02-01_Maquetación 1 27/05/2015 14:55 Página 1

ASOCIACIÓN
JUBILADOS
ALGORTA

AJNE

ALGORTAKO NAGUSIEN ELKARTEA

Nº 2- zenb.

Junio-2015

2015ko Ekaina

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

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

©-PARANINFO-IÑAKI

CONTENIDO de la REVISTA:
* Juan José Alonso Palencia
* José Ramón Rojas Miguel
DISEÑO-MAQUETACIÓN:
* Iñaki Fernández Arriaga
FOTOGRAFÍA: * Jesús Mª Saénz Alsasua

COLABORAN:
Carlos Hernando Pérez (Presidente AJANE)
Juan José Alonso Palencia
José Ramón Rojas Miguel
Mari Tere España
Diego Márquez Almagro
Ricardo González Gómez
Miguel Ángel Montes Medina
Iñaki Fernández Arriaga
Anabel Regalado (Bibliotecaria)
P. Gotzon Vélez de Mendizabal (Trinitario)
Koldo Iturbe Mendilibar(Concejal Cultura)

SUMARIO del nº 2

pág. 3 - Editorial
pág. 4 - Actividades
pág. 5 - Saludo del Concejal de Cultura
pág. 6 - Asamblea General Ordinaria
pág. 7 - Poesía
pág. 8 - Visita a Vicrila
pág. 9 - Excursión a Bermeo
pág.10 - Excursión a Karrantza
pág.11 - Excursión a Donosti y Azpeitia
pág.12 - Tres días por Cantabria y Asturias
pág.13 - Curso de Gimnasia
pág.14 - Conferencia y Teatro
pág.15 - Estimulación a la Memoria
pág.16 - Aficiones: Fósiles
pág.18 - Una vida: Diego Márquez
pág.20 - Biblioteca: no dejes de leer
pág.21 - Los domingos, baile
pág.22 - Religiosidad del anciano
pág.24 - Anuncios

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

Depósito legal: Bi-1909-2014

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

Jesús Llona Badiola
Licenciado en Odontología
Primera consulta y diagnóstico gratuitos
ODONTOLOGÍA GENERAL
ORTODONCIA
ESTÉTICA DENTAL
PADI (Plan de Asistencia Dental Infantil)
IMPLANTES: cirugía guiada por ordenador (en 3D)
R.P.S. 214/12
R.P.S. 213/12
R.P.S. 215/12
• sin puntos de sutura
• en una sóla intervención
• menos molestias
Financiación hasta en 24 meses sin intereses
unidental
www.unidental.es
Amesti, 7 - bajo. Algorta (Getxo)
Tfno.: 944 600 100
Colón de Larreátegui, 15 - bajo. Bilbao
Tfno.: 944 232 300

02-03-editorial_Maquetación 1 04/06/2015 7:27 Página 1

EDITORIAL

La Asociación es sensible a los condicionantes del entorno y por eso, en todos sus objetivos incluye principios fundamentales. La entidad considera como actividad todo aquello que contribuya al bienestar de sus asociados. Piensa que el envejecimiento tiene medidas de carácter preventivo y, por tanto han de introducirse a lo largo de toda la vida.

La Asociación siempre trabajará para todos sus socios/as, sean cuales sean sus condiciones y capacidades físicas o mentales. Ésta, les presupondrá siempre un conjunto de derechos y de deberes. De ahí que respete la participación y la diversidad cultural de todos y de cada uno en particular. "AJANE" quiere que sus socios, sigan siendo y sintiéndose personas útiles y autónomas el mayor tiempo posible.

Sólo de esta forma, "tu Asociación" estará cumpliendo con los principios para los que fue creada.

"Ser mayor no significa ser inútil"

EDITORIALA

Elkartea inguruneko eragileekiko sentibera da eta, horregatik, bere helburu guztietan oinarrizko printzipioak sartzen ditu. Erakundeak bere bazkideen ongizatea hobetzen laguntzen duen oro jardueratzat jotzen du. Bere ustez, zahartzeak prebentzio-neurriak ditu, eta, beraz, bizitza osoan zehar hartu behar dira horrelako neurriak.

Elkarteak bere bazkide guztien alde lan egingo du beti, horien baldintza eta gaitasun fisikoak eta mentalak direnak direla. Elkarteak eskubide eta betebehar multzo bat eskatuko die beti bere bazkideei. Horregatik, guztien eta bakoitzaren parte-hartzea eta kultura-aniztasuna errespetatzen ditu erakundeak. AJANEk bere bazkideek ahalik eta denbora luzeenean pertsona gai eta autonomo izaten eta sentitzen jarraitzea nahi du.

Horrela bakarrik beteko ditu "zure Elkarteak" bere sorreran zituen printzipioak.

"Nagusi izateak ez du esan nahi gauzaeza izatea"

LA JUNTA DIRECTIVA

ZUZENDARITZA BATZORDEA

PRESIDENTE
Carlos
Hernando Pérez

VIDEPRESIDENTE
Jesús Mª
Saénz Alsasua

SECRETARIO
Miguel Ángel
Montes Medina

TESORERO
Félix
Rampérez Gil

VICE-SECRETARIO
Juan José
Alonso Palencia

VICE-TESORERO
Iosu
Cuesta Sáinz

VOCAL
Ricardo
González Gómez

VOCAL
José
Bienvenido Gómez

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUGAR
Ajedrez	19,00 a 20,00					Sede
Est. Memoria 1,30 h.				16,30 a 18,00		Kultur Etxea
Est. Memoria 1,30 h.					10,00 a 11,30	Kultur Etxea
Est. Memoria 1,30 h.					11,30 a 13,00	Kultur Etxea
Manualidades	17,00 a 19,00					San Martín
Pintura	11,00 a 13,00					San Martín
Yoga	10,00 a 11,00					San Martín
Yoga	11,00 a 12,00					San Martín
Gimnasia - 2 h.		9,30 a 10,30		9,30 a 10,30		San Martín
Gimnasia - 2 h.		10,30 a 11,30		10,30 a 11,30		San Martín
Gimnasia - 2 h.		11,30 a 12,30		11,30 a 12,30		San Martín
Gimnasia - 1 h.		12,30 a 13,30				San Martín
Gimnasia - 1 h.				12,30 a 13,30		San Martín
Bailes variados					17,30 a 18,30	San Martín
Bailes variados					18,30 a 19,30	San Martín
Informática: iniciación			10,00 a 11,30			Sede-San Martín
Informática avanzado			11,30 a 13,00			Sede-San Martín
manejo móvil						
Primeros auxilios						
Amigos de la Biblioteca						Kultur Etxea
Taller de Filosofía						Kultur Etxea
Internet (trimestre)						Kzgunea
Internet (trimestre)						Kzgunea
Senderismo			9,30 a 11,30			Plaza del Metro

CUOTA ANUAL **10** euros - **Las cuotas anuales y de actividades procuraremos cobrarlas en octubre**

CONSULTA CON SOCIOS

02-05-salud002_Maquetación 1 28/05/2015 22:18 Página 1

Agurra

AJANE elkartea gero eta errotuago dago Algortako auzoan, hala erakusten du bere urteko egitarau zabalak eta bazkideen kopurua 800etik gora izateak. Hain denbora gutxian horrenbesteko ekimen burutzeak argi adierazten du, Algortan adineko elkarte baten beharra zegoela eta apustuak bat egin duela algortarren desioekin.

Sormenaren inguruko proiektuez hitz egiten dugunean, askotan pentsatzen dugu jende gazteaz eta teknologia berriez. Ez dut uste horrela izan behar denik, adin tarte guztietan, eta adinekoen tartean are gehiago, sormenak presentzia dauka.
AJANEk egunero berriztu eta martxan jartzen ditu esperientzia desberdinak, ez bakarrik elkarteko buruek horretarako bidea ematen dutelako, baizik eta elkarteko kideak gero eta gauza gehiago egitea eskatzen diezuelako, eta proposamenak ere bideratzen dizkiezuelako. Hori ere sormena da.

Koldo Iturbe Mendilibar

Gustura jartzen eta jarriko ditugu geure bitartekoak AJANEren zerbitzura,baita ere ekipamendu berriak ; konkretuki *Getxo Antzokia*, herriko elkarteen gozamenerako izango den egoitza hau, AJANEren eskaintza zabalerako ere hor izango da. Bertan kokatuko diren hiru auditorium-en artean, aretoa balioanitza oso aproposa izan daiteke, gaur egun egiten dituzuen dantza saioak gauzatzeko, adibidez.

"*Izan zirelako gara eta garelako izango dira*" esaldiak ondo azaltzen du geure artean izan beharreko harremana:

7 orrialdean jarraitzen du

Saludo

La asociación AJANE esta cada día mas enraizada en el barrio de Algorta. Así lo demuestra su amplio programa y el hecho de que el numero de soci@ supere los 800 Tantas actividades en tan poco tiempo demuestran la necesidad que había en Algorta de una asociación de personas mayores y que la apuesta ha acertado con el deseo de el barrio.

A menudo pensamos que los proyectos creativos son propios de la juventud y de las nuevas tecnologías. No creo que sea así, en todos los tramos de edad, y mas en los de las personas mayores, la creación tiene su presencia.

AJANE continuamente innova y pone en marcha diferentes experiencias, no solo cuando las iniciativas las llevan a cabo desde la junta de la asociación, también cuando desde los propios soci@s reciben ideas y propuestas. Eso también es crear..

Ponemos y pondremos nuestros recursos con gusto al servicio de AJANE, tambien, nuestros nuevos equipamientos, entre ellos el *Getxo Antzokia*, que será para el disfrute de las asociaciones del municipio, y estarán a disposición de la amplia oferta de AJANE. Entre otros, y de los tres auditorium que tendremos, la sala polivalente puede ser muy adecuada para celebrar, por ejemplo, los bailes que organiza la asociación.

"*Por como fueron somos, y por como somos serán*", es lo que expresa la relación que debemos tener.

Continúa en la pág. 7

02-06-asamblea_Maquetación 1 28/05/2015 22:15 Página 1

ASAMBLEA GENERAL DE *A.J.A.N.E.* - 2015

Con una asistencia de 123 socios, se celebró el pasado 27 de Febrero la asamblea anual de nuestra Asociación, con el siguiente orden del día:

1. Lectura y aprobación del acta anterior.
2. Memoria de actividades y eventos 2014.
3. Examen y aprobación de cuentas del año 2014.
4. Numero de socios
5. Propuesta de actividades para el año 2015.
6. Presupuestos y aprobación de cuentas del año 2015.
7. Organigrama de la Junta Directiva. Nombramientos.
8. Necesidades de la Asociación.
9. Ruegos y preguntas.

Parte de los socios asistentes a la ASAMBLEA (*fotografía de Jesús Saénz*)

La exposición de todos los puntos fue realizada por los diferentes miembros de la Junta Directiva, aprobándose por unanimidad aquellos en que así se requería.

A destacar el incremento de socios, habiendo pasado de 170 a 468 en el último año. Se incrementarán en cinco las actividades con respecto al año anterior.

Así mismo, se dio conocimiento de la composición de los miembros de la nueva Junta Directiva.

De forma reiterada el presidente pone de manifiesto la urgente necesidad de contar con un local para la Asociación, habiéndonos ofrecido el Ayuntamiento un local que por su espacio reducido es totalmente insuficiente para nuestras actividades. También animó a los socios para que se apunten tres vocales más para completar la Junta y una persona para atender la oficina, dado el volumen que está tomando la Asociación.

02-06-asamblea_Maquetación 1 28/05/2015 22:15 Página 2

Se atendieron y se dieron las explicaciones pertinentes a las diferentes preguntas que fueron planteadas por diferentes miembros de la Asociación.

Y así, con un ambiente de entusiasmo por las expectativas que despierta la Asociación, se cerró la sesión.

LA JUNTA DIRECTIVA

UN CANTO A LA VIDA

BUENOS DÍAS AL SOL
BUENOS DÍAS AL MAR
BUENOS DÍAS A LA LUZ
BUENOS DÍAS A LA VIDA!

SIEMPRE HAY UN POR QUÉ
SIEMPRE HAY UNA ILUSIÓN
QUE PERSIGUE EL CORAZÓN
SIN SABER POR QUÉ...

SI LA VIDA SE PONE DURA
MÁS DURO HAS DE SER TÚ
QUIÉN DIJO QUE ERA FÁCIL
LLEGAR HASTA EL FINAL...

SIEMPRE SE RECOGE LO QUE SIEMBRAS
SI SIEMBRAS CON AMOR
RECOGERÁS, SIN DUDA, AMOR.

HOMBRES Y MUJERES DE AQUÍ
HOMBRES Y MUJERES DE ALLÁ
Y DE MUCHO MÁS ALLÁ.

UN CANTO A LA VIDA
EN TODO SU ESPLENDOR
TAMBIÉN CON SU DOLOR
TAMBIÉN CON SU ESPERANZA.

UN CANTO A LA VIDA
CON LAS OLAS DEL MAR
UNA ESTRELLA FUGAZ
Y SIEMPRE, SIEMPRE, VIDA...

Mari Tere España

Actividades: de 28-09-2015 a 03-06-2016

Ajedrez / Estimulación de la Memoria / Manualidades / Pintura / Yoga
Gimnasia / Bailes / Informática de iniciación y avanzada /
Manejo Móvil / Primeros auxilios / Amigos de la Biblioteca /
Taller de Filosofía / Internet / Senderismo

Atención a los socios: **MARTES** y **JUEVES** de **11** a **13** h.
en las aulas de la iglesia de San Martín de Tours.

5 orrialdetik dator

Viene de pág. 5

Bide luzea izan dezala AJANEk eta gure arteko elkarlanak helburu argia baita ere, adineko jendearen zoriontasuna eta baloredun herritar hobeagoak lortzea.

Deseo un largo recorrido para AJANE y también para nuestro trabajo en común, con un claro objetivo, la felicidad de las personas mayores y tener mejores personas con mejores valores.

KOLDO ITURBE MENDILIBAR

Concejal de Cultura ,Euskera y Juventud de Getxo.

Getxoko Kultura, Euskara eta Gazteriako zinegotzia

02-08-vicrila_ajane 26/03/2015 22:21 Página 1

VISITA A VICRILA

Mañana fría y lluviosa este 25 de Enero. El grupo de senderismo de AJANE salía por entre calles estrechas y empinadas de Algorta dirección Lamiako donde se encuentra ubicada la factoría.

Nos hicieron una presentación general de Vicrila, el mayor fabricante de vidrio de mesa del estado, con sus procesos productivos y posterior visita a la planta.

VICRILARA BISITA

Goiz hotza eta euritsua urtarrilaren 25ean. AJANEko mendi taldea Algortako kale estu eta aldapatsuen artetik atera zen Lamiakorantz, bertan baitago faktoria.

Vicrila estatuko mahaiko beiraren fabrikatzaile nagusiaren aurkezpen orokorra egin ziguten, produkzio-prozesua erakutsi ziguten eta gero fabrika bisitatu genuen.

En la sala de Conferencias de la Fundación Vicrila (*foto de Jesús*)

Quedamos gratamente sorprendidos al comprobar las distintas etapas por las cuales ha pasado Vicrila, y que con el esfuerzo de toda su plantilla sigue recogiendo sus frutos.

Con esta impresión salimos. Pensábamos volver haciendo senderismo, pero el tiempo no fue nuestro mejor aliado y regresamos en Metro.

Ustekabe atsegina hartu genuen Vicrilak zeharkatu dituen etapak eta bertako langile guztien esfortzuari esker enpresak bere fruituak jasotzen jarraitzen duela ikusita.

Inpresio horrekin handik irten ginen. Algortara oinez itzultzeko asmoa genuen baina ez genuen eguraldia lagun izan eta metroz itzuli ginen.

02-03-bermeo_ajanc 25/03/2015 7:03 Página 9

EXCURSIÓN A BERMEO (18/02/2015)

Mañana fría .Es un ir y venir de gente. Poco a poco, a nuestro punto de encuentro la plaza del metro, van llegando los más madrugadores. El pañuelo verde de nuestra asociación adorna nuestros cuellos. Todos estamos pendientes de la salida. El primer grupo formado por quince alegres y entusiastas compañeros, toman el metro.

Enseguida, el resto, toma dirección hacia la estación. Los pañuelos dan colorido entre los viajeros del vagón que no levantan la cabeza de sus tablets y móviles.

En la estación de Bolueta nos reunimos los cuarenta y tres valientes senderistas. El tren de Bermeo es diferente y a algunos nos trae recuerdos de las viejas máquinas de carbón. El paisaje es un poco triste por la época que nos encontramos; no nos hace perder la alegría. ¿Cuánto tiempo hace que no hacíamos un viaje en tren como éste, se preguntan algunos del grupo?.

Llegamos a Bermeo. En la plaza reina un silencio casi claustral. En general en estos momentos ésta calma es propia de éste tiempo invernal. Mientras unos visitan el Museo del Pescador, otros visitamos el convento se San Francisco.

Este convento es un conjunto integrado por la iglesia, claustro y residencia, que se instala muy pronto en extramuros de la villa.

Los avatares a los que se ha sometido el convento en los últimos siglos son muchos; resultado de guerras, desamortizaciones, etc. La iglesia, construida es el siglo XVI en estilo gótico Reyes Católicos.

El Museo del Pescador recoge el ámbito, vida, trabajo y técnicas de los pescadores. Donde se pueden observar artes y aparejos, embarcaciones y todo tipo de objetos relacionados con el mar desde la prehistoria hasta la actualidad. Se respira a mar por las cuatro esquinas. Interesante y digno de visitar.

Por fin nos llega la hora de la comida. En pequeños grupos nos vamos acercando al restaurante del casino, remodelado a causa de unas inundaciones.

Pronto nos llegan los primeros olorcillos. La gente charla y comenta lo visto. Unos amables camareros y camareras van depositando con cariño y delicadeza los platos solicitados. Un cafecito cierra nuestra comida.

Tomamos rumbo a la estación. Hemos pasado un día francamente divertido.

Juan José Alonso

En el Museo del Pescador (*foto de Jesús*)

02-10-karrantza_Maquetación 1 02/06/2015 7:15 Página 1

EXCURSIÓN VALLE DE KARRANTZA

Mañana lluviosa y fría de este 27 de marzo; cincuenta y cinco jubilados/as de AJANE toman rumbo al valle de Karrantza , el más extenso de los municipios de Bizkaia.

Una lluvia pertinaz fue nuestra compañera de viaje. Una densa niebla nos impide ver la hermosura del valle. Llegamos a la cueva de Pozalagua. Sigue nuestra compañera inseparable, el agua. Una señorita nos recibe muy amablemente y damos comienzo a la visita en este paraje tan hermoso que la naturaleza nos ofrece. Una barandilla un tanto roñosa nos sirve de apoyo. Entre los asistentes se nota un cierto nerviosismo.

Escuchando las explicaciones en la quesería de Guriezo.
(*fotografía de Jesús*)

CUEVA DE POZALAGUA

Descubierta fortuitamente el 28 de febrero de 1.957, por unos obreros que realizaban tareas de desescombro, tiene una superficie de 125 por 70 metros con una altura que oscila entre 10 y 12 metros. Desde ahora nuestros compañeros de viaje serán las estalactitas y estalagmitas. En la bóveda de la sala central, sostenida por estas enormes formaciones calcáreas, se pueden admirar una de las más perfectas estalactitas excéntricas, espectáculo insólito en la espeleología mundial.

Dejamos Pozalagua y nos dirigimos a Guriezo, donde pudimos visitar una quesería. Después de las explicaciones sobre la elaboración de los diferentes quesos, nos lanzamos sobre las diversas muestras allí presentadas. La mesa debía de tener imán, nadie daba un paso atrás. Una vez probados, se hicieron compras.

Finalizada la visita nos trasladamos al valle de Liendo , donde degustamos el cocido montañés, plato típico de la tierra.

¡Fuera seguía lloviendo! Una vez tomado el café, una partida de bingo nos despabiló del vinillo y del cocido.

Un día entretenido. Ya en el autobús, unos chistes nos hacían soltar alguna carcajada.

Y fuera, ya no seguía lloviendo.

Juan José Alonso

EXCURSIÓN A DONOSTI-AZPEITIA

En dos autobuses nos desplazamos los 75 excursionistas con rumbo a Donosti.Llegamos a la estación del funicular del monte Igueldo y una vez arriba apreciamos unas vistas preciosas de las playas y del casco urbano.

Después de un buen rato de disfrute, nos vinieron a buscar los autobuses para que a unos nos llevasen hasta el *Aquárium* y otros nos dejasen abajo para ir paseando y bordeando las playas, desde Igueldo hasta la Parte Vieja. Reinaba un ambiente sano y muy animado donde destacaban los turistas franceses.

Algunos buscaron acomodo en bares, donde las barras de *pintxos* incitaban a degustar, y otros se entretenían viendo escaparates de la gran variedad de comercios que al paso se nos presentaban.

El grupo que se dirigió al *Aquárium*, pudo disfrutar de una bonita visita a los seres de la fauna marina, donde cabe destacar el esqueleto de una ballena, más de doscientas especies marinas y un espectacular túnel de 360º, además de una amplia variedad de especies tropicales.

Pasado este tiempo,salimos todos hacia Azpeitia donde teníamos programada la comida. Una vez finalizada, se produjo la gran dispersión para visitar en Loyola aquello que a cada uno le parecía más interesante.

Terminada ésta, nos dirigimos a los autobuses que nos trasladaron a casa. Atrás quedó un día de buenos recuerdos.

En el comedor (*foto de Jesús*)

Tras la comida en Azpeitia (*foto de Jesús*)

Café en Azpeitia (*foto de Jesús*)

02-12-cantabria_Maquetación 1 05/06/2015 21:44 Página 1

Tres días por Cantabria y Asturias

Día 29 de Mayo, viernes, partía un autobús con 55 asociados y un guía. Atrás quedaban las rutinas diarias. Nuestra primera parada Hoznayo, sirvió para tomar un cafecito y estirar las piernas. Comillas, localidad monumental, fue nuestra primera parada formal.

Visitamos el Capricho de Gaudí , las fuentes de los tres caños y el mercadillo. Ya un poco cansadillos nos dirigimos a Panes. El hotel El Tilo sería nuestro "cuartel" .Después de la comida nos enfilamos hacia Ribadesella. Desde la capilla de la Virgen de la Guía pudimos contemplar unas hermosas vistas.

.

Sábado 30. Visita guiada al Centro de Interpretación de los Picos de Europa. Ya en Potes nos dirigimos al monasterio de Santo Toribio, donde un monje Benedictino nos dio la bienvenida, como colectivo de jubilados de Algorta, nos explicó la historia del Santo y tuvo la gentileza de acercarnos la cruz para que aquellos que lo desearan pasaran a tocarla, besarla, venerarla y pudieran cumplir con sus peticiones personales, colectivas y con la tradición. Ya en la localidad dimos un precioso recorrido guiado por sus monumentales calles, y después dispusimos de un tiempo libre y de disfrute personal. Santillana del Mar y Museo de Altamira, configuraron el plato fuerte del día. Las emociones iban en aumento, entre nosotros reinaba un gran ambiente. El encuentro Athletic- Barsa marcó el final de la jornada, formando todos una piña de apoyo, pero no pudo ser. No faltó la clásica pelotilla.

Domingo 31. Cangas de Onís, Covadonga y Llanes; visitando en Cangas el puente romano y el mercadillo de hortalizas y quesos. Dejamos atrás Cangas y nos dirigimos a Covadonga. Hubo quienes fueron a misa de las 12 h., donde cantaron los niños de la escolanía. Por la tarde en Llanes visitamos los cubos del pintor escultor vasco Agustín Ibarrola, el puerto y el casco antiguo .Algo nos decía que esto tocaba a su fin, ya en el autobús, la tradicional rifa del jamón iba a poner punto final a tres días repletos de buen ambiente y buen humor.

Juan José Alonso

Sobre la hierba (*fotografía de Jesús*)

02-13-gimnasia_Maquetación 1 25/05/2015 22:24 Página 1

GIMNASIA

Hace ya año y medio que comenzamos a encontrarnos una hora a la semana para hacer gimnasia de mantenimiento en los locales de San Martín del Tours. El grupo lo formaban 25 personas con ganas de mantener activos su cuerpo y mente y pasar un rato agradable. Hoy en día son tres grupos, alrededor de 80 personas, quienes apuestan por ésta actividad física dos días a la semana. Nuestra monitora de gimnasia Lorena Pazos nos comenta:

"*Por todos/as son conocidos los beneficios que reporta la práctica deportiva: disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la depresión, el estrés y la ansiedad; mejora los reflejos y el equilibrio ayudando a evitar caídas y golpes; incrementa la flexibilidad y la movilidad articular ayudando a prevenir enfermedades como la artrosis, artritis y fracturas; mantiene el peso corporal; fortalece los músculos; mejora la interacción social y aumenta el autoconcepto y la independencia personal. A la hora de conservar la salud, teniendo en cuenta las posibilidades reales de cada persona, la gimnasia puede ayudar a prolongarla y proporcionar una mejor calidad de vida*".

Mª Carmen T. y Mª Carmen M. son dos socias que asisten regularmente a esta actividad además de otras como yoga y pintura.

¿Cómo valoráis vuestra asistencia a gimnasia?

Estamos encantadas. Nos enteramos que había clases en la Asociación y nos apuntamos de la misma. Nos va muy bien con esta actividad física que ayuda a mantener la mente y el cuerpo en condiciones óptimas. También sirve para interrelacionarnos en grupo. Yo llegué con la moral un poco baja y lo he superado, comenta una de ellas. Mientras hacemos los ejercicios, la monitora nos comenta a qué parte del cuerpo van destinados dichos ejercicios y esto motiva y anima mucho para incidir en unos u otros.

¿Cómo es el ambiente en las clases?

Es excelente y sobretodo se lo debemos a Lorena, la monitora, que es estupenda, muy amable y crea un ambiente muy bueno entre todos nosotros, así como muy acertada en la elección de la música muy acorde con el ejercicio y el ritmo. Hay un gran respeto entre todos nosotros.

En clase de Gimnasia. (*fotografía de Jesús*)

¿En que aspectos podría mejorarse?

Nos vendría muy bien una mini cadena para la música ya que la actual falla a veces. Y también echamos en falta, a pesar de que la sala es amplia, el tener una ventana exterior, parece que da otra sensación.

02-14-emocional-teatro_Maquetación 1 28/05/2015 22:23 Página

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Resumen de la conferencia impartida por Eneko Ereño. Día 30 de Enero 2015.

¿Qué es la inteligencia emocional?

Este concepto nacido a finales del siglo XX, es el resultado de un trabajo de equipo entre psicólogos y científicos: David Goleman, psicólogo y periodista y Antonio Damasio, profesor neurólogo. A partir de entonces, esta forma de inteligencia o habilidad para gestionar las propias emociones y las de los demás, se ha convertido en una habilidad en la empresa.

Ser inteligente emocionalmente es un trabajo de desarrollo personal accesible a todo el mundo si se respetan los pasos preconizados: conciencia de sí mismo, dominio de sí mismo, comprensión de los demás y sentido de las relaciones humanas.

Calcula tu coeficiente emocional

De la misma manera que el C.I. mide la inteligencia lógica, el C.E., mide nuestra capacidad para controlar nuestras emociones y las de los demás .En realidad ser inteligente emocionalmente se ha convertido en una aptitud en las empresas, una prueba mas de buena integración en el seno de un equipo y la convicción de un liderazgo para la propia progresión en la carrera.

Parte del público asistente a la conferencia (Fotografía de *Iñaki*)

Los test de inteligencia emocional

Hay cinco test de inteligencia emocional para evaluar los conceptos de: emociones, autoestima, empatía, resolución de problemas, optimismo etc...

TEATRO: "*La quinta planta*"

El grupo de teatro *Itxartu-Taldea* representó en el Aula de Cultura la obra de teatro "*La quinta planta*", de la autora Rosane Mateo.

Una historia que muestra la difícil realidad desde un punto de vista cómico, tratando siempre de conseguir la sonrisa del espectador.

Un grupo de personas que no se conocen queda atrapado, accidentalmente, en el interior de un ascensor de un centro comercial. Al principio surgen tensiones, miedo y culpa, pero poco a poco cada una de ellas va abriendo su corazón. A pesar de sus diferentes características sociales y culturales, todas ellas tienen una cosa en común: su soledad.

Los espectadores disfrutaron de la obra, no faltando carcajadas por los momentos cómicos acaecidos durante su representación.

ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA

Al igual que debemos mantener nuestro estado físico en la mejor forma posible, la memoria también necesita que se le preste atención, pues ambos términos van íntimamente ligados. La salud mental es esencial para tener un envejecimiento activo, existiendo una serie de actividades para ejercitar los procesos mentales que nos permiten llevar a cabo cualquier tarea. No olvidemos que el cerebro es el órgano más poderoso de nuestro cuerpo.

A las clases de memoria de "AJANE" asisten mujeres y hombres con capacidades diferentes y con muchísimas ganas de pasarlo bien, comenta nuestra monitora Leyre Perrino. Las clases duran 1h y le sacamos chispas juntos/as a cada minuto. Siempre con el objetivo de estimular nuestro cerebro aprovechando lo cotidiano de alrededor: noticias de actualidad, objetos habituales, palabras cotidianas, refranes populares, monedas, crucigramas, etc.

Y mediante juegos y fichas mejoramos nuestra memoria ¿Cómo? Estimulando la capacidad de la atención y concentración, reforzando la comunicación oral y la escritura, entrenando el cálculo simple y la percepción, y sobre todo aprendiendo unos/as de otros/as.

Marian y Conchi participantes en esta actividad, responden a nuestras preguntas.

P. **¿Por qué os apuntasteis a esta actividad?**

Queríamos tener mas activa la mente y a la vez relacionarnos con otras personas.

P. **¿Cómo es una sesión de estimulación?**

Al principio del curso comenzamos por ejercicios que ahora nos parecen sencillos, pero a medida que avanza el curso va subiendo el grado de atención. Hay muchos tipos, de visualización, sopa de letras, figuras geométricas…incluso al practicar con crucigramas ahora también hago en casa el del periódico, comenta una de ellas.

P. **¿Qué sería mejorable por parte de la Asociación?**

Estamos muy contentas con las clases, su ambiente y con la monitora, pero sí nos haría falta prolongar la duración de las clases en una media hora ya que el tiempo se hace corto y se nos pasa volando.

"*También queremos añadir, con toda sinceridad, que estamos muy agradecidas a la Asociación por los esfuerzos que realiza a favor de las personas mayores*".

Practicas en clase (*fotografía de jesús*)

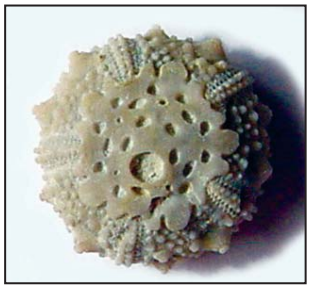
Colecciono Fósiles

Mortoniceras (Cefalópodo Ammonoideo)
100 Millones años - Bizkaia

Los seres vivos descienden de otro ser al cual se parecen, nacen, se desarrollan, dan origen a otros seres vivos semejantes a él y mueren. Y los restos de algunos de esos seres, en circunstancias muy especiales, se convierten en FÓSILES. Los paleontólogos son los profesionales que los estudian y clasifican. Los aficionados a la Paleontología los recolectamos, identificamos y coleccionamos. Soy uno de esos coleccionistas de FÓSILES.

El término **fósil** se utiliza para designar cualquier resto de organismo o vestigio de sus huellas o actividades, que demuestre la existencia de un ser vivo que existió hace más de 10.000 años…

De igual forma que un amante de los sellos, un filatélico, los puede ordenar por temas, por épocas o por países, un coleccionista de fósiles podrá mostrar sus piezas agrupadas en pisos geológicos, por yacimientos, por el hábitat o por familias.



Equinoideo ("erizo")
110 M.a. (Bizkaia)

Como sucede con cualquier tipo de colección, las piezas tienen un valor monetario, que generalmente depende del interés del comprador en hacerse con la pieza y del vendedor en deshacerse de ella. Pero en el caso de los fósiles -al igual que sucede con piezas de arqueología-, según la ley vigente son patrimonio nacional, por lo que se necesita un permiso para las transacciones comerciales. He visto en algunas ferias de "Minerales y Fósiles" anunciar la venta de fósiles a 3.000 euros la pieza. Claro está que se referían a fósiles de dinosaurios, más concretamente a huevos procedentes de China. Nunca he vendido ninguna de las piezas de mi colección, aunque si he realizado intercambio con ellas.

Mi afición a coleccionar fósiles surgió hace 15 años. En el huerto que cultivo en el norte burgalés, terreno sedimentario arcilloso, comencé a recoger piedras con formas poco corrientes que pronto identifiqué con fósiles, ya que se parecían a caracoles y a conchas marinas. La curiosidad hizo mella en mi espíritu y adquirí algún libro especializado en Fósiles, pero me sirvieron de poco ya que todos los fósiles que comparaba con las fotografías del libro me parecían iguales. En ese momento tuve la suerte de encontrar a Joseba, un aficionado que llevaba muchos años estudiando los fósiles que recolectaba en la localidad de La Arboleda y él me introdujo en la aventura de la evolución de la vida sobre la Tierra a través de los fósiles.

Rastro de gusano
50 M.a. (Bizkaia)

Imaginaros una pluma estilográfica muy bonita pero de la que se des-

conoce la procedencia, la marca y el año de fabricación. Estéticamente puede que luzca en una exposición, pero le restará "valor" la ausencia de datos como los señalados. Lo mismo sucede con un fósil del que se desconoce el piso geológico donde fue encontrado. Sin este dato será muy difícil, prácticamente imposible salvo en el caso de "fósiles guía", su identificación, conocer a qué Clase, Orden, Familia, Género o Especie pertenece. Para determinar el piso geológico tendremos que disponer de mapas geológicos, los cuales los edita el IGME con los datos que le llegan de todas las prospecciones geológicas.

Diente de *Otodus*
4 M.a. (Almería)

Si sobre la Tierra -y en sus mares- han vivido millones de especies, unos pocos millones menos se habrán convertido en **fósiles**. En mi Base de Datos tengo registradas 2.550 especies de fósiles, de los cuales 780 forman parte de mi colección y sólo en 570 he conseguido localizar el Género al que pertenecen. Los hay de todos los tamaños, desde 2 mm. hasta 200 mm. Si tenemos en cuenta que los fósiles son restos mineralizados, es decir piedras, imaginaros el peso y el espacio que ocupa una colección de este tipo. Mi mujer lo soporta (como otras manías mías) porque la mayor parte lo tengo guardado en una caseta de aperos de labranza en la finca de Burgos.

Los principales yacimientos donde he recolectado las piezas que manejo pertenecen al norte de Burgos, principalmente mi huerta y fincas vecinales, costa de Bizkaia y Cantabria, Caravaca de la Cruz y Águilas en Murcia y varios lugares de la costa almeriense, pero también los tenemos cerca como en La Galea y Barrika.

El coleccionar fósiles me ha permitido aprender, tener una nueva visión sobre el origen y desarrollo de la VIDA sobre la Tierra y sobre todo relacionarme con otros aficionados de todo el territorio nacional. Sin contar el intercambio de opiniones con todos aquellos que visitan las exposiciones temporales que organizo de vez en cuando. De las que recuerdo, Bilbao, Berango, Zalla, Karrantza, Leioa, Basauri, Sopuerta y Plentzia en Bizkaia; Espinosa de los Monteros, Montija y Villarcayo en Burgos; e incluso en Vera (Almería), como complemento cultural en los Juegos del Mediterráneo.

Placosmilia (Coral)
86 M.a. (Barcelona)

Si alguien, después de leer este artículo, está interesado en el fascinante mundo de los **Fósiles** puede adquirir más datos escribiendo a:

historia.ulc@gmail.com

Y el que desee acompañarme al campo, a recolectar fósiles, sólo tiene que proponerlo.

Un saludo de Iñaki.

Exposición "*Vida en el mar*"
Plentzia (Bizkaia) - Verano de 2006

02-18a19-diego_Maquetación 1 28/05/2015 22:46 Página 1

DIEGO MÁRQUEZ ALMAGRO

Vamos a contar la historia de un asociado, Diego Márquez Almagro. Las vicisitudes que tuvo que vivir por ser niño de la posguerra, en una España devastada por la guerra civil que hizo estragos en la vida de todos los ciudadanos. Hay que recordar que había escasos medios de subsistencia. Faltaba de todo en general, hasta lo más elemental. Para ayudar a vivir, o más bien, sobrevivir, había cartillas de racionamiento para la población, mediante las cuales se tenía acceso a los alimentos de primera necesidad y de esta manera, ir subsistiendo. Esto nos hace pensar como fueron esos años tan duros, que prácticamente con el bienestar que aconteció en los posteriores años, lo habíamos dejado en el olvido. Sin embargo, el protagonista de nuestra historia después de trabajar desde muy pequeño en todos los gremios, sale airoso de todo y saca adelante a su familia.

Diego nació en Cortes de la Frontera, Málaga en el año 1938, tiene actualmente esposa y tres hijos. De padres labradores que cultivaban tierras de un terrateniente a cambio de entregarle parte de sus cosechas. Fue el cuarto de ocho hermanos. Nunca asistió a la escuela y aprendió a leer con sus propios hermanos. Con ocho años salió de casa para trabajar en el campo, se dedicaba a cuidar cerdos, labor que le mantenía a 35 Km. de su hogar. Lo que percibía se lo pagaban a su padre en especie (comida, garbanzos…), así, hasta la edad de diez años.

Después estuvo trabajando en un molino de aceite en un pueblo de Málaga pero cuando el propietario le dijo que ya no podía pagarle más, a la edad de quince años, se marchó y comenzó una nueva andadura en un "rancho", carbonería de carbón vegetal donde cobró su primer sueldo real. Se dedicaba a talar árboles y a cortar leña para hacer carbón. Su sustento diario consistía en garbanzos y sopa de pan. El tocino que llevaba este cocido se lo comían por las mañanas untado en un pan, que al ser éste de varios días lo tostaban en la lumbre pinchado en un palo y así estaba algo más tierno. La ingesta de pan no duró mucho tiempo puesto que cuando el dueño del rancho se percató del incremento de su consumo, prohibió comerlo y así reducir gastos. Todavía es el día que Diego recuerda como en aquél tiempo cada quince días podía cambiarse de ropa pero para ello, tenía que ir a su casa y tardaba, ni más ni menos, diez horas caminando.

Con diecinueve años ingresa en la *mili* (Málaga), y mientras hace el servicio militar se dedica a cortar caña de azúcar y envía a casa el dinero que puede. Aprovecha la oportunidad y se apunta a clases para completar sus conocimientos de lectura pero con tal mala suerte que la cartilla con dibujos que le dan para leer, era la misma que había utilizado años atrás con sus hermanos para ese mismo fin y por ello, "por saber leer" fue expulsado de la clase. Una vez finalizado el servicio militar, se traslada a Cádiz durante un año para talar árboles para la fabricación de barricas para vino.

Con la esperanza de mejorar la economía familiar, se apunta en unas listas para acceder a un puesto de trabajo en Alemania, ilusión que ve truncada ya que su madre, al no querer que fuera, le borra sin saberlo el de la lista de emigrantes. Sin perder la esperanza hacia un futuro más próspero, en 1963 con veinticinco años consigue ir al anhelado país teutón.

02-18a19-diego_Maquetación 1 28/05/2015 22:46 Página 2

Salen unas mil personas desde Madrid en un tren especial para emigrantes, en cada vagón les acompaña un intérprete de alemán para facilitarles la comunicación al llegar a destino.

Era el mes de febrero cuando llega a Colonia, todos los candidatos tenían asignadas distintas fábricas para trabajar, llevando cada uno de ellos un cartel identificativo con su nombre. Recuerda que a la llegada les dieron un caldo de lentejas que sabía a demonios.

A Diego le tocó trabajar en Neviges, un pueblo alemán con muchos emigrantes procedentes de Yugoslavia, Italia, Turquía… y cómo no, españoles. La fábrica en cuestión, se dedicaba a la industria textil. Algunos de sus compañeros al ser oriundos de Béjar, conocían perfectamente este negocio puesto que en dicho pueblo, había fábrica de tejidos. Transcurrido un año pasa a trabajar a una fábrica de fundición alojándose en unos barracones propiedad de la empresa. Durante su estancia en Alemania el trato con los alemanes siempre fue correcto, recuerda.

Después de vivir tres años en Alemania regresa a Málaga y en pocos días viaja hasta Algorta, todo gracias a un conocido que estaba afincado aquí, en Getxo, que le habla de las bondades de nuestro pueblo. Un año más tarde ya con 28 años, Diego se casa con su novia malagueña y definitivamente se quedan en Bizkaia. Comienza a trabajar en la construcción como peón, posteriormente, en el montaje de la central térmica de Santurtzi con la empresa que realizaba radiografías a las soldaduras, en la Naval de Sestao, viviendo durante este tiempo en Santurzi .Encuentra trabajo como encofrador en la construcción de la central nuclear de Lemóniz, realizando los túneles que comunican la central con el mar. Traslada su domicilio a Algorta y después de siete años en la central, se queda sin trabajo por la paralización de las obras. Recuerda los buenos salarios que cobró durante ese tiempo. Al no encontrar empleo estuvo en el paro durante dieciocho meses.

Finalmente encuentra un trabajo temporal durante tres meses instalando farolas para el alumbrado en Algorta y posteriormente durante siete años en los servicios de limpieza de nuestro municipio.

Diego en el Club de Jubilados *(foto de Jesús)*

A los 56 años y como consecuencia de diferentes enfermedades y operaciones, la Seguridad Social le reconoce una discapacidad absoluta. Percibe un pequeño subsidio por el tiempo que estuvo trabajando en Alemania.

Es evidente que esta vida tan llena de experiencias, no podemos completarla con unas simples líneas pero lo que aquí tenemos, es la historia de Diego, un hombre que se ha hecho a sí mismo con el esfuerzo, la dedicación y la valentía con que ha demostrado haber hecho frente a todo.

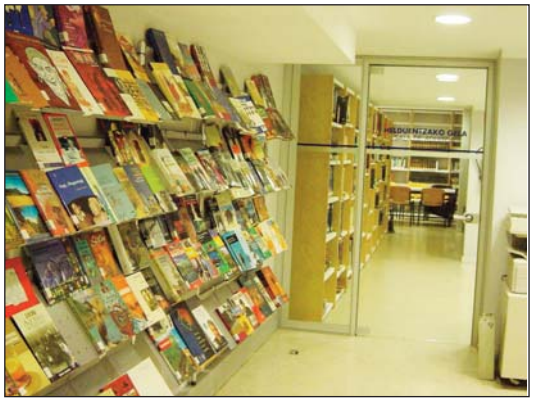
Jrr

23/02/2015

02-20-biblioteca_ajane 02/06/2015 7:17 Página 1

NO DEJES DE LEER: Bibliotecas Municipales para gente mayor

Repasemos los beneficios que la lectura aporta especialmente a las personas mayores:



Biblioteca de Villamonte

• Leer **relaja**: combate la ansiedad, el estrés, la angustia y las preocupaciones.
• Leer "**moderniza**": mantiene la mente despierta y abierta.
• Leer **estimula**: evita el ensimismamiento y la percepción de que los problemas son peores de lo que son.
• Leer promueve la **creatividad** y la imaginación.

Exposición temática

• Leer **entretiene**, **divierte** y **enseña** cosas nuevas.

No es necesario dedicarle mucho tiempo. Si tienes problemas de concentración, de visión, o muchas labores diarias, basta con leer un par de páginas cada vez; solo el rato en que puedas asimilar lo leído y disfrutarlo.
No leas cualquier cosa, ni por obligación. Si empiezas un libro y no te engancha, déjalo y busca otro; aunque te digan que está muy bien, a ti no tiene porqué gustarte.

Y además, leer es gratis si te sacas el carné de nuestras bibliotecas para poder llevar libros y películas a casa en préstamo. También prestamos libros electrónicos (eLiburutegia), ordenadores, tablets, libros de lectura fácil, audiolibros… Pregúntanos sobre estos servicios; quienes trabajamos en las bibliotecas estamos para ayudarte, para aconsejarte lecturas, para informarte…

Te esperamos: visítanos, pregúntanos… y no dejes de sugerirnos lo que te parezca; queremos que la biblioteca sea un lugar aún más acogedor para la gente mayor.

Anabel Regalado
Bibliotekaria
Villamonteko Liburutegia
GETXOKO KULTUR ETXEA

SAN NIKOLAS Liburutegia
San Nikolas Plaza, z/g
48991 Algorta
Tel. 944 911 704
sannikolas.liburutegia@getxo.eus

VILLAMONTE Liburutegia
Villamonte A-8
48991 Algorta
Tel: 94 431 92 81
villamonte.liburutegia@getxo.eus

GOBELA Liburutegia
Luis López Osés z/g
48930 Areeta-Las Arenas
Tel. 94 464 48 10
Tel. 94 464 04 68
gobela.liburutegia@getxo.eus

02-21_Maquetación 1 28/05/2015 22:45 Página 1

Los domigos, baile

Las tardes del domingo tienen algo especial para los jubilados/as de AJANE.

A las seis de la tarde, con puntualidad "suiza", llegan los primeros animados/as a pasar un rato de convivencia y disfrute. A los primeros acordes de nuestro entusiasta y animado acordeonista Alejandro, saltan las primeras parejas. Comienza el baile. La tarde se presenta repleta de emociones. La sala se convierte en un pequeño hervidero de parejas. Hay quienes prefieren tomar asiento y contemplar los variados movimientos de las animadas parejas. Algunas manifiestan verdadera complicidad. ¡Que bonito!

Uno se queda sorprendido de cómo hay parejas multidisciplinares: bailan tangos, pasodobles, foxtrot, valses o el baile de los pajaritos…..

La barra siempre bien atendida por Ricardo, visitado por las sofocadas parejas que buscan un refresco para un pequeño descanso.

Estoy convencido que esta actividad sirve para acercar a las personas, recordar tiempos pasados, empatizar con el gran grupo en definitiva, buscando la felicidad personal y la del grupo.

En la pista de baile (*fotografía de Jesús*)

Al frente de todo este barco de alegría, emoción, compenetración y ganas de pasarlo bien se encuentra Carlos, nuestro presidente, verdadero animador de las tardes de los domingos.

¡¡Que las tardes del domingo sigan manteniendo tanta jovialidad!!

¡Animo y a bailar!

Juan José Alonso

02-22a25religioso_Maquetación 1 28/09/2015 22:50 Página 1

LA RELIGIOSIDAD EN EL ANCIANO

Va quedando ya lejana la época de la cristiandad. En ella, la transmisión de la fe no ofrecía dificultad alguna social, aunque acaso fuera esta la mayor dificultad para la fe, porque naciendo, uno entraba automáticamente en una sociedad sociológica y uniformemente cristiana-católica, pero en la que quizá no se daban las mejores

Juan José Alonso (*fotografía de jesús*)

garantías para una fe personal, naturalmente con no pocas y honrosas excepciones.

Posteriormente, como consecuencia de cambios epocales y el proceso de secularización,(paso de una doctrina religiosa a la estructura laica), en principio positivo y necesario, además de otras causas entre las que hay que mencionar la falta de coherencia y testimonio en la Iglesia (ministros y fieles), se ha ido generalizando el fenómeno del secularismo como actitud vital, que desde una autonomía a ultranza de la persona humana, ésta entiende su vida y la organiza al margen de toda referencia a Dios, cuya existencia se niega con frecuencia y otras veces se pasa olímpicamente de ella sin mayores consideraciones. Naturalmente, y es necesario constatarlo, el proceso de secularización no ha sido óbice para que muchas personas hayan sabido armonizar su fe en Dios con su autonomía, y aceptando una constructiva laicidad, han sido y son testigos de una fe madura y profunda.

Otros muchos, sin traumas ni posicionamientos críticos, han asumido una fe transmitida fundamentalmente por la familia, pero también por la labor de la iglesia, cuyo rol en la misión evangelizadora, con sus aspectos positivos y negativos, ha sido ciertamente relevante. A estos creyentes pertenecen muchos ancianos que viven su fe acríticamente, pero con serenidad, confianza y buena voluntad. Tampoco faltan quienes pertenecen al grupo de los primeros.

Respondiendo ya más directamente al tema que se me ha propuesto, digo que aunque lógicamente el secularismo ha afectado y está afectando también a nuestros ancianos, es la franja de personas que más y mejor ha escapado del laicismo puro y duro que se da en nuestra sociedad. Sin duda, porque el laicismo les ha pillado en una edad en la que las ideas y sentimientos estaban bien asumidos y forjados en una edad adulta. El hecho es muy fácil de constatar con sólo la observación de la asistencia de creyentes a nuestras celebraciones litúrgicas, y en concreto a la eucaristía dominical. Son muchas las personas, en contraposi-

ción a jóvenes y no tan jóvenes, cuya edad es de 70 años para arriba, que acuden a nuestra eucarísticas dominicales e incluso diarias, sin contar los que se quedan en sus casas por no estar en condiciones de movilidad, pero asisten con devoción a la eucaristía de la televisión.

¿Cómo es la religiosidad de los ancianos? Salvo excepciones, una religiosidad sencilla, de poca envergadura teológica, pero serena y fiducial, como la que hacía exclamar a Jesús: "Te doy gracias, Padre, Señor de cielo y tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos y se las has revelado a la gente sencilla" (Mt 11,25).

Dentro de la sencillez, es una religiosidad fuerte, recia, que da sentido a la una vida en lo positivo y en lo negativo.

Una religiosidad, en general, de fe tradicional, basada en los principios adquiridos en la infancia y juventud, transmitidos fundamentalmente por la familia, pero que han dado consistencia a su fe y no ha sucumbido ante los embates de tanta propaganda y testimonios contra la fe cristiana-católica por parte del laicismo imperante.

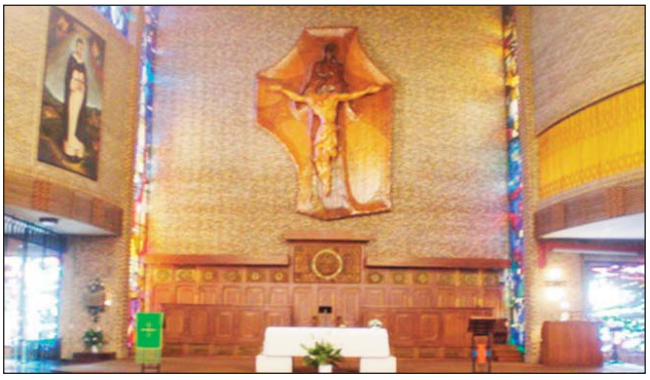
Una religiosidad de convencimiento, que hace que deseen vivamente sea vivida también por sus descendientes y que sufren mucho cuando constatan que ello no se realiza. Cuántos ancianos manifiestan que piden a Dios que sus hijos y nietos vivan la fe, que tanto bien les ha hecho a ellos. En ocasiones, la influencia de la fe y religiosidad de los ancianos resulta beneficiosa para sus nietos, con los que hoy se relacionan mucho.

Una religiosidad ligada a la generosidad, a la caridad ante situaciones de necesidad urgente: hambre en el mundo, misiones, persecución a causa de la fe...

Una religiosidad que en muchos casos va ligada al compromiso eclesial en la parroquia: muchos de los voluntarios de caritas, pastoral de la salud... son personas ancianas que gozan de buena salud.

Una religiosidad alimentada de la eucaristía y con frecuencia de devociones populares de larga tradición, así como de la práctica de la oración, a su modo y manera, muchas veces con fórmulas del pasado, que expresan su sentido de transcendencia.

Una religiosidad, en fin, transida de esperanza, sensible al amor de Dios y llena de confianza para el encuentro definitivo con Dios. Esta esperanza, que acompaña la vida de los ancianos e influye también a su adaptación al envejecimiento, hace que tengan un nivel bajo de miedo o ansiedad ante la muerte, cuando parece ser que la falta de creencias religiosas produce precisamente lo contrario.



Iglesia del Redentor - Trinitarios de Algorta

Gotzon Vélez de Mendizábal
Padre trinitario

AUTOAVANT

Vehículos de de ocasión

autoavant@hotmail.com

Jon
Tfno. 671 71 12 02

www.cajaruraldenavarra.com

Jon González Gomila
ZUZENDARIA/DIRECTOR

C/ Torrene, 8
48990 ALGORTA

Tel.: 944912052
Fax: 944913873
jongonza.crnavarra@cajarural.com

Autocares
San Millán Bus, S.A.

info@sanmillanbus.com

> Colegios, empresas, excursiones,...
> 15 a 59 plazas, adaptada para P.M.R.

Avda. Iparraguirre, 82
48940-Leioa
Tfno. 944801351 - 619465462

SOLAGVREN JATETXEA

- Desayunos
- Menús del Día
- Platos combinados
- Bocatas y Hamburguesas

Tfno.: 94.640.62.07

HORARIO:
Lunes a viérnes de 6:00 a 21:00 h.
Sábados de 7:30 a 13:30 h.

Pol. Errotatxu (Gasolinera Getxo)
Ctra. Bilbao-Plentzia, km. 18

Seguros Bilbao

Anner Landa Ayo
Gerente

Agente de Seguros Exclusivo
nº reg. C002630600898L

alanda@segurosbilbao.com

Amesti, 17
48991-Algorta (Bizkaia)
Tfno.944 609 771 - 634 430 938
Fax. 944 604236

General Optica

Gafas graduadas **Gafas de Sol**
Lentes de contacto **Audífonos**

Telletxe, 7 Tfno.944601390

Getxo bizi ezazu

BFA DFB
Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

Getxo KULTUR ETXEA bizi ezazu