques Civiles: Llamada a concejo. Llamada a vereda o auzolan. A fuego. A tormenta, llamada también "tente nube". A arrebato. A confesión...

Después de darle un sorbo al café, al que gentilmente nos ha invitado nuestro fotógrafo, Albizua continúa con su ágil y amena charla... ¿Dónde hay campanas?, le preguntamos de improviso. En las Iglesias, en las

estaciones del tren, en barcos, en tranvías, ring de boxeo, puertos...

Originalidad

También las campanas cuentan con su originalidad: Hay multitud de campanas, pero nos ceñiremos a las nuestras, las más cercanas, por ejemplo: la más grande de Álava está en Gasteiz, pesa 3.000 kilos y se la llama popularmente "garbancera", curioso nombre, y ¿sabéis por qué? Porque su toque alertaba a las señoras de que era el momento oportuno en el que debían echar los garbanzos a remojo para su cocción. Amurrio cuenta con dos campanas romanas grandes y tres esquilones de culto en la torre de la iglesia. Un esquilón en el reloj del año 1614. Y un espléndido carillón, compuesto por 25 campanas, siendo el más grande de Euskal Herria, pues el de Begoña tiene 24.

Pero, ¿qué es un carillón?: Es el conjunto o grupo de campanas que produce un sonido armónico. Son campanas afinadas, de las que se obtienen notas musicales. Se afinan en un torno vertical, consiguiendo la nota deseada. El carillón de Amurrio tiene 24 campanas con un intervalo de dos octavas. Una campana más, la número 25, lo



convierte en el más grande de Euskal Herria.

Amurrio huele a música. El aire se inunda de notas celestiales.

El sonido es la forma más intensa del recuerdo. Y recuerdos nos traen las notas del carillón de nuestro pueblo, que suena como los ángeles en sus horas fijadas, como es el Ángelus al mediodía y canciones vascas por la tarde. Pero cuando realmente luce en todo su esplendor es el tercer sábado de septiembre, víspera del Artzain Eguna, con todo un magnífico programa de actuaciones, conciertos musicales y toques manuales artesanos, donde se recuerda a sus socios fallecidos. terminando con un apoteósico, "Himno a los Campaneros" y el "Agur Jaunak".



En Amurrio existe una asociación de campaneros. Tienen firmado un convenio con la Iglesia y el Ayuntamiento, donde cada uno se compromete a: La Iglesia, a dejar libre acceso y pagar la luz eléctrica. El Ayuntamiento, al mantenimiento, y la Asociación, al uso y conservación. Las campanas llevan el escudo de Amurrio. El carillón de Amurrio es patrimonio municipal, por lo que no puede ser vendido por ninguna de las partes. Fue pagado por cuestación popular, mediante donativos de entidades y empresas. Se pedía, como donativo, 300 euros, y se recaudaron 66.000 euros. Los hermanos Portilla, de Gaiano, Cantabria, tan solo cobraron el material que ascendió a 60.000 euros. Con los 6.000 euros restantes se fundió una campana nueva de 1.000 kilos, que sustituyó a la vieja, que ahora está en la plaza Urrutia Jauregiko Landa.

Somos conscientes de que el espacio es exiguo y la historia de las campanas muy amplia. Nos queda mucha tinta aún en el tintero. Continuaremos conociendo los entresijos de las campanas, sus misterios, sus sonidos, su lenguaje, su música...

TIEMPO DE... COMERCIO JUSTO EN AMURRIO

El "Comercio Justo" nos brinda una inmejorable oportunidad para avanzar en la responsabilidad social contra el consumis-

mo, que se deja sentir, sobre todo, en estas Fiestas de Navidad. Julia Rosales, coordinadora de "Comercio Justo" en Amurrio, con la ayuda de Conchi, Adeli y otras 10 mujeres más, luchan por un desarrollo sostenible.

"El Comercio Justo, nos dice Julia, es un sistema comercial solidario y alternativo al convencional cuya finalidad es la lucha contra la pobreza. Las mujeres y hombres que elaboran los productos tienen un salario con el que pueden vivir y generar un desarrollo social y ambiental, con condiciones dignas de



trabajo, sin explotación infantil. En Amurrio solo nos dedicamos a la venta de productos como la panela (azúcar), café, cacao, arroz, pasta, galletas, zumos, chocolate, etc... El producto se compra a "Médicus Mundi" y se vende según el precio mundial estipulado, generando unas ganancias del 11%, que se entregan directamente a las "Misiones Diocesanas".

¿Dónde Estamos?: El primer viernes de mes, en el mercado. El tercer domingo, en el pórtico de la Iglesia, y cada dos meses en San José. "Burutxaga harategi" colabora con "Comercio Justo" en la venta de "Panela" y otros productos."

Terminan haciendo un llamamiento por la causa del Comercio Justo: "Colabora, descubre y conoce el Comercio Justo, que lucha contra la pobreza, la desigualdad, y aboga por un consumo responsable, por la emergencia climática y por la igualdad de género..."

"UNIDAS Y UNIDOS POR UN COMERCIO JUSTO"

DULCES EN NAVIDAD NUESTRAS RECETAS

POSTRES, EN UNA DIETA SANA Y SALUDABLE...



"¡Navidad, dulce Navidad!" No se entendería la Navidad sin toda esa amalgama de postres, chocolates, turrones, roscos y polvorones, que adornan nuestras mesas, de igual modo que tampoco se entendería sin el sonido en el aire de los mensajes de paz y amor. Así ha de ser: escuchar los mensajes de amor y amistad y tener en nuestra mesa dulces y delicias, hechas con todo el cariño. Delicias que representan la dulzura y la bondad que deben reinar en nuestras vidas.



Sin embargo, dentro de una dieta rica y variada, debemos optar siempre por una alimentación sana y equilibrada, así que hacemos un llamamiento a la moderación en el consumo de dulces, tan sabrosos pero tan perjudiciales cuando se consumen en exceso. Por tal motivo, el Consejo de personas mayores nos propone, dentro de esa dulzura y alegría que es la Navidad, unos postres sanos y saludables, porque hay personas delicadas con enfermedades provocadas por los azúcares o sacarosas que también requieren cariño y dedicación, para que su alimentación sea lo más sana y saludable posible. Por esa razón, hoy y aquí os traemos dos postres a elegir. La responsabilidad está en cada cual.

FLAN... SIN AZÚCAR

(Bajo en calorías y apto para quienes no deben y no quieren comer azúcar.)

Ingredientes: 3 huevos. 250cc. de leche descremada, 2 sobrecitos de "Stevia" en polvo. Sirope de arce, (esencia de un árbol), 1 pizca de bicarbonato de sodio, queso de crema "ligth" y dos cucharadas de agua.

Preparación: Un vaso apto para el microondas. Agregamos la pizca de bicarbonato de sodio, una cucharada de agua y otra de "sirope de arce". Al micro un minuto y ya está el caramelo. El flan: batir dos huevos, añadir dos sobrecitos de "Stevia" y añadimos la leche. Todo al micro unos 3 minutos y medio. Se prepara la crema con una cucharada de queso "ligth" y ½ vaso de agua. Batir hasta darle la consistencia deseada. Desmoldar.

MCHEESECAKE TRADICIONAL...

(Es uno de los postres más tradicionales. Ideal para mantener los músculos en forma. Añadiéndole unos frutos secos se le da un "toque saludable". Una ración contiene 290 kcl. Para personas celíacas usar galletas sin gluten.)

Ingredientes: 200 gr. de galletas, 3 cucharadas de azúcar granulada, 80 gr. de mantequilla, 500 gr. de queso, 3 huevos, 125 gr. de azúcar glass. Para decorar: fresas y frambuesas.

Preparación: Cubrir el molde con las galletas trituradas. Calentar el horno a 180 grados. Mezclar todos los ingredientes, menos los decorativos que irán al final. Verter al molde y hornear al "baño María". Al día siguiente, decorar y añadirle mermelada por encima.

* ¡Que nuestras casas se llenen de amor y ternura, saboreando la Navidad!



JUBILACIÓN ACTIVA

Qué atrás nos queda ya el verano, que invitaba a olvidar los horarios y a llevar una vida más relajada. Con el comienzo del curso, se llenan los centros educativos, y comienzan las rutinas, pero no solo para los y las más pequeñas, también para nosotras, las personas jubiladas, poniendo un poco de orden y entusiasmo en nuestras vidas. El comienzo del curso es el momento idóneo para buscar alguna actividad que nos satisfaga y nos exija tener ocupado un poco del mucho tiempo libre del que disponemos.

Más de una y más de uno se preguntará: "¿para qué?", "total, para lo que voy a aprender..., para lo que lo necesito..., para lo que sirve..."

Pero si nos preguntamos "¿por qué?", el resultado puede ser distinto: porque me obliga a salir de casa, me relaciono con otras personas, voy a enfrentarme a nuevos retos y cómo no, porque he decidido seguir activa y no voy a permitir que ninguna neurona se muera por no impulsarla, quiero consumir hasta la última de mi cerebro y además, estoy en perfectas condiciones para aprender cosas nuevas y diferentes y más teniendo en cuenta la amplia oferta de actividades que se organizan en mi pueblo.

No está de más recordar una vez más los beneficios que nos aportan, tanto personal como físicamente, la mayoría de las actividades programadas por el Polideportivo Municipal, así como los buenos ratos que se pueden pasar en el Antzoki, con su amplia y diversa programación.

Y a nivel cultural, por una parte, tenemos la Kultur Etxea, con un montón de cursos en los que, como no tenemos ninguna prisa en acabar lo que allí pudiéramos hacer, segura estoy de que podríamos participar en todo lo que se oferta.

Por otra parte, para las personas más atrevi-

das, tenemos la Escuela de Música, con resultados excelentes para todos los que han decidido participar, sin tener en cuenta su edad.

Existe también el taller de Manualidades y Restauración de Muebles, en el que, además de revivir algún cachivache guardado en el camarote, se puede dar rienda suelta a la imaginación y decorar nuestra casa con nuestros propios trabajos.



Y cómo no, la Herri Musika Eskola, de la que yo formo parte. No tenía ni idea de música y nadie sabe los sudores que me está costando plasmar en la triki unas partituras con poquísimas notas musicales. Es verdad que sé muy poco o prácticamente nada, pero también es cierto que sé muchísimo más de lo que sabía al principio del curso pasado, cuando comencé. De verdad, empiezo a ver los resultados.

Y a todo esto hay que añadir el conjunto de excelentes profesionales que, con su mucha dedicación, paciencia y cariño nos van a ayudar a conseguir unos resultados mucho más que decentes y satisfactorios.

Yo animo a esta generación que durante toda su vida no ha hecho otra cosa que trabajar y trabajar y que, en las cosas importantísimas de sus vidas, han sacado unas notas fantásticas, a que tomen parte en la actividad que consideren más afín a sus gustos, ya que los resultados, por no hablar de los beneficios que aportan a la persona, van a ser excepcionales y gratificantes.

Conchi Urruela Zurimendi

