

+65

NAGUSIAK AURRERA

IRAILA 2023 SEPTIEMBRE - Nº 12.zkia.



“Ungino desde el Pantano de Maroño”

- ✓ Un nuevo curso nos espera
- ✓ Beneficios de la Lectura
- ✓ Baserriko behi esnea
- ✓ Resiliencia

- ✓ Movilización feminista por los cuidados
- ✓ D. Ignacio Bilbao Armas
- ✓ Nuestras recetas
- ✓ Café con Libros +65

“ONGI ETORRIAK...” +65 Nagusiak Aurrera

Mirando hacia atrás, los recuerdos se llenan de gratitud. Mirando hacia el futuro, la vida se llena de alegría, ilusión y fuerza, para continuar con el trabajo y recibir, con todos los honores, a este **NUEVO CURSO**, que acaba de comenzar. Y en este comienzo de curso, el Consejo de Mayores – Amurrioko Nagusien Kontseilua os invita a todas y todos a visitar vuestra casa que es Nagusien Etxea. Nuestra invitación es mucho más extensa, pues os recordamos que el día 9 de octubre, a las 18:00, celebraremos la reunión anual del Consejo. Nuestro deseo: **Que entréis a formar parte de él. Está abierto a todas las personas.** Os invitamos a degustar este **Té de Azahar**, exquisito, dulce, ahito de paz e ilusión, que es Nagusien Etxea.

Y en este nuevo curso 2023-2024, el trabajo constante, para conseguir un estado de bienestar merecido para todas las personas, será nuestro mayor cometido. Porque comenzar el curso, con esa gran motivación, nos incita a despertar cada día, para vivir la vida con alegría e ilusión. No esperes a que pase la tempestad, bailar bajo la lluvia, también es vida.

Vuelve la lucha, a las calles y plazas de Aiaraldea: De pensionistas, todos los lunes a las 12; de trabajadoras y trabajadores que ven

el peligro de la gran precariedad económica a la que nos someten. Así mismo, tenemos otros frentes de lucha abiertos, como la destrucción de la sanidad pública y la lucha de las mujeres en defensa del derecho universal a los cuidados. Debemos estar atentos y atentas a las movilizaciones que se anuncian, como una huelga general para noviembre. **¿Cómo es posible mantener las condiciones de vida digna, si la pensión mínima es de 743 euros? Y 167.718 personas en la C.A.V. y 51.306 en Nafarroa no llegan a 1.080 euros.** Nuestros silencios ante las injusticias que vemos por doquier, ante las muertes de seres humanos inocentes (migrantes), ante la lapidación de la verdad y la negociación del amor, nos hacen cómplices de esta podrida situación que domina nuestra sociedad. A menudo, nos entra la tentación de abandonar, de tirar la toalla, porque a los ojos del mundo parece más rentable y placentero vivir con egoísmo, permanecer en la sombra, sin preocupaciones de nada ni de nadie.

Retomemos la ilusión, la lucha y el trabajo para solventar estos graves problemas que nos atañen a todas las personas. ¡Ánimo y adelante! ¡No hay victoria sin sufrimiento! 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

Beneficios de la Lectura en personas mayores

La Biblioteca de Amurrio pone en marcha un grupo de lectura dirigido a personas mayores de 65 años que no tengan hábito de lectura y quieran mantener su cerebro joven y activo. Con la dinamización de Laura Medel se tratarán temas amenos y atractivos. Las personas que se apunten pasarán un buen rato en la Biblioteca y se relajarán tomando un café a la vez que comparten lecturas.

La lectura compartida para personas de más de 65 años tiene muchos beneficios

1. Mejora el rendimiento cognitivo: Es algo que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que después de los 65 años se continúa reforzando. La lectura es, para tal fin, una herramienta vital.

2. Reduce el riesgo de padecer Alzheimer y demencia: Las personas mayores de 65 años que leen a diario presentan un riesgo menor de padecer Alzheimer y demencia, o al menos contribuyen a retrasar su aparición.

3. Favorece la memoria y la fluidez verbal: El hábito de la lectura entre los adultos mayores **favorece la memoria episódica** (la que permite recordar con nitidez emociones, lugares y otros detalles) **y la fluidez verbal**.

4. Reduce el estrés y mejora la salud mental: La lectura reduce el estrés **más rápido y con mayor eficacia** que otros métodos de relajación.

5. Combate la sensación de soledad: Nu-



La Biblioteca de Amurrio promueve la lectura entre personas mayores de 65 años.

merosos estudios han demostrado que las **personas que leen por placer** se sienten mucho menos solas que aquellas que no leen. Además, la lectura también abre la **posibilidad de socializar**, gracias a los clubes de lectura y a la posibilidad de intercambiar opiniones y comentarios acerca de los textos.

6. Ayuda a dormir mejor: Leer ayuda a **conciliar el sueño**. La ayuda de la lectura para quedarse dormido puede ser **de especial valor para los adultos mayores**, pues es un hecho que dormir nos cuesta más a medida que envejecemos

En cualquier caso, un libro o una revista en papel siempre son mejores alternativas para ese momento del día que el teléfono móvil u otros dispositivos con pantallas, cuyo brillo logra el efecto contrario: hace que quedarse dormido cueste todavía más.

Baserriko behi esnea. Jasangarritasuna eta ongizatea, zaharrak berri



Egungo ideiak dirudite arren, gizakien ongizatea eta nekazal hustiakuntzaren jasangarritasunaren ideiak eta praktikak zaharrak dira. Gizakien eta animalien bien arteko hartu emanak eta onurak historia aurretik datoz (elikagaiak: haragiak eta esnekiak; hala nola larrua eta artilea, nekazaritzarako ongariak, golde lan gogorak eta garraioa egiteko indarra eta abar).

Osasunarekin zerikusia duen beste osagai nahiko ezezaguna ere aipatu behar dugu. Orain dela 200urte arte Euskal Herrian baztanga eritasuna nahiko hedaturik zegoen. Gorputz osoa koskorrez estalirik geratzen zen. Larruazaleko gaixotasun hau behiek ere jasaten zuten. Eta Otomandar Inperioaren amama batzuek beraien ilobak gaisotasun honetatik babesteko praktika batetaz, aspaldianik Indian eta Txinan jabetu eta erabili ere egin zuten. Gaixotasunaren ondorioz behiek errapeetan babak sortzen ziren eta behiekin lan egiten zutenek (esnea jeisten) baztangaren aurrean babesa era naturalean garatu zuten. Pertsona horien eskuen zaurietan behien baba horietako likidoarekin kontaktu estua ematen zen.

Gizakiek immunitatea lortzen zuten. Animalia eta pertsonen arteko prozesua ematen zen bezala, pertsonen artean ere inmunizazioa errepikatzen saiatzen ziren. Pertsona gaixoen koskorren barruan zegoen likidoa osasuntsu zegoen haur baten zauri batean igurtziz gero, haur horrek baztanga gaixotasuna era ahulagoa garatuko zuen eta bizi osorako immunitatea izango zuen. Inokulazioa edo “variolizazioa” prozesua izenarekin ezagutu zuten. Otomandar Inperiotik Ingalaterrara Lady Mary Wortley Montaguk horren berri ekarri zuen. Euskal Herriko kasuan XVIII.mendean Euskal Herriaren Adiskideen Elkartearen kide zen Josef Santiago Ruiz de Luzuriaga medikuaren eskutik lehendabiziko saioak egin zituzten. Egun baztanga edo biruela txertoen bidez desagerturik dago.

INFORMACIÓN SOBRE RESILIENCIA

Resiliencia o la Capacidad de Resistir y Rehacerse

La Resiliencia es la capacidad de adaptación y de sobreponerse a las situaciones adversas y difíciles que nos puede deparar la vida, tratando de volver lo más pronto posible a la normalidad y saliendo de ellas un poco más fortalecidas. Sus sinónimos, palabras mucho más conocidas, podrían ser fortaleza, resistencia, etc.

Una persona resiliente también sufre dolor, angustia y tristeza. Estas emociones o sentimientos, en procesos duros y difíciles, son comunes a todo el género humano y no es nada fácil, más bien imposible, quitárnoslas de encima.

No se nace siendo resiliente. Actualmente, la escuela constituye un espacio ideal para enseñar a trabajarla y afianzarla. Pero a las que ya tenemos unos años, en este asunto, no nos educaron. Tendremos que ser nosotras mismas las que ejercitemos esta emoción para tenerla preparada y guardada en la “despensa” ya que, antes o después, las vamos a necesitar, y para eso hay que procurar:

- Creer mucho en una misma y ser capaces de hacer frente a lo que esta situación que ahora te acongoja, dentro de un rato o quizás mañana te pueda exigir.
- Cuidarse mucho, tanto física como emocionalmente.
- Mimar mucho las relaciones personales con familiares cercanos y personas importantes en nuestra vida y aceptar cuanto ayuda y apoyo nos ofrezcan.

- Confiar en el futuro. No somos las únicas personas que estamos pasando o hemos pasado por el mismo trance y si los demás han podido superarlo nosotras también.
- Ante un problema importante, siempre hay un antes y un después. Es verdad que muchas ilusiones se quedan en el tintero, pero hay otras muchas, igual de importantes y satisfactorias, que nos están esperando.
- No perder nunca ni la ilusión ni la esperanza.



Cuidarse mucho, tanto física como emocionalmente.

No son ni muchos ni difíciles de llevar a cabo los deberes que nos están recomendando, pero sí parece que son muchos los beneficios que nos pueden reportar y muy esperanzadores en situaciones no muy deseadas por lo que, mejor antes que después, con ellos debiéramos de empezar. Pero a pesar de todo esto y aunque sirva para poco o para nada, os deseo lo mejor de lo mejor.

Porqué una movilización feminista por los cuidados

Aunque no se nos pase por la cabeza el pensarlo, lo cierto es que los seres humanos a lo largo de toda nuestra vida o bien cuidamos o nos cuidan. Acerca de los cuidados, todas y todos tenemos claro por ejemplo que, en la niñez, cuando enfermamos, o cuando de mayores tenemos ciertas dificultades necesitamos de los cuidados para ser atendidos y en ocasiones para atender o ayudar a personas cercanas. Quizás no tengamos tan claro, sobre todo los hombres, que también en el quehacer diario las llamadas *“tareas domésticas”* como lavar, planchar, hacer la compra, la limpieza, las comidas... forman parte de los cuidados. Quien no ha oído alguna vez decir a una mujer *“¿y yo cuándo me jubilo?”* o *“¿cuándo tengo vacaciones?”*.

El movimiento feminista en sus comienzos a finales del siglo XIX y principios del XX, centró sus reivindicaciones en la lucha por la igualdad, sobre todo en el sufragio universal, el derecho a voto de las mujeres. Más tarde en torno a los años sesenta del siglo pasado sus luchas fueron enfocadas, sobre todo, en el derecho al trabajo, en su incorporación al *“trabajo productivo”* como forma de emancipación de la mujer en la sociedad y también en la eliminación de la brecha salarial. Ha sido más reciente cuando el movimiento feminista, además de la denuncia y la lucha contra la violencia machista, ha lanzado consignas como *“los cuidados en el centro”* o *“si paramos nosotras, se para el mundo”* poniendo de esta forma en valor, la

Euskal Herriko Mugimendu Feministak zaintzen garrantzia nabarmentzeko deia egin du, azaroaren 30ean **“Zaintzen aldeko greba orokorra” egiteko deia egin baitute**



Proyección de la convocatoria de la huelga en la fachada de la residencia de ancianos de Llodio.

importancia de los cuidados.

La sociedad ha cambiado, la atención de los cuidados, que antes se reducía al apoyo familiar recayendo fundamentalmente en las mujeres, madres, hijas, hermanas, en la actualidad se ha hecho más compleja, existe más atención hospitalaria en sus diferentes vertientes, hay empresas de limpieza, atención residencial, asistencia a domicilio, los comedores y autobuses escolares, las guarderías para bebés..., sin olvidar las siempre *“tareas domésticas”*. Lo que no ha cambiado, es que la inmensa mayoría de quienes realizan esos trabajos, siguen siendo las mujeres.

dos

Y el resultado de esos trabajos realizados mayoritariamente por mujeres es, la sangrante realidad de que estos son, trabajos precarios, peor pagados, peor considerados, más olvidados. Cuando se reivindica la eliminación de la brecha salarial, se está hablando de todo esto.

El Movimiento Feminista de Euskal Herria

defendiendo estas ideas, ha lanzado un llamamiento para poner en valor la importancia de los cuidados con lo que han llamado “Huelga general por los cuidados” a realizar el próximo 30 de noviembre.

Y que mejor para entender las razones de esta huelga, que recoger sus propias reivindicaciones.

TABLA DE REIVINDICACIONES

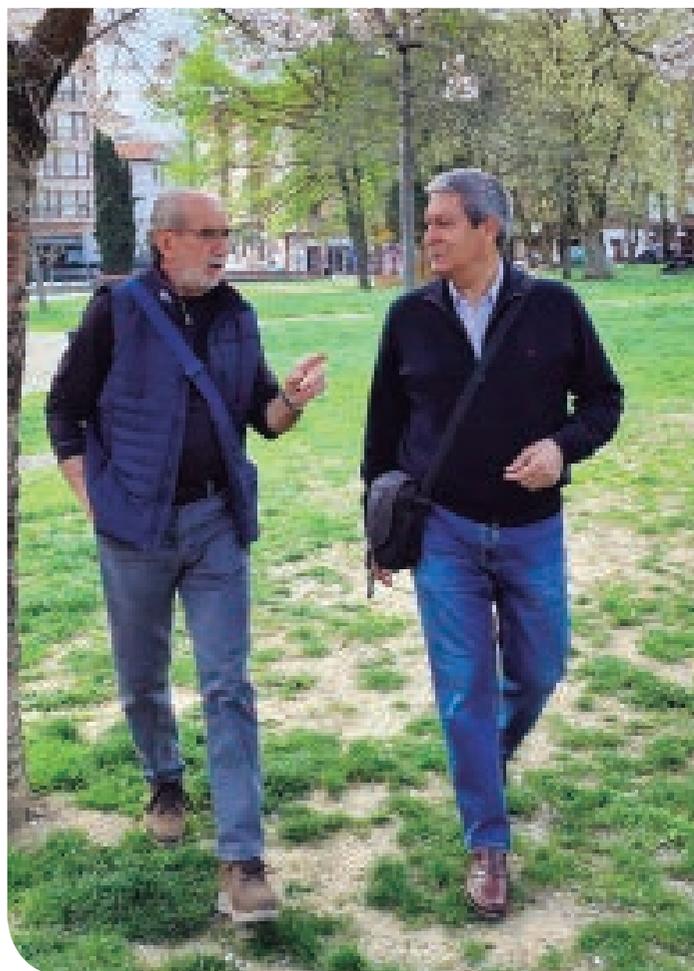
- Reconocer como derecho y garantizar la universalidad de los cuidados dignos.
- Fortalecer y desarrollar el sistema público de cuidados.
- Terminar con la privatización de los servicios de cuidado.
- Fortalecer y desarrollar el servicio de ayuda a domicilio.
- Derogar la Ley de Extranjería, y mientras, regularizar a todas las trabajadoras de cuidados.
- Hacer accesible para todas el derecho al empadronamiento.
- Erradicar el régimen interno del empleo de hogar.
- Incluir a las trabajadoras del hogar en el régimen general de trabajo: ratificar íntegramente el Convenio 189 de la Organización Internacional del Trabajo.
- Establecer para las empleadas de hogar un sueldo por encima del salario mínimo.
- Mejorar las condiciones laborales de las trabajadoras de cuidados.
- Crear redes de apoyo para las cuidadoras.
- Garantizar tiempos para cuidar: reducir la jornada laboral sin disminución salarial.
- Interpelar a los hombres para que se responsabilicen con los trabajos de cuidados.
- Ampliar los permisos de cuidado: vinculogramas.
- Abordar los trabajos de cuidado transversalmente: en los ámbitos de la educación, la sanidad y el empleo, entre otros.
- Establecer pensiones dignas: mínimas de 1.080 euros.
- Apoyar y fomentar la agroecología.
- Garantizar el derecho a la vivienda: intervenir en el mercado.

Fuente: Denon Bizitza Erdigunera. Tabla de reivindicaciones para un acuerdo social. Julio 2023

Hoy con nosotr@s... D. IGNACIO BILBAO

Medicina, sanidad. Palabras mágicas que significan: Vida, Salud. Hoy, 27 de febrero, cobijados del frío en la cafetería “Atxubi”, sentados frente a la gran cristalera, y mientras pequeños copos de nieve se posan suavemente en el suelo, charlamos con el doctor en Medicina D. Ignacio Bilbao, exjefe de Sanidad de Amurrio, un hombre sencillo, gran lector y cordial en el trato, que ha dedicado toda su vida a la Medicina. Guarecidos de las inclemencias del tiempo invernal que nos azota en esta tarde gris y oscura del mes de febrero, D. Iñaki, conocido así popularmente, nos dice, con esa mirada, clara y diáfana, que expresan sus ojos: **“Para mí, la medicina lo ha sido todo en mi vida. De niño ya soñaba con vestir la bata blanca que vestían los doctores.”** ¡Aquellos sueños de niño! Y no hace falta ser adivino, para darse cuenta que, aún hoy, tanto en sus palabras, como en la expresión risueña de su rostro, se vislumbra la verdadera pasión de este hombre por la Medicina, por su profesión. Su figura me resulta familiar, recordando el parecido con aquellos médicos rurales de antaño. Aquellos entrañables y abnegados médicos rurales que tenían que desplazarse kilómetros para visitar a enfermos imposibilitados o a señoras en sus partos, muchas veces a horas intempestivas de la noche y en animales de carga, como caballos, porque no había otro medio.

“Después de terminar mis estudios, mis primeros pasos, como médico, fueron trabajando en la cátedra de medicina interna del profesor



Iñaki Bilbao a la derecha acompañado de Jokin Caramés en el Parque de Amurrio.

Bustamante, haciendo historiales médicos y exploraciones, en Basurto, donde, así mismo, aprendí a deducir las posibles patologías de los pacientes.” D. Iñaki, un doctor, un médico al que hemos tenido la suerte de conocer, que hizo de su profesión un auténtico himno a la Medicina, con total entrega y dedicación por su parte, hacia los enfermos. *“Pero, comencemos por el principio”*, me dice, sonriendo. Y, en esta fría tarde, saboreando un café

BILBAO ARMAS, doctor en Medicina

excelente, continúa: *“Nací en Portugalete, en el año 1949 y siendo muy niño aún, mi familia se trasladó a Bilbao. A los 13 años me quedé huérfano de madre. Estudié Bachillerato en los Maristas de la Plaza Nueva y vivíamos en un edificio que tenía en su fachada una figura que llamaban: D. Voltio. Terminado el Bachillerato, con una nota media alta, entré en la Facultad de Medicina de Zaragoza, pues en Bilbao aún no había esa Facultad. Soy de la promoción del 66 al 72. Comencé a ejercer en Basurto, como he dicho antes, en la cátedra de medicina interna del profesor Bustamante. En el mes de julio del año 74 me mandaron a sustituir en sus vacaciones a D. José Ramón Díaz de Durana, médico de Artziniega. En agosto, al de Miravalles-Ugao y en septiembre, al de Respaldiza, D. Miguel Aguirre Martínez Falero. A raíz de estas sustituciones me ofrecieron ser médico en Lezama”.*

La tarde oscura, silenciosa y quieta se vuelve blanquecina por una gran nube de diminutos copos de nieve que van cubriendo, mansamente, sin ruido, el suelo gris de las calles. *“En el medio rural aprendí a ver la Medicina como algo diferente, más humano, más cercano al paciente. La diferencia entre la medicina rural y la del hospital era tremenda, no tenía nada que ver... Y así, por este tiempo, salieron las oposiciones del 77, que me presenté y gané. Entonces comencé a ejercer los fines de semana y las guardias aquí, en Amurrio, por lo que me trasladé a vivir al pueblo”.* Mientras habla, el eco de su voz nos rodea, y



Íñaki Bilbao en su entrevista con Jokin Caramés.

“Landa-ingurunean medikuntza desberdina, gizatiarragoa eta pazientearengandik hurbilago dagoen zerbait bezala ikusten ikasi nuen”

un profundo silencio se une a la curiosidad de los clientes de la cafetería que nos miran curiosos. El aire huele a café. Las palabras de D. Ignacio, a medicina. Y continúa: *“Por ese tiempo, los titulares de las plazas en Amurrio eran el señor Azcúnaga y el señor Cuadra. Pero se dio la circunstancia que D. Pedro Azcúnaga se jubilaba y entonces me propusieron tomar posesión de la plaza en Amurrio-Lezama. Corría el mes de enero de 1980, y junto con esa plaza, me solicitaron también ejercer, como “Iguatorial Médico” en las empresas Obrascón y Tubacex.”*

D. IGNACIO BILBAO ARMAS... doctor en Medicina

La voz de D. Iñaki Bilbao resuena clara y con fuerza tras la gran cristalera de la cafetería, mientras en la calle ha dejado de nevar y el aire huele a “frío”, a ese olor característico de invierno, de humo de las chimeneas, de nubes que se deshilachan, bajando de los montes cercanos. *“Por esos meses, en el ambulatorio viejo, se formó un equipo joven tanto de médicos como de enfermeras... Coincidimos Carlos Zubiría, Juanmi el pediatra. Las enfermeras: Azucena, matrona. Itziar, practicante. Los utensilios médicos escaseaban en el ambulatorio y no disponíamos ni de Otoscopios y el que había estaba en mal estado. Menos mal que Juanmi de vez en cuando cogía alguno “prestado” en el hospital de Cruces y lo traía... Recuerdo que, en una visita del delegado de Sanidad en Vitoria, D. Pablo Mosquera, el que sería más tarde el fundador de un partido político llamado Unidad Alavesa, al ver el deficiente estado de material ordenó que nos proporcionaran, al menos, agujas, hilo y demás utensilios sobre todo para las primeras curas en Urgencias... Porque la Medicina y su eficacia no solo dependen de las personas que la ejercen, que también, pero la falta de instrumentos hace que la asistencia a las personas enfermas no sea del todo lo eficaz que se desea. Había una gran deficiencia en Sanidad, por ejemplo: Los contratos basura, la falta de seguridad, sueldos bajos, los cupos eran muy altos, Había una falta de tiempo enorme, yo llegué a tener que consultar hasta a 60 personas en un turno de trabajo...”* Sin darnos cuenta, la noche nos ha envuelto en

Medikuntzan eta erizaintzan diharduten pertsonen baterako lanak eraginkorra izan behar du; izan ere, bat egiten ez badute, ordaintzen duena pazientea da

su manto oscuro y frío. Tenemos que ir terminando, porque el espacio es pequeño, pero mi pluma se resiste dejar una gran cantidad de anécdotas y curiosidades dignas de ser plasmadas en el papel. *“En el 72, 73 instaló en su vivienda, una consulta médica, con rayos X incluidos. En el Ambulatorio había mucha precariedad y en la Medicina, eso es malo, porque la sanación sale de dentro. El trabajo conjunto de las personas que ejercen la medicina y la enfermería, debe ser eficaz, porque si no van unidos, el que paga es el o la paciente.”* “¿Anécdotas?”, me pregunta. Y él mismo se contesta: *“¡A montones...! Las más curiosas y peligrosas: Las Intoxicaciones de gas y de setas...”* Es consciente de que hemos llegado al final, aunque nos resistimos a terminar. Pero antes, queremos entregarle un humilde obsequio en pago a su dedicación y desvelo para con el pueblo de Amurrio, y es la donación de una simple palabra de 7 letras: Porque esa palabra encierra el mayor sentimiento de gratitud posible: **“¡GRACIAS!”**

Y él, como siempre, sonriente, nos tiende la mano en un cordial saludo de despedida.

“¡Gracias, D. Iñaki!”

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

Canapés y Pintxos variados



Taller de cocina en Nagusien Etxea con Idoia del Restaurante Dani.

El Nagusi se viste de fiesta, para recibir, junto al grupo de mujeres del grupo “Vida sana y Saludable”, al Restaurante “DANI”, muy conocido y apreciado en nuestra comarca por sus excelentes guisos, que viene representado por Idoia.

El Nagusi de estreno; un aforo importante de asistentes; Idoia preparada con su impecable delantal y las mujeres del grupo, que son ellas las que se lo curran, exultantes de alegría.

Y comienza Idoia, con voz fuerte y risueña, la elaboración:

1). “Hojaldre relleno de ratatouille de verduras y queso Idiazabal”: Partir el Hojaldre. Pincelarlos con yema de huevo. Picar la verdura (cebolla, calabacín, pimiento verde y champiñones). Hornear 40 minutos. Rellenar el hojaldre con una lámina de Idiazabal y la verdura sobre él. Presentar.

2). “Tartar de tomate, aguacate y mango”: Pelamos los tres, y añadimos cucharada de limón. En un molde, poner capa de tomate, otra de aguacate y otra de mango. Desmoldear, y sobre ello, una tira de salmón ahumado, salseando con mostaza y miel.

”3). “Brocheta de frutas con crema de manzana y pera”: Pelar manzana, pera, naranja y limón. (Por cada 3 piezas de manzana y pera, dos de naranja y media de limón). Azúcar al gusto. Partir la fruta en cuadrados y montar en un vaso una brocheta con una uva y una hoja de menta.

¡Gracias!, muchas gracias, Idoia. ¡Gracias “Restaurante DANI!”.

La degustación, exquisita, soberbia... El triunfo, asegurado...



CAFÉ CON LIBROS

+ 65

¿Quieres pasarlo bien?
Ven a la Biblioteca,
toma un café y disfruta de
los beneficios de la lectura.



- Dirigido a personas mayores que no son lectoras habituales.
- Dinamiza Laura Medel
- Inscripciones en la Biblioteca Municipal, 945 39 37 20.

1 hora al mes 17:00-18:00

10 octubre, martes
14 noviembre, martes
12 diciembre, martes

BENEFICIOS DE LA LECTURA:

- ✓ Mantiene el cerebro joven y activo
- ✓ Favorece la memoria y fluidez verbal
- ✓ Reduce estrés, mejora la salud mental
- ✓ Posibilidad de socializar en lecturas compartidas



Amurrioko Liburutegia. Biblioteca de Amurrio