

GENTE GRANDE

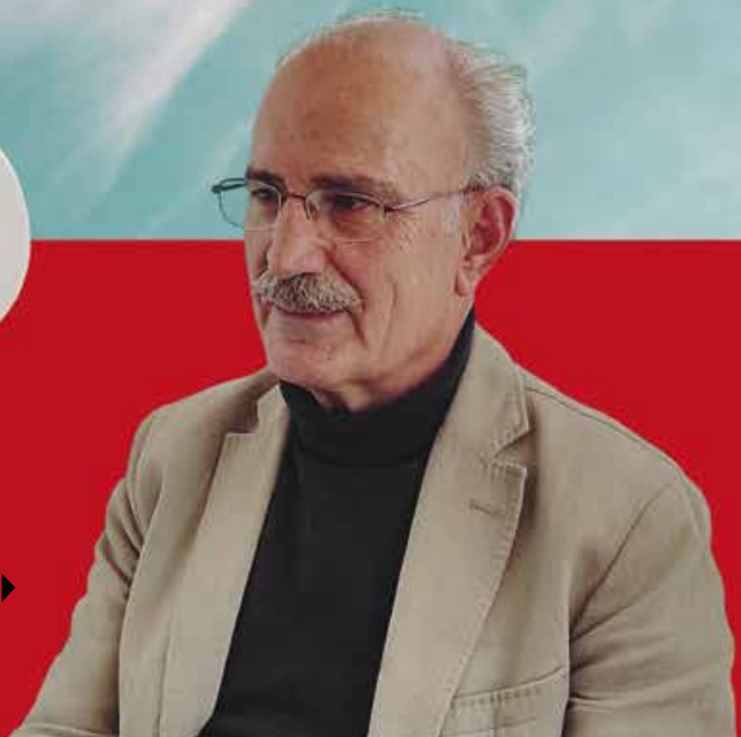
nº 35 marzo de 2022 _ 2022ko martxoa 35 zk.



25º ANIVERSARIO

La UMAFY cumple años

En octubre, cuando comience el curso 2022/2023, nuestra entidad cumplirá los primeros 25 años. Un logro conseguido gracias al compromiso de muchas personas comprometidas con esta iniciativa.



Estrenamos nueva sede en Pamplona.

Página 4

Germán Jusué Erro, psicólogo clínico. ▶

Página 16



NOTICIAS

P. 04 Estrenamos sede en Pamplona.

ENCUESTA

P. 06 Ocho motivaciones para estudiar en la UMAFY.



VIAJES

P. 08 Visitas culturales a Burgos, Madrid y Bilbao.



ACTIVIDAD

P. 16 Germán Jusué, psicólogo clínico.



PERSONAJE

P. 18 Josetxo Paternáin, alumno de la UMAFY y escritor.



PROFESOR

P. 19 Carlos Zapata, profesor de 'Los límites del pensamiento'.

A TENER EN CUENTA Decálogo	P. 11
ARTE Obras de El Prado y el Thyssen	P. 12
ESTUDIANTE Nuntxi Goicoa	P. 20
DE AUTOR Textos de estudiantes de la UMAFY	P. 21
BREVES Novedades de Bilaketa y la UMAFY	P. 23

Edita: Bilaketa
 C/ Francisco Ynduráin, 12 • 31430 Aoiz (Navarra)
 T. 948 336 598 • info@bilaketa.com • www.bilaketa.es
Gestión editorial: Brandok
Fotografías: Saioa Rolán y Bilaketa
Depósito Legal: NA-3111/2003



El tiempo está revuelto ahí afuera. No hace falta que enumeremos aquí el cúmulo de noticias que tienen al mundo consternado. Todos somos conscientes de que estamos viviendo un capítulo bastante feo de la Historia. Pero, por suerte, tenemos en la UMAFY motivos de alegría este curso para tener el corazón un poco más contento en estos momentos difíciles.

Por un lado, alumnos y profesores de Pamplona han estrenado sede. Desde octubre, un aula muy amplia y luminosa acoge nuestras clases en el Seminario. Un cambio que todos aplaudimos porque contamos con todo tipo de comodidades para seguir sumando conocimiento en el centro de la capital navarra.

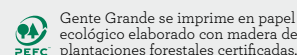
Se otea, además, en el horizonte más próximo la celebración de nuestro 25º aniversario, motivo sin duda de inmensa satisfacción. Con el fin de soplar las velas todos juntos allá por octubre, al comienzo del próximo curso, estamos planeando una serie de actividades que hagan de nuestro cumpleaños un momento inolvidable en nuestra propia historia. No obstante, cualquier sugerencia será bienvenida, porque esta celebración es vuestra.

Estamos felices también porque nuestros viajes culturales han vuelto tras el parón pandémico. Desde octubre, hemos tenido la oportunidad de disfrutar de distintos rincones repletos de cultura en Burgos, Madrid y Bilbao. ¡Qué ganas teníamos de subirnos al autobús y cómo lo hemos disfrutado!

Aunque ya hemos recorrido la mitad del curso, aún nos quedan unos cuantos meses para compartir conocimiento, experiencias y risas, con el deseo de que esta “tormenta” histórica cese y vivamos en paz.

Gracias a todos por estar y aportar.

Bilaketa. Junta Directiva



Las 25 velas de la UMAFY

El curso 2022-2023 será aún más especial si cabe porque celebramos las bodas de plata de la UMAFY, un logro de inmensa satisfacción para una historia que comenzó como una utopía.

Así, casi sin darnos cuenta, en octubre soplaremos 25 velas. Qué verdad tan grande esa de que el tiempo vuela. Parece que fue ayer cuando al tesón de Salva Gutiérrez se le unió el apoyo de Francisco Ynduráin y juntos pusieron en marcha la maquinaria de la UMAFY. Pero no, no fue ayer. Celebramos ya unas bodas de plata.

La utopía que se hizo realidad

Allá por el año 93, Salva tuvo un sueño, una aspiración que sonaba a utópica: crear en Navarra una universidad para personas mayores en la que los profesores fuesen voluntarios. Aquel propósito que parecía inalcanzable se convirtió en realidad en el curso 1998-1999 gracias a su perseverancia y al apoyo que encontró en Francisco Ynduráin, quien lamentablemente no pudo ver cumplida aquella quimera que ahora es real y lleva con orgullo su nombre.

La primera promoción de la Universidad para Mayores Francisco Ynduráin (1998-2001) estuvo formada por 18 estudiantes: catorce mujeres y cuatro hombres que apostaron por seguir formándose y aprendiendo y, para tal fin, confiaron en este proyecto. En la

actualidad, según los últimos datos recogidos, son más de 700 los alumnos que estudian en las sedes de Pamplona, Aoiz, Estella y el campus virtual. Una cifra que convierte a la UMAFY en la universidad para mayores con el número más alto de estudiantes de todo el país.

Así, con una elevada y más que presumible cifra de alumnado, una veintena de docentes, una treintena de asignaturas impartidas y una amplia oferta de actividades complementarias, el sueño de Salva no solo sigue vivo este curso, sino que aspira a continuar un puñado de cursos más.

¿Qué nos hace diferentes?

Si bien es cierto que no fuimos el primer centro de este tipo, sí podemos ensalzar ciertas particularidades que conservamos desde nuestra fundación y que nos hacen únicos: todas las personas son voluntarias (profesores, personal administrativo, etc.), intergeneracionalidad en el equipo docente (conviven profesores jóvenes con otros que superan los 70 años) y también en los estudiantes (el 30% tiene que ser menor de 50 años), currículum abierto (el estudiante puede cursar entre una y ocho asignaturas de las ofertadas, en cada cuatrimestre), es una universidad gratuita (los estudiantes solo pagan una cuota simbólica para financiar los materiales empleados en clase) y los locales son cedidos. El reto, ahora, es poder sostener todo esto que nos hace especiales, al menos, otros tantos años más.



Unas bodas de plata con muchas ceremonias

Para celebrar este 25º aniversario, Bilaketa está organizando una serie de iniciativas a lo largo del próximo curso que unan todavía más a todos los miembros que conforman la familia UMAFY. Estas bodas de plata serán, sin duda, un recuerdo muy feliz que nos cargará las pilas para afrontar, al menos, otros 25 más. Esperamos poder compartir pronto con todos vosotros ese programa de actividades con el que celebraremos nuestra historia.



Estrenamos sede en Pamplona

Tras la pandemia, el nuevo curso de la UMAFY comenzó en octubre en Pamplona con el estreno de un nuevo emplazamiento: un aula muy amplia y luminosa del Seminario.

Dicen que no hay mal que por bien no venga. La pandemia nos ha dejado noticias muy tristes, pero también buenas nuevas. Solo hay que saber mirar y apreciar la luz en la oscuridad. Para muestra, un botón: las distintas medidas de seguridad impuestas para ata-

jar la pandemia -mayor distancia entre personas en espacios cerrados, por ejemplo- evidenciaron que el aula que acogía nuestras clases pamplónicas en la residencia Amavir Argaray era muy pequeña y propició la búsqueda de una nueva sede.

Tras llamar a distintas puertas, se halló la ubicación ideal: por la amplitud, por la luz y por la cercanía con la antigua sede. De modo que el actual curso de la UMAFY en Pamplona comenzó a escasos metros del anterior, en un aula del Seminario.



“Ha sido un cambio para mejor. Estamos muy contentos por el sitio, la ubicación y el entorno. Se trata de un aula muy grande, que tiene incluso capacidad para 90 personas, aunque las clases estén limitadas a 30 por motivos pedagógicos. Esto no lo encuentras en ningún sitio”, detalla Salva Gutiérrez, *alma mater* de este proyecto.

Además, el lugar carece de barreras arquitectónicas, un detalle que, como resalta Salva, “hay que tener muy en cuenta por la edad de nuestros alumnos”. Otro punto que inclinó la balanza en favor de la nueva sede fue que no suponía un cambio drástico de ubicación. “Es cómodo para la gente porque ni han tenido que cambiar de línea de autobús para venir”, apunta Salva.

La nueva clase

El espacio “estrenado” este curso en Pamplona es un lugar en el que, tal y como coinciden en señalar los alumnos, se está “a gusto” y ha sido “un acierto”.

Con altos techos, una puerta de entrada y otra de salida, gran dimensión y enormes ventanales, permite un sinfín de posibilidades de estilos de enseñanza: desde la disposición de sillas en filas -la más común- a las clases en semicírculo, que propicia la comunicación y fomenta la participación del alumnado. Además, el aula cuenta con pizarra, ordenador y proyector.

El deseo es ahora continuar compartiendo conocimiento en este espacio por muchos años más.



Aoiz, Estella... y próximamente Sangüesa

Además de las clases en Pamplona y el centro online de la UMAFY, los cursos se desarrollan en Aoiz, en Estella y, próximamente también en Sangüesa. En Aoiz, las clases en la universidad se imparten en dos espacios: por un lado, la mayoría de sesiones tienen lugar en el Aula de Formación, situada en la calle Nueva. Por otra parte, la sede central de Bilaketa, un espacio que fue reacondicionado gracias a Francisco Javier Oyarzun, acoge las sesiones relacionadas con la informática, ya que los estudiantes disponen en ella de los ordenadores necesarios para desarrollarlas. En Estella, las sesiones tienen lugar en la Casa de Cultura Fray Diego, donde los alumnos estudian asignaturas como ‘La música y su historia’, ‘La mujer en la literatura’ o idiomas como inglés o francés.

La principal novedad la tenemos en Sangüesa. El 30 de diciembre de 2021, el pleno del Ayuntamiento aprobó por unanimidad el siguiente acuerdo: “El Ayuntamiento de Sangüesa está interesado en que el programa Universidad para Mayores Francisco Ynduráin se desarrolle en Sangüesa y poder establecer un centro con los que existen en Pamplona, Estella-Lizarra y Aoiz?”. “Se propone aprobar el convenio propuesto por la Asociación Bilaketa para el desarrollo del programa denominado Universidad para Mayores Francisco Ynduráin (UMAFY) en Sangüesa”. Esto quiere decir que en un futuro, esperemos que no muy lejano, las personas residentes en Sangüesa y alrededores empezarán a formar parte de nuestra familia. Iremos informando cuando tengamos más novedades.



Ocho motivaciones para estudiar en la UMAFY

Preguntamos a ocho estudiantes
sobre su experiencia en la UMAFY
y qué les motiva a seguir sumando
conocimientos con nosotros.



“Venir a clase me ha ayudado a salir de casa y de la zona de confort”

Mª José Herreros Cebrián
79 años

Mª José tuvo que hacer un gran esfuerzo para asistir a las clases de la UMAFY hace 15 años porque “venía sola y no conocía a nadie”. Retarse a sí misma mereció la pena porque aquí ha encontrado “serenidad” y ha aprendido mucho a “valorar el día a día”. “No me planteo hasta cuándo vendré. Vivo el presente. Fuera de las horas de sueño quiero aprovechar todos los minutos”, asegura. “Doy gracias a la UMAFY por darme vida”.



“Me gustan mucho los profesores y esa otra faceta de la UMAFY de socializar”

Maite de la Asunción
67 años

Tras una vida dedicada a la enseñanza, ahora le toca el turno de estar al otro lado. “De profesora he pasado a ser alumna. Es un concepto totalmente diferente y estoy encantada”, asegura Maite, que disfruta mucho con todas las clases. Se animó a venir por recomendación de dos amigas hace cuatro años y esta es su alternativa perfecta a “estar todo el día pasando la bayeta”. “Eso sí que no”, sentencia.



“Aquí aprendo lo que no había aprendido nunca”

José Miguel Osinaga Monreal
68 años

Comenzó a trabajar con 14 años. Entonces, José Miguel no valoraba la importancia de estudiar. Lo que siempre tuvo claro es que nunca iría a un club de jubilados. Así que encontró en la UMAFY el lugar perfecto para aprovechar el tiempo y ganar conocimiento. La ilusión con la que asisten a clase los compañeros más mayores es su motivación: “La actitud de esta gente me engancha más a venir. Así que tengo claro que seguiré viniendo”.



“Estudiar aquí me hace sentirme joven y viva”

Mª Soledad Garjón Fernández
73 años

Cuando el Covid nos encerró en casa, Mª Soledad echó mucho de menos la UMAFY: “Necesitaba venir para no estancarme. Aquí aprendo, descubro, me relaciono y me siento joven”. Su experiencia como estudiante es tan grata que asegura que seguirá viniendo mientras pueda moverse. “La cabeza hay que cuidarla mucho porque si no una se muere”, concluye.



“Es una fuente inagotable de conocimientos”

Pilar Mejías Jiménez
70 años

Tras 7 años como estudiante de la UMAFY, Pilar tiene clarísimo que seguirá asistiendo a las clases “mientras pueda” porque siente que aún le quedan muchas materias nuevas por aprender. ¿La que más le ha calado? “Derecho Foral”, responde rotunda: “Es un tema que desconocía y me pareció que me podía venir bien para la vida”.



“Tanto profesores como alumnos están muy bien preparados”

José Manuel Jaén Antón
76 años

A José Manuel le animó a estudiar en la UMAFY su mujer -también alumna- y desde entonces han pasado ya siete años. Lo que más valora él es la preparación que aprecia tanto en los profesores voluntarios que imparten las clases como en sus compañeros. “Todas las asignaturas que he cursado han tenido algo especial”, considera.



“En la UMAFY me dan muchas herramientas para la vida”

Isabel Fernández Arizcuren
78 años

Isabel tiene previsto seguir estudiando en la UMAFY “hasta que el cuerpo aguante” porque aquí encuentra un lugar “muy agradable y familiar”, en el que no solo aprende mucho sobre distintas temáticas, sino “de vivir”. “Venir aquí es una manera de aprender, de conocer gente, de disfrutar y de vivir. Me aportan muchas herramientas para la vida”, agradece.



“Estar en comunicación con la gente es lo que más me llena de la UMAFY”

Mª Ángeles Osés Guenduláin
79 años

Natural de Peralta, la vida de Mª Ángeles ha transcurrido en Alemania. A su regreso a Navarra, encontró en la UMAFY ese lugar de acogida en el que seguir alimentando su inquietud por aprender y su gusto por comunicar. “Disfruto mucho con las clases, pero me encantan las actividades extra. Por ejemplo, el viaje a Francia, a visitar la tumba de Machado”, destaca.



VIAJE CULTURAL A BURGOS

El pasado 29 y 30 de octubre, estudiantes y profesores de la UMAFY retomaron los viajes culturales tras la pandemia para conocer Burgos y descubrir ‘Las Edades del Hombre’, la Cartuja de Miraflores y el Monasterio de las Huelgas

El autobús de la UMAFY ha vuelto a ponerse en marcha tras el parón pandémico trasladando el pasado 29 y 30 de octubre a estudiantes y profesores hasta Burgos, una provincia plagada de cultura en la que pudieron conocer la muestra de ‘Las Edades del Hombre’, la Cartuja de Miraflores y el Monasterio de las Huelgas.

La primera parada fue, precisamente, la sede de Burgos de la exposición ‘Las Edades del Hombre’. Bajo el nombre latín de ‘LUX’, la vigésimo quinta edición de la muestra -enmarcada en la celebración del Año Santo Jacobo y el octavo centenario de la catedral burgalesa- permitió a los estudiantes y profesores descubrir cerca de 120

obras de arte procedentes de diversas catedrales españolas, principalmente de Castilla y León.

La ruta cultural prosiguió el sábado por la mañana con la visita a la Cartuja de Santa María de Miraflores, un monasterio de la Orden de los Cartujos edificado en la conocida como loma de Miraflores, a tres kilómetros de la ciudad de Burgos. En esta joya del arte gótico final destaca la iglesia, cuya portada occidental, en estilo gótico isabelino, está decorada con los escudos de sus fundadores. Se trata de un templo de una sola nave, con capillas laterales y ábside poligonal. La nave está cubierta con bóveda estrellada.

Tras esta interesante visita, el mismo sábado, llegó el momento de visitar el Monasterio de Santa María la Real de las Huelgas. Situado en la misma ciudad de Burgos, se trata del principal monasterio cisterciense femenino en España y cabeza de todos los que se implantaron en la corona de Castilla. La iglesia, los claustros, capillas y jardines conforman un ejemplo excepcional del arte mudéjar en este conjunto monástico románico.

Después de una intensa jornada, estudiantes y profesores regresaron al autobús de vuelta a casa, empapados de cultura castellana que no dejó a nadie indiferente.





REENCUENTRO CON EL ARTE EN MADRID

En diciembre volvimos a encontrarnos con Madrid. Un nutrido grupo de estudiantes y profesores de la UMAFY viajó hasta la capital para visitar dos interesantes exposiciones artísticas.



Madrid siempre tiene algo nuevo que descubrirnos. Por eso, los días 18 y 19 de diciembre, un grupo de estudiantes y profesores de la UMAFY eligió de nuevo este destino para seguir ampliando sus conocimientos artísticos. En esta ocasión, nuestros compañeros visitaron la exposición 'La imagen humana: arte, identidades y simbolismo', en Caixaforum; y la muestra '#InGoya', en el Fernán Gómez Centro Cultural de la Villa.

La imagen humana: un tema universal

La muestra 'La imagen humana: arte, identidades y simbolismo' expuesta en CaixaForum Madrid llevó a nuestros compañeros a explorar cómo el ser humano se ha representado y se representa a sí mismo, desde un cráneo modelado de hace 11.000 años hasta obras audiovisuales contemporáneas.

Se trata de un viaje a través del tiempo y de las culturas donde se combinan las obras icónicas de civilizaciones antiguas facilitadas por el British Museum con una selección de obras de arte contemporáneo de la colección de la Fundación "la Caixa" y con algunos préstamos importantes de otras instituciones como el Museo del Prado. En un mismo espacio conviven 155 piezas de épocas, temáticas y culturas completamente diversas.

El recorrido de la exposición invita constantemente al visitante a la reflexión sobre temas aún vigentes, como el ideal de belleza, la divinidad y el poder.

La primera exposición inmersiva sobre Goya

Fernán Gómez Centro Cultural de la Villa brindó la posibilidad a nuestros alumnos y profesores desplazados a

Madrid de vivir una experiencia inmersiva en la obra de Francisco de Goya a través de '#InGoya', la primera exposición de este tipo dedicada al artista.

En la muestra, pudieron disfrutar de la emoción de ver imágenes de sus mejores pinturas, proyectadas en grandes pantallas en alta resolución, seleccionadas de museos de todo el planeta y con una cuidada banda sonora de compositores clásicos como Falla, Albéniz, Granados o Boccherini.

La experiencia comenzó en la sala didáctica, donde se les presentaron las claves esenciales para conocer la figura del artista y entender su pintura. A continuación, la sala se transformó en emocional y las mejores obras de Goya envolvieron a los visitantes introduciéndoles en las escenas que pintó.



UN POCO DE PARÍS EN BILBAO

El sábado 12 de marzo nos escapamos a Bilbao para disfrutar de 70 obras maestras del fauvismo al surrealismo.

El arte centró también el último viaje cultural propuesto por la UMAFY. En esta ocasión, alumnos y profesores se desplazaron hasta Bilbao en una excursión de un solo día el pasado sábado 12 de marzo, para visitar la exposición 'Del fauvismo al surrealismo: obras maestras del Musée d'Art Moderne de París' en el Museo Guggenheim.

La muestra descubrió a los compañeros que se animaron a ir a Bilbao una selección de 70 obras maestras realizadas por artistas fundamentales, ofreciendo así una visión panorámica de los movimientos de vanguardia

que eclosionaron en París en las primeras décadas del siglo XX.

Organizada cronológicamente en tres apartados, desde comienzos del siglo XX al periodo que siguió a la Segunda Guerra Mundial, la exposición comienza con piezas representativas del fauvismo y del cubismo, que revolucionaron el arte y dieron un giro a la percepción tradicional de la figura humana, el paisaje y la naturaleza muerta. Prosigue con las obras de la conocida como 'Escuela de París' en el periodo de entreguerras. Y concluye con autores del surrealismo.

Sobre el MAM o Musée d'Art Moderne de París

El Musée d'Art Moderne de París, también conocido como MAM, fue construido con motivo de la histórica 'Exposición Internacional' de 1937, con el fin de albergar los fondos de arte moderno y contemporáneo de París, que se ampliaron en los años siguientes gracias a importantes adquisiciones de obras de autores relevantes de la escena artística parisina. Sin embargo, el museo no se inauguró oficialmente como tal hasta 1961. Los mecenas fueron un apoyo clave para el proyecto, especialmente el doctor Maurice Girardin, cuyo legado al museo en 1953 se convirtió en el núcleo de la colección de maestros modernos, en la que se incluían autores fauvistas y cubistas, así como representantes de la Escuela de París.



Decálogo para el buen trato a las personas mayores

- 1 **Libertad:** Los derechos y libertades de las personas mayores deben ser siempre algo prioritario.
- 2 **Autonomía:** Los ancianos tienen derecho a decidir, a opinar y a recibir la ayuda necesaria.
- 3 **Respeto:** La edad, el género, las creencias religiosas, la ideología, el nivel económico o el estrato social no pueden ser en ningún caso motivo de discriminación.
- 4 **Singularidad:** Como se suele decir, cada persona es un mundo. Los ancianos merecen recibir los cuidados adaptados a sus necesidades particulares.
- 5 **Empatía:** Para fomentar el respeto y la comprensión es imprescindible aprender a ponerse en el lugar del otro.
- 6 **Integración y acompañamiento:** El buen trato a las personas mayores debe fomentar el contacto con su entorno. Las relaciones sociales son esenciales para una buena salud emocional.
- 7 **Intimidad:** El cuidado y la asistencia a ancianos debe desarrollarse en base a un principio de confidencialidad.

“

A ENVEJECER BIEN

*Y ahora,
a envejecer bien
como el jerez.
Ser también útil de viejo,
ser oloroso,
ser fino,
no ser vinagre,
ser vino.*

GLORIA FUERTES (1917-1998)

”

- 8 **Eliminación de estereotipos:** El edadismo o discriminación por tener una edad avanzada se justifica en estereotipos y mitos que deben ser erradicados.
- 9 **Imagen positiva:** Las personas mayores tienen mucho que ofrecer a la sociedad. Su experiencia y sus conocimientos deben ser reconocidos.
- 10 **Corresponsabilidad:** El buen trato a los ancianos es una tarea conjunta. En ella no sólo intervienen los cuidadores profesionales, los familiares o el entorno más inmediato, sino el conjunto de la ciudadanía.



LAS 10 OBRAS IMPRESCINDIBLES EN EL MUSEO DEL PRADO

Hemos consultado a Tere Inchusta, una de nuestras profesoras de Arte en la UMAFY, qué obras recomienda visitar siempre en el Museo Nacional del Prado y ella nos ha regalado un recorrido por sus 10 imprescindibles.



PRIMERA PARADA

‘El 3 de mayo en Madrid’

Empiezo esta lista de mejores obras del Museo del Prado con ‘Los fusilamientos’ o ‘El 3 de mayo en Madrid’. Es un cuadro especial para mí en el contexto actual porque no puedo dejar de horrorizarme con lo que pasa en Ucrania y este cuadro me evoca justo eso.

Goya quiso reflejar la lucha del pueblo español contra la dominación francesa en el marco del levantamiento del dos de mayo, al inicio de la guerra de la Independencia española. Retrata el momento justo antes de que algunos insurgentes españoles fueran fusilados en la colina del Príncipe Pío en Madrid.

SEGUNDA PARADA

‘El descendimiento’

No podía ser otra porque, junto a ‘Las tres gracias’, de Rubens, es una de las primeras obras que vi en un museo, con 17 o 18 años. Las vi sin restaurar y me impactaron. Aún siguen haciéndolo. Es un recuerdo que debo tener muy grabado ahí adentro.

‘El descendimiento’, de Rogier van der Weyden, es una de las pinturas más famosas del gótico. Este tríptico pintado al óleo sobre tabla muestra el momento en que Jesucristo es bajado de la Cruz después de haber sido ajusticiado. El realismo de la pintura acerca al maestro flamenco al Renacimiento que, en realidad, había llegado al sur de Europa por aquella época.

TERCERA PARADA

‘Las tres gracias’

Como he adelantado, es una de las primeras obras que descubrí en mi primera visita a un museo. Siempre me ha gustado la escuela flamenca y ha sido de obligada explicación en clase.

El tema ha sido representado hasta la saciedad, pero la versión de Rubens es quizá la más famosa de todas. Aglaya, Talia y Eufrosine, hijas de Zeus, fueron representadas por este pintor barroco con la voluptuosidad tan característica de su obra y que nos recuerda que los cánones de belleza de la época poco tienen que ver con los actuales.

CUARTA PARADA

‘El jardín de las delicias’

Otra de las mejores obras del Museo del Prado y de las más famosas de la historia. El Bosco se aparta de la pintura convencional para realizar un tipo de obra que recuerda más al mismísimo Salvador Dalí que a sus coetáneos.

En el panel izquierdo aparecen Adán y Eva en el momento de la Creación. En el centro, todo tipo de placeres, incluyendo los carnales, en una auténtica borrachera de lujuria. En el panel de la derecha, aparece la condena en el infierno. En El Jardín de las Delicias no faltan los demonios, un surtido bestiario de lo más imaginario, momentos eróticos y todo tipo de escenas que parecen más propios del surrealismo que aparecería cuatro siglos después. Un auténtica bacanal de arte de lo más descarnado.

QUINTA PARADA

‘Las meninas’

Aunque encuentro mucho más interesante la etapa sevillana de Velázquez, con lienzos de la talla de ‘Vieja friendo huevos’ (ahora en la National Gallery de Edimburgo), no se puede ir una del Prado sin observar su obra más famosa.

El artista, convertido en pintor de corte de Felipe IV, retrata aquí a la familia del monarca. O mejor dicho, a Margarita de Austria, infanta de España, rodeada de sus sirvientes. Eso es exactamente lo que significa la palabra menina: los sirvientes o pajes reales.

En el lienzo aparece también el pintor Diego Velázquez, Felipe IV y su esposa, Mariana de Austria. La pareja real lo hace en un espejo en el centro de la imagen lo que nos permite comprender que, en realidad, la escena representa el momento en que el pintor de corte está retratando a Felipe IV y Mariana de Austria.

SEXTA PARADA

‘David vencedor de Goliat’

La pinacoteca solo dispone de este lienzo de Caravaggio, nuestro pintor favorito, de manera que no puede faltar en esta lista de mejores obras del Museo del Prado. Se trata de una pintura de pequeño formato, teniendo en cuenta las medidas habituales de las pinturas de Caravaggio. Alude al momento en que David ha dado muerte al gigante. A menudo se ha dicho que la figura de Goliat es un autorretrato del pintor.

SÉPTIMA PARADA

‘La mujer barbuda’

Ribera, el Spagnoletto, retrató en este lienzo a Magdalena Ventura junto a su marido. Se trata de un caso de hirsutismo extremo, a buen seguro de causa hormonal, que llamó la atención de Fernando Afán de Ribera y Téllez-Girón, Virrey de Nápoles, quien invitó a la mujer a su palacio para que posara para José de Ribera, del que era mecenas.

OCTAVA PARADA

‘El caballero de la mano en el pecho’

Es una de las obras más famosas de El Greco. El pintor retrató en este lienzo a Juan de Silva y Ribera, III marqués de Montemayor. Una curiosidad es que, durante siglos, lo único que se veía en el cuadro era la cara, la mano y la espada del marqués. Fue después de una minuciosa restauración cuando apareció el cuerpo pintado, que de lo ennegrecido que estaba se confundía con el fondo del lienzo.

NOVENA PARADA

‘Adoración de los Reyes Magos’

Es uno de los cuadros más grandes que ver en el Museo del Prado. Una de las cosas más curiosas es que la pintura se realizó en dos etapas: en el período 1608 - 1609, cuando Pedro Pablo Rubens acababa de regresar de una larga estancia en Italia, donde se inspiró en Miguel Ángel y Tintoretto (observa el pie sucio en la parte inferior de la pintura, que es una característica típica de este período). Sin embargo, 20 años después lo acabó. Y entre otras cosas, agregó un autorretrato a la pintura. Puedes encontrar a Rubens en el extremo derecho debajo del caballo.

ÚLTIMA PARADA

‘Saturno devorando a su hijo’

Las pinturas negras de Goya incluyen algunas de las obras más interesantes que ver en el Prado. Así que no te puedes perder una de las más famosas. Representa un mito griego en el que Saturno, tratando de romper una profecía que decía que sería destronado por uno de ellos, se come a sus propios hijos.

UNA OBRA QUE NO TE PUEDES PERDER EN EL MUSEO THYSSEN

¿Planeas visitar el Museo Thyssen de Madrid? La profesora de Arte en la UMAFY Esperanza Morquecho te da una recomendación para que no te vayas de la pinacoteca sin disfrutar de una de sus obras imprescindibles.

Hay un cuadro en el Museo Thyssen-Bornemisza de Madrid al que la profesora Esperanza Morquecho le saca un regusto especial y disfruta por encima de los demás. Se trata de 'Mata mua', una obra pintada por Paul Gauguin en 1892.

Según nos describe Esperanza, es una de las elegantes composiciones coloristas de deslumbrante belleza del pintor francés. La pintura es un homenaje a la presencia en el mundo de la deidad oceánica femenina Hina (la luna), que en Tahití ejerce su dominio sobre los asuntos y las tareas de las mujeres, la fisiología particular de su sexo y sus principales rasgos de personalidad.

El cuadro debe interpretarse como un ritual de música y danza, y más allá, en la mitad superior de la obra, se encuentra el bosque y la morada montañosa de los antiguos dioses.

"Es mi favorito porque el pintor es uno de los que más me gustan también. Además, es un cuadro que tiene mucha relación con las mujeres, es un tema femenino. Lo que quiere transmitir es puro, ese sentimiento hacia las tradiciones femeninas, los ritos a la diosa de la fecundidad, el compromiso con la esencia de las mujeres", explica Esperanza.

El colorido también es uno de los puntos claves para que la profesora de la UMAFY se decante por él: "Gauguin tenía unos colores primarios y complementarios muy puros. Los verdes son muy verdes, no hay mezcla de colores, hay pureza en los tonos. Supo transmitir muy bien con el color esa pieza de los pueblos indígenas que representa".

Y aún hay más motivos: "Encima, es un cuadro pequeñito, de esos que ves y te llevarías a casa porque queda bien en cualquier parte".

Las 10 obras del Thyssen que te recomienda Esperanza Morquecho

- 1. Retrato de Giovanna Tornabuoni.**
1488. DOMENICO CHIRLANDAIO.
Florencia (1449-1494)
- 2. Paisaje con el descanso en la huida a Egipto.**
1515. JOACHIM PATINIR. (1485-1524). Amberes.
- 3. La anunciación.**
1596. El GRECO (1541-1614)
- 4. Santa Catalina de Alejandría.**
1597. CARAVAGGIO (1571-1610)
- 5. La amazona de frente.**
1882. EDOUARD MANET (1832-1883)
- 6. El espejo de vestir.**
1876. BERTHE MORISOT (1841-1895)
- 7. La calle Saint- Honoré después del mediodía.**
1897. CAMILLE PISSARRO (1830-1903).
- 8. Bailarina verde.**
1877-1879. EDGAR DEGAS (1834-1917)
- 9. Las afueras de Auvers.**
1890. VINCENT VAN GOGH (1853-1890)
- 10. Mata mua (Antaño)**
1892. PAUL GAUGUIN (1848-1903).





MATA NUA

P. Gauguin 1892

GERMÁN JUSUÉ ERRO, psicólogo clínico

“La atención psicológica a personas mayores en el centro de salud ayudaría a realizar una detección más precoz de trastornos emocionales como la ansiedad o la depresión”

En una de sus clases, Fernando Trébol invitó al psicólogo clínico Germán Jusué para que diera una charla a los estudiantes. Germán Jusué es miembro del Grupo de Trabajo del COP de “Envejecimiento”, por lo que sus comentarios resultaron de gran interés para el público.

¿Hoy nos hablas del PSyCAP, en qué consiste?

Se trata de un programa de intervención psicológica cuyo objetivo es implementar una terapia psicológica-grupal para tratar directamente los trastornos emocionales comunes en el propio contexto de la Atención Primaria, sin pasar por el recurso más especializado de la Red de Salud Mental. Se concreta, por una parte, en una consulta individual de evaluación e información de la terapia grupal, motivación al cambio, etc. Y por otra parte, en una terapia psicológica cognitivo-conductual grupal con técnicas psicológicas basadas en la evidencia, consistente en un programa de siete sesiones grupales, definidas y estructuradas.

¿Para qué sirve este programa?

Se trata de atender trastornos emocionales comunes muy prevalentes: según estudios epidemiológicos en España, una de cada cinco personas presentará un trastorno mental común en su vida, y una cada diez lo presentará en los últimos 12 meses. Atención Primaria es la puerta de entrada de los mismos, siendo hasta el 49% de las consultas por algún motivo psicológico (emocional). A modo



de ejemplo: un 35% son síndromes depresivos; un 26% síndromes de ansiedad; un 29% son somatizaciones, y aproximadamente un 10% de las consultas presentan los tres. Una parte significativa de las derivaciones de Atención Primaria a Salud Mental son demandas de tratamiento por estos trastornos leves, frecuentemente aún subclínicos que no conviene ni corresponde la atención en Salud Mental. La mayoría reciben, casi como única terapia, un tratamiento farmacológico, pese a la mayor eficacia contrastada de los tratamientos psicológicos para estos trastornos. En suma, se trata de llevar a cabo en los Centros de Salud de Atención Primaria una detección precoz, eva-

luación e intervención psicológica de los trastornos emocionales comunes, evitando en lo posible el circuito de Salud Mental por los efectos negativos que una medida terapéutica excesiva pueda tener.

¿Cómo se realizará la intervención psicológica?

La intervención psicológica se realizará mediante una serie de sesiones terapéuticas grupales con técnicas psicológicas cognitivo-conductuales, que han demostrado ser eficaces en la recuperación de los fallos en la regulación emocional. Con independencia del trastorno emocional concreto que presente la persona (depresión leve, ansiedad, estrés...), se dará atención

conjunta grupal, dirigida a “corregir esos fallos en la regulación de los procesos emocionales”.

¿Qué beneficios tiene este servicio para personas mayores?

En principio, el tratamiento psicológico grupal para estos trastornos emocionales comunes será exactamente igual para adultos que para mayores, siempre que cumplan con los criterios establecidos de inclusión / exclusión. Pero también sabemos que las personas mayores presentan con más frecuencia variables que desaconsejarían este tratamiento psicológico grupal, en este sentido.

¿Qué atención más específica se prestaría a la persona mayor?

Hay que tener en cuenta variables

diferenciales que, con frecuencia, se dan en las personas mayores con trastornos mentales: retraso en el diagnóstico, retraso en el tratamiento, rechazo a acudir a los servicios de Salud Mental, mayor complejidad y gravedad de los cuadros, mayor gravedad, mayor tendencia a la cronicación... En este sentido, la atención psicológica a personas mayores en el propio centro de salud ayudaría a realizar una detección-valoración más precoz del trastorno emocional que, con frecuencia, se realiza tarde. Además, permitiría valorar la complejidad / gravedad del trastorno emocional en mayores, bien para iniciar el tratamiento, bien para su derivación, si así procede, a Salud Mental. Por último, facilitaría iniciar más precozmente un diagnóstico diferencial de

la sospecha de un inicio de un deterioro cognitivo con una depresión. Por último, permitirá intervenir, cuando proceda, en la adecuada derivación al centro de salud mental, aportando información, aclaraciones, tranquilidad y motivando para la derivación.

¿Qué mensaje quiere lanzar a las personas que leen Gente Grande?

Me gustaría incidir en que, cuando las condiciones y los criterios de inclusión se cumplan, las personas mayores con trastornos emocionales en atención primaria, al igual que las personas adultas, se podrán beneficiar de la terapia cognitivo-conductual grupal. Siempre, como el resto de usuarios, con consulta individual previa de valoración, información, características de la terapia grupal, motivación para el tratamiento y el cambio.

UNA CHARLA MUY BIEN VALORADA

Fernando Trébol, profesor de la asignatura, realizó una encuesta a las personas que asisten a sus clases para que valorasen el encuentro con Germán Jusué. El resultado fue muy positivo. Estas son las principales conclusiones:

- Tanto el ponente como el contenido de la charla fue valorado muy positivamente por todas las personas, que además indicaron que se entendió muy bien.
- En su mayoría, los alumnos creen mayoritariamente que la introducción de la psicología en los Centros de Atención Primaria (PSyCAP) será positiva o muy positiva.
- Igualmente, les parece positivo y muy positivo que este servicio aporte beneficios a las personas mayores en general.
- El alumnado piensa que el apoyo emocional orientado a la gestión de las emo-

ciones debe ser prioritario, así como la prevención de trastornos psicológicos, mejora de la salud psicológica en general, terapias breves, conocer mejor al paciente para mejorar los tratamientos físicos y psicológicos en general.

- A modo de conclusión, el alumnado aporta otras cuestiones a destacar, como por ejemplo que el especialista en psicología del Centro de Atención Primaria debe aportar prevención para que la salud no vaya a males mayores. Destacan que el tema lo encuentran sumamente interesante y que el ponente es un buen comunicador. Esperan, así mismo, que este servicio sea pronto una realidad, pues creen que se trata de una atención muy necesaria, y más aún en estos tiempos de crisis continua.

Germán Jusué Erro

- Psicólogo clínico, jubilado desde febrero de 2021.
- Fue director del Hospital de Día Psicogeriátrico del SNS-O.
- Fue Jefe de Servicio de la Gerencia de Salud Mental, siendo responsable y promotor del Programa de Psicología Clínica en Atención Primaria de Salud.

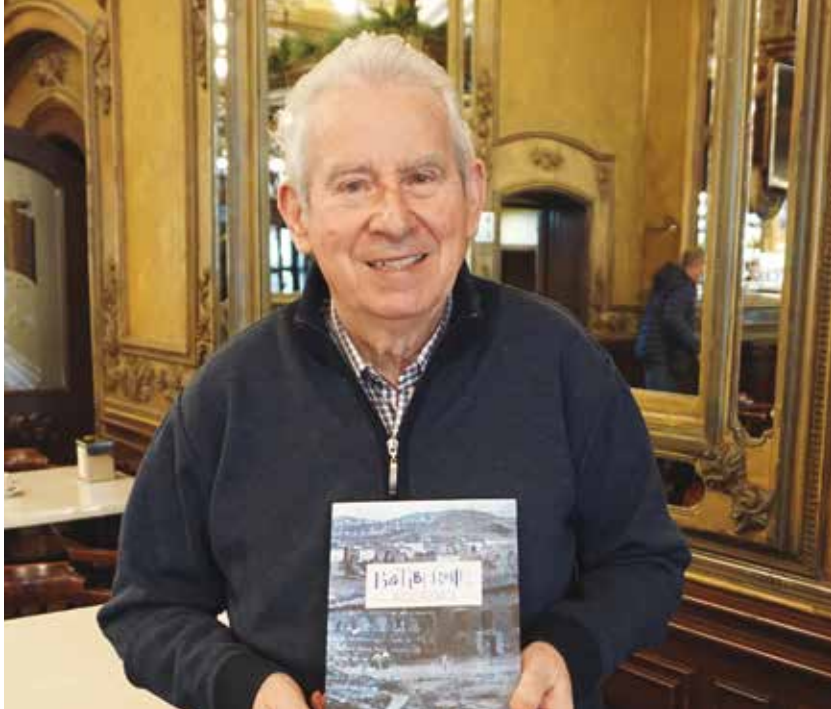


“Pasarme a las letras y escribir un libro fue una sorpresa incluso para mí”

Nombre: Josetxo Paternáin Nagore.

Edad: 81 años.

Estudiante de la UMAFY, historiador, investigador y, ahora, escritor.



A Josetxo Paternáin Nagore, alumno de la UMAFY, quizá ya no haya ningún deseo que se le vaya a quedar pendiente de alcanzar en esta vida. Tras jubilarse como maestro industrial eléctrico, estudió lo que de verdad le apasionaba y se licenció en Historia por la UNED. Ahora, acaba de cumplir un sueño que creía inalcanzable e, incluso, inimaginable: ha publicado un libro sobre la historia de su pueblo natal, Aoiz, bajo el título ‘Batiburrillo agoizko’.

Antes de nada, preséntanos tu libro. ¿Qué va a encontrar la gente en él?

‘Batiburrillo agoizko’ es eso, un batiburrillo que habla de muchas partes de la historia de Aoiz. Recoge 37 episodios ocurridos en mi pueblo desde el siglo XVI al XIX, como las guerras, las ermitas, los pelaires, el río...

Supongo que hay mucho trabajo detrás. ¿Cómo y dónde te documentas?

Sí, es un proceso muy tedioso. Hay documentos de 300 páginas que hay resumir en unas pocas para acercarlos al lector. Y eso implica una lectura minuciosa de documentos de igual cuatro o cinco días. En estas investigaciones del libro he invertido 10 o 12 años de visitas al Archivo de Navarra, al Diocesano, al de Aoiz, al de Pamplona... Eso sí, todo lo que se dice aquí está sacado de documentos. Si alguien tiene alguna duda de su veracidad, tiene la oportunidad de ir al Archivo y comprobar que esto es así.

¿De dónde surgió la idea de escribir un libro?

Desde que acabé la carrera de Historia, he publicado mis investigaciones sobre Aoiz en distintas webs y revistas, una de ellas es Tutoberri. Los responsables me animaron a recopilar todos los artículos y editar el libro. No sabía si era capaz de escribirlo por mi mentalidad mecánica, industrial, pero parece ser que sí porque ha tenido bastante aceptación. Pasarme a las letras y escribir un libro ha sido

una sorpresa hasta para mí. Me reinventé con el apoyo de mi familia.

¿Por qué la gente debería leerlo?

Porque se trata de un libro que presenta anécdotas y curiosidades sobre Aoiz y es una forma de que las personas del pueblo conozcan más su hogar. Además, son capítulos independientes, no es un libro lineal; se puede leer como a cada uno le apetezca. Creo que es bastante ameno porque cuenta curiosidades históricas de Aoiz y la gente se entretiene.

¿Habrá una segunda parte?

Dicen que segundas partes nunca fueron buenas, así que lo más probable es que no publique una segunda parte.

El libro contiene 37 capítulos. ¿Cuál es el que más te ha gustado escribir?

En el vocabulario de José M^a Iribarren se decía que a los de Aoiz les ponían los mote de “simples” y “pelaires”, y me sorprendió este segundo. Así que empecé a investigarlo y descubrí que fue un gremio profesional muy potente. Eran unos señores que a partir de la lana de oveja realizaban todo el proceso hasta hacer paños: compraban la lana, la lavaban, la secaban, la hilaban, la tejían, la batanaban, la tendían verticalmente y le quitaban los pelos que sobran -de ahí lo de pelaires-, la tintaban y la vendían.

Además de investigar y escribir, también estudias en la UMAFY. Cuéntanos tu experiencia.

Empecé hace cuatro o cinco años porque gente de Aoiz con inquietudes, como Salva, me hablaron muy bien de la UMAFY y dije: “Esto tiene que ser bueno a la fuerza”. Y efectivamente. Acudo a todas las actividades que puedo. Sigo y seguiré yendo a la UMAFY porque algo que te amplía los conocimientos nunca hay que abandonarlo.

Nombre: Carlos Zapata Ibáñez.
Antigüedad en el centro: 9 años.

Asignaturas que imparte:
 ‘Los límites del pensamiento’, en Pamplona;
 y ‘Más allá de los límites del pensamiento’,
 en Estella.

“NO QUIERO QUE MIS ALUMNOS APRENDAN NADA”



Sus clases no dejan indiferente a nadie: intrigan, sorprenden, transforman el pensamiento... Así, al menos, lo aseguran sus alumnos. Dedicado desde finales del siglo pasado a la “educación” -entrecomillada por el mismo-, Carlos Zapata huye de términos como “alumno”, o “profesor”. No es un docente al uso. No busca enseñar nada. Su ambición, si es que puede llamarse así, parece ser remover conciencias a través del diálogo entre diferentes, pero iguales. Y, a juzgar por los comentarios de quienes asisten a sus clases, lo consigue.

¿Cómo conociste la UMAFY?

Fue de manera aparentemente casual, leyendo en un panel publicitario las actividades que programaba la Casa de Cultura de Estella.

¿Por qué te decidiste a unirte al proyecto e impartir clases?

Por la posibilidad de cierto grado de libertad. No existe una programación formal previa, tampoco unos objetivos que cumplir ni una jerarquía a la que someterse. No hay remuneración ni premio alguno, más allá de los intereses personales de cada uno, su vanidad o su generosidad. Las clases consisten en dialogar seriamente sobre un tema básico de “lo humano”; hablamos de igual a igual entre personas de distintas sensibilidades, variados puntos de vista, opiniones casi siempre divergentes... Y no rehuimos la diferencia sino que la investigamos.

‘Los límites del pensamiento’ y ‘Más allá de los límites del pensamiento’. ¿Por qué ofreces esas asignaturas?

Porque inciden en la libertad, que es la base de cualquier investigación fresca, de cualquier acción íntegra, de cualquier pensamiento mínimamente creativo. Resumiéndolo mucho: cualquier acción humana sin libertad no es más que automatismo.

¿Es, entonces, la libertad el tema sobre el que quieres que aprendan tus alumnos?

No quiero que aprendan nada. Nuestra intención es ser testigos del propio pensamiento; ver hasta qué punto está formado o no de contenidos, tendencias o pulsiones creadas por terceros. Pero sin enjuiciar, sin poner en marcha eso que nos forma.

Queda claro todo lo que entregas a los alumnos. ¿Qué te aportan ellos a ti?

No me gusta hablar de alumnos y profesor porque no hay tal. A veces se quejan de que no respondo a las dudas que propongo y creo que así debe ser, porque esas dudas tienen que ver con el “¿Cómo tengo que vivir?” y a eso nadie debe responder por otro. Esto abre muchas sendas de investigación. Quien viene a un curso como este tiene algún tipo de motivación personal y eso es fundamental.

A lo largo de tu carrera profesional, has tenido la oportunidad de impartir clase a distintas generaciones. ¿Qué diferencias encuentras?

Creo que en temas fundamentales hay que hablar básicamente igual independientemente de la edad. La edad es un condicionante del formato, no del contenido. Generalizando, lo que sí he apreciado es que ninguna generación aprende de las precedentes. Cada generación piensa que el mundo nació con ella. Los jóvenes piensan que los mayores han estado siempre ahí y seguirán estando; y los mayores quieren que los jóvenes no sufran lo que han sufrido ellos, pero han olvidado lo que es ser joven. Por tanto, la comunicación intergeneracional es difícil y problemática.

¿Recuerdas alguna anécdota o curiosidad que te haya regalado la UMAFY?

Es curioso que casi todo el mundo, independientemente de su sexo, edad o ideología, sufre por motivos similares.

Nombre: Nuntxi Goicoa Valerio.

Edad: 79 años.

Estudiante del Centro de la UMAFY en Pamplona desde el curso 2008-2009.

“EN LA UMAFY TENGO LA SENSACIÓN DE DESCUMPLIR AÑOS”



En sus 13 años como alumna de la UMAFY, Nuntxi Goicoa ha encontrado aquí un antídoto estupendo contra el paso de los años, además de un sentido de vida y un complemento perfecto para su carrera profesional.

¿Qué te animó a matricularte en la UMAFY?

Después de jubilarme, me tomé un tiempo sabático. Llevaba más de 30 años trabajando en el mundo de lo social, cara a cara con el ciudadano y era prioritario descansar. Pero en medio de ese parón, empecé a sentir la necesidad de incorporarme a un grupo que me diese la posibilidad de participar en actividades en la vida del grupo. Conocía a Salva por mi trabajo y me habló de la UMAFY, me interesó y me informé de su funcionamiento. Me pareció que podía cubrir mis necesidades en ese momento, contaba con una oferta de actividades muy variada y podía complementar mis conocimientos y mi carrera profesional.

¿Qué es para ti lo mejor de estudiar aquí? ¿Qué te aporta?

A nivel personal me ha ayudado a salir de casa, a relacionarme con las compañeras y tengo la sensación de descumplir años, como si volviese a los años de estudio. Me ha sorprendido que la UMAFY no es un grupo o entidad más, es un sentido de vida. Ha calado tan hondo esa convivencia, esa relación, esa participación de las personas... que no lo he sentido como un grupo más, sino como algo muy enriquecedor.

Y a nivel académico, ¿qué has podido aprender?

Un aplauso a las clases por Zoom

Nuntxi aplaude muchos detalles de la UMAFY, pero ha querido resaltar la rapidez y agilidad con la que respondieron a las necesidades de sus alumnos durante el confinamiento. “Nos sacaron de ese aislamiento que sentíamos con los talleres a través de Zoom”, agradece. Y no de cualquier manera. “Primero se encargaron de que aprendiésemos a utilizar la herramienta. Y, una vez aprendido su manejo nos ofrecieron clases de todo tipo. Para mí el taller de gimnasia de mantenimiento fue muy enriquecedor porque no perdimos esa relación personal, de grupo, y nos animaba a mantener un cuidado personal”, considera Nuntxi.

A lo largo de los años he cursado gran número de asignaturas, muy variadas, que han cumplido mi objetivo de complementar mi formación: Filosofía, Derecho Foral, Ética... En este momento estoy cursando cinco asignaturas: Historia de la Música, Música y Comunicación, La mujer en la literatura, Ver, comprender y valorar la obra de arte y Taller de lectura. He ido eligiendo asignaturas que complementasen aquello que yo había estudiado en mi carrera y en lo que no había profundizado.

¿Hay alguna materia que te gustaría aprender y no has tenido oportunidad?

Me gusta mucho la fotografía. Y en la sede de Aoiz hay un taller de Imagen y Photoshop en el que hacen unas cosas maravillosas. Me dan un poco de envidia porque me gustaría participar, pero es complicado desplazarse hasta allí equis días a la semana. También comprendo que es complicado que ofrezcan ese taller aquí porque cada uno tiene que traer su ordenador. Pero eso es realmente lo que me gustaría.

¿Y qué me dices de los profesores?

Tenemos un profesorado con gran saber y categoría humana. Transmiten sus mensajes con mucha pasión y enseñan muy bien. Admiro, reconozco y quiero aprender de ellos cómo desarrollan su tarea con nosotros, la generosidad con la que nos regalan su tiempo y su conocimiento de manera voluntaria. Además, no solo nos enseñan la materia, despiertan una curiosidad para seguir aprendiendo. Yo, por ejemplo, llego a casa y me meto a internet a profundizar en lo que hemos tratado en clase.

EL PUZLE

Aquel atardecer de otoño, María paseaba por la feria del libro. Disfrutaba mirando unos y otros. A los antiguos les encontraba *sabor* como ella decía, pero sin chuparlos. Uno le llamó la atención por su título CÓMO NO SER LA MEJOR MADRE. Se lo compró. La escritora era inglesa.

Le gustó. Relataba la experiencia de cuando sus hijos fueron pequeños. Su relato era ameno y sencillo. Algunos capítulos los volvió a leer. Finalizaba su recorrido cuando una lámina de colores junto a una caja le llamó la atención. Representaba el quiosco de la Plaza del Castillo en dibujo infantil. Los gigantes de Pamplona iban dentro como los churros en una taza de chocolate. Al mover la lámina los gigantes desaparecían y en su lugar aparecían otros. María recordó los rompecabezas de cuando era pequeña. Ella, a la hora de comprar era de impulsos, y se lo compró. A veces, con estos impulsos se equivocaba. Aquella noche disfrutó montándolo. Es que a María nunca se le borró la chica pequeña que llevaba dentro y que en su pueblo en los largos veranos tanto jugó. Al verlo acabado pensó en enmarcarlo, así lo vería siempre. Ya en la tienda de enmarcación dejó con todo el cuidado el puzzle sobre la mesa de madera y le ayudó el dueño. Pero... en la parte de arriba faltaba una pieza azul del cielo. Parecía la boca desdentada de su hija. Mira-

ron y miraron y inada! La pieza no estaba. María sentía el estómago revuelto como si se hubiera tragado la pieza. Empezaron a andar lo andado repasando el suelo, no era tarea fácil con la gente que pasaba. María se sentía como si hubiera perdido algo de valor y le daba vueltas a su cabeza pensando dónde se pudo perder. Pero... de pronto recordó que en el trayecto a la tienda se lo dejó a la persona que le acompañaba. Sí, se lo dejó porque se puso muy pesado. *Yo lo llevo mejor, yo lo llevo mejor...* y ahora ¿qué? Se lo diré, no pienso callarme.

Temprano María se encontraba en un cruce de aceras, donde recordó que cambio de mano el puzzle. Miraba el suelo, ¡qué asco! Cómo escupe la gente, se decía. De pronto, le pareció ver un cartón blanco con diferentes formas. Suavemente, sin hacer ruido se fue acercando como si se tratara de un pájaro de los que ven y oyen en la parte de atrás. ¡Zas! Le puso la mano encima. Con los ojos entornados le dio la vuelta y... era azul cielo, del cielo del puzzle.

Contentísima se lo llevó al muchacho de la tienda. Este le comentó *nunca pensé enmarcar este cuadro*.

María Dolores Arana
(Centro de Pamplona)

EL MILAGRO DE MI VIDA

Mi abuelita, todas las tardes, cuando se escondía el sol, se sentaba con el brasero entre sus pies a rezar el rosario y, yo pegadita a ella sentada en mi pequeña silla, dormía a mi muñeca.

Un día se le cayó el rosario al brasero y ¡qué maravilla!, empezaron a saltar palomitas, muchas palomitas. La abuela se despertó asustada y yo seguí comiendo el maná que había mandado la Virgen.

El rosario en cuestión se lo había traído de Filipinas un fraile agustino y sus cuentas debían de ser simientes de algún fruto de allá.

¿Dónde está Filipinas, abuelita? Muy, muy lejos, me dijo y ¡y está!

y añadió: tú de esto chitón.
Ahora lo cuento porque ella hace mucho que se ha ido.
A Filipinas no, al cielo.

Estrella Ayala
(Centro de Pamplona)

LOS ÁRBOLES

*Y ya muy tarde, ayer tarde
oí hablar a los árboles.*
J.R.J.

Voy recorriendo caminos
por la sombra de los valles.
Si me pierdo por el mundo
me hallaréis entre los árboles.

Los árboles se extrañaron
de mi presencia en el parque
y los pájaros huyeron
de tan callado paraje.

Yo no quería dejar
mi huella por no arriesgarme
a destruir el silencio
soñoliento de la tarde.

Los árboles se movían
con melodías fragantes
y en el rumor de sus hojas
se balanceaba el aire.

Esperé a que las estrellas
brillarán sentimentales
y alumbraran el camino
donde no pasaba nadie.

Quise marcharme despacio
por no querer despertarles,
pero al llegar a la orilla
oí un suspiro distante.

Volví mi rostro al oír
la suave voz de los árboles
y apareció entre sus ramas
verde el cielo de los ángeles.

Valentín Echarren
(Centro de Estella)



FARRAPOS DE GAITA

A punto de concluir esta sexta ola de la pandemia por coronavirus, uno o una, como cada cual se encuentre más a gusto, no sabe muy bien hacia dónde mirar: si hacia atrás, para bendecir su suerte, si todavía está indemne de los estragos del covid, o hacia adelante, si todavía tiene fuerzas para seguir respirando. Mira que nos ha vapuleado, a fondo, el bicho este; mira que se nos ha visto la trastienda, llena de farrapos de gaitas y otras simplezas, que no nos han servido para nada, o para poco, porque nos habíamos olvidado de la gaita. Miraremos hacia adelante, sí, va a ser mejor.

Quitando, unos cuantos, de cientos de chorradas, algunas tan serias como una amenaza de fría guerra, al calor de no sé qué orden de seguridad internacional, estamos en una situación, cósmica, privilegiada. Sí caminamos, qué digo caminar, si volamos a una velocidad de 1.670 kilómetros a la hora,

y ni siquiera nos mareamos, ni nos entran vértigos, ni nos caemos de cabeza al espacio interestelar y sin embargo, la comida del Terry, mi mascota, me trae de cabeza... ¿será que los pasos cortos, como dicen los entendidos, el cortoplacismo, nos marean? Sí, eso será. Seguimos necesitando el corto plazo, el día a día, para llenar nuestra trastienda, lo interesante es de qué.

Si llego a entender, mi a largo plazo, quizás logre entender qué necesito a lo corto, y manejarlo. Si mi viaje, a lomos, del planeta tierra, a 1.670 kilómetros a la hora, todavía no me encandila la mente y me dejo llevar, sin marearme, entre amaneceres y anocheceres, entre floras y faunas, volcanes y pandemias, habrá que mirar qué farrapos de gaitas estoy acumulando, si todavía no tengo gaita.

Juan Francisco Jerez
(Centro de Pamplona)

DEPENDE DE MÍ

En este tiempo de encierro, de soledades, de miedo y dolor (me refiero a la pandemia, sí, pero no voy a hablar de ella, tranquilos) he leído mucho y me topé con una cita de Platón:

El hombre que hace que todo lo que lleve a la felicidad dependa de sí mismo, ya no de los demás, ha adoptado el mejor plan para vivir.

Pensadlo, saboreadlo...

Tenía que descubrir qué me llevaba a la felicidad, aunque no dependiera siempre de mí, por eso mi soledad me hizo reflexionar sobre lo que realmente me hace feliz y lo que quieren que me haga feliz.

Nos machacan, día tras día, voces que se expresan solo por intereses, sus intereses, y tal bombardeo de palabras todo lo que consiguen es enmarañar y

tapar la realidad, la realidad de nuestras auténticas necesidades... pequeñas, alcanzables...

Ejemplo (como en el colegio, sencillo pero real para mí): Me llegó el mensaje al teléfono: *Comienzan las clases presenciales de la Umafy*. Nervios. Llega el día con abrazos y sonrisas por volver a encontrarnos. Alegría. Sentimos y compartimos la tristeza por los compañeros que faltan. Dolor.

Esto lo elijo yo y es una parte muy importante de mi bienestar en la vida: compañerismo, cariño, compañía, amistad... entre otras cosas, por supuesto.

Saber reconocer las prioridades es importante, pensar en ellas (cada uno tendrá las suyas para sentirse bien) es necesario.

Releo el texto y pienso que ¿mi osadía es grande? Alguien puede creer que sí, que intento dar una lección de algo y

LA ROTURA

En lo profundo de la espera estaba la losa resbaladiza que sólo sirvió de escena en la estancia más lisa.

Los pájaros se escondieron. Las arañas dejaron de tejer. En las paredes rebotaron los ecos de aquel desfallecer.

Las sirenas con los motores resonaban por doquier anunciaban los horrores en aquel claro amanecer.

Los cuerpos se alineaban en los portales apostados para ver el horror estaban y escuchar muy asustados.

¿Qué le ha pasado al hombre que tanto, tanto grita? Una voz de él conocida dice: se ha roto la pierna.

Francisco Buira
(Centro de Estella)

nada más lejos de la realidad. Perdón al que piense así. Lo único que pretendo es compartir una reflexión que a mí me sirve para hacer más llevadero un camino tan duro algunas veces.

Esta cita, también de Platón, con la que acabo es sin duda con la que sincera y humildemente me siento más identificada:

*LO POCO QUE SÉ
SE LO DEBO A MI IGNORANCIA.*

Lourdes López Baruque
(Centro de Pamplona)

! NOVEDADES DE BILAKETA Y LA UMAFY

LAMENTAMOS LA PÉRDIDA DE NUESTROS COMPAÑEROS



En los últimos meses han fallecido varias personas vinculadas a la UMAFY, tanto profesores como estudiantes. Desde estas páginas despedimos a las siguientes personas y mandamos un abrazo sincero a sus familiares: Teresa Navajas, profesora en Estella; Esther Osinaga, estudiante

del centro de Aoiz; Pepe Haedo y Pili Aguirre, estudiantes del centro de Pamplona; Francisco Javier Berruezo, estudiante del centro de Estella. Descansen en paz.

NUESTROS ALUMNOS DESPIDEN A SUS FAMILIARES

En este tiempo, también lamentamos la pérdida de personas cercanas a nuestros alumnos, a quienes damos nuestro pésame. Ha fallecido la hija de Maribel Eguaras, alumna del centro de la UMAFY en Aoiz; ha muerto el hijo de María Dolores Guillén, del centro de la UMAFY en Pamplona; también ha fallecido el marido de Maribel Abaurrea Larrea, estudiante de Pamplona; y la hermana de la alumna Raquel Garde y de nuestra profesora Puri Garde.



¡FELICITAMOS A NUESTRA ALUMNA MÁS MAYOR!

El pasado miércoles 16 de marzo, nuestra alumna más longeva cumplió 93 años. Se trata de Ana Mari Iturmendi Fígaro, que estudia en Aoiz desde el curso 2010/2011. ¡Muchas felicidades!

CONCIERTOS DE LA BANDA DE MÚSICA MARIANO GARCÍA

En los últimos meses, la Banda de Música Mariano García de Bilaketa ha realizado varios conciertos. El 21 de noviembre de 2021 actuó en la Casa de Cultura de Aoiz con motivo de la festividad de Santa Cecilia. En él, los músicos interpretaron obras de Pedro Iturralde, Paul Murtha o Thomas Doss, entre otros.

El 19 de diciembre, la Casa de Cultura de Aoiz acogió el Concierto de Navidad de la banda, que interpretó sobre todo temas navideños como "A swinking Christmas", "Highlights from brave" o "It's beginning to look a lot like Christmas".



Escanea este código QR para ver el concierto de Santa Cecilia completo



Escanea este código QR para ver el concierto de Navidad



EL 45º ANIVERSARIO DE BILAKETA, EN DIARIO DE NAVARRA

El sábado 18 de septiembre, Diario de Navarra se hizo eco del inicio de la conmemoración del 45º aniversario de Bilaketa con una página informativa. El texto se refiere a las actividades iniciales de celebración: sendos conciertos de la Banda de Música 'Mariano García' y del Grupo Vocal e Instrumental Bilaketa; y dos exposiciones en la Casa de Cultura de Aoiz. Una con las mejores obras de arte contemporáneo del fondo pictórico de Bilaketa; y otra en la que se repasa la actividad de Bilaketa de estos 45 años desde todos sus ámbitos mediante decenas de imágenes. "Impresiona echar la vista atrás y ver la de cosas que se han hecho. En las fotos se ven muchas caras conocidas del pueblo, pero también personalidades de la cultura que han estado muy vinculadas a nuestra historia", decía Salva Gutiérrez en la noticia.

45

1976-2021

ANIVERSARIO
URTEURRENA

Bilaketa,
UBI SAPIENTIA IBI LIBERTAS

Lo que hace grande
a Bilaketa son las
personas que hay detrás.
¡Gracias a todos!
Eskerrik asko denoi!