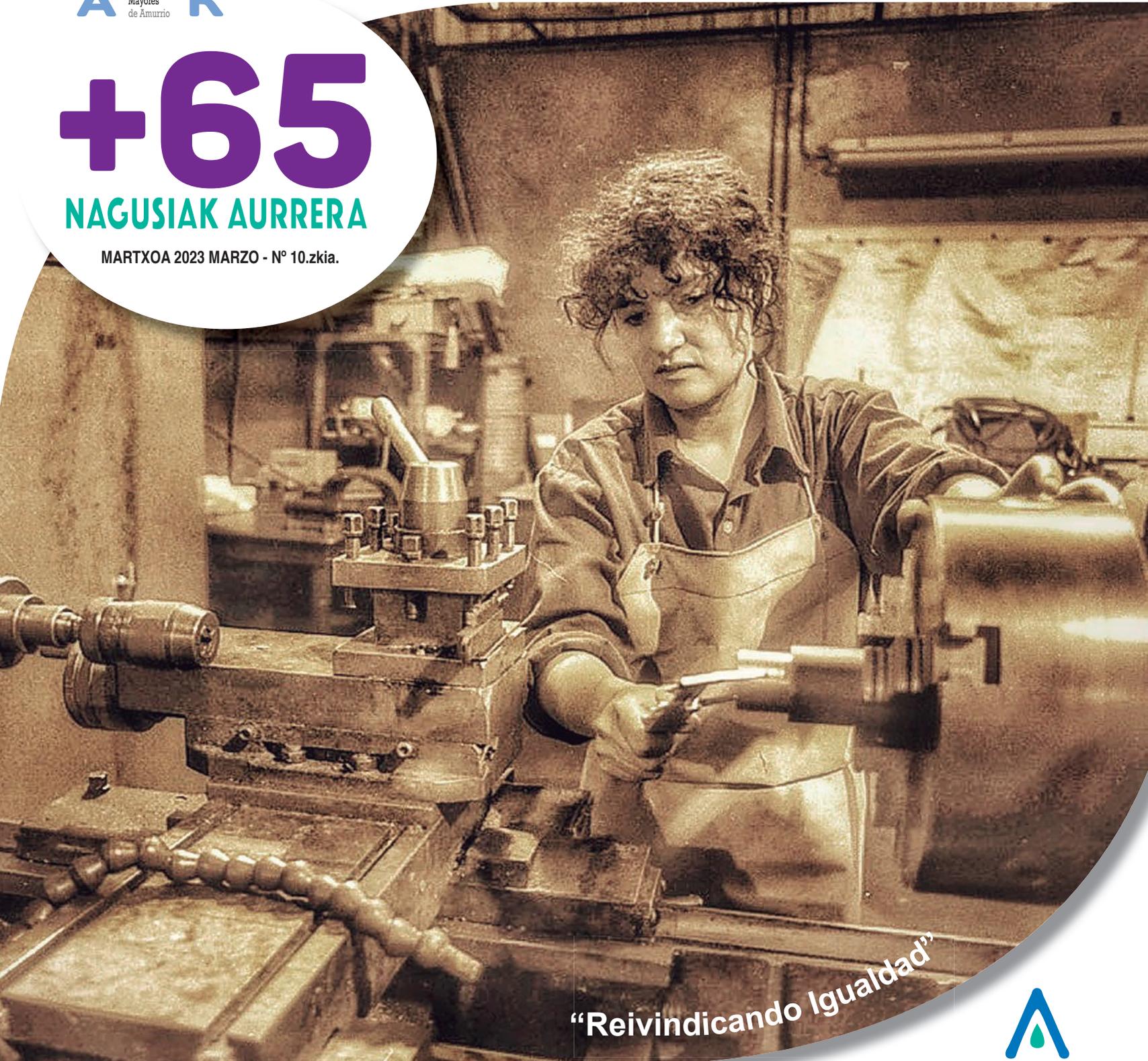


+65

NAGUSIAK AURRERA

MARTXOA 2023 MARZO - Nº 10.zkia.



“Reivindicando Igualdad”

- ✓ Ocho de Marzo... ¡Día de la Mujer!
- ✓ Menopausia: Consejos vida saludable
- ✓ Zer dira zaintzak
- ✓ Micromachismos y mujeres mayores

- ✓ ¿Tienen importancia los impuestos?
- ✓ María Jesús Yarza, boticaria en Amurrio
- ✓ Mermelada de calabaza
- ✓ Gloria Fuertes... Poeta y Mujer

OCHO DE MARZO... ¡Día de la Mujer!

*“Podrás describirme en la historia,
con mentiras retorcidas.
Podrás arrastrarme en la basura misma.
Aún así, como el polvo, me levanto.
¿Te desconcierta mi insolencia?” (Maya Angelou)*

Aunque el día Internacional de la Eliminación de la Violencia machista contra las mujeres se celebra el día 25 de noviembre, hoy queremos recordar: Que esa atroz violencia, no cesa. Hermosos versos los que nos regala la gran poeta Maya Angelou. Mientras, nosotras y nosotros gritamos y gritaremos, hasta quedarnos sin voz: **¡¡¡Aski da!!! ¡¡¡Basta ya!!!** Si, amigas y amigos... **¡Cuarenta y nueve asesinadas! ¡Asesinadas!**, por la violencia machista en 2022. ¡Qué barbaridad! Pero ahora nos toca celebrar la Festividad de la mujer, el mes de marzo, el día 8. Cada 8 de marzo, se celebra con todos los honores el Día Internacional de la Mujer, para reivindicar sus derechos, así como la igualdad social y laboral. Este día tiene su origen fundamentalmente en el mundo obrero del siglo XIX, celebrándose por primera vez en febrero de 1909 en Nueva York.

Por tanto, hace más de 100 años que el día 8 de marzo se celebran los derechos conquistados por las mujeres. Pero aún queda mucha lucha en el campo de batalla, pues continuamos denunciando la discriminación lacerante que sufre el colectivo de personas viudas, especialmente mujeres, en sus pensiones de viudedad. Hemos creído oportuno plasmar con unos sencillos nú-

meros, **las cuantías de la pensión de viudedad**. Como todas y todos sabemos en qué consiste esta pensión y quién tiene derecho a cobrarla, nos centraremos en las cuantías:

- La de viudedad, de 781,16 euros pasa a 847,00 euros mes.
- Viudedad con cargas familiares, de 834,90 a 905,50 euros.
- Viudedad con 65 años y discapacidad igual o menor al 65%, de 721,70 a 783,00 euros.
- Viudedad entre 60 y 64 años, de 675,20 a 732,00 euros.
- Viudedad para menores de 60 años, de 546,80 a 593,00 euros.

La pensión se paga a las personas beneficiarias mensualmente; con dos pagas extraordinarias al año, con las mensualidades de junio y noviembre, salvo en casos de:

- Accidentes de trabajo. Enfermedad profesional. En estos casos están prorrateadas dentro de las doce mensualidades.

Como veis, es fácil deducir que nuestras personas mayores, pensionistas en viudedad, especialmente mujeres, con estas cantidades y tal como están los precios y la cesta de la compra, solo sirven para malvivir. Desde estas líneas, exigimos que esta cuantía se sitúe en el 100% de la pensión de la pareja... Pensiones de viudedad, en justicia y dignidad...



¿DÓNDE PUEDO COGER ESTA REVISTA?

- ✓ Ayuntamiento
- ✓ Kultur Etxea
- ✓ Biblioteca
- ✓ Los lunes a las doce en la plaza
- ✓ En algunos comercios y bares...

Si quieres participar en la redacción de la revista **+65 NAGUSIAK AURRERA**, envía tus artículos, iniciativas o ideas a amurriokonagusia@gmail.com

El Consejo de Personas Mayores de Amurrio

GRACIAS POR LEER

+65 NAGUSIAK AURRERA

Editor: Amurrioko Udala Tirada 735 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

¿Qué sucede en el cuerpo de la mujer durante la Menopausia?

Esther García Galíndez, fisioterapeuta, osteópata y especialista en psiconeuroinmunología

La Menopausia se trata de un proceso natural sobre los 45-55 años en el que el cuerpo deja de producir óvulos entonces llega el final de la fertilidad. En el óvulo se dejan de producir estrógenos, pero se siguen produciendo en el tejido adiposo, las mamas y el útero por lo que puede haber un desequilibrio hormonal por exceso estrogénico.

En el momento en el que se dejan de producir estrógenos pueden aparecer sofocos, sobrepeso, disminución del deseo sexual, poca visión, cataratas, osteoporosis, fracturas, falta de memoria, insomnio, piel atópica,



Con la menopausia pueden aparecer sofocos.

colesterol... Además, puede variar también el estado anímico por falta de serotonina.

Por todo ello he preparado...

UNOS CONSEJOS PARA TI Y PARA TENER UNA TRANSICIÓN DE VIDA SALUDABLE:

- ▶ **Come o toma suplementos de isoflavonas**; puesto que tienen una estructura similar a los estrógenos humanos y se les denomina así Fito-estrógenos, utilizados como remedio natural. Algunos ejemplos pueden ser: la soja, frutos del bosque y frutos secos.
- ▶ Anímate también a **tomar suplementos Probióticos**, porque unido a las isoflavonas aumentan los beneficios para la salud.
- ▶ **Añade almidón resistente en tus comidas** tomando plátano verde o (patata, avena o arroz) enfriado en nevera 8 horas.
- ▶ Respetar las horas de luz y oscuridad, para hacer unos **buenos ciclos de sueño**. Y si te cuesta conciliar el sueño también puedes ayudarte de un suplemento natural llamado melatonina.
- ▶ Y por último y no menos importante **mantente en actividad** realizando ejercicio físico o actividad física.

¿Te animas? Es una oportunidad de oro.

ZER DIRA ZAINTZAK



Zaintzarik gabe ez dago bizitzarik.

Bizitza izatea eragiten duten ahalegin eta denbora horiek guztiak dira. Behar materialak eta emozionalak konbinatzen dituzte, hala nola janzeraren elikadura garbitasuna, entzutea, konpania, etab.

Intentsitate handiagoarekin edo txikiagorekin, zaintzak bizitzako fase bakoitzean agertzen dira. Eko-inter-dependenteak gara, ahulak eta finituak. Elkarren beharra dugu eta baita beste izaki bizidunena eta naturarena ere. Zaintzarik gabe ez dago bizitzarik. Zaintzak premia, erantzukizun eta eskubide kolektibo giza hartu eta jorratu behar dira.

Sin cuidado no hay vida posible, los cuidados tienen que asumirse y abordarse como una necesidad, una responsabilidad y un derecho colectivo

ZERGATIK DA HAIN GARRANTZITSUA PENTSIODUNEK ZAINTZAK HITZ EGITEA?

Krisiarekin, langabeziarekin eta seme-alaben prekarietatearekin, eta zaintzale publikoen eskaintza eta ordutegi murriztaren aurrean, pentsiodunak bilobak zaintza ari dira aldizka. Bestealde, euskal biztanleria zahartzen ari da, eta gero eta eskari handiagoa dago eta iristen ez den arreta publikoaren zain dago. Adineko emakumeak nabarmentzen dira, aukeratu gabeko bakardade-egoeran eta muturreko pobretze-egoeran daudenak, besteak beste, bizitza zaintzan eman dutelako gizarte-segurantzaren kotizatu gabe.

INFORMACIÓN SOBRE MICROMACHISMO Y MUJERES MAYORES



Los **micromachismos** son comportamientos o actitudes sutiles que refuerzan la discriminación y la desigualdad de género. Son mensajes que no apreciamos como machistas debido a la normalidad que les atribuimos tanto hombres como mujeres, no obstante, estos comportamientos pueden ser más comunes de lo que pensamos y afectar a mujeres de todas las edades, incluyendo a las mujeres mayores.

Los micromachismos pueden ir en distintas líneas:

1. **Infantilización:** tratar a las mujeres mayores como si fueran niñas o incapaces de tomar decisiones importantes. Esto puede incluir hablarles en un tono condescendiente o esperar que las mujeres tomen decisiones emocionales o basadas en la empatía, sin considerar su razonamiento lógico y objetivo.
2. **Trivialización:** minimizar o burlarse de los problemas, sentimientos o necesidades de las mujeres. Por ejemplo, decirle a una mujer que “es demasiado sensible” o “dramática” cuando expresa sus sentimientos, o ridiculizar sus intereses o pasatiempos.
3. **Invisibilización:** ignorar o minimizar las contribuciones y opiniones de las mujeres mayores o atribuir sus éxitos a factores externos en lugar de reconocer sus habilidades y esfuerzos. Por ejemplo, asumir que una mujer mayor no tiene nada que aportar en una conversación o reunión o interrumpir a una mujer mientras habla, sin permitirle terminar de expresar sus ideas.
4. **Reducción a roles tradicionales de género:** esperar que las mujeres mayores cumplan con los roles tradicionales de género, como ser cuidadoras de sus familias. Esto puede incluir asumir que una mujer mayor se encargará automáticamente de cuidar a sus nietos y nietas o de ocuparse de las tareas del hogar.
5. **Sexualización:** tratar a una mujer mayor como si su valor dependiera de su atractivo físico o su capacidad sexual. Por ejemplo, hacer comentarios inapropiados sobre su cuerpo o su vida sexual, o asumir que no tiene interés en el sexo o la intimidad.

Es importante reconocer que estos comportamientos pueden ser inconscientes y no intencionales. Sin embargo, **es importante que las personas se esfuercen por identificar y desafiar estos micromachismos**, ya que pueden tener un impacto negativo en la autoestima, la salud mental y el bienestar de las mujeres mayores.

Servicios de Igualdad del Ayuntamiento de Amurrio

Amurrioko Udaleko Berdintasun Zerbitzuak 945 891 161

¿Tienen importancia los impuestos?

Aunque alguno pueda ponerlo en duda, nos atrevemos a decir que a nadie le gusta pagar impuestos, cuando uno va a comprar un saquito de patatas si le dicen que cuesta 3 euros podrá valorar si es caro, o es barato, lo compra o no, pero si le dicen que cuesta 2,75 más 0,25 de impuestos quizás arrugue el morro y ponga en cuestión la justeza del precio.

A lo largo del tiempo siempre se han pagado impuestos, pero es en la época moderna, sobre todo con el estado de bienestar cuando estos se realizan por múltiples conceptos, IRPF, IVA, sociedades, sucesiones, municipales..., con ellos se llevan a cabo los presupuestos de las diversas instituciones a través de los cuales se efectúan cuestiones vitales como la sanidad, la educación, infraestructuras, etc.

También sirven, en la medida en que pague más quien más tiene, para redistribuir la riqueza y beneficiar a quienes menos tienen haciendo posible una mayor justicia social.

Las ideologías de corte liberal tienden a popularizar la idea de bajar los impuestos y siempre lo prometen en sus campañas electorales sabiendo que es una idea que nos resulta agradable al oído (y al bolsillo). Claro que, si se recogen menos impuestos luego hay menos dinero para aquellas cuestiones necesarias para el buen funcionamiento de la sociedad. Por otro lado, conviene destacar que esas promesas luego no se cumplen, y

Animatu guztioi zergen garrantziaz hausnartzera

como ejemplos recientes tenemos lo ocurrido tanto en el Reino Unido como en Italia donde a un mes de las elecciones en ambos países, y habiendo prometido en campaña rebajas de impuestos, posteriormente han cambiado dejando las cosas como estaban.

Suelen hacer mucho hincapié en lo que ellos llaman el “papa estado” que sirve para “alimentar vagos” aunque cuando vienen mal dadas, son los primeros en reclamar ayudas. No tenemos más que recordar lo vivido estas épocas de pandemia donde todo el mundo pedía ayudas a las diversas instituciones para paliar las consecuencias sufridas tras el confinamiento.

Por otro lado, las ideologías de corte socialista en sus diferentes variantes abogan por el mantenimiento y/o subidas de impuestos, con el fin de atender a mayores necesidades de atención pública. Habría que decir también, que en múltiples ocasiones “a posteriori” les cuesta modificar los impuestos sobre todo cuando estos impuestos tocan a los ricos. Les tiemblan las piernas cuando hay que dirigirse a estos sectores.

Leyendo lo expuesto anteriormente no cabe ninguna duda que por nuestra parte



Reflexionando acerca de la importancia de los impuestos.

tenemos claro que los impuestos son necesarios y que, aunque nos duela el bolsillo como a todo “hijo de vecino” los defendemos.

Ahora bien y teniendo en cuenta que la complejidad de los diferentes impuestos nos darían para un artículo mucho más extenso, si podemos decir algunas cosas sobre ellos y sobre el eterno debate de, si hay que subir o bajar los impuestos.

Para empezar, creemos que el verdadero debate no debería ser, si hay que subir o hay que bajar los impuestos sino, a quien, para qué o en qué conceptos se deberían modificar estos.

Y ante esto, si que queremos aportar varias cuestiones:

En primer lugar, podemos afirmar que en términos generales, la presión fiscal en la CAPV es inferior a la media europea, según algunas fuentes es de un 36,4% del PIB, mientras la media europea se sitúa en un 40,2%.

Que somos los dependientes de una nómina quienes más tributamos, frente a las profesiones liberales y a las empresas. Estas últimas pagan realmente por el impuesto de sociedades una media del 7,3% cantidad muy inferior a la que paga un trabajador o pensionista medio.

Finalmente, recogemos unas declaraciones realizadas al periódico digital “HUFFPOST” por parte del presidente del sindicato de técnicos del ministerio de hacienda (Gestha) Carlos Cruzado sobre ciertos “mitos” acerca de los impuestos. Las recogemos de manera resumida, no textual.

No es cierto que bajar los impuestos aumente la recaudación, ni que bajar los impuestos a los ricos genere empleo, ni que subírseles haga que se marchen del país, o que tampoco somos una excepción en Europa con el impuesto del Patrimonio.

Y DIJO EL SEÑOR A SUS DISCÍPULOS: “QUIEN NO HAYA PAGADO EN NEGRO ALGUNA VEZ, QUE TIRE LA PRIMERA PIEDRA”.

Hoy con Nosotr@s... MARÍA JESÚS

Es media tarde. Hace frío. Nuestro cometido de hoy es presentar aquí, en vuestra revista, a Doña María Jesús Yarza, la farmacéutica, la que está junto a la Iglesia... Nos recibe en la rebotica. No nos conocemos, pero la cordialidad y confianza que muestra su rostro al presentarnos, rompe, como por arte de magia, el hielo de las presentaciones. Sus ojos inspiran confianza. Nos ofrece un cómodo asiento, para charlar, hablar de sus vivencias, de su trabajo al frente de la farmacia, con la paz y tranquilidad que dan los años. Es una mujer seria, muy culta e ilustrada, amable en el trato. Sé que no le gustan las alabanzas, como a otras muchas, pero es justo hacerlas notar. Nace en Basauri, pero poco tiempo después se traslada con sus padres a Respalditza. Sin embargo, la idea de su padre es vivir en Amurrio. Compra un terreno frente a la Iglesia y se hace una casa, donde, más tarde, en los bajos, le instalará a su hija la farmacia.

“Si, toda mi vida la he dedicado a regentar esta farmacia. Pero no solo para dirigirla, sino para atender a todas aquellas personas que necesitasen de mi ayuda, de mi consejo, y se acercasen a mi farmacia, para curar sus dolencias y heridas”, nos dice la boticaria. Sus palabras reflejan seriedad, junto a una delicadeza y dedicación exquisita, exigencia exigida, para estar tras un mostrador, atendiendo, recibiendo y sanando con sus cremas, potingues y medicinas, a toda persona que se acerque a la farmacia.

María Jesús es una extraordinaria comu-



María Jesús Yarza.

nicadora. Las palabras brotan de sus labios como chorros de agua cristalina, que con el léxico tan depurado que tiene, no da lugar a aburrimiento alguno. En sus pequeños ojos se vislumbra esa disposición, esa entrega hacia las demás personas, para calmar y sanar heridas, ansiedades, enfermedades y miedos. Es una mujer, como tantas otras, que ha conseguido hacer de su trabajo, no solo una muy digna profesión, sino algo más íntimo,

MARÍA JESÚS YARZA... Boticaria en Amurrio

más entrañable: **La mejor canción de su vida, que ha luchado con la mirada puesta en todas las personas que sufren: “Estar al servicio de la sociedad es lo más grande, lo más hermoso para un ser humano, eso al menos creo yo, porque la farmacia ha sido para mi el lugar de trabajo más bello, más bonito, donde además aprendí a ser más humana, más servicial...”**. Gran mujer, que de su rectitud y seriedad emana una gran confianza. Ella es: La boticaria María Jesús...

Con mi mente casi obnubilada de tantas pomadas, jarabes y medicamentos que hay en la rebotica, cada vez que miro hacia las estanterías repletas, escucho atentamente la voz de esta mujer, que dice: *“Además de mi trabajo, la farmacia fue también mi casa, mi hogar, donde disfrutaba de la vida, de la familia, de los pequeños placeres que alimentan nuestra vida, y de la gente que acudía diariamente a la farmacia”*. Resuenan sus palabras, fuertes y seguras, en el aire cargado de dulces olores a menta y limón de la rebotica, mientras los y las farmacéuticas o dependientas de turno, que no cesan de entrar y salir de la rebotica, con sigilo y con un cuidado excepcional, para atender y facilitar los medicamentos solicitados a las personas que no cesan de entrar. Y, a pesar del ajetreo, ella continúa: *“Fui hija única y esa circunstancia facilitó que yo pudiera estudiar, pues, en aquellos años, las familias daban prioridad, para estudiar a los hijos varones y las chicas seguían el camino marcado por las amamas y amatxus: El ca-*



Yarza en su entrevista con Jokin Caramés.

Gaur gurekin... MARÍA JESÚS YARZA... Botikaria Amurrion

samiento. Como digo, yo tuve el privilegio de poder estudiar, y así lo hice. Pero había que hacerlo por libre, pues el instituto laboral que había en Amurrio, no era válido para entrar en la Universidad. Por tanto, yo comencé a preparar los cursos de bachillerato, pero surgía otro problema y era que algunas asignaturas no se daban en la escuela pública, como latín, francés... Yo me busqué ambos profesores. El de latín fue D. Felipe, el cura de Amurrio y

MARÍA JESÚS YARZA... *Boticaria en Amurrio*

para el francés tenía que desplazarme a Orduña y una monja de la Orden de la Enseñanza me daba clases a mi sola. En junio hice un curso y en septiembre otro, presentándome por libre en un instituto en Bilbao. Pero los estudios se complican y entro interna en el Colegio de la Orden de la Enseñanza en Orduña. Estuve 4 años y seguidamente me presenté a la reválida en Valladolid. Tenía 17 años”.

Desde el gran ventanal de la rebotica vemos llegar la noche, acompañada de un aire frío, esquivo y remolón, que se pasea como un elegante señor por la calle. Mientras, la conversación deriva sobre aspectos de la vida actual, con inusitada lucidez por su parte, pues nos corrige en algunas apreciaciones. *“Yo nunca he sido partidaria de los internados. Yo no lo elegí, pero mis padres dijeron que era lo mejor, y obedecí, simplemente”.* María Jesús expone sus ideas con claridad rotunda, con fuerza, con entereza. Su léxico es fluido, elocuente, de tal forma que, hasta dos mirlos curiosos, que corretean por el jardín, se quedan quietos, escuchando. De vez en cuando, me mira, se calla y me dice, sonriendo: *“¡Eso no pongas!”*. Y continúa: *“¿Sabes?, me encanta conducir. Circular por aquellas carreteras solitarias, era un gozo enorme”.*

El tiempo y el papel se acaban. Termina sus estudios en la Universidad de Santiago de Compostela y comienzan las prácticas en Bilbao. En un tiempo récord abre una farmacia en Elorrio, pero meses después recalca en

Bizitza osoa Amurrion bere farmazia zuzentzen



La Farmacia de María Jesús Yarza se encuentra en el entorno de la Iglesia de Santa María.

Amurrio, abriendo su farmacia en los bajos de la casa paterna. Miro el reloj. Es tarde, pero ella continúa hablando. Se interesa por la Revista, por lo que hacemos en el Consejo, sin signos de cansancio alguno y llevamos más de dos horas... Hemos de terminar... Y en la despedida, sabedores que restan cantidad de vivencias por contar, nuestra más cordial *enhorabuena* y la de toda la sociedad de Amurrio. ¡Gracias! Gracias, señora boticaria, con todo nuestro cariño, por sus desvelos y su trabajo... Un beso.

TALLER DE COCINA NUESTRAS RECETAS novedosas, sanas y saludables...

Mermelada de Calabaza Y, como regalo: Zumo de Manzana con Hierba Luisa

Continúa, con gran entusiasmo y dedicación, el grupo del **Taller de Cocina** del Consejo de Mayores, Amurrioko Nagusien Kontseilua, ofreciéndonos sus recetas sabrosas, sanas, saludables, e incluyendo, en su presentación, una pequeña degustación en el Nagusi. El 22 de febrero nos han presentado a **D. Alberto Campo Arana**, gran y magnífico experto en la elaboración de varias clases de mermeladas: Calabaza, pimiento, ciruela, guindilla, pepino, higo, innumerables.



Taller de mermelada de calabaza en Nagusien Etxea.

Alberto tiene una hermosa y fértil huerta en Aldayturriaga, muy cerca de donde existió hace cientos de años la Cárcel de Mendixur, regida por los señores de Ayala. Una tierra conquistada con maestría y valor. Tierra fértil que labrada con unas manos expertas, como las de Alberto, nos regala toda una amalgama de productos sanos y muy saludables, como lo que hoy nos elaborará: **Mermelada de Calabaza**. Hablamos con él y nos cuenta que se han unido 5 caseríos de la zona y han formado la empresa LUREDOR, dedicando su tiempo y su trabajo a elaborar toda clase de mermeladas y cestas con productos directamente de sus huertas, al consumidor. Productos cien por cien ecológicos, sanos y saludables.



Alberto Campo.

MERMELADA DE CALABAZA

Ingredientes: Calabaza, azúcar, naranja, la piel de las naranjas, y limón. Cantidades para su elaboración: 1.700 gramos de calabaza. 1.460 gr. de azúcar. 450 gr. de naranjas. Un limón. Todos los productos son ecológicos.

Elaboración: Se limpia bien la calabaza y las peladuras. Se cuece todo durante 30 minutos, y, a continuación, mezclar y embotar. Si se añade menos cantidad de azúcar, debe hacerse al baño María y a la nevera.

El Zumo que nos ha servido, como un sabroso regalo, se elabora con manzana y Hierba Luisa

Sano, sabroso, saludable... On egin...

GLORIA FUERTES... POETA Y MUJER

En 2017 se celebró el año del centenario del nacimiento de esta gran mujer y poeta, defensora a ultranza de los derechos de la mujer: Nuestro humilde y, a la vez, solemne homenaje...

Nació en Madrid, y como decía ella:

*“A los dos días de edad,
pues el parto de mi madre fue muy largo,
que si se descuida muere por vivirme.*

La pequeña Gloria era una chica alta, delgada y algo enfermiza. Sus primeros años los describe ella con verdadera maestría:

*A los nueve años me pilló un carro,
a los catorce me pilló la guerra;
a los quince murió mi madre,
se fue cuando más falta me hacía.
Por entonces empecé con los amores,
-No diré nombres -*

**Quiso ir a la guerra, para pararla,
pero la detuvieron a mitad de camino.
Escribe por las noches...
Le encanta el campo y la montaña.**

*“He publicado versos, en periódicos para niños.
y quiero comprarme a plazos una flor natural,
como la que les dan a Pemán algunas veces...”*

Murió el 27 de noviembre de 1998...

*Yo era Caperucita roja en zona roja.
El lobo Franco se enteró que en mi cestita
no llevaba solomillo y queso para mi abuelita
Y al ver que llevaba libros y poesía,
Yo era buena y delgada,
mandó a su jauría
y me detuvo en la Gran Vía.
Los criados del lobo me metieron en prisión,
me mordisquearon a gusto
por poco me muero del susto.
En el bosque de cemento pasé un miedo atroz
Yo era Caperucita roja y “el Franco” un lobo feroz”.*

Por Gloria Fuertes



La Biblioteca de Amurrio dispone de una gran variedad de libros de Gloria Fuertes.