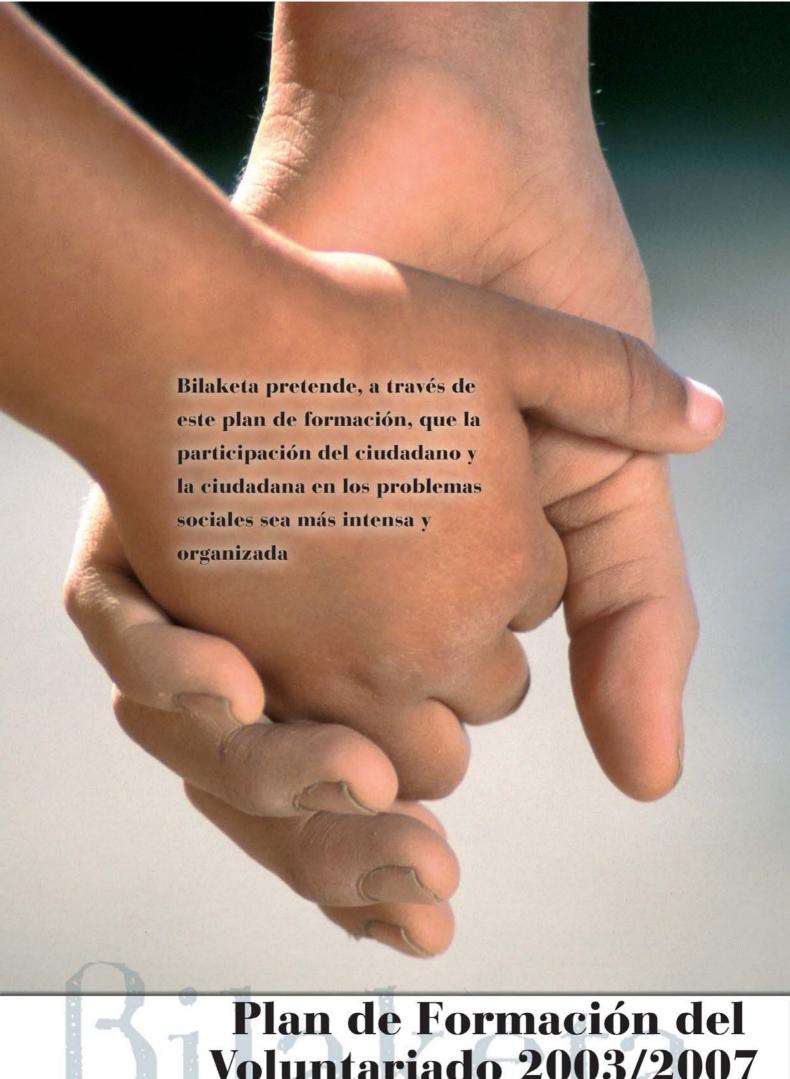
PUBLICACIÓN GRATUITA DE BILAKETA-UNIVERSIDAD PARA MAYORES "FRANCISCO YNDURÁIN"

Gente grande



voluntariado aprender a dar y recibir



Voluntariado 2003/2007

S A P I E N T I A I B I L I B E R T A S

índice



Edita: Bilaketa, Universidad para Mayores Francisco Ynduráin Gestión editorial: EGN Comunicación 948 070863 Coordinación: Rebeca Urretavizcaya Depósito Legal: NA-3111/2003

Gente grande

En octubre de 1998 Bilaketa puso en marcha un proyecto de una naturaleza por aquel entonces desconocida en Navarra: la Universidad para Mayores Francisco Ynduráin (UMAFY). Al igual que el resto de programas de Bilaketa, se trata de un proyecto que se mantiene y lleva adelante gracias al trabajo desinteresado de todos los voluntarios que participan en él. La acogida que tuvo en su día fue sorprendente: se llenaron las asignaturas que se ofertaron, muchas personas se prestaron a colaborar con la idea, llegaron más profesores...

Aquel ímpetu inicial fue la golondrina que —esta vez sí— hizo verano, y por eso hoy podemos alegrarnos y enorgullecernos de haber comenzado nuestro sexto curso de andadura, y de haberlo hecho con más profesores/as que nunca, con más alumnos/as que nunca y, por encima de todo, con muchos más amigos. Así pues, el plan inicial ha quedado superado, de modo que lo que en un principio iba a ser tan sólo una universidad de mayores, hoy es además una excusa para habernos encontrado, para haber hecho amigos y amigas, para haber jalonado nuestros días de momentos felices.

Toda esta riqueza humana que ya somos necesita —y necesitará aún más en el futuro— de instrumentos que afiancen la comunicación y el encuentro entre todos nosotros, entre los profesores y sus alumnos, y entre las gentes de la UMAFY de Aoiz, las de Estella y las de Pamplona. Con esta finalidad nace la publicación que tienes en las manos, *Gente grande*, para servir de instrumento de encuentro y comunicación para todas aquellas personas que de una manera u otra formamos parte de esa gran familia que es hoy la UMAFY.

Para que *Gente grande* tenga continuidad y se convierta en un instrumento de encuentro efectivo resulta imprescindible la colaboración de todos nosotros. Por eso *Gente grande* nace con un carácter abierto a la participación y sugerencias de alumnos, profesores y demás integrantes de nuestra gran familia. Sólo de esa forma podremos hacer que esta publicación cumpla años de andadura lo mismo que los vaya cumpliendo la UMAFY. Y eso es algo que iremos logrando entre todos, esforzándonos en hacer las cosas bien ahora y mejor en adelante.

kronika Crónica



Mezclando

Desde el año 2002 Bilaketa celebra en verano un campamento intergeneracional en donde los jóvenes de la entidad comparten espacio con los alumnos de la Universidad para Mayores "Francisco ynduráin" edades

El pasado año Bilaketa nos ofreció la posibilidad de realizar un campamento intergeneracional; una experiencia nueva en su larga trayectoria campista.

A pesar de que los organizadores nos merecían una total confianza, tuvimos que vencer no pocas reticencias ante la perspectiva de disfrutar de unas vacaciones diferentes porque no pesan los años, pesa la comodidad, el miedo a la aventura, a lo no habitual... pero vencieron, por suerte, nuestras ganas y salimos de Pamplona compañeros de la UMAFY, para compartir una semana de vida con niños y jóvenes de Aoiz. ¡Nos íbamos de campamento!

El viaje se hizo largo; fue el momento de contacto, de miradas de "reojo" ¿quiénes serán? tenían cara de pensar ellos, ¿qué pasará? era nuestra pregunta. La excitación y la expectación se palpaban dentro del autobús.

En un marco relajado, exigente, como es el de la naturaleza, apareció la casa aislada entre bosques y rincones acogedores para encontrarse o perderse.

Y... nos encontramos. La noche compartiendo habitación con compañeros (¿cuánto tiempo sin hacerlo...?) el desayuno, la comida (entre voces y alboroto), los juegos, los disfraces, las canciones, los paseos (cada uno a la medida de sus fuerzas), las charlas...

La verdad es que nuestras expectativas se cumplieron con creces. El convivir compartiendo experiencias e inquietudes con personas de tan diferentes edades, nos despertó un abanico de emociones difícilmente constatables en el vivir de cada día.

Todo resultó natural, sencillo: dar y recibir. Hasta las discusiones (que también las hubo) se pudieron superar sin alterar el "buen rollo".

Fueron ocho días intensos, participativos. Nuestros cuerpos se oxigenaron y nuestros espíritus se enriquecieron enormemente. Por eso seguimos animados y os animamos a gozar del placer de compartir,





a romper barreras generacionales con naturalidad; cualquier edad es buena para enseñar y aprender cosas de los demás.

La vuelta se hizo corta y un poco triste. Aquello había sido un paréntesis que se cerraba. Lo bonito llegó cuando nos despedimos; creemos que con toda sinceridad dos chavales decían: "por fa... venid el año que viene".

Y sabemos que se puede ir y volver a abrir el paréntesis para meter en él esa mezcla, que no es tan rara, de niñez, juventud (ellos la tenían, nosotros también aunque más lejos) y madurez. ¿Alguien da más?

Un grupo de alumnos de la UMAFY

gaurkotasuna actualidad

curso 2003-2004

CENTRO DE AOIZ

ARTE BARROCO EN NAVARRA / profesora: Dña. Puri Garde / martes de 17:30 a 18:30

Prehistoria: Edad de los metales / profesora: Dña. Josefina Resano / lunes de 18:00 a 19:00

RINCONES DE LA H^a DE NAVARRA: LA NAVARRA RECIENTE / profesor: D. Ignacio Arana / jueves de 17:00 a 18:00

INICIACIÓN A LA GUITARRA (IV) / profesor: D. Juan Beroiz Vergara / jueves de 19:00 a 20:00

INICIACIÓN AL WINDOWS-WORD (I) / profesor: D. Juan Luis García / martes y jueves de 20:00 a 21:30

INICIACIÓN AL WINDOWS-WORD (II) / profesor: D. Juan Luis García / martes y jueves de 20:00 a 21:30

INFORMÁTICA: EXCEL / profesor: D. Juan Luis García / martes y jueves de 20:00 a 21:30

INFORMÁTICA: EXCEL / profesor: D. Juan Luis García / martes y jueves de 20:00 a 21:30

INICIACIÓN AL PHOTOSHOP / profesor: D. Juan Luis García / martes y jueves de 20:00 a 21:30

FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO / profesor: D. Salvador Gutiérrez / viernes de 17:00 a 18:00

CENTRO DE PAMPLONA

Internet Básico / profesora: Dña. Mº Paz Arizkun / lunes de 9:30 a 11:00

LA MÚSICA DEL RENACIMIENTO / profesora: Dña. Mª Paz Arizkun / martes de 11:00 a 11:50

LA MUJER EN LA HISTORIA / profesora: Dña. Esperanza Morquecho / miércoles de 11:00 a 11:50

TÉCNICAS TEATRALES / profesora: Dña. Mº José Sagüés /miércoles de 12:00 a 13:30

EL AMOR EN LA POESÍA CASTELLANA / profesor: D. Tomás Yerro / jueves de 9:30 a 11:30

CONOCE TUS DERECHOS / profesoras: Ana Belén Albero-Carolina Hermoso de Mendoza / lunes de 16:30 a 17:20

Arte e historia en Navarra (s.XI, XII y XIII) / profesora: Dña. Puri Garde / lunes de 17:30 a 18:20

BIOÉTICA / profesor: D. Íñigo de Miguel / lunes de 18:30 a 19:20

Otra manera de leer el periódico: el columnismo / profesor: D. Roberto Valencia / jueves de 20:00 a 21:30

MATEMÁTICAS DIVERTIDAS / profesor: D. Severino Olaiz / martes de 17:30 a 18:20

ELLOS Y NOSOTRAS: ENTRE LA FAMILIA Y EL TRABAJO / profesora: Dña. Charo Bergasa / martes de 18:30 a 19:20

CONOCIMIENTO Y ANÁLISIS DEL TEATRO / profesora: Dña. Maite Pascual / martes de 19:30 a 20:20

FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO / profesor: D. Salvador Gutiérrez / miércoles de 16:30 a 17:20

Los músicos de Navarra (Gayarre, Sarasate...) / profesora: Dña. Custodia Plantón / miércoles de 17:30 a 18:20

SIMBOLISMO, IMPRESIONISMO Y POSTIMPRESIONISMO / profesor: D. Mikel Apezteguía / miércoles de 18:30 a 19:20

ASTRONOMÍA BÁSICA EN FOTOS / profesor: D. Carlos Eugui / miércoles de 19:30 a 20:20

LA POESÍA DE LA EXPERIENCIA / profesor: D. Salvador Gutiérrez / jueves de 16:30 a 17:20

Ética y pensamiento contemporáneo / profesor: D. Joaquín Yagüe / jueves 17:30 a 18:20

EL ARTE DEL RENACIMIENTO (I) / profesora: Dña. Raquel Martínez de Marañón / jueves de 18:30 a 19:20

RINCONES DE LA H^a DE NAVARRA: LA NAVARRA RECIENTE / profesor: D. Ignacio Arana / jueves de 19:30 a 20:20

TALLER DE PSICOLOGÍA: APROXIMACIÓN A LA PÉRDIDA, APROXIMACIÓN AL DUELO / profesor: Dña. Idoia Angel / viernes de 17:30 a 18:20

Habilidades para mejorar la memoria / profesor: D. Leonardo Resano / viernes de 18:30 a 19:20

CENTRO DE ESTELLA

EUSKARA (INICIACIÓN) / profesora: Dña. Celes Gómez de Segura / lunes de 18:00 a 19:00

AUTORAS DE POESÍA ESPAÑOLA DEL S. XX (I) / profesor: D. Salvador Gutiérrez / martes de 16:00 a 17:00

GEOGRAFÍA ECONÓMICA, POLÍTICA Y SOCIAL (V) / profesora: D. Jesús Azcárraga / jueves de 18:00 a 19:00

INGLÉS / profesor: D. Luis Lisarri / lunes de 17:00 a 18:00

FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO / profesor: D. Salvador Gutiérrez / martes de 17:00 a 18:00

Animación a la lectura: cómo leer un libro / profesor: D. Javier Corres / martes de 18:00 a 19:00

U B I S A P I E N T I A I B I L I B E R T A S

Un nuevo hogar para la cultura

La nueva casa de la cultura ha abierto ya sus puertas al público. El Palacio de Congresos y Auditorio de Navarra, BALUARTE, ha llegado dispuesto a aumentar la oferta de ocio existente en la Comunidad Foral en general y en Pamplona en particular.

Una llegada que el espectador anhelaba. Buena muestra de ello fueron las largas esperas para hacerse con un abono o entrada que permitiera, además de descubrir el interior de este enigmático edificio, disfrutar de una de las numerosas actividades programadas para la temporada inaugural.

Spirit of the Dance; María Bravo, Iñaki Fresán, Orfeón Pamplonés y Orquesta Pablo Sarasate; Royal Philharmonic Orchestra; y Compañía Nacional de Danza ya han sembrado de arte las salas de BALUARTE. Ballet Clásico sobre hielo de San Petesburgo, Orquesta Sinfónica de RTVE y Orfeón Pamplonés, La tienda de la esquina, Ballet de Cristina Hoyos, Mayumana, Angela Spivey & The voices of victory choir y Al ayre español y Amici musicae coro del Auditorio de Zaragoza es lo que todavía está por llegar este año. Todo ello sin hablar de las exposiciones que van a dar luz y sabor el ambiente de este nuevo edificio.

Aunque se encuentra ya lleno de vida, este Palacio de Congresos y Auditorio sigue siendo una incógnita para miles de personas. Por esta razón, y para hacer más cercano el edificio al público, se quieren organizar unas visitas guiadas por su interior, aunque, por el momento, se trata solamente de un proyecto.

Realidad será pronto la nueva programación de la temporada enero-

La inauguración, un gran despliegue

Tres días de ambiente festivo precedieron a la gran inauguración de uno de los edificios más controvertido, pero a la vez más esperados de la capital navarra. La compañía catalana Els Comediants fue la encargada de llenar de música, fuego y color las jornadas previas al 30 de octubre de 2003. Este día será recordados por todos, ya que un nuevo hogar para la cultura y el arte abrió sus puertas. La inauguración de BALUARTE se celebró por todo lo alto y contó con la presencia de los Duques de Lugo en un concierto al que acudieron como invitados, entre otros muchos, el director de la UMAFY, Salvador Gutiérrez, y la alumna Ana Gueracenea.

junio, que se comenzará a vender en breve. Desde la organización quieren evitar que se produzcan las largas esperas y situaciones que se vivieron cuando se abrieron por primera vez las taquillas y para ello están estudiando la forma de resolverlo.

Los precios de las entradas y abonos seguirán siendo los mismos. El abono completo incluirá pases para todos los espectáculos de la temporada y tendrá un descuento del 20% sobre el precio de las entradas. Con el medio abono se podrá acudir a la mitad de los espectáculos y su precio será un 10% inferior al de las entradas. Finalmente, están las entradas sueltas, cuyo coste dependerá del espectáculo y de la zona que se vaya a elegir.



"Las peregrinaciones en la actualidad no son a los santuarios,

son a los museos"

elkarrizketa entrevista

Nombre: Raquel Martínez de Marañón
Antigüedad en el centro: Imparte clases de arte
desde que comenzó la UMAFY en 1998.
Asignatura que imparte: El Arte en el
Renacimiento (I), en el Centro de Pamplona los jueves de 18:30 a 19:20 horas.

Arte es una de las asignaturas más demandadas del curso. Son 44 las personas que han querido acudir a unas clases que van más allá de la pura teoría. La responsable de esta materia, Raquel Martínez de Marañón, achaca este éxito "a lo bonito que es el arte", aunque el gran número de viajes organizados para acercar un poco más lo expuesto en las aulas a sus alumnos también tiene algo que ver. La visita más esperada, sin duda, fue la que el pasado 6 de septiembre acercó a un nutrido arupo, encabezado por esta licenciada en Arte, hasta Burgos para ver Atapuerca. La excursión fue eminentemente cultural, de hecho, Raquel se encargó de confeccionar una pequeña guía y de explicar la visita durante el viaje en el autobús. Tras visitar el parque arqueológico, donde apreciaron la forma de pintar del hombre en la prehistoria, la de hacer fuego, la de cazar, la de realizar una excavación arqueológica..., pasaron a la trinchera. "Allí solamente se ve la galería y la Gran Dolina, puesto que para visitar el resto de los yacimientos es necesario preparar grupos espeleológicos. Al ser un terreno calizo, el agua ha formado en el lugar grandes cavidades. En el momento en el que el nivel del río Arlanzón bajó, las cuevas quedaron vacías y sirvieron como alcantarillas de las montañas. En la prehistoria las utilizaban como cubiles para animales y zonas para comer los seres humanos, así que quedan los restos de comida y de herramientas. La lluvia deposita cantos rodados y arcillas, que sellan todo aquello. De esta forma queda allí un testimonio de la vida cotidiana y con el tiempo se encuentran estratos con diferentes fotografías de la época", explica Raquel Martínez.

San Juan de Ortega, la catedral de Burgos y la Cartuja de Miraflores fueron las visitas que completaron este interesante viaje que no ha sido el único. Durante el curso pasado, esta profesora organizó excursiones a Beruel, Fitero, Chillida Leku, Soria, Oviedo, Museo

Oteiza y Archivo de Navarra, que tuvieron una gran acogida entre los estudiantes. "De la gente tengo que destacar el interés, porque los viajes son eminentemente culturales. Tanto en las excursiones como en las clases, los asistentes son muy responsables, disciplinados, con un gran saber estar y son muy agradecidos, captan todo el esfuerzo que hayamos podido hacer para que salga bien. Los viajes están muy aprovechados desde el punto de vista cultural", apunta la profesora.

Por todo ello, Raquel Martínez sigue animándose a organizar este tipo de actividad. En breve un grupo acudirá a El Ciego para ver las Bodegas de Marqués de Riscal, la iglesia de Santa María de La Guardia y, finalmente, la Bodega Ysios, de Santiago Calatraba. Además, para primavera tiene intención de mostrar in situ todo lo que, sobre el Renacimiento, está explicando actualmente en clase. Medinacelli, Sigüenza, Atienza, Cogolludo, Guadalajara, Alcalá de Henares, Nuevo Baztán, Chinchón o El Escorial, son algunos de los puntos que tiene previsto visitar.

Raquel Martínez realiza todo esto por una razón clara: "Me gusta leer y transmitir lo que leo. Ahora la demanda cultural es muy grande y dentro de ella el arte es muy importante. En primera línea de la actualidad está el arte. Las peregrinaciones en la actualidad no son a los santuarios, son a los museos. Me gusta transmitir y facilitarles información. Además creo que es muy interesante aprender sobre un tema, poder ir a verlo y tener la oportunidad de recoger más información", concluye.





El progreso humano posee en la actualidad tres fuentes inagotables de recursos: el voluntariado, el altruismo y la solidaridad. De hecho, nuestra sociedad cada vez está más necesitada del compromiso social que supone el voluntariado, ya que desarrolla una función destacada en el día a día de miles de personas. Su realidad se asienta en la voluntad de hacer realidad los sueños del otro y para lograr sus objetivos es necesaria una constante formación.

Bilaketa es consciente de este hecho y ha organizado un Plan de Formación del Voluntariado para el período 2003/2007. Este proyecto se enmarca en el reconocimiento de esta labor y en la obligación de las entidades, tanto públicas como privadas, de enfocar la acción para que resulte de máxima utilidad y en cubrir el mayor número de deficiencias sociales.

La constante evolución de nuestra sociedad ha llevado al voluntariado a acotar conceptos y a desarrollar nuevas propuestas, programas e iniciativas y las nuevas tecnologías se han incorporado al desarrollo y al apoyo de esta acción. Por todo ello, era necesaria una nueva herramienta con la que avanzar un paso más en el horizonte de la solidaridad. Y aquí está, un plan de formación estructurado en doce programas.

más información

Bilaketa

C/ Francisco Ynduráin, 12 Teléfono 948 336 598 31430 AOIZ (Navarra)

Bilaketa ha organizado el Plan de Formación del Voluntariado 2003/2007 que está estructurado en doce programas

Plan de Formación del Voluntariado 2003/2007



1. Curso de formación del Voluntariado

OBJETIVOS: Ofrecer un espacio de información y de formación básico sobre el mundo del voluntariado, sus organizaciones y su manera de actuar. **DESTINATARIOS:** Toda persona interesada en hacer voluntariado o en adquirir formación social. Voluntarios/as de organizaciones que deseen y/o necesiten formación. Estudiantes y profesionales que deseen acercarse al mundo del voluntariado y a su práctica. Responsables y voluntarios/as de entidades de Voluntariado. **DURACIÓN:** 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

2. Herramientas de trabajo y fundamentos éticos para la intervención social

OBJETIVOS: Dar soporte a todos aquellos jóvenes que desean iniciarse en trabajos relacionados con la tarea social, proporcionando los conocimientos fundamentales sobre el hecho de ser y desarrollar una acción voluntaria. La formación se completará con habilidades y herramientas básicas de trabajo en la acción social. **DESTINATARIOS:** Interesados/as en participar en entidades de voluntariado y miembros de organizaciones que quieran formarse en este tipo de temas. **DURACION:** 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

3. Curso de formación para mayores voluntarios

OBJETIVOS: Ofrecer una formación básica para los voluntarios/as que comienzan su actividad en el seno de una organización de voluntariado, iniciándoles en los contenidos esenciales de la labor voluntaria. DESTINATARIOS: Voluntarios/as de personas mayores que comienzan su actividad en una organización o proyecto de voluntariado. Miembros de asociaciones de personas mayores interesados/as en las labores solidarias a favor de terceros. Organizaciones de voluntariado y de mayores. DURACIÓN: 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

4. Familia, infancia v voluntariado

OBJETIVOS: Informar y sensibilizar a la población sobre los valores del voluntariado, la necesidad de participación voluntaria en las respuestas a las necesidades de la infancia, la familia y la juventud; sensibilizar sobre las necesidades de la infancia y la juventud en situación de riesgo y/o conflicto social; y captar voluntarios. **DESTINATARIOS:** Población en general. Profesionales de los servicios sociales en sentido amplio y más concretamente los más relacionados con el menor y la familia. Representantes políticos municipales, grupos y partidos políticos de la Comunidad Foral de Navarra. Medios de comunicación social. **DURACIÓN:** 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

5. Grupos marginados

OBJETIVOS: La formación específica de voluntarios/as para enfrentarse a una realidad compleja y cambiante y que les proporcione un "saber estar" en la práctica cotidiana, fomentando la participación de la iniciativa social en actuaciones de prevención, asistencia e inserción laboral. DESTINATARIOS: Población en general. Personas voluntarias sensibilizadas con el tema de las drogodependencias. Voluntarios/as que desarrollan su labor en entidades de voluntariado. DURACION: 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

6. Curso de formación de voluntariado para la interculturalidad

OBJETIVOS: Visualizar la importancia de acceder a ciertas fuentes que posibiliten la aproximación a las distintas culturas. **DESTINATARIOS:** Personas con disponibilidad de ejercer acción voluntaria en organizaciones sociales. Organizaciones sociales que pueden acceder a los recursos huma-

nos y materiales que se ponen a su disposición. El público en general. **DURACION:** 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

7. Sensibilización y dinamización de la población rural hacia el mundo inmigrante

OBJETIVOS: Inculcar a los voluntarios el enfoque de la integración social y la convivencia pacífica como elemento fundamental para el desarrollo endógeno de su municipio y comarca. **DESTINATARIOS:** Voluntarios, interesados y sensibilizados con el mundo inmigrante. **DURACIÓN:** 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

8. Curso de formación para responsables de entidades de voluntariado

OBJETIVOS: Ofrecer herramientas útiles para trabajar con voluntarios/as; profundizar en los procesos de formación; brindar recursos y estrategias para la formación; compartir e intercambiar experiencias, estilos, recursos formativos e ir creando cultura de voluntariado; y capacitar para poder desarrollar itinerarios de formación para voluntarios/as. DESTINATARIOS: Responsables de formación de voluntariado. Coordinadores/as y responsables de grupos de voluntariado. Técnicos/as que desarrollen su actividad en relación con voluntarios/as. DURACIÓN: 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

9. Curso de sistema de mejora para entidades de voluntariado

OBJETIVOS: Facilitar una formación que favorezca el intercambio, la formación y la implementación de los sistemas de gestión dentro de las entidades sociales, desde una perspectiva global del dirigente o responsable de la entidad. **DESTINATARIOS:** Dirigentes y personas responsables de la gestión de la entidad (técnicos/as, responsables de áreas, etc.). **DURACION:** 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

10. Ética del Voluntariado

OBJETIVOS: Se pretenden abordar tanto temas individuales del voluntariado como diversos aspectos de la organización voluntaria. DESTINATARIOS: Toda persona interesada en hacer voluntariado o en adquirir formación social. Voluntarios/as de organizaciones que deseen y/o necesiten formación. Estudiantes y profesionales que deseen acercarse al mundo del voluntariado y su práctica. DURACION: 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

11. Solidaridad y desigualdades

OBJETIVOS: Plantearse con seriedad el tema de las desigualdades y la igualdad en nuestro mundo, con una atención especial a las desigualdades económicas. DESTINATARIOS: Toda persona interesada en hacer voluntariado o en adquirir formación social. Voluntarios/as de organizaciones que deseen y/o necesiten formación. Estudiantes y profesionales que deseen acercarse al mundo del voluntariado y su práctica. DURACIÓN: 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

12. Preparación a la jubilación

OBJETIVOS: Trabajar y ser creativos en la vejez. Para ellos se trata de manera integral al colectivo de las personas mayores. DESTINATA-RIOS: Personas interesadas, de 45 a 65 años, tanto si trabajan como si no lo hacen. DURACIÓN: 30 horas lectivas y un mínimo de 50 horas de prácticas tuteladas.

A MODO DE HOMENAJE

A Salvador Gutiérrez

Cada año que comienza aparece en nosotros un paisaje de luz que siempre nos parece más hermoso.

Recorre nuestras sombras envuelve nuestras dudas y descubre en silencio el don de la palabra como si fuera música.

Parece que se esconde al borde de la noche y sin embargo existe en la estela sonora de los ángeles.

Llega a nuestro pasado un sendero perdido de hojas secas y guarda la memoria proyectos encendidos hasta que la inquietud ablande la ternura de las piedras.

Mientras tanto juntaremos las manos para escuchar unidos la dulce melodía silenciosa que tienen las palabras.

> Valentín Echarren Centro de Estella

AL COMPÁS DE LAS RUEDAS

Como girasoles grises que van rompiendo silencios, vuela un atardecer de espuma atragantado de sueños.

Bajo cielos amarillos rondan lunas de fuego rotas, de amores que nunca fueron perdidas en los pasillos en un tren de cercanías con sólo un visor, el cielo que no parecía azul. Un asiento vacío un anciano dormita, dos niños inquietos juegan y una señora agraciada queda presa en los espejos. Y ahora en clave de Fa rodando una sonata de Bach, una cita sin encuentro, en un pentagrama azul con notas de sexo y nieve, un tresillo de versos vagando por los andenes con billete sólo de ida.

Y avanza con rabia la tarde bajo los ojos del búho, y otra vez la luna ahora con acordes de deseo, olvidos, nostalgias, sueños.

Los mirlos cantan sus nanas con deseos de otros vinos. Tronca las gargantas secas, alfileres y guijarros.

Se queman los geranios, pero otro a su lado canta besos de fuego y sexo, y tomará el tren que ya llega. Allí crecerá el poema con el compás de las ruedas, bajo el mirar de una luna sexual, traviesa y coqueta.

> Laureano Calvo Centro de Pamplona

Juana Mari Rípodas es una veterana en la UMAFY. Comenzó el año de su creación y no ha fallado en ningún curso

"Todas las asignaturas te dan mayor calidad de vida"

Nombre: Juana Mari Rípodas Edad: 53 años

Antigüedad en el centro: Lleva matriculada desde que se abrió el 13 de octubre de 1998

Asignaturas que cursa: Siete. Matemáticas divertidas; Técnicas teatrales; Formación del voluntariado; Simbolismo, Impresionismo y Postimpresionismo; Ética y pensamiento contemporáneo; El Arte en el Renacimiento; e Historia de Navarra.

Me ha aportado mucho en el campo humano, en la relación con los profesores. También con los compañeros, ya que hay un vínculo entre todos que es el interés. Luego descubres que todo esto te proporciona una calidad de vida, porque al adquirir estos conocimientos ves la vida de otra forma, puedes disfrutar. Entre los compañeros hay gente con mucha experiencia y eso te aporta unos valores muy importantes. De todas formas, me da mucha pena que, con todo el esfuerzo que hacen los profesores, a los alumnos nos sirva una pequeña excusa para faltar a clase. Me gustaría llamar un poco la atención sobre el tema por respeto a los profesores y a los propios compañeros. Existen asignaturas en las que se quedan fuera compa-

- ¿Qué asignatura es la que más le gusta?

dejo", explica esta alumna de la universidad.

Todas me encantan. Son diferentes y todas te ayudan, son entretenidas y los profesores son simpáticos y buenos. Cada asignatura tiene algo, todas te dan mayor calidad de vida.

Siempre había querido formarse, pero las circunstancias de la vida

periódico y vio un anuncio de la UMAFY, de esto hace ya seis años.

"Cuando vi esta oportunidad, como no era necesario tener una base

ni estudios previos, me animé y empecé. Ahora estoy encantada de

la vida y seguiré viniendo. Mientras me admitan y pueda venir no lo

no se lo habían permitido. Un día, Juana Mari Rípodas abrió el

- ¿Cómo ve este proyecto?

Estoy encantada con la universidad. Creo que se fundamenta en tres pilares. Por un lado está la dirección, que son los que tuvieron la idea; por otro, la organización, que se encarga de los cursos, de buscar a los profesores y está pendiente de los alumnos; y finalmente están los profesores, que participan en el proyecto altruista de la UMAFY y son personas extraordinarias. Dedican mucho tiempo a preparar y a dar las clases y además comparten con nosotros lo que saben. Al principio no me atrevía a hablar con ellos porque los veía como muy superiores, pero se suele decir que las personas cuanto más inteligentes, más sencillas son. Y es cierto, te dan un trato tan humano que se rompen las barreras. Aparte de la valía profesional de cada uno, está el valor humano.

- ¿La estancia en esta Universidad le ha aportado algo más que conocimientos culturales?

- En su casa, ¿cómo se lo toman?

ñeros por falta de plazas y la gente empieza a fallar.

Ven que disfruto y mi marido me anima porque dice que es lo mío. Mis hijos, después de tantos años, lo ven como natural. Además, soy partidaria de educar con el ejemplo. Supongo que ver las inquietudes que tiene su madre a ellos también les servirá.

 - Un poco chocante su decisión con la situación de muchos jóvenes que quieren dejar de estudiar para ponerse a trabajar cuanto antes...

Para los jóvenes es una obligación y no es una opción como en nuestro caso. Cuando pasan los años, la experiencia de la vida te hace ver la importancia de las cosas, algo que de joven no entiendes. Ellos estudian por la obligación de pasar unos exámenes y posteriormente para terminar unos estudios y tener un trabajo. No es para aprender o disfrutar la vida con lo que estás aprendiendo, la de los jóvenes es una postura totalmente diferente.

pertsonaia personaje

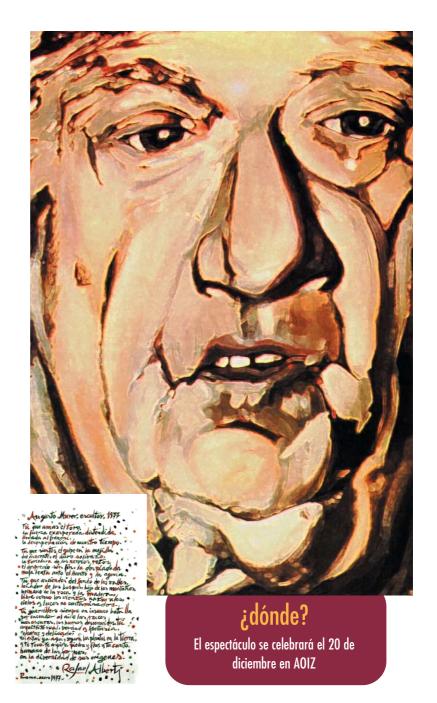
Los cien años de Alberti

"El mar, la mar" es el título del espectáculo que pondrá el punto y final al programa homenaje que, con motivo del centenario del nacimiento del poeta Rafael Alberti, ha venido desarrollando Bilaketa durante el presente año. La cita para recordar la obra de este poeta gaditano será el próximo 20 de diciembre en Aoiz. Éste es el último de los actos de un homenaje que ha incluido recitales de Félix Grande y Francisca Aguirre, conferencias (Antonio Hernández entre otros) y de una exposición propiedad de la Diputación de Cádiz que se puede visitar desde finales de noviembre.

Vital y festivo, así era Rafael Alberti y de la misma forma se recordará a este artistas nacido en El Puerto de Santa María el 16 de diciembre de 1902.

Canción, poesía, música, luces y efectos especiales se conjugarán para celebrar la fecha en la que vio la luz este poeta y dramaturgo español, uno de los creadores más importantes del siglo XX. Su obra, que aúna tradición y vanguardia, modernidad y clasicismo, ha tenido y sigue teniendo una influencia decisiva en las letras hispánicas a un lado y otro del océano.

Su trabajo será recordado en este sentido homenaje en el que estarán presentes su amigo el poeta Marcos Ana, la actriz Esperanza Alonso, los actores Guillermo Antón, Alberto, Daniel y Salvador Arias, director de la Escuela de Interpretación Rafael Alberti.



salud

Una vida saludable para evitar problemas cardiovasculares



Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan al corazón y a todos los vasos sanguíneos del organismo y son las que más muertes producen en el mundo civilizado. En España son causa del 39% de los fallecimientos que se producen cada año. De éstas, la enfermedad más frecuente es la coronaria, que se produce en los vasos que dan la sangre al corazón. Para acercar a los ciudadanos toda la información y los consejos necesarios con el fin de conseguir una vida saludable que evite los problemas cardiovasculares, tan extendidos en la sociedad actual, el Grupo Navarro de Prevención Cardiovascular organizó el pasado octubre la 'Semana del Corazón'.

Los actos programados en esta cita se dividieron en Mañanas saludables, Escuela de salud, Recinto cardiosaludable y Mesas redondas. En la primera de estas actividades se desarrollaron unas pruebas físicas en recorridos por parques de Pamplona y dirigidos por monitores del Club Coronario. La Escuela de salud estaba dirigida a los niños. "Se pretendía que los escolares adquirieran unos correctos hábitos alimentarios, en concreto a la hora del desayuno. En Navarra los chavales hacen unos desayunos muy incompletos", comenta el dietista Eduardo Zubiri, coordinador de esta actividad.

En el Recinto cardiosaludable se colocaron stands en los que se ofreció, de forma gratuita, información general sobre toma de tensión arterial, análisis de colesterol, perfil de riesgo cardiovascular, consultorio dietético, valoración electrocardiográfica, composición corporal, además de proyecciones audiovisuales. "A rasgos generales se puede decir que ésta es una zona donde se fuma mucho y donde hay un colesterol alto, al igual que la tensión. No hay un hábito de cuidarse bien, muy relacionado con la alimentación. Y es que se come demasiado poco saludable y se hace poco ejercicio", señala Pedro Sanz Arriazu, doctor del Club Coronario Pamplona.

Durante las diferentes mesas redondas que se celebraron en la carpa instalada en la plaza de los Fueros se debatieron temas como la hipertensión, tabaco y colesterol; enfermedad coronaria; dieta y corazón, y corazón y actividad física. En las distintas actividades de la Semana del Corazón participaron alrededor de 4.000 personas, 1.000 de ellas escolares en los Desayunos saludables. Para Eduardo Zubiri existen bastantes diferencias en los hábitos alimenticios entre los mayores y los niños. "En términos generales los chavales desayunan peor que los mayores. A éstos les gusta casi todo, mientras que los niños no comen casi nunca pescado y verdura. Lo que sí se produce en todas las edades es un gran abuso de las carnes y del embutido, lo que sube mucho el colesterol", concluye el dietista del Club Coronario.

laburrak Dreves

- El miércoles 22 de octubre *la profesora Raquel Martínez de Marañón* impartió una conferencia sobre los yacimientos de Atapuerca organizada por el Ateneo Navarro. Impresionante la afluencia de público e impresionante también la presentación multimedia con la que nos deleito Raquel.
- También *Ignacio Arana*, y también con el Ateneo Navarro, impartió una conferencia sobre la transición en Navarra, con gran afluencia de público, tal y como merecía la ocasión.
- En octubre conocimos el fallo de los distintos *certámenes internacionales* que convoca Bilaketa desde hace ya 27 años. En la modalidad de pintura el ganador fue el artista pamplonés Jokin Manzanos, el premio de narrativa fue a manos de la escritora asturiana Ángeles González Álvarez y el de poesía recayó en el poeta Luis López Anglada. La entrega de premios tendrá lugar el sábado 6 de diciembre en Aoiz.

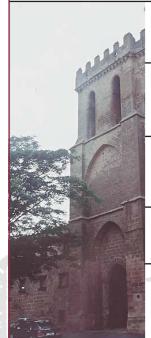


— Nuestro profesora *Marga Iriarte* está este año dando clases en la Universidad de Carolina del Norte (EE.UU.), pero nos ha prometido que el año que viene estará otra vez con nosotros.



- Otro profesor nos ha dejado de momento es *Mikel Casares Polo*, que se encuentra este cuatrimestre trabajando en un proyecto de investigación en el Banco Central de España en Madrid.
- En Estella se han batido todos los records de alumnos matriculados en una asignatura. El responsable, Jesús
 Azcárraga, que tiene ni más ni menos que 60 alumnos/as en sus clases de geografía.
- El lunes 24 de noviembre tuvimos un encuentro con el columnista Manuel
 Hidalgo en la sede de la UMAFY en Pamplona.





- El pasado sábado 22 de noviembre nos fuimos de *viaje a Laguardia*. Además de dicha localidad, visitamos las bodegas del Marqués de Riscal y la Bodega Ysios.
- Salvador Gutiérrez ha participado en representación de la UMAFY en el encuentro "Los mayores también cuentan", celebrado en Madrid, entre el 10 y el 14 de noviembre, y organizado por la Fundación Girasol y el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Salvador Gutiérrez estará también en Madrid los días 1 y 2 de diciembre, presentado el proyecto
 de la UMAFY en unas jornadas sobre envejecimiento saludable organizadas por la Fundación
 Pfizer.
- Felicitaciones para *los profesores Mertxe Sesma y Txuma Isturitz*, que se han estrenado como papás con unos gemelos que son una preciosidad.
- Y nuestros mejores deseos para *Carolina Hermoso de Mendoza*, que se nos casa en diciembre, y también para la pareja feliz de recién casados: *Ricardo Ahumada e Izaskun Fernández de las Heras*.



Entrega de premios, 6 de diciembre a las 20:30 horas

400Z





Fundación "la Caixa"