

+65

NAGUSIAK AURRERA

EKAINA 2023 JUNIO - Nº 11.zkia.

“¡¡¡Llega el verano!!!”

- ✓ Al alba, al alba...
- ✓ La alergia primaveral
- ✓ Gure hizkuntza
- ✓ LGTBIQ+

- ✓ Mirando hacia adelante
- ✓ Eugenio, Adeli y Mari: Gazte Alaiak
- ✓ Queso fresco y yogur con fresas
- ✓ ¿Qué importa la edad?

Al alba, al alba...

Leía hace unos días en un periódico de tirada nacional, una noticia que me dejó perplejo, pues decía que la Presidenta de la Academia de Medicina de Familia en España advertía que *“los Sistemas Sanitarios Públicos van directamente al precipicio, si no se soluciona la Atención Primaria, porque existe un problema muy grave”*. Cientos de años felicitándonos por lo bien que funcionaba todo, y nunca había sido capaz de sopesar qué importancia más grande tienen estos Sistemas Sanitarios Públicos, hasta hoy. Y hablan de privatizar o cerrar hospitales y la Sanidad y la Atención Primaria...

Y, mientras leía esa desastrosa noticia, escuchaba una canción de Eduardo Aute que, en una de sus estrofas dice: *“Miles de buitres callados // van extendiendo sus alas // ¿No te destroza, amor mío, // esta silenciosa danza? // ¡Maldito baile de muertos, // pólvora de la mañana. // Al alba, al alba...”* Realmente hermosa y aleccionadora... Yo escucho e intuyo en los versos una llamada a la lucha por lo que es y siempre ha sido nuestro. *¡Una Seguridad Social para todos y todas! ¿Recordáis esto?: “No hay victoria sin lucha”. “No hay triunfo sin sacrificio”*.

Otro evento importantísimo que, en estos mo-

mentos en que se cierra la revista, está comenzando a caminar, son Las Elecciones a Juntas y Ayuntamientos... Todos y todas sabemos la importancia que tiene el acudir a las urnas. Los plebiscitos son la base de las democracias. Cuando esta revista salga, con seguridad, en el Ayuntamiento habrá rostros nuevos que prometieron hacer muchas cosas... ¿Las cumplirán?

El verano está llegando y con él han llegado los soles de primavera que llenarán nuestra vida de sonrisas, de días de vacaciones, de ocio y disfrute. Despedimos este curso haciendo un esmerado examen de todo lo bueno y todo lo malo que hayamos podido hacer, para ponerle remedio y evitar que se repita.

En nuestras calles se vuelven a escuchar los rumores, los gritos pidiendo justicia, honor y dignidad, para los pensionistas debido a los grandes problemas que día a día nos invaden. Se escucha así mismo, en el aire caliente de este verano que comienza, esas frases reivindicativas que en los pueblos y ciudades de Euskal Herría se han hecho ya famosas. Vaya desde aquí nuestro grito de apoyo.

PENSIONISTAK, AURRERA!!!



¿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 amurriokonagusiak@gmail.com

El Consejo de Personas Mayores de Amurrio

GRACIAS POR LEER

+65 NAGUSIAK AURRERA

Editor: Amurrioko Udala Tirada 740 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

Las alergias... La Alergia Primavera

Udaberriko alegietarako hilabete kritikoak martxoa, apirila, maiatza edo ekaina dira

Con la primavera los campos, parques y jardines se inundan de flores por todos los rincones y lugares. Pero, ¡atención!, también es la época en la que se intensifican los síntomas de las alergias.

Los meses críticos son marzo, abril, mayo o junio. Los síntomas son diversos: Conjuntivitis es frecuente y produce picor en los ojos, que puede llegar a ser intenso. Problemas respiratorios, como rinitis, estornudos, picor y congestión, mucosidad, a diferenciar del resfriado común. (El moco, cuando es alergia es transparente, líquido y continuado, y cuando es resfriado, es espeso). Es un problema común, pero en las personas mayores hay que tener cuidado por el debilitamiento de su sistema inmunitario.

La prevención es clave, evitando actividades de calle entre las 05:00 y las 10:00 horas y entre las 19:00 y las 22:00 horas. Otros síntomas comunes: El lagrimeo, estornudos, picor en los ojos, que producen rinitis. En las alergias graves: dificultad respiratoria, descenso de la presión arterial (anafilaxia) y mal funcionamiento



Hidratar la piel, evitar parques y jardines, usar gafas de sol son algunos consejos ante la alergia primaveral.

del corazón.

Tejidos naturales

Consejos para prevenir los síntomas para las personas mayores: Ventilar la casa unos minutos, hidratar la piel, usar ropa con tejidos naturales, evitar parques y jardines, usar gafas de sol, humedecer los ojos, dormir mucho y bien así como tener a mano los medicamentos recetados por el alergólogo.

Prebentzia funtsezkoa da, 05:00etatik 10:00etara eta 19:00etatik 22:00etara kaleko jarduerak saihestuz

Orduñako gurdibidea XVIII.mendea.

Txin txin diruaren hotsa

Joseba Zuazo, profesor jubilado UPV-EHU

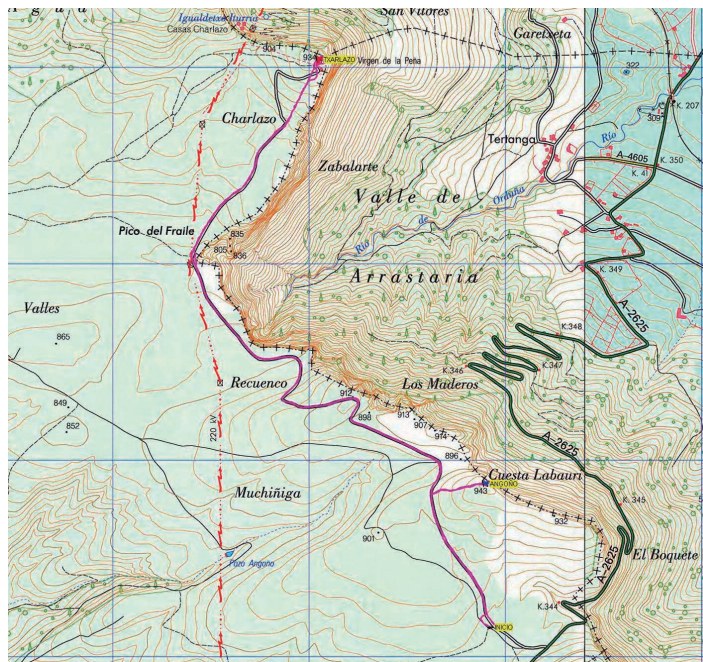
Camino de carretas de Orduña siglo XVIII. Sonido del dinero

Komunikazio sarea Gaztela eta Europa iparraldean Kantauri Itsasoko itsasportuen bidez XVII.mendeko agirietan azaltzen zen; baina hurrengo mendeko erdialdean gauzaten hasi ziren. Atzerapenaren arrazoia Frantziako eta Espainiako estatuetako monarkiak etsaiak ziren. Eta atzerriko erasoaren aurrean Pirinioetatik Gaztelara bideak etsaiaren sarrera erraztuko zukeen. Ondorengotza gerrak (1718) egoera politikoa eraldatu zuen, bi estatuetan Borbondar dinastia agintzen zuenez, etsaiak izatetik aliatuak izatera aldatu ziren. Behintzat, Napoleónen garaia arte egoera honek iraun zuen.

Hasieran bi aukera nagusi ziren. Gaztela - Gasteiz - Donostia - Irún bideak ibilbide horretako merkatarien interesak laguntzen zituen eta bide batez Bilboko merkaritza kaltetzen zituen. Bigarren aukera honek Villasana de Mena - Balmaseda - Bilbo neguan elurratetik moztuta zegoen eta gainera bidaia egun bat edo bi gehiago luzatzen zen. Arazo honek aurrean beste bidé berria sorrerazi zuten. Pancorbo - Puente-larra - Berberana - Orduña - Amurrio - Bilbo bidea askoz laburragoa zen. Eta gaintzen zuen garaiera baxuagoa zenez, ez zegoen elurteen arazorik.

Orduñako gurdibideari arazo teknikoak leporatzen zitzaizkion. Bide honek gutxi gora behera 9 metroko Zabaleta zuen eta biraguneetan zabalera bikoizten zen.

Bide hauek gurdien erabilera ahalbidetzen



zuen; baina gurdi gurdilak ez ziren hestua eta ebakitzailak izan behar. Sistema honen bidez bidaia azkartu eta zama gehiago garraiau zezaketen. Ipar-hegoa ardatza ezarria zegoenez, larraldd bakoitzeko merkatariek ondoko lurraldeetako merkatariek ekonomikoki kaltetzen saiatzen ziren. Azkenean, eta txin txin diruaren hotsak agintzen duenez, Bizkaiko Batzar Nagusiak, Bilboko Udaltxeak eta Bilboko Konsuletxeak bat egin zuten edo hobe esanda, instituzio horietan zeuden elite ekonomikoen ordezkariak.

Arazoak arazo, diru aurrekontuak bikoizten ziren. Nork ordaindu behar zuen eztabaida. Bidea zeharkatzen ziren herriek ordaindu behar zuten ala Bilboko merkatariek, beraiek etorkizunean abantaila ekonomikoak jasoko baitzuten. Betiko leloa: Zorra publikoak, etekin pribatuak.

COLECTIVO LGTBIQ+ EN PERSONAS MAYORES

¿Cuándo hablamos del colectivo LGTBIQ+ hablamos también de personas mayores?

Sí, existen las personas mayores en el colectivo LGTBIQ+. Existen pensionistas gays o ancianas lesbianas o abuelas y abuelos trans... vestir la bandera arcoiris no es cuestión de sexo, raza, ni mucho menos de edad.



Recientemente, varios estudios han confirmado lo que la comunidad de personas mayores LGTBIQ+ lleva mucho tiempo denunciando: las personas mayores del colectivo sufren una alta tasa de exclusión social. Existen varios factores que les afectan muy negativamente: muchas personas que vivieron durante el siglo pasado tuvieron que emigrar a otros países o zonas a causa de la dictadura, huyendo no sólo del escarnio social sino también de la vergüenza familiar. A esto se le suman los problemas de salud, las dificultades para ir al médico y la imposibilidad de encontrar profesionales especializados que afectan particularmente a aquellas personas trans que vivieron su transición en la clandestinidad médica y a quienes vivieron la pandemia del VIH durante los 80. También el problema del estigma durante el siglo pasado; muchas personas del colectivo se vieron obligadas a vivir su vida en la oscuridad, a escondidas de la opinión pública por miedo a ser juzgadas por sus orientaciones “equivocas”. Traumatizadas, aún a día de hoy siguen sin revelar su verdadera identidad, condenadas a una vida de soledad y castidad. Todos estos factores combinados crean el cóctel perfecto que empuja a las personas LGTBIQ+ mayores a una vida de exclusión y desolación.

A pesar de todo, las actitudes están cambiando y hay un reconocimiento creciente hacia la comunidad de personas mayores pertenecientes al colectivo. Y es que si alguien tiene un papel crucial en el desarrollo de nuestra comunidad son las personas que sobrevivieron y lucharon contra un sistema que les agredió, encarceló y reprimió durante años. Nada sería de la juventud gays, lesbianas, transexuales etc. sin todas esas personas que fueron las precursoras de todos nuestros derechos. Ahora es el momento de hablar de esos “vagos, y maleantes”, cuidar de todas las personas que todavía están aquí y honrar la memoria y el legado de quienes un día se fueron.

Mirando hacia adelante



Asamblea personas mayores en Nagusien Etxea.

Con este número de la revista nos despedimos del curso actual, para comenzar las vacaciones de verano y, puede ser un buen momento para reflexionar sobre lo andado y mirar hacia el futuro, más, teniendo en cuenta que tras las recientes elecciones tenemos una nueva corporación con la que trabajaremos los próximos cuatro años.

El Consejo de Personas Mayores de Amurrio tiene ya un importante recorrido, con iniciativas asentadas como son: excursiones, cine, charlas y talleres, como el exitoso taller de cocina, los bailes, el programa Mugiamurrio, o esta misma revista, y otras en fase de desarrollo como los cursos de ajedrez o la idea en proyecto de cursos de teatro.

En lo social el trabajo de los voluntarios y voluntarias de Nagusilan en combatir la soledad no deseada, es un trabajo importante, que nos hace ver la enorme necesidad de apoyos tanto humanos como económicos para su desarrollo.

La reciente experiencia del comedor para personas mayores, aun sin evaluar, es un logro al que debemos dedicar los esfuerzos necesarios para que sea una realidad sostenida en el tiempo.

No obstante, también es necesario reflexionar sobre nuevas ideas e iniciativas para hacer posible una participación de los mayores en las cuestiones que nos afectan.

Por un lado, merece la pena tener un mayor conocimiento de los programas que el Gobierno Vasco tiene dedicados a las personas mayores en el marco de la estrategia Agenda Nagusi. Sabemos que existen en torno a 11 programas dedicados al estudio y atención a las personas mayores. Algunos como "Lagunkoia" o "Beti on" ya los conocemos, pero del resto conocemos bien poco. Leyendo sus enunciados observamos que algunas de sus propuestas se solapan, otras quizás nos queden un tanto lejanas para nuestra labor diaria, no obstante, creemos

Idea eta ekimen berriei buruz hausnartzeko unea, persona nagusiei eragiten diguten gaietan parte har dezaten

que es necesario conocerlas, dado que en ocasiones observamos que, para ciertas propuestas y reivindicaciones que se tratan en el consejo la escala local se queda pequeña.

Pensamos también que sería interesante que a lo largo de estos próximos años pudiéramos avanzar en ciertos objetivos para los mayores de Amurrio ↩

OBJETIVOS

- ▶ Intensificar el trabajo con las personas mayores de las Juntas Administrativas. Con las Juntas Administrativas ya hemos realizado varias asambleas para ver sus necesidades, nos queda ir desarrollando con ellos, poco a poco, diversas iniciativas que favorezcan actividades propias dentro del consejo.
- ▶ Incrementar la participación de las personas mayores de los barrios en el Consejo; mirando hacia los barrios, con la intención de lograr una mayor participación de personas mayores en el Consejo, barajamos la idea de celebrar el próximo curso algunas de las reuniones de forma abierta en los propios barrios.
- ▶ Dar seguimiento al proyecto de la Casa Landazuri como centro de día, vivienda comunitaria, cocina... para las personas mayores de Amurrio.
- ▶ Desarrollar ideas e iniciativas de cara a los cuidados de las personas mayores en sus diversas variantes, residencia, SAD, centro de día, es otra de las tareas que tenemos pendientes de tratar.
- ▶ Y sin olvidar la importancia de la atención sanitaria, mantener los contactos con el ambulatorio en la perspectiva de poder analizar de manera específica las diversas problemáticas que nos afecten a las personas mayores de Amurrio.

Asamblea abierta

Todas estas cuestiones y otras que vayan saliendo, podemos debatirlas en la próxima asamblea general abierta del Consejo de Personas Mayores de Amurrio que celebraremos en octubre y que se avisará oportunamente.

Hoy con Nosotr@s... EUGENIO,



De izquierda a derecha Mari, Adeli, Jokin y Eugenio

Dedicar una parte de tu vida al cuidado y la asistencia de personas con discapacidad, no sólo es loable, sino digno de admiración”. ¡Estar al servicio de los demás!. ¿Puede haber algo tan hermoso, tan humano?. Ellas son personas cuidadoras voluntarias y acompañantes de la Asociación “Apdema”. En Amurrio reciben el nombre de “Gazte Alaiak”. Y nos hemos sentado con ellas, porque, realmente, hoy nos sentimos orgullosos de tenerlas, como voluntarias, que han dedicado, repito, gran parte de sus vidas al cuidado y al servicio de los demás.

Hemos elegido el Nagusi, para conocer los entresijos de la Asociación, a la vez que preguntamos a las personas invitadas de hoy, Adeli, Eugenio y Mari. “¿Qué es “Apdema”? ¿Qué labor hacen en “Apdema” o en Amurrio, en Gazte Alaiak?”. Con una gran sonrisa y un

saludo muy emotivo, es Eugenio el que rompe el hielo: “*El grupo que formamos en Amurrio es mucho más extenso, somos más, pero, como es lógico, han preferido que vengamos ellas dos y yo, porque nos tocaba club para estar con las personas usuarias*”. Y continúa: “*Apdema” lo ha sido todo en nuestras vidas. Durante muchos años hemos trabajado muy duro para que estas personas estuvieran siempre acompañadas y atendidas con dignidad*”. Y, con la mayor naturalidad del mundo, sin darle la más mínima importancia: “**¡Nuestro trabajo es el arte de pensar en los demás, de ayudarles, porque cuidar a los demás, también es cuidar de nosotros!**”.

Les observo, escucho sus palabras, y se me encoge el corazón. ¡Con qué cariño, con qué alegría tratan a estas personas! ¡Es imposible más amor hacia ellas!. Miro a estas personas

ADELI, MARI... con “Gazte Alaiak”

voluntarias, así, de cerca, y se vislumbra en sus ojos esa gran pasión, ese amor auténtico por cuidarles. Cantan, ríen, juegan, pasean, dejando en las calles de Amurrio ese aroma humano de servicio a esas personas discapacitadas que tanto necesitan de nuestra ayuda. Hacen de su servicio, el mejor canto a la vida y el más humano, sin importarles el sacrificio que realizan, ofreciendo día tras día, sus manos, su sonrisa y su corazón.

“Hemos conseguido en pocos años que la mayoría se valgan por sí mismas. Les enseñamos a ser autogestoras, a que sean ellas quienes tomen sus propias decisiones. Al principio, necesitaban que alguna de nosotras fuéramos con ellas, pero en poco tiempo y gracias a esa colaboración se va consiguiendo que vayan aprendiendo a hacer sus cosas. Claro, no todas, pero sí la mayoría. Por ejemplo: Antes las acompañábamos en el tren de cercanías, pero ahora, después de unos años, ellas van solas”, prosigue Eugenio.

En cuanto a las actividades, realizan charlas sobre discapacidad. Se dan cursos de lectura fácil en la Kultur Etxea, leen y comparten sus lecturas. *“Pero había algo que nos preocupaba. La asociación iba creciendo y no teníamos ningún local donde pudieran reunirse, conocerse. Primero les visitábamos en sus casas, pero vimos que eso no era lo que necesitaban. Su necesidad era otra diferente: Un local donde reunirse, para aprender, para aprender a encauzar su vida. Y decididos,*

“Gure lana besteengan pentsatzeko eta laguntzeko artea da, besteak zaintzea gu zaintzea ere baita”

con el “no” en el bolsillo, nos presentamos en el Ayuntamiento con nuestra reivindicación, y el Ayuntamiento en pleno colaboró con la Asociación cediéndonos, primero, el local de la antigua O.J.E. Pero había que compartirlo con las personas de E.P.A. y para evitar que en un futuro surgiera algún problema, nos cedieron la llamada Casa Arana. Como Centro de Apdema, tenemos una persona responsable y especialista, que junto al voluntariado organiza las actividades para los usuarios”.

Un sentimiento de culpa ronda en mi cabeza. Si en Amurrio, “Gazte Alaiak”, ha conseguido todo eso para estas personas, **¿qué no conseguiríamos si fuéramos muchas más?** A través del cristal de la ventana solo se ve oscuridad. Ya es de noche, pero Eugenio, sin importarle ni la hora ni el tiempo, continúa hablando. Su mirada está perdida en la inmensidad de esa noche oscura. Su voz emocionada se alza clara y nítida: *“Después nos dieron el local sito en la calle Landaburu, un local nuevo y más grande, donde se han hecho unos talleres ocupacionales en colaboración con el Ayuntamiento, donde fabricamos cosas sencillas de elaborar. Partici-*

EUGENIO, ADELI, MARI... Gazte Alaiak

pamos también en la recogida de alimentos, para la gente más necesitada”.

*“Tenéis que hacer en la Revista y en otros medios de comunicación, - nos dice ahora Adeli – un llamamiento para que la juventud de Amurrio se involucre en estas asociaciones, porque no hay cosa más edificante y grata, como atender, ayudar y enseñar a estas personas. Cada vez estoy más asombrada de la gran evolución que han dado, desde nuestra llegada. Por eso te comento, que hay que hacer, un gran llamamiento a toda la **Juventud de Aiara**, para que nos vaya sustituyendo, porque ya somos mayores y llevamos muchos años. No estamos cansadas, pero somos mayores. Disponen también de un piso de acogida con monitoras, y el Ayuntamiento paga el alquiler. Nuestra lucha se centra ahora en exigir un **Centro en Aiara**, para personas con discapacidad profunda”.*

Desde estas líneas, convertidas en un gran clamor, hacemos ese llamamiento, para esa ayuda voluntaria de la juventud, porque las necesidades son cada día mayores, reivindicando espacios y habilitando viviendas sociales para estas personas. Y Eugenio continúa enumerando las numerosas reivindicaciones en que están inmersas.

Sabemos que el tiempo llega a su fin. Ya no hay ni espacio para la despedida, pero no hace falta, nos dicen, *“porque seguiremos reivindicando todo lo necesario para que estas*



Samuel y Petit en su día colaboradores de Gazte Alaiak.

personas, las más queridas de nuestra sociedad, sean atendidas con entera dignidad”. Me asombra su trabajo, su entereza, su lucha. Y he tomado una decisión: Yo no les digo adiós, sino que: **“Me voy con vosotros” “¡Esperadme!” “¿Vienes, Roberto?” “¿Venís todas y todos?”.**

¡¡¡Gracias, Gazte Alaiak!!!

TALLER DE COCINA NUESTRAS RECETAS ricas y saludables...

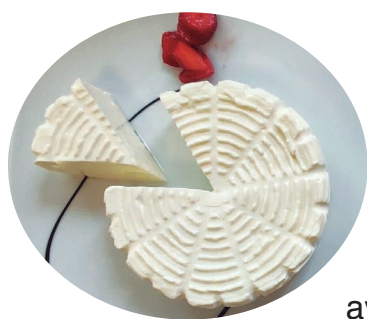
Quesería, SOLOITZA, presenta: Queso fresco y tarrito de yogur con fresas

Nuevamente, nuestro grupo de "Vida sana y Saludable", aunque son pocas personas, son muy eficientes y perseverantes en su trabajo. Y nos presentan, rozando el éxito, en el Nagusi, a la "Quesería SOLOITZA, con su Receta: "Queso fresco y tarrito de yogur con fresas".

SOLOITZA está en sus comienzos y es un gran y hermoso proyecto a futuro ya inmediato. El matrimonio Urruela López ha cogido las riendas de esta nueva empresa, situada en el mismo corazón de Aiara: ARESPALDITZA. Un paraje excepcional, idílico, propicio para elaborar ese cremoso y excelente queso con sus derivados, como el yogur con fresas de hoy, pudiendo elegir los sabores y gustos que deseemos. Y hablamos con Ziortza que, desde este privilegiado entorno, en medio de la Naturaleza, nos dice la elaboración del queso fresco.



Ziortza López durante la demostración en Nagusien Etxea.



ELABORACION DEL QUESO FRESCO

Ingredientes: Leche, sal y cuajo. La leche es de vaca, de nuestra Granja, donde las vacas se alimentan con el pasto de nuestras campas, ayudado con un poco de grano y paja.

Elaboración: Siempre "Leche Pasteurizada", por lo tanto, hay que enfriar a unos 30 grados. Se le añade la sal y el cuajo. Esperamos una hora y ya está nuestro riquísimo queso fresco, gazta freskoa.

ELABORACION DEL YOGUR



Elaboración: Se bate bien la leche hasta homogeneizarla. Se le añade la cantidad de fresas exigida, o el sabor que cada uno desee...

✓ La demostración ha sido un éxito. Ziortza se dispone a repartir un queso en trocitos, pero la sorpresa inunda el Nagusi. De pronto, la noticia... Ella, con una extrema sencillez, nos dice: "He traído un queso para cada oyente". Un regalo inesperado... ¡Gracias Ziortza!

Fácil, muy fácil... Rico, riquísimo... Eskerrik asko! Teléfono SOLOITZA ☎ 635718473

Podéis encontrar sus productos en varios establecimientos de Amurrio, Laudio, Orduña...

“¿QUÉ IMPORTA LA EDAD?”



Kati Fierro González

80 años. La lectura, su pasión. *“Leer es una terapia, un descanso. Le dedico a la lectura hora y media o dos horas al día. Es una evasión. Entro dentro del libro y todo lo demás desaparece”* dice con total naturalidad Kati.



Emilio Larrazabal Latatu

81 años. Pintura. Es el aítite de nuestro joven pelotari Iker Larrazabal. También fue pelotari de joven. Practica el arte de la pintura desde 2005. *“En casa no “pintaba” nada y decidí hacer algo que me gustara”* nos insinúa Emilio.



Juan Retamero Franco

88 años. Todos los días visita la Biblioteca a primera hora, para leer la prensa diaria y *buscar en Internet las noticias de su pueblo*. Fue presidente de Torre Aldea, ahora es vocal. *“No podemos quedarnos en casa, tenemos que estar al día”* nos dice convencido Juan.



Marisol Rodríguez Díaz

77 años. Aprendiendo a nadar... *“Fue cosa de mis nietos y nietas. No dejaban de insistir: Amama, ¡que tienes que aprender...! Y aquí estoy, en la piscina...Esto es una maravilla”* sonríe encantada Marisol.