

+65
NAGUSIAK AURRERA

EKAINA 2022 JUNIO - Nº 7.zkia.



Excursiones organizadas por Amurrioko Nagusien Kontseilua

- ✓ Prekaritateak hil egiten du
- ✓ La sexualidad en las personas mayores
- ✓ Hiztegia: eguneroko esaldiak
- ✓ Consultorio: vida activa
- ✓ Pensiones públicas, pensiones privadas

- ✓ Día Internacional del Orgullo LGTBIQA+
- ✓ El txistu y el tamboril
- ✓ La seguridad que necesitamos
- ✓ Nuestras recetas
- ✓ Localización de orquídeas en Amurrio

Necesitamos reflexionar sobre nuestra vida. César Poetry, poeta, en: “Vivimos rápido”, nos invita a hacerlo: “Vivimos esperando a que la vida nos espere. Vivimos esperando el momento perfecto, sin utilizar el momento y hacerlo perfecto. Vivimos esperando que pase algo y lo único que pasa es la vida”.

Desde este Consejo de Mayores, Kontseilua Personak Nagusien, os invitamos y hacemos, expresamente, un llamamiento a todas las Personas Mayores a participar y a formar parte de este Consejo. Nuestras puertas están abiertas y nuestros brazos extendidos.

No olvidamos la celebración del día internacional del Orgullo LGTBIQA+ el día 28 de junio, y no olvidamos que, para llegar a este reconocimiento, al que le queda aún un largo camino por recorrer, fue nuestra generación la que dio el primer paso.

Vivimos días convulsos, llenos de zozobra e inquietud. Las guerras, la pandemia, esa maldita precariedad que tantas muertes causa, el encarecimiento del precio de la electricidad, combustibles y alimentos, reducen y anulan nuestras posibilidades de acceder a unas condiciones de vida dignas y justas. Vemos, día a día, cómo el incremento del precio en

alimentación y energías afecta, dramática y directamente, a miles de personas en general y pensionistas en particular, que han de gastar todos sus ingresos en el consumo de productos básicos. El poder adquisitivo se ve reducido, año tras año. En 2020, el 27%, estaba por debajo del umbral de la pobreza, y más del 50% no alcanzaba los 1.000 euros. La pérdida del 3% en las pensiones del 2021 y la que se reproducirá en 2022 hará que esta situación de pobreza se multiplique. Este encarecimiento del coste de la vida está excluyendo del acceso a unas condiciones de vida dignas, a miles de personas y pensionistas, especialmente mujeres. Denunciamos, así mismo, esa gran “Precariedad” en el trabajo, que mata día a día... “Herenegun bi langile hil ziren lan istripuetan...” ¡Urgen medidas concretas, concisas y apremiantes!

*Es nuestro deber, pues, luchar y exigir esas medidas precisas y acuciantes, para erradicar esa precariedad en el trabajo, y garantizar el acceso de todas las personas a bienes tan esenciales como son: la electricidad y el gas, cuestión de emergencia social que requiere medidas radicales por parte de las instituciones públicas. **No esperemos a la vida, ¡vivámosla! Agur...***

El Consejo de Personas Mayores de Amurrio

GRACIAS POR LEER

+65 NAGUSIAK AURRERA

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

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

La sexualidad en las personas mayores

La escritora feminista y doctora en psicología, Anna Freixas*, ofreció recientemente una videoconferencia a través de Nagusilan-Ikasten con el título “Sexualidad en las personas mayores”.

Queremos hacer un breve recorrido por los derechos humanos en la vejez, en especial de las mujeres, que Anna Freixas sintetiza en tres principios fundamentales: libertad, justicia y dignidad.

La vejez puede ser una etapa de la vida hermosa, libre, sin ataduras, que puede y debe ser dichosa, aunque también puede encontrarse con el dolor, como parte integrante de nuestra vida.

En su ponencia destacó la necesidad de vivir la sexualidad desde la libertad interior, y para ello “deberíamos ser capaces de identificar nuestro deseo, validarlo y ponerlo en práctica”, explicó la ponente. Así mismo, habló del “autoerotismo”, como el alfa y el omega de la sexualidad madura y libre, ya que nos aporta una serie de beneficios saludables, como pueden ser: relajación, alivio del estrés, autoafirmación, placer, ayuda para

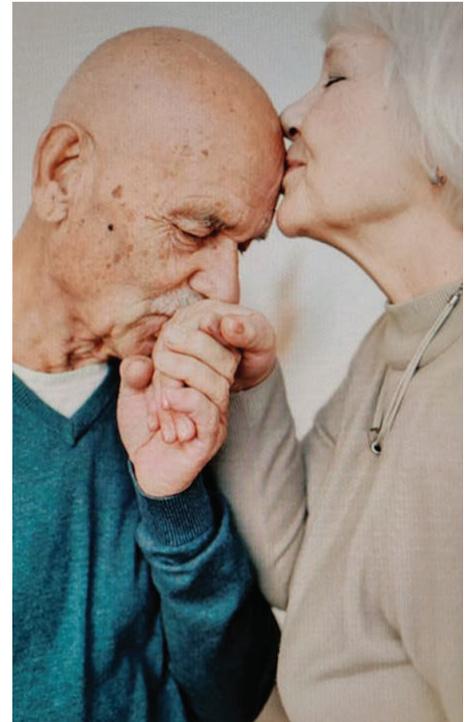
dormir y una magnífica fuente de juego y divertimento.

Anna Freixas, como miembro integrante del “Club de las viejas tremendas”, sugirió a las personas participantes: *“ser agentes de su propia sexualidad, adueñarse de ella y superar algo que ha sido mortal para la sexualidad: la complacencia en nombre del amor”*.

Su ponencia fue un canto a la libertad, al descaro, al atrevimiento, a la vejez confortable y afirmativa.

“Repensar en nuestro cuerpo, en la dignidad de nuestro cuerpo mayor, poner en marcha una vejez digna y afirmativa, en un amanecer bello y armonioso, que nos muestre que nos queremos y respetamos”, concluía Anna Freixas.

** Anna Freixas es la autora del libro “Yo vieja” Un recorrido por los derechos humanos en la vejez y, concretamente, por los derechos de las mujeres, sintetizados en tres principios que le parecen fundamentales en la edad mayor: la libertad, la justicia y la dignidad.*

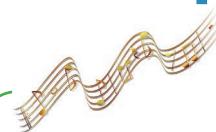


Zahartzaroa
bizitzaren etapa
ederra izan daiteke,
askea, loturarik
gabea, minarekin
ere topo egin
dezakeena, gure
bizitzaren parte den
aldetik



Hiztegia: Eguraldia (Tiempo meteorológico)

- Hotza dago..... • hace frío
- Bero dago..... • hace calor
- Eguraldi petrala egiten du... • hace un tiempo muy malo
- Elurra • nieve
- Txingorra • granizo
- Ostadarra..... • arco iris
- Izotza..... • helada
- Lainotut • nublado
- Sirimir..... • sirimiri
- Euri tantak: • gotas
- Ekaitza, zaparrada..... • tormenta
- Tximista..... • rayo
- Trumoia..... • trueno
- Haizea..... • aire
- Sargorio..... • bochorno



Klin klan
Klin klan
Euri tantak
Euri tantak
Klin klan
Klin klan
Euri tantak
kalean

Eguneroko esaldiak / Frases cotidianas

- Kaixo, zelan zaude?
- Ondo esan behar
- Aspaldiko ikusi gabe!
- Bai, baina hemendik ibili naiz
- Kafe bat hartuko dugu?
- Bai, baina arin, presa pixka bat daukadako!
- Atzo txakolin egunean egon nintzen, zelako bero eta zenbat jende!
- Giro ederra, baina ez genuen elkar ikusi
- Edan eta dantza asko egin genuen
- Bai, ni etxera zortzietan joan nintzen
- Bueno banoa. Egongo gara
- Bai, ondo izan
- Hola, ¿cómo estás?
- Habrá que decir bien
- ¡Hace mucho que no nos vemos!
- Sí, pero he estado por aquí
- ¿Tomamos un café?
- Sí, pero rápido, porque tengo un poco de prisa
- Ayer estuve en el día del txakoli, ¡qué calor y cuánta gente!
- Buen ambiente, pero no nos vimos
- Bebimos y bailamos mucho
- Sí, yo me fui a casa a las ocho
- Bueno, me voy, ya nos veremos
- Si, que te vaya bien

CONSULTORIO MIS HIJAS ME INSISTEN PARA QUE ME APUNTE A ALGUNA ACTIVIDAD



Soy Manuel, tengo 80 años y vivo solo. Las hijas me insisten en que salga de casa y haga alguna actividad. Cada vez salgo menos, y cuanto menos salgo menos me apetece estar con otras personas.



Kaixo Manuel. Es normal que te orienten así, ya que saben lo importante que es para el bienestar de las personas en general, mantener una vida activa y especialmente cuando somos mayores. Tener buenas redes sociales, participar en la vida del pueblo, ser personas activas, nos ayuda a estar mejor y a prevenir otro tipo de problemas personales, físicos y mentales.

Pero no siempre es fácil encontrar un equilibrio entre la vida que tenemos y la que nos gustaría tener. Hay muchos factores en juego y en ocasiones necesitamos compañía en este tránsito hacia una vida más activa.

Hay personas mayores que viven su vejez sin demasiadas relaciones sociales, y esto no es necesariamente negativo si es voluntario y se vive de forma satisfactoria. Pero cuando es una situación no deseada, y siendo mayores nos vemos obligados a vivir nuestros días en solitario, esta situación puede suponer un riesgo para nuestro bienestar.

En general, facilitar que las personas mayores puedan envejecer bien, implica que puedan hacerlo en su entorno habitual. Es importante conocer las preferencias y necesidades de las personas mayores para generar entornos que nos hagan la vida más fácil.

Además, las personas mayores, con su experiencia, sus inquietudes, su compromiso, pueden hacer grandes aportaciones hacia una sociedad mejor y más saludable. Desde el Ayuntamiento de Amurrio, a través de sus diferentes áreas de trabajo, se apuesta claramente por ello y esto no sería posible sin contar con las propias personas mayores.

Si eres una persona que necesita informarse sobre qué servicios tiene el Ayuntamiento para hacernos la vida un poco más fácil, que piensas que tal vez puede haber alguna actividad, servicio, programa, que te puede ayudar a dar un poco más de vida a tus días, que quieres compartir tu experiencia de vida y tus inquietudes, no dudes en acudir al Ayuntamiento. Desde los servicios sociales, en coordinación con el resto de áreas municipales, estaremos encantadas de poder atenderte, escucharte e informarte. Anímate, no pierdes nada.

Servicios Sociales del Ayuntamiento de Amurrio

Amurrioko Udaleko Gizarte Zerbitzuak 945 891 161

Pensiones públicas, pensiones privadas, un debate

Defender lo público, su buena gestión y control social son fundamentales para “que no se quede nadie atrás”

Hace ya unos cuarenta años, de la mano de la banca, los seguros y otras entidades financieras, se comenzaron a popularizar, insistir y “vender” como una necesidad, los fondos privados de pensiones para “reforzar o complementar” las pensiones públicas.

En el año 1983 el parlamento vasco aprobó la primera ley sobre las EPSV apoyándose en medidas fiscales favorecedoras de su implantación.

El mundo sindical no supo oponerse a ellas y favoreció su desarrollo a través de la negociación colectiva, sobre todo en el ámbito de la administración y grandes empresas, llegando en 1996 a implantarlo en el convenio del metal de Gipuzkoa.

Como resultado de todo ello se calcula que el patrimonio de la CAPV asciende a 29.000 millones de euros (14.700 en fondos de empleo y 12.500 en individuales).

No podemos olvidar que a la vez que se promocionan este tipo de EPSV, se repite una y otra vez, día a día, y a través de “expertos” la inviabilidad del sistema público de pensiones, llegando a convencer al conjunto de la sociedad de la “gran mentira” de que la juventud no va a tener derecho a la jubilación.

Esta mentira, miles de veces repetida, ha sido contrarrestada gracias a las movilizaciones que lunes tras lunes y durante cuatro años, lleva denunciando el movimiento de pensionistas en nuestros pueblos. **La jubilación es un derecho, la cuantía de las jubilaciones debe ser digna, y la financiación de las jubilaciones**

Pentsio publikoak, pentsio pribatuak, beharrezko eztabaida



debe ser pública.

Pese a todo, y tomando como modelo las EPSV vascas, el gobierno del Estado, está empeñado en implantar un modelo similar en el conjunto del Estado y lo quiere hacer con carácter de urgencia y sin el suficiente debate social sobre el tema, lo que ha originado que sindicatos que en su día fueron partícipes, hoy hayan manifestado su inconveniencia.

El movimiento de pensionistas de Euskal Herria junto con otros movimientos del resto del Estado llevan tiempo denunciando:

Que este tipo de prestaciones no son universales y dan cobertura a una minoría de trabajadores y trabajadoras, siendo por lo general quienes ya tienen mejores coberturas en las pensiones públicas.

ebate necesario

Que este modelo debilitará el sistema de pensiones y ahondará más en las brechas existentes en la sociedad.

Los recursos públicos que se van a destinar estarían mejor empleados en reforzar el sistema público de pensiones.

Estos planes no garantizan la recuperación de la inversión y aún menos su rentabilidad.

Que un proyecto de ley de esa importancia no debería ser tramitado con carácter de urgencia, que pretende convertir el derecho a unas pensiones dignas (art. 50, Constitución) en un negocio privado, y exigen la retirada del proyecto de ley.

No podemos olvidar el uso que en ocasiones se hace de esos fondos, como el reciente caso de los despidos de Tubacex, donde el cuarto accionista era el fondo de pensiones Itzarri.

La defensa de lo público, su buena gestión y su control social, que es necesaria tanto para las pensiones, como para la sanidad, la educación o los cuidados. Una cuestión necesaria para que sea realidad eso que tanto gusta repetir a los políticos de “no dejar a nadie atrás”.



El 28 de junio no es una fecha cualquiera en el calendario. Este día marca un día muy especial: el día internacional del orgullo LGTBIQA+. Con motivo de esta celebración, por primera vez, el Ayuntamiento de Amurrio celebra este año, durante el mes de junio, como en casi todo el mundo, este famoso día. En él se reivindica la lucha de un amplio colectivo de personas que quiere y debe hacer valer sus derechos. Pero, ¿sabemos por qué se eligió ese día para celebrarlo? ¿Qué ocurrió y por qué marcó la historia? Hemos querido reservar un hueco en nuestra revista para dar a conocer y saber qué se celebra el día 28 de junio y por qué.

Ese mismo día de 1969 se produjeron graves revueltas en “Stonewall Inn”, un bar de ambiente gay de Nueva York, consideradas como el principio de la lucha contra la discriminación por razón de orientación sexual e identidad de género. Aquel día de aquel año la policía irrumpió en Stonewall Inn sin sospechar que aquel asalto cambiaría el rumbo de la historia, no solo de un país concreto, sino del mundo entero, transformando la vida de futuras generaciones.

Días después, la policía volvió a asaltar el local por segunda vez, y se produjeron nuevos enfrentamientos cuando una mujer trans lanzó una botella contra un espejo. Aquello solo fue el detonante que hizo estallar la emoción. Desde el cansancio por la represión y el maltrato solo por ser diferentes, el colectivo se lanzó a las calles en una protesta que duró casi una semana, dando lugar al surgimiento del Frente de Liberación Gay (GLF), primera organización política que abanderó la lucha por la liberación de gays y lesbianas.

La música, los sonidos y la danza... en homenaje a Pepe Gancedo

“No se ha creado ni se inventará un instrumento más alegre para los vascos que el tamboril y la flauta” (Juan Ignacio Iztueta)

Hablamos de música, de la música del txistu, de nuestra música por excelencia, de ese instrumento que es la firma de nuestra identidad en el mundo. Cuando un Txistu suena, Euskal Herria, Amurrio se inunda de música, de sonos, que llenan el aire de aplausos.

Pero antes de entrar de lleno en la elaboración y en la historia de la música del Txistu, hoy hemos invitado y tenemos el honor de presentaros a J. M. Gancedo, segunda generación ya, dedicando su vida plenamente a elaborar este instrumento musical. ¿Quién mejor que él para hacer un recorrido por la historia del Txistu? Es una gran suerte contar con su inestimable ayuda y sus expertas manos, que nos guiarán por la desconocida senda del Txistu y su música. J. M. Gancedo es un hombre atento, afable y muy educado en el trato. Un gran experto en la elaboración, la música, el arte y la maestría del Txistu, que heredó de su aita Pepe Gancedo, pionero y 'alma mater' del Txistu en nuestro pueblo.

Y en esta mañana tornasolada de enero aprovechamos un inciso en la historia, para ofrecer, desde aquí, con estas sencillas palabras, un grandioso y merecido acto de homenaje a Pepe y a su trabajo, al que dedicó muchos años de su



Pepe Gancedo con uno de sus txistus

vida, para llenar de bellos acordes, notas musicales y alegría la vida de sus conciudadanos. Hermosos zortzikos y las estimulantes biribilketas, que inundaron el aire, las calles y plazas de Amurrio, con las y los dantzaris y el sonido de sus Txistus. ¡Vaya para él nuestro más querido y emocionado homenaje en su recuerdo!

Amurrio baila al son del Txistu, y ahora que estamos con Gancedo nos dice: *“Escuchar, oír los primeros sonidos de nuestro primer Txistu me produjo una sensación indescriptible. Como sabéis, el Txistu es una flauta de pico, de tres agujeros que están ubicados en la parte inferior. En la antigüedad eran de hueso y madera. Es el instrumento por excelencia de nuestra música popular. La documentación de la historia es muy amplia y la investigación sobre él es continua. El primer vestigio que se tiene es el 'txilibitu' (silbato) de hueso, hallado en la cueva de 'Laminazilo' en Isturitz en la Baja Navarra. Data de hace unos 25.000 años”*. Como veis la historia es demasiado amplia como para reflejarla aquí.

***“Ezda sortu eta asmatuco ere euscaldunentzaco oslancai edo instrumento pozgarriagoriz, nola diraden danboliña eta chilibitua”
(Juan Ignacio Iztueta)***

Por eso, vayamos a nuestra historia, continúa J. M. Gancedo. *“Tanto aita, como ama tenían una gran ilusión y un deseo enorme de que mi hermana y yo aprendiéramos a tocar el Txistu. De ese su gran deseo surgió la singular y hermosa idea de que quizás ellos mismos podían fabricarlos. Y se pusieron manos a la obra...”*

Así, corría el año 1967, y con el fin de conseguir el mejor Txistu, aita se puso en contacto con Joaquín Landaluce, músico y constructor, descendiente de Orduña. Pero hubo que esperar unos seis meses, para contar con uno. No conforme con eso, aita habló con Arcadio Latorre, gran txistulari, y, en su visión sobre el instrumento, coincidieron al momento y en lo fundamental: Si no hay instrumentos musicales, pues habrá que hacerlos. *“Después de un año de ensayos y pruebas, comenzaron a construirse de seguido. De forma que, los primeros Txistus se vendieron en la Navidad del 68 y 69 en un comercio del 'Casco Viejo' de Bilbao, llamado 'Casa Toña'. Yo comencé a trabajar con aita a los 14 años, alternando el taller con mis estudios. Recuerdo que estos primeros Txistus se fabricaron con un material llamado 'ebonita', y con medios muy rudimentarios. El taller, entonces, era un cuarto pequeño de 2 por 3 metros. Al poco tiempo, el Txistu evolucionó a madera de ébano con las monturas de plata y alpaca. Pero*



la gran revolución se produjo cuando comenzó a utilizarse un material llamado 'Polímero Plástico A.B.S. y una clase de madera llamada 'granadillo', productos con los que se continúa hoy en día. La elaboración siempre es muy dificultosa, pues la 'preforma' es inyectada y acarrea problemas”.

La afinación: En la propia simplicidad del instrumento es donde surge la dificultad para la afinación. En este punto, la investigación es fundamental para la fabricación de un buen Txistu, pues requiere un gran trabajo en sus formas, dimensiones y afinación.

Le pedimos alguna curiosidad para los lectores. Él sonríe: *“Hay tantas anécdotas... Un inesperado día, sin previo aviso, llegó desde Alemania, una profesora de música, para que le construyera unos cuantos instrumentos. ¡Por supuesto que se los hice!. Y ella encantada...”*

Nos despedimos de J. M. Gancedo dándole las gracias, sabedores de que se nos quedan muchas historias y vivencias por contar. Quizá haya otra ocasión. Indicar que hay un libro sobre el Txistu: **'Niebla y Cristal'**, a quien le interese... Agur.

La seguridad que necesitamos

Según pasan los años y se acerca la última etapa de nuestra vida, valoramos más la tranquilidad, la serenidad y la seguridad, tanto emocional como económica.

No siempre está en nuestra mano asegurar nuestra economía, más aún con la inestabilidad actual y las continuas subidas de precios. Si a eso le sumamos los imprevistos y la necesidad de ayudar a los que vienen por detrás, es fácil caer en una austeridad que nos impida llevar una vida digna y saludable.

Si ahora vivimos un poco bien, ha sido gracias a los muchos años de trabajo, lucha y sacrificio, en épocas muy difíciles. Hay que pensar en primera persona, ser un poco egoístas y disfrutar del merecido fruto de nuestro esfuerzo.

Una buena situación económica ayuda a mejorar nuestra autoestima, ya que vamos a ser nosotros y nosotras mismas las que decidamos sobre nuestras necesidades sin tener que contar con opiniones y sugerencias, que, con la mejor voluntad, ofrecen terceras personas. También ayuda a prevenir la soledad y el aislamiento social, tan perjudiciales siempre pero aún más en las personas mayores.

Algunas entidades financieras ofrecían en su momento lo que se conocía como “hipoteca inversa”. A cambio de una propiedad inmobiliaria, que seguimos disfrutando en vida, obtenemos durante el resto de nuestros días una cantidad extraordinaria para sobrellevar mejor nuestros gastos. En el momento del fallecimiento, la casa pasa a ser propiedad del banco, se hace la correspondiente liquidación y los herederos recuperarían las cantidades que no ha sido necesario utilizar.



**Eskuzabaltasuna, ondo ulertuta,
bere baitatik hasten da**

Si al final de la vida nos queda algo -económicamente hablando-, bienvenido sea, pero no siempre es necesario dejar bienes materiales a nuestros herederos y herederas, ya que su vida no va a ser ni más dura ni más difícil que la nuestra. Parecida. Es más importante inculcarles, aunque sea en dosis ínfimas, el sentido del ahorro y de una economía responsable. Cuentan con mucha información, aunque, quizás, no con los suficientes recursos, ya que, si quieren tener una jubilación digna, tienen que intentar ahorrar desde que empiezan a trabajar. Esto, sumado a la baja natalidad y a la mayor esperanza de vida, tampoco les garantiza un futuro muy prometedor.

TALLER DE COCINA NUESTRAS RECETAS

TALLER DE COCINA “NAGUSIEN KONTSEILUA...”

El grupo de “Vida sana y saludable”, del Consejo de Mayores, da continuidad y nos presenta el segundo “Taller de cocina”, con una nueva receta. En esta ocasión han querido ofrecernos un producto local y familiar, muy apreciado, fácil de manipular y al alcance de todas y todos: “La Morcilla”. De esta manera, continuamos esta sección, destinada a poner en valor nuestros ricos productos, nuestra magnífica hostelería y nuestra envidiable cocina, con estos sanos alimentos.

Hemos invitado a: “Burutxaga hestebeteak”, (Embutidos Burutxaga), formado por Arantza y Dulce, magníficas representantes de este producto de tradición familiar. Gracias a su desinteresada y gratuita colaboración, os presentamos esta exquisita, saludable, sabrosa y sencilla receta, elaborada con todo el cariño, para todas y todos. Mientras Arantza cocina, Dulce, emocionada, ¡con qué amor y con qué cariño!, nos cuenta la “historia familiar de la morcilla de Burutxaga”.



MORCILLA CON MANZANA POCHADA

Ingredientes: Rebanadas de pan (según los pinchos que vayamos a hacer). Una manzana, Una cebolla. Una morcilla un poco ancha, para que la rodaja quede lucida

Preparación: Picamos y pochamos la cebolla. Reservamos. Hacemos rodajas la manzana y pochamos en el mismo aceite que la cebolla. Reservamos. Freímos las rodajas de morcilla en el mismo aceite, y cuando estén hechas por ambos lados, añadimos la cebolla y la manzana, dejándolo a fuego lento unos 2 o 3 minutos.

Tostamos el pan un poco y colocamos en cada rebanada, una rodaja de morcilla con un trocito de manzana y cebolla.

Presentación: Colocamos en un platito y... ¡listo para el aperitivo! On egin!

De paseo disfrutando de las orquídeas en Amurrio

Decenas de hermosas orquídeas se encuentran en el entorno de Amurrio. Las más comunes aparecen localizadas en diferentes enclaves como se señalan a continuación y esporádicamente se suelen ver otras clases como la *Himantoglossum Hircinum*, *Ophrys Apifera*, *Ophrys Scolopax*, *Ophrys Sphegodes*, *O. Tenthuredinifera*, *Spiranthes*... Su hermosura se manifiesta a través de la vida misma... **No las arranques jamás, porque morirán...**

