

ASOCIACIÓN  
JUBILADOS  
ALGORTA



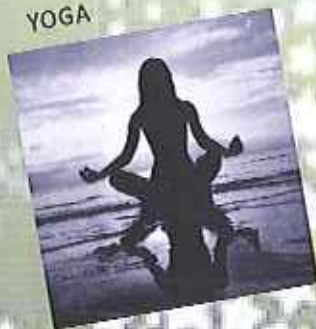
ALGORTAKO NAGUSIEN ELKARTEA

Nº 1- zenb.  
Diciembre-2014  
2014ko Abendua

LA VOZ  
de  
A.J.A.N.E.

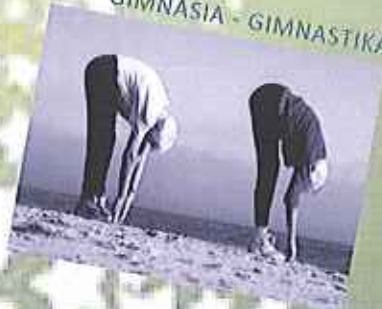
A.J.A.N.E.n  
AHOTSA

YOGA



SENDERISMO  
MENDI-IBILIAK

GIMNASIA - GIMNASTIKA



BAILE  
DANTZA



AJEDREZ - XAKE



INFORMÁTICA



**DIRECTOR:** Juan José Alonso Palencia  
**SUBDIRECTORA:** Rosa M<sup>a</sup>. Comonte Angulo  
**DISEÑO:** Jesús M<sup>a</sup> Saénz Alsasua e  
 Iñaki Fernández Arriaga

**COLABORAN:**  
 Carlos Hernando Pérez (Presidente AJANE)  
 Rosa Mari Comonte Angulo  
 Jesús M<sup>a</sup>. Saénz Alsasua  
 Juan José Alonso Palencia  
 Félix Rampérez Gil  
 Jesús Cuesta Sáinz  
 Ricardo González Gómez  
 José Bienvenido Dieguez  
 Miguel Ángel Montes Medina  
 Iñaki Fernández Arriaga  
 Elena Coria Yanguas (Servicios Sociales)

### SUMARIO

pág. 3 - Saludo de Elena Coria  
 pág. 4 - Arriesgarse a ser libre  
 pág. 5 - Editorial  
 pág. 6 - Actividades deportivas  
 pág. 7 - ¿Eres mayor o viejo?  
 pág. 8 - La afortunada estrella de mar  
 pág. 9 - ¿Por qué me hice de AJANE?  
 pág.10 - Ajedrez  
 pág.11 - Desde Bielorrusia  
 pág.12 - De Galicia a Euskadi  
 pág.13 - Halagos de una socia  
 pág.14 - El abuelo y el nieto  
 pág.15 - Nunca es tarde para aprender  
 pág.16 - Filosofía aún  
 pág.18 - Actividades de AJANE  
 pág.20 - Disfruta - *Goza ezazu*

**EDITA: A.J.A.N.E.**  
 Algortako Nagusien Elkarte  
 Asociación de Jubilados de Algorta

Depósito legal: Bi-1909-2014

**Imprime:**  
 Empresas Gráficas Computer to Plate, S.L.



Primera consulta y diagnóstico gratuitos

ODONTOLOGÍA GENERAL  
 ORTODONCIA  
 ESTÉTICA DENTAL  
 PADI (Plan de asistencia Dental Infantil)

Directora: **María José Sánchez**  
 C/Amesti, 7-bajo  
 48991-Algorta-Getxo (Bizkaia)  
 algorta@unidental.es  
 944 600 100 - 944 600 000 fax

www.unidental.es

Licenciado **Jesús Llona Badiola**  
 C/Colón de Larreategui, 15-bajo  
 48001- Bilbao (Bizkaia)

944 232 300

**15% descuento, no acumulable, a todos los asociados**

Implantes:  
 cirugía guiada por  
 ordenador (3D)

sin puntos de sutura  
 una sola intervención  
 mínima cirugía

## Saludo de Elena Coria Yanguas

En primer lugar quiero transmitir mi felicitación a quienes con su esfuerzo están poniendo en marcha este nuevo canal de comunicación. Una iniciativa que supone un importante paso, uno más, en la trayectoria que esta asociación de personas mayores viene recorriendo desde hace casi dos años. Y es que "comunicación" también significa "compartir", y con ello la ciudadanía podrá conocer los quehaceres en todos sus ámbitos de esta asociación.

Miembros de AJANE con Elena Coria durante la Fiesta de Fadura (fotografía de Iñaki)

Asimismo, deseo subrayar y agradecer el trabajo de todas las personas que van a hacer posible la existencia de este nuevo canal. Pero sobre todo quiero destacar la labor voluntaria de quienes hacen posible la existencia de la propia asociación. A ellos y a ellas muchísimas gracias.

Por último quiero recordar que, conscientes de la importancia que tiene el colectivo de personas mayores en nuestra sociedad, en muchos y diversos ámbitos, desde el Ayuntamiento vamos a seguir aportando nuestra colaboración y apoyo.

Enhorabuena y muchísimas gracias por vuestro compromiso por seguir haciendo un Getxo mucho más humano, cercano y entrañable.

Elena Coria  
Concejala responsable del  
Área de Servicios Sociales

Hasteko, zorionak eman nahi dizkiet beren ahaleginarekin komunikabide berri hau martxan jartzen ari direnei. Ekimenak aurrerapauso handia dakar, bat gehiago, adinekoen elkarte honek duela bi urte kasik ekin zion ibilbide honetan. Izan ere, "komunikazioak" "partekatzea" ere esan nahi du, eta horri esker, hiritarrek elkarte honen zeregin guztiak ezagutu ahal izango dituzte, eremu guztietan.



Halaber, komunikabide berri hau posible egingo duten pertsona guztien lana azpimarratu eta eskertu nahi dut. Baina, bereziki, elkartearen beraren biziza ahalbidetzen dutenen boluntario-lana nabarmendu nahi dut. Haiei guztiei, eskerrik asko.

Amaitzeko, gogoratu nahi dut, adinekoek gure gizartean duten garrantziarekin jakitun, Udalak lankidetzak eta babesak ematen jarraituko duela.

Zorionak, eta mila esker zuen konpromisoagatik, Getxo askoz ere gizatiaragoa, hurbilagoa eta maite-korragoa egiten jarraitzeagatik.

Elena Coria  
Gizarte Zerbitzuak Arloko  
zinegotzi arduraduna

## ARRIESGARSE A SER LIBRE

- \* Reírse es arriesgarse a parecer tonto.
- \* Llorar es arriesgarse a parecer sentimental.
- \* Alargar el brazo para coger a otro es arriesgarse a implicarse.
- \* Mostrar los sentimientos propios es arriesgarse a mostrarse un mismo.
- \* Exponer tus ideas o sueños ante una multitud es arriesgarse a perderlos.
- \* Amar es arriesgarse a no ser correspondido.
- \* Vivir es arriesgarse a morir.
- \* Tener esperanzas es arriesgarse a perderlas.
- \* Pero se tienen que correr riesgos.
- \* Porque el mayor peligro en la vida es no arriesgar nada.
- \* Si no haces



- nada, si no arriesgas nada, tu existencia se oscurece.
- \* Es probable que de este modo evites sufrimientos, pero no vas a aprender, a sentir, a cambiar, a amar, ni a vivir.
- \* Encadenado a una actitud de miedo, uno se convierte en esclavo... Y pierde su libertad.
- \* Solo eres libre si te arriesgas.

*Alex Rovira (1969)*



Un descanso a la sombra antes de la comida en Fadura.  
(fotografía de Iñaki)

*"He llegado a esa edad en la que mi cerebro, en lugar de decirme -Ni se te ocurra decir lo que estás pensando-, me dice -tú suéltalo a ver qué pasa-"*

## EDITORIAL

La Asociación "AJANE", igual que la Organización Mundial de la Salud, nos recomienda y repite una y otra vez, que las personas mayores tenemos que ser agentes activos y que debemos tener como principio básico, "mejorar nuestra calidad de vida".

Las personas pasamos por distintas etapas a lo largo de nuestra vida, cada una con unas connotaciones muy diferentes y en las que participan distintos factores como: La salud, la familia, el trabajo, las amistades, etc. Es la etapa en que nos jubilamos, un espacio en el que nos queda un vacío importante en el aspecto socio-laboral. Es vital tener aficiones, mejor si son en grupo, pues en este período, como en todos los de la vida, los/as compañeros/as, la familia, las amistades son los pilares que más nos van a ayudar y a enriquecer.

En este ciclo disponemos de más tiempo para nosotros/as y éste debemos utilizarlo de forma adecuada para que nos reporte el mayor bienestar posible. Todos/as podemos vivir el retiro laboral como una especie de liberación de la rutina, un tiempo para comenzar a vivir, o, probablemente, un momento para la búsqueda y realización de un cierto *hobby* o actividad creativa que no pudimos desarrollar anteriormente, no por falta de deseo, sino por las exigencias que nos imponía el trabajo, las circunstancias vividas o la propia familia.

Aquí es donde tiene cabida la Asociación de Ju-

bilados/as de Algortako Nagusien Elkarte, que nos propone actividades como: Charlas, excursiones, rincón de la baraja, actividades en el BEC, baile los domingos, comida de Navidad, otras fiestas, etc. y los cursos: Ajedrez, gimnasia, yoga, pintura, manualidades, estimulación de la memoria e internet, de momento... "Lo importante en no quedarse en casa".

Porque, a ¿Quiénes les importamos los/as jubilados/as? Podríamos llegar a la conclusión de que los problemas de los/as jubilados/as sólo nos interesan a nosotros mismos y en muchos casos, ni siquiera.

Tú estás y cuentas con "AJANE", y sabes que su objetivo prioritario y fundamental es el de "favorecer la colaboración de las personas mayores en actividades vivas".

Por eso, te digo que la mayoría de tus problemas quedan resueltos con tu compromiso y tu participación en la asociación. El mejor consejo que puedo darte, si me lo permites, es que: "jubilarse en el trabajo no quiere decir jubilarse de la vida".

Carlos Hernando (Presidente de AJANE)

**"LA ALEGRIA REJUVENECE,  
LA TRISTEZA ENVEJECE"**



Los más mayores de los mayores, abriendo el baile en Fadura. (foto de Iñaki)

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Para algunas personas, el cambio que supone el cese de actividades laborales, conlleva además de la inactividad propiamente dicha, un drástico cambio en su vida al que hay que añadir la soledad. Al dejar atrás a los compañeros/as.

Para salir de este lamentable estado, al que no debemos abandonarnos, podemos refugiarnos en alguna actividad como el deporte, que tiene varios atractivos que nos ilusionen.

La meta no será conseguir títulos (que también serían bienvenidos), sino la de ejercitarse, dentro de las posibilidades de cada uno, para conservar la salud y la de salir de casa y estar en buena compañía; para ello esta asociación está fomentando un calendario con diversas y atractivas actividades deportivas, como son: Gimnasia, yoga y senderismo. La participación es muy numerosa. También cuenta con otro programa de actividades culturales, recreativas y formativas, todas ellas para el disfrute de

todo el conjunto de las personas mayores.

Somos una asociación joven, en el tiempo de existencia, pero con un espíritu de superación grande, por el bienestar de nuestros mayores.

El municipio de Getxo, cuenta con muchas y variadas zonas de esparcimiento, grandes sendas para caminar y equipamientos para ejercitarse. Así que animarse: Chándal, deportivas y a participar.

Nuestro cuerpo y nuestra mente serán los beneficiarios, ya que el reto de la etapa de la jubilación es muy simple: salud, familia y amistades. Lo del dinero es pasajero y los años no perdonan.

Disfruta de lo que nos da la vida en cada etapa.

### III DIVIÉRTETE CON AJANE!!!

*Miguel Ángel* (coordinador deportes)



Un alto en la marcha de senderismo. (fotografía de Miguel Ángel)

## ¿ERES MAYOR O VIEJO?

Mayor es quien tiene mucha edad; viejo es quien perdió la jovialidad. La edad causa la degeneración de las células; la vejez produce el deterioro del espíritu.

Eres mayor cuando te preguntas ¿vale la pena?, eres viejo cuando "sin pensar" respondes que no.

Eres mayor cuando sueñas; eres viejo cuando apenas consigues dormir.

Eres mayor cuando todavía aprendes; eres viejo cuando ya no enseñas.

Eres mayor cuando consigues hacer ejercicios; eres viejo cuando pasa la mayor parte de tu tiempo sentado o acostado.

Eres mayor cuando el día que comienza es único; eres viejo cuando todos los días son iguales.

Eres mayor cuando tu agenda tiene proyectos y obligaciones para cumplir

mañana, pasado o la semana que viene; eres viejo cuando tu agenda está en blanco y solo vives pensando en el ayer.

El mayor trata de renovarse cada día que comienza; el viejo se detiene a pensar que ese puede ser el último de sus días y se deprime, porque mientras el mayor pone la vista en el horizonte, donde sale el sol ilumina sus esperanzas, el viejo siente que tiene cataratas que miran las sombras del ayer.

En suma, el mayor puede tener la misma edad cronológica del viejo; sus diferencias están en su espíritu o en su corazón.

Las personas, mujeres u hombres, pueden ser por igual, mayores o viejas, aunque en los últimos tiempos, son las mujeres las que han espabilado más.

*Rosamari Comonte Angulo*



## LA AFORTUNADA ESTRELLA DE MAR

...cierto día, caminando por la playa reparé en un hombre que se agachaba a cada momento, recogía algo de la arena y lo lanzaba al mar.. Hacía lo mismo una y otra vez. Tan pronto como me aproximé me di cuenta, de que lo que el hombre agarraba eran estrellas de mar que las olas depositaban en la arena, y una a una las arrojaba de nuevo al mar.



Intrigado, lo interrogué sobre lo que estaba haciendo, a lo cual me respondió:

-Estoy lanzando estas estrellas marinas nuevamente al océano. Como ves, la marea es baja y estas han quedado en la orilla; si no las arrojó al mar, morirán aquí por falta de oxígeno.

-Entiendo -le dije- , pero debe haber miles de estrellas de mar sobre la playa. No puedes lanzarlas todas. Son demasiadas. Y quizá no te das cuenta de que esto sucede probablemente en cientos de playas a lo largo de la costa. ¿No estás haciendo algo que no tiene sentido?

El nativo sonrió, se inclinó y tomó una estrella marina y mientras la lanzaba de vuelta al mar... me respondió:

- ¡Para ésta, si lo tuvo!  
"Samadhi"  
Om, mani padme hum

Asun Carretero



Presentación de las actividades del curso 2014-2015 en el Aula de Cultura de Algorta (fotografía de Iñaki)



## ¿PORQUÉ ME HICE DE A.J.A.N.E.?

La verdad es que este interrogante me lo he planteado varias veces y no encuentro una respuesta muy clara. Lo que sí que tengo claro, es que me estoy encontrando a mí mismo a través de los mayores, con los que paso momentos de emociones positivas.

Es como un valor añadido que percibo del grupo. Estoy descubriendo valores que quizás antes pasaban desapercibidos. De ahí que cuando un día, un amigo me invitó a un centro de jubilados/as me movió la curiosidad, eso me llevó a trabajar para formar parte en esta Asociación.

Creo que los mayores dan confianza y seguridad, ellos/as también te hablan de sus sueños no realizados, de carencias en su niñez, de lo suyo, de la soledad, de cosas que les gustaría realizar. Hay un enriquecimiento personal y emocional. Por otra parte, tengo la suerte de formar parte de esta junta directiva que, aunque surgen diferencias, seguimos trabajando con la ilusión del primer día.

Desde estas líneas me gustaría hacer un llamamiento a todas las personas jubiladas de ALGORTA - NEGURI, aunque pertenezcan a alguna Asociación, a que dieran una vuelta por el centro, que el amor a los demás se nutre del que uno/a tiene por sí mismo/a, de querer como uno/a se ha querido y que existen espacios

para todos/as. Las distintas actividades que realizamos son parte importante en la vida del asociado: Viajes, excursiones, salidas al campo, juegos, charlas, son para todos nosotros motivos de satisfacción y relajación.



Excursión al valle de Caderechas (Burgos) (foto de Jesús)

En definitiva se trata de desarrollar las distintas inteligencias de las que nos habla el premio Príncipe de Asturias, Howard Gardner.

Para terminar la colocación de unas palabras de Sor Lucia Caram. Dice ella, que *"las alegrías cuando se comparten se agrandan. Y en cambio, con las penas pasa al revés. Se achican tal vez, lo que sucede es que al compartir lo que se dilata es el corazón. Y un corazón dilatado esta mejor capacitado para gozar de las alegrías y mejor difundido para que las penas no nos lastimen por dentro"*.

Jesús M<sup>º</sup> Sáenz (Vice-Presidente)

*No tenemos en nuestras manos las soluciones del mundo,  
pero ante los problemas del mundo tenemos nuestras manos. (M. Menapace)*

## AJEDREZ

Juego de las 3 "C". **Concentración, Control y Compañerismo:**



partidas de Ajedrez y cartas en la fiesta de Fadura. (fotografía de Iñaki)

**Cualidades:** Atención, orden, memoria, percepción espacial (en conjunto), análisis, organización, cálculo de posibilidades, control, planificación, razonamiento lógico, toma de decisiones.

¿A quién va dirigido?

**Infancia:** Tan ávida y vivaracha, que capta todo... que está sentada fí-

sicamente, mientras se entretiene jugando... y a la vez asienta la cabeza. Asocian que en ambiente cómodo, ordenado y bien iluminado, el cerebro funciona a mayor rendimiento, ya que el caos y desequilibrio entorpecen la mente.

**Personas mayores:** Disponen de más tiempo, juegan entre sí, enseñan a otras personas y a sus nietos/as... y así se sienten más útiles aún.

Félix (Monitor de ajedrez)

*"El ajedrez no es una diversión frívola, sino que su práctica desarrolla muchas cualidades mentales, muy valiosas en la vida normal, ya que con frecuencia, la vida es una partida de ajedrez, donde tenemos que asumir la responsabilidad de nuestros actos, tener siempre una visión global de la situación (o del tablero, en este caso, y no sólo de una parte), medir bien los riesgos y peligros y respetar escrupulosamente las reglas"*

Benjamín Franklin (1749-1832)

5					
4					
3					
2					
1					
	A	B	C	D	E

En este tablero de 5 X 5 coloca 5 caballos que dominen todas las casillas.

Solución: "Coloca los 5 caballos en las casillas de la fila 3"

## LA TERCERA EDAD ES, SOBRE TODO, LA TERCERA OPORTUNIDAD.

Existen cuatro cosas viejas que son buenas...:

*Viejos* amigos para conversar,  
*leña vieja* para calentar,  
*viejos* vinos para beber  
y *viejos* libros para leer,

## DESDE BIELORRUSIA

Somos una pareja perteneciente a la asociación A.J.A.N.E. El verano pasado, acogimos en nuestra casa a un niña bielorrusa, llamada Sviatlana, fue la primera vez que estaba con nosotros, aunque en años anteriores, según parece, ya estuvo en Italia durante dos años, en Francia uno y en Rusia otro año más; así que este verano no era el primero que salía de Bielorrusia.

En Bielorrusia, parece que vive cerca de la capital, Minks, en un orfanato, en compañía de entre 200 y 350 niños y niñas de diferentes edades.

La estancia de Sviatlana en Euskadi se prolongó desde el viernes 20 de Junio, hasta que en la madrugada del miércoles día 27 de agosto, tuvo que volver al orfanato, después de dos meses y medio.

En ese periodo cumplió 10 años, concretamente el domingo día 20 de julio que lo celebró en nuestra compañía.

Tanto para la niña como para nosotros, el primer mes de estancia, fue un poco difícil. Sobre todo por el idioma, ya que ella desconocía el euskera y el castellano y nosotros el ruso. Para comunicarnos y entendernos, además de por señas, utilizábamos un diccionario ruso/castellano y la inestimable ayuda de sus monitoras de Bielorrusia que entienden y hablan con facilidad el castellano. Tuvimos una gran ayuda con una monitora, quien hace años también fue acogida por una familia española, con la que aún mantiene un contacto frecuente y cercano.

Sviatlana es una niña inteligente, sensible, trabajadora y participativa en las actividades de la casa y en juegos, tam-

bién le gustan los deportes y juega al fútbol, al baloncesto, y le gusta escuchar música y aprender cosas nuevas.

En el tiempo que estuvo con nosotros, le enseñamos los inicios del juego de ajedrez y aprendió a mover con seguridad y soltura varias de las piezas de ajedrez, aunque por falta de tiempo para consoli-



dar los movimientos, en las partidas sólo jugábamos con peones y torres.

Con ella hemos frecuentado ambientes de niños, con fiestas en casa, visita al circo durante la Semana Grande y otras fiestas de los alrededores.

Desde que se marchó a Bielorrusia, hemos intentado hablar con ella varias veces, pero solamente lo hemos conseguido en una ocasión. Debido a la diferencia horaria es difícil.

Esperamos con ilusión, que las próximas fiestas navideñas las pase con nosotros. Ya hemos hecho la correspondiente solicitud a la O.N.G. que gestiona las acogidas.

Deseamos que en esta segunda ocasión su estancia con nosotros sea aún más agradable y que estas Navidades sean inolvidables para todos, incluida su amiga Marcela, quien le ha ayudado mucho para aprender el idioma, jugando y divirtiéndose.

*Josu Cuesta Sáinz*

## DE GALICIA A EUSKADI - (Historia de Pepe "el Gallego")

Érase que se era, una vez hace muchos años, que vino hacia estas tierras, procedente de Galicia, un rapaz acompañando a su padre, para resolver unos negocios sobre unos terrenos y locales.

Alguien, con buena intención, le pareció un chaval espabilado y con ganas de progresar y le convenció de que se quedara. A su padre le dijo -Si el rapaz sabe montar en bicicleta, no te preocupes, que trabajo no le ha de faltar-.



Pepe, preparando el café "de puchero"  
(fotografía de Iñaki)

El chaval entusiasmado, asintió. -Si, padre me quedo-. Su padre le advirtió así: -Mira neno, ¿estás seguro de que te quieres quedar? No vengas después que tienes morriña y te me echas a llorar ¿eh?...-

Pepe, siempre fue un chaval muy espabilado, que se buscaba la vida en el pueblo desde muy tierna edad. Nacido en un pueblo agrícola en el centro de Galicia, se buscaba la vida, con tan sólo 8 años, ayudando al veterinario de la zona, "chapando" los jamones (marcando con una chapa el "visto bueno" de sanidad) y desinfectando los camiones de ganado, rociándolos con "Zotal".

Un par de años después, se cansó del trabajo tan duro y se dedicó a la compra-venta de conejos y pollos, que le reportaba mejores ganancias con menos esfuerzo.

Así pues, Pepito, como le llamaban entonces, era un chico muy despierto y trabajador, que consiguió su primer trabajo aquí, en una gasolinera, solamente dos días después de despedir a su padre, que partió de nuevo para su pueblo natal.

Con tan solo 13 años, empezó a trabajar duro en una diminuta gasolinera, sin siquiera un techado donde cobijarse de las inclemencias del tiempo.

Allí vivía y comía y se pasaba el día. En jornadas de doce horas, los 365 días del año. Eran otros tiempos, tiempos duros, sobre todo para la clase obrera, mucho trabajo y pocos derechos e incentivos. Pues no fue, hasta después de tres años que sus precarias condiciones laborales cambiaron, trabajando en una nueva gasolinera con un buen contrato.

Entonces, aprovechó las vacaciones, para volver unos días al pueblo a ver a su querida madre, dice, que tenía tanta hambre de verla, que no quería ni salir a la calle.

Una de las primeras anécdotas que cuenta de aquéllos tiempos es la siguiente: A finales de 1962 cayó una gran nevada en la comarca; Pepito, aterido de frío fue a resguardarse en el dintel de la puerta de un establecimiento cercano.

Cuando apareció el dueño, echó al niño de malas maneras, como si de un indeseable se tratara, a pesar de conocer su talante de trabajador honrado.

Unos empleados de un banco cercano, lo vieron llorando desconsola-

damente, le preguntaron por qué lloraba, pero él, en su congoja, no podía hablar; pensando que era por el tremendo frío que hacía, lo hicieron entrar en el establecimiento y le dieron una bebida caliente, para reconfortarle. Poco a poco el rapaz se fue calmando y, cuando pudo hablar, les contó que el gran desprecio sufrido por aquel mal hombre, era lo que le desgarraba por dentro a un chaval tan trabajador y honrado como él.

Pepe aún hoy, no olvida la herida en su amor propio que le produjo aquel mal hombre, pero es una persona alegre y feliz, con un montón de anécdotas que contar, tantas, como para escribir todo un libro.



Pepe y esposa, preparando "queimada".  
(fotografía de Iñaki)

Así que pensamos seguir contándolas, en las futuras revistas.

*Rosa Mari Comonte*

## HALAGOS DE UNA SOCIA

Sois un grupo de señores que estáis trabajando con mucha ilusión dedicando vuestro tiempo libre, para ayudar a los mayores a sentirse mejor.

Aún no lleváis dos años y ya son muchas las cosas que estáis consiguiendo. Nos estáis dando ratos buenos, pero necesitáis un local para hacerlo mejor. Llegan los fines de semana, no tenemos donde estar y en casa los mayores, tenemos mucha soledad. Necesitamos que os escuchen. Pues somos muchos los que necesitamos un local, donde podamos los mayores unir en sociedad. Hablar de nuestras cosas y no sentir la soledad. Estar solos es muy triste cuando nos llega esta edad, y en Algorta necesitamos un local.

Felicito a estos señores con respeto, con cariño y con amor, que pasan su tiempo libre trabajando para el mayor.

*Una socia anónima*



### **AUTOCARES SAN MILLÁN BUS, S.A.**

**Avda. Iparraguirre, 82 - 48940-Leioa**

- \* Colegios, empresas, celebraciones, excursiones
- \* Autocares desde 15 hasta 95 plazas  
(adaptados con plataforma para personas de movilidad reducida - P.M.R.)

94 480 1351 - 619 456 462 - fax. 94 464 5357

[www.sanmillanbus.com](http://www.sanmillanbus.com)

[info@sanmillanbus.com](mailto:info@sanmillanbus.com)

## EL ABUELO Y EL NIETO

Érase una vez un hombre muy anciano, al que los ojos se le habían

vuelto turbios, sordos los oídos y las rodillas le temblaban. Vivía con la familia de su único hijo.

A la hora de comer, siempre derramaba algo de la comida sobre el mantel, ya que casi no podía sostener la cuchara. Su hijo y su nuera no soportaban esta situación, y decidieron trasladarlo fuera de la mesa. Le hicieron sentarse en un rincón detrás de la estufa.

Un día, cuando estaban comiendo, el nieto pequeño, de cuatro años, comenzó a cargar tablillas y a dejarlas en el suelo, cerca de la estufa.

— ¿Qué haces? —Le preguntó su padre.

— Voy a hacer un comedero —respondió el niño — para que coman en él papá y mamá cuando yo sea grande. Entonces el padre y la madre se miraron un rato, comenzaron finalmente a llorar y se apresuraron a acercar al abuelo a la mesa. Desde entonces siempre comieron juntos y ya nunca volvieron a decir nada si, alguna vez, derramaba un poco de comida sobre la mesa.

(cuento de los Hnos. Grimm)



"The Favorite" Georgios Jakobides (1853-1932)

## PASATIEMPOS: GEOGRAFÍA CURIOSA

1. ¿Qué ciudad está en el centro de la antigua Checoslovaquia?
2. ¿Qué monte era más alto antes de que se descubriera el Everest?
3. ¿Un país que contiene cinco vocales?
4. ¿Qué país mediterráneo exhibe en la bandera su mapa?
5. ¿Qué país tiene nombre de postre?
6. ¿Qué pueblo de la provincia de Huelva tiene cinco "aes"?
7. Capital de provincia española más alejada en línea recta de Madrid.
8. ¿Cuál es la isla de los "carpinteiros"?
9. ¿Qué país se queda en 1090 si le quitan las vocales?
10. ¿Qué nombre de mujer se esconde en el interior de Galicia?
11. ¿Qué ciudad española contiene más veces la vocal "o"?
12. ¿Qué ciudad europea tiene nombre de color?

Juan José Alonso

7. Santa Cruz de Tenerife;  
8. Madeira (Portugal);  
9. México (MXC= 1990);  
10. Alicia;  
11. Logroño;  
12. Burdeos.

1. Oslo;  
2. El Everest (porque ya existía);  
3. Mozambique;  
4. Chipre;  
5. Macedonia;  
6. Matalascañas;

## NUNCA ES TARDE PARA APRENDER

Con 86 años, José M<sup>a</sup> Bañuelos, sigue estudiando, sigue bebiendo del saber, en la Universidad para Mayores de 55 años. En el programa "Aulas de la Experiencia", sigue instruyéndose en humanidades, porque opina que lo mejor que le puede pasar es saber cada día un poco más de lo que nos rodea.

José M<sup>a</sup>, pertenece a la 2<sup>a</sup> promoción, estudió durante 5 años en las aulas del Casco Viejo, por la mañana, pero sigue, ahora por la tarde, en un nuevo programa promocionado por los antiguos alumnos de la universidad y profesorado de la misma.

Estudian entre otras cosas, Literatura, H<sup>a</sup> de la Pintura, H<sup>a</sup> del retablo, en la que él hizo uno para la Universidad y otro le regaló a su profesora. También estudió Geografía y, como complemento de la asignatura, hicieron un viaje con el Director D. Alfonso Unceta.

José M<sup>a</sup>, ya estudió en la Universidad anteriormente, fue "un niño de la guerra", que con 9 años se exilió en Rusia, allí estudió Perito Industrial, recuerda que no salía de su bolsillo un triste lápiz, todo lo pagaba el gobierno, eso sí, en lugar de tener vacaciones, pasaba la temporada trabajando en alguna fábrica y después de terminar la carrera, debía de trabajar en un lugar designado por el gobierno, como compensación. Pero todo el tiempo de estudios tenía un salario, para que se dedicara exclusivamente a instruirse; condiciones muy diferentes a las de aquí.

Cuando volvió, con 26 años, se encontró además con que no le convalidaban los estudios y tuvo que buscarse la vida en otros menesteres, pero como estaba bien preparado encontró empleo, primero en la famosa General Eléctrica Española, y después consiguió sacar unas oposiciones y trabajar como funcionario.

José, recomienda esta gratificante experiencia a toda la gente que desee hacer amistades, adquirir diversos conocimientos y además viajar y reunirse en fiestas, que hacen de vez en cuando con el profesorado o entre ellos mismos para su solaz.

La media de edad es alta, pues una vez que se empieza, el gusanillo de seguir no les abandona y aunque terminen los estudios oficiales, a los que se accede por solicitud o puede también entrar directamente mayoría de edad, como José María.



José María Bañuelos (fotografía de Iñaki)

Suelen seguir con los programas que ofrece la Asociación Cultural ACAEX-EGIKE, que ofrece seminarios, charlas excursiones, etc.

¡Animo! y contagiaros de José M<sup>a</sup>. porque nunca se sabe bastante.

*Rosa Mari Comonte*

## FILOSOFÍA AÚN

Y por qué no, podría ser una respuesta sensata, dado que siempre es necesario pensar; mas entonces los insensatos serían quienes quieren dar por obsoleta esta antigua disciplina. Y no parecerían, al menos en principio, muy insensatas las autoridades académicas que están retirando poco a poco de las aulas la enseñanza que para Sócrates resultaba imprescindible para vivir.

Y en la calle tampoco se aprecia el más mínimo interés por el diálogo socrático: en trenes, autobuses, aviones, estaciones, aeropuertos, incluso los caminantes en la vía pública, de los que tienes que apartarte para que no se choquen contigo, todo el mundo va pendiente de unas pequeñas pantallitas, como si en ellas residiera el quid de la cuestión sobre la orientación que debe dar cada cual a su vida.

Ya no parece necesario comunicarse frente a frente mirándose a los ojos, contemplando la rica expresión de los rostros, la sensualidad que adquieren las palabras, tocándose al hablar... Ahora parece que lo conveniente es comunicarse desde lejos, a través de unas máquinas. Y todo eso en menos de 30 años.

En la adquisición del lenguaje de los homínidos, lo primero fue el gesto, los primeros sonidos guturales con significado tardaron más de un millón de años en aparecer y, al menos durante otro millón de años, gesto y palabra necesitaron expresarse unidos para su inteligibilidad. Pero se ha decidido, en menos de 30 años, que para comunicarse bastan las máquinas ¡Sin dar una sola razón! Y sin una sola razón se ha decretado (no sabemos por quién), que el diálogo que Sócrates practicaba en el Ágora de Atenas, que es uno de los grandes inicios de la

filosofía, resulta ya inservible.

Y sin una sola razón se ha permitido que Silicon Valley (La más alta concentración en el mundo de grandes empresas de la información, ubicada en California) invada este aburrido mundo occidental con programas de entretenimiento, promovidos para superar la frustración, el dolor el cansancio... Todo un programa para la vida cotidiana, para el que solo nos van a pedir dar al botón de "Aceptar", ellos pensarán por nosotros. ¿Recuerdan "Un mundo feliz"?

*"Jamás un hombre es demasiado viejo para recomenzar su vida y no hemos de buscar que lo que fue, le impida ser lo que es o lo que será"*

Miguel de Unamuno (1864-1936).

Jean-Paul Sartre señalaba la zozobra como uno de los rasgos más específicos del comportamiento humano, pues esa previa indecisión que anticipa la decisión con responsabilidad es genuina y específicamente humana, frente a los animales, cuya conducta guiada por el instinto les exime de toda responsabilidad, y es absolutamente ajena a las máquinas... ¿o ya no es tan ajena? En fin, no quisiera para mis nietas una sociedad diseñada por la ideología de Silicon Valley, como es la que viene si no logramos evitarlo. Pero el título también tiene otra interpretación, teniendo en cuenta el contexto de esta revista, pues la mayoría de los y las potenciales lectores y lectoras, como el autor de estas líneas, tenemos ya unas edades en las que la acumulación de experiencias es considerable. Y hay una tendencia a estar ya de vuelta de todo. A que todo nos parezca dejá vu. Y sí, es cierto que del mismo modo que se desgasta la mielina de las neuronas, se desgasta también el interés por las cosas. Pero no es menos cierto que la vejez es un estado inédito inexplorado para cada persona. Como dice M. von Eschembach: "En la juventud aprendemos, en la vejez entendemos".

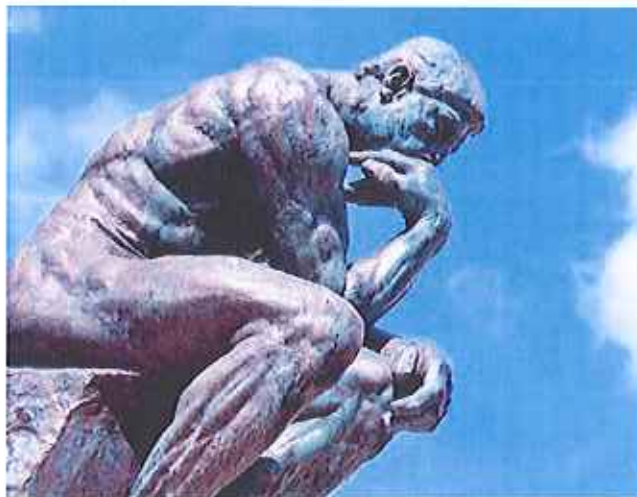


Pero, claro está, hace falta predisposición a entender, desplegar todas las antenas que nos son dadas en este tramo tan especial del despliegue de nuestro ser, para capturar la realidad desde esta única y privilegiada perspectiva. Este es el sentido de la expresión de Ortega y Gasset: "El hombre es él y su circunstancia". Constituimos un circunstancia especial por el temperamento, por la familia, por la generación a la que pertenecemos, por la experiencia personal acumulada por los años... Todas esas características distintivas de nuestras diferentes y ricas personalidades son las que nos constituyen en puntos privilegiados y exclusivos desde los que capturamos la realidad. Y si mantenemos la autoestima y no nos dejamos dominar por los condicionamientos externos, los tópicos, las convenciones, el disimulo social, es decir, si somos genuinos y auténticos en constituir nuestra circunstancia desde la que ver el mundo, entonces todo diálogo con los demás resulta interesante, nos alejamos del *dejá vu*, pues yo carezco de tu perspectiva y tú careces de la mía, y la intercomunicación auténtica de ambas es hacer filosofía.

Son muchos los motivos, intereses, necesidades que puedan llevarnos a los diferentes objetos de reflexión filosófica, y estas líneas solo pretenden ser un aperitivo, una entrada. Pero no quisiera terminar sin relacionar la filosofía con un término muy empleado en la actualidad: la economía.

Los sistemas económicos que controlan las finanzas cada vez persiguen con más obsesión la unificación de toda la economía y su reducción a objetos de producción y consumo. Todo debe ser clasificado y etiquetado como objeto intercambiable de bienes en el mercado. Así es que la economía del placer, del dolor, de la frustración, de la satisfacción en el trabajo o de su sufrimiento que no sean perfectamente diagnosticados por los expertos en salud, para ofrecer la terapia adecuada, quedan fuera del sistema.

Pero pongamos como ejemplo que se te ha muerto un ser querido. Seguramente estarás muy triste y apenado, quizás más irascible de lo habitual con quienes te rodean. Pero no por eso deben diagnosticarte una patología y proponerte una terapia. La pena y la tristeza son expresiones de la más exquisita humanidad; lo verdaderamente patoló-



gico es no estar triste ni apenado en una situación así. Por tanto, más que ayuda psicológica, conviene en estas situaciones una reflexión filosófica. Tal vez las reflexiones de los estoicos y de los epicúreos nos ayuden a situar nuestra pena en un plano más universal sobre el sentido de la existencia y podamos encontrar en ello serenidad y consuelo. En todo caso estoy de acuerdo con la recomendación del filósofo Lou Marinoff: "*Más Platón y menos Prozac*". Y además resulta mucho más económico.

Así es que, retomando la pregunta del título para finalizar, ¿Filosofía aún? Sí, gracias. Yo como el maestro Sócrates: "*La vida examinada es la única que merece ser vivida.*"

Santos Pérez  
Profesor de Filosofía (jubilado)

## ACTIVIDADES de A.J.A.N.E.



Juan José Alonso en la presentación del curso 2014-2015, explicando al auditorio los fundamentos de esta revista. (fotografía de Iñaki)

Además de las actividades programadas semanalmente para todo el curso, como son: ajedrez, gimnasia, baile, pintura, manualidades, talleres para estimular la memoria, yoga e internet, se han realizado otras de forma especial, que pasamos a describir brevemente.

**8/4** – Excursión al Valle de Caderechas (Burgos). Quedamos gratamente sorprendidos por el espectacular manto blanco de los miles y miles de cerezos en flor, típicos de este valle. Después visitamos Salas de Bureba y Poza de la Sal.

**6/5** - Excursión a Balmaseda con visita a la Fábrica de boinas "La Encartada", fundada en 1982. Aperitivo en el Club de Jubilados de la localidad y visitas al Centro

de Interpretación de la Pasión y al Museo de la Historia de Balmaseda.

**22/6** – Fiesta de los Mayores en Fadura. Comenzó con una pequeña marcha protagonizada por el grupo de Senderismo de AJANE; después, juegos y visita de autoridades invitadas hasta que llegó la hora de la comida. Tras los postres hubo café de puchero y queimada. Al final, partidas de ajedrez, cartas y... baile.

**26/9** - Presentación de los cursos y actividades previstas para 2014-2015 a cargo de los responsables de cada una de las áreas. A los asistentes se les ofreció información escrita sobre todos ellos.

**8/10** – Excursión a Navarrete (La Rioja). Dos autobuses de viajeros expectantes por disfrutar de los paisajes y comida riojana. Por la mañana visitamos la iglesia del pueblo. Nos llamó la atención el variado mosaico de figuras que constituye todo el altar. Sencillamente grandioso. No faltaron las visitas a una bodega y a un taller de alfarería típica de la región.

**18/10** – Fiesta de los Mayores en el BEC de Baracaldo con participación de los miembros de AJANE en todos los actos. Después de una exhibición de baile de nuestros asociados, dimos buena cuenta de la comida que prepararon los jubilados/as de Balmaseda. Desde aquí muchas gracias. Eso es altruismo. Fue un día importante para dar a conocer la Asociación.



Baile en la fiesta de Fadura, en junio de 2014 (fotografía de Iñaki)

**16/11** – Asado de Castañas en Fadura, ataviados con los pañuelos de la Asociación; con el olorcillo de las castañas y la música ambiental, pasamos una tarde plena de emociones positivas.

**28/11** - "No olvidemos la Memoria". Charla-coloquio, sobre cómo mejorar nuestra memoria impartido por Joana Atxutegi.

**16/12** - Presentación en el Aula de Cultura del primer número de la revista "La Voz de AJANE - AJANE en AHOTSA".

**18/12** – Comida de Navidad en Artxanda. La crónica la escribiremos en el próximo número de la revista.

**22/12** - Si tenemos suerte, el número 89.264 saldrá agraciado con algún premio de la Lotería de Navidad; es el que ha repartido AJANE.

**27/ 2/2015** – Celebraremos la **2ª Asamblea General Ordinaria** de AJANE. Todos nos *evaluaremos* un poco.

Para el primer semestre de 2015 están previstas:

+ dos charlas-coloquio, los días 30 de enero ("¿Filosofía a nuestra edad?") y 7 de mayo

+ cuatro excursiones: Gernika y Bermeo en febrero, Pozalagua y la Bien Aparecida en marzo, San Sebastián en abril y por último, tres días en un lugar de Cantabria.

+ En enero tendremos la representación de la obra de teatro "La Quinta Planta". Ya recibiréis más información.

+ **21- 6-2015**, fiesta de la Asociación. Para todas estas actividades ya estamos poniendo el motor en marcha.

#### **Senderismo:**

Acompañados de su responsable Miguel Ángel, los miércoles sale un grupo desde la Plaza de la Estación de Algorta a recorrer el itinerario que previamente tienen señalado. Desde estas líneas queremos animar a que se una más gente. Es una experiencia interesantísima en todos los aspectos: hacemos ejercicio, grupo, nos sirve de relajación y contactamos con la naturaleza.



AJANE en el BEC-NAGUSIEN de Baracaldo  
(fotografía de Jesús)



Stand de AJANE en el BEC-NAGUSIEN  
(fotografía de Jesús)



Comida en la excursión a Navarrete (La Rioja)  
(fotografía de Miguel Ángel)

#### **Horarios de inscripciones y cobros:**

Martes y jueves de 10 a 12 horas. en la parroquia de S. Martín (Villamonte);  
Sábados, domingos y festivos de 17,00 a 20,00 horas en Juan Bautista Zabala.

Telf. de A.J.A.N.E. 609008342

ZORIONAK

2015

FELIZ AÑO



Queremos que este Logo-Lámina,  
no sea un juego de palabras,  
ni tan sólo una propuesta filosófica  
para pasar el tiempo o animar la mente.  
Queremos que sean propuestas personales  
que nos ayuden a mejorar  
tanto individualmente  
como a nivel de asociación.  
Elije tu propuesta más atractiva  
y trabájala en el 2015. *Juan José Alonso*

 **Seguros Bilbao**  
Asier Landa Ayo  
Gerente  
Agente de Seguros Exclusivo  
nº reg. C002630600898L  
[alanda@segurosbilbao.com](mailto:alanda@segurosbilbao.com)  
Amesti, 17  
48991-Algorta (Bizkaia)  
Tfno.944 609 771 - 634 430 938  
Fax. 944 604236

 **General Optica**  
María Jesús Gómez  
Directora  
[www.generaloptica.es](http://www.generaloptica.es)  
Telletxe, 7  
48991- Algorta (Bizkaia)  
Tfno.94 460 1390

 **Getxo**  
*bizi ezazu*

 **BFA DFB**

Bizkaiko Foru Aldundia  
Diputación Foral de Bizkaia

 **Getxo**  
KULTUR ETXEA  
*bizi ezazu*