

# Gente grande

nº 4 marzo de 2005

## Cuéntame un cuento



# UMAFY

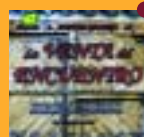
## asignaturas del segundo cuatrimestre 2004/2005

<b>CENTRO DE AOIZ (COORDINADORES: YOLANDA, LAURA, ANDRÉS Y JUAN JESÚS)</b>
HISTORIA Y ARTE DE NAVARRA: SIGLOS XIII, XIV Y XV (II) / profesora: Dña. Puri Garde / martes de 17:30 a 18:30
PRERROMÁNICO / profesora: Dña. Josefina Resano / lunes de 17:30 a 18:30
AUTORAS DE POESÍA ESPAÑOLA DEL SIGLO XX (II) / profesor: D. Salvador Gutiérrez / viernes de 17:00 a 18:00
INICIACIÓN A LA GUITARRA (VI) / profesor: D. Juan Beroiz Vergara / jueves de 19:00 a 20:30
FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO / profesor: D. Salvador Gutiérrez / viernes de 18:00 a 19:00
<b>CENTRO DE PAMPLONA</b>
LA PSICOLOGÍA APLICADA A LA VIDA COTIDIANA/ profesor: D. Santi Elso/ lunes de 12:30 a 13:20
MÚSICA Y POESÍA: LA MELODÍA FRANCESA Y EL LIED ALEMÁN (II)/ profesora: Dña. M <sup>º</sup> Paz Arizkun / martes de 11:00 a 11:50
INTRODUCCIÓN A LA INFORMÁTICA: OFFICE / profesor: D. Fernando Sánchez / miércoles de 9:30 a 11:00
HISTORIA DEL ARTE CONTEMPORÁNEO/ profesora: Dña. Esperanza Morquecho / miércoles de 11:00 a 11:50
INICIACIÓN AL TEATRO (II)/ profesora: Dña. M <sup>º</sup> José Sagüés / miércoles de 12:00 a 13:30
EL ACOSO PSICOLÓGICO / profesor: D. Fernando Trébol / miércoles de 12:50 a 13:40
INFORMÁTICA (II) / profesor: D. Fernando Sánchez / jueves de 9:30 a 11:00
TALLER DE LECTURA: EL QUIJOTE / profesor: D. Manolo Goñi / viernes de 11:00 a 11:50
FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO / profesor: D. Salvador Gutiérrez / miércoles de 16:00 a 16:50
ALTOLAGUIRRE EN SU CENTENARIO / profesor: D. Salvador Gutiérrez / jueves de 16:00 a 16:50
MÚSICOS NAVARROS (II) / profesora: Dña. Custodia Plantón / jueves de 17:00 a 17:50
ÉTICA Y PENSAMIENTO ACTUAL / profesor: D. Joaquín Yagüe/ jueves de 17:50 a 18:40
ARTE BARROCO / profesora: Dña. Raquel Martínez de Marañón / jueves de 18:40 a 19:30
HISTORIA Y ARTE DE NAVARRA: SIGLOS XIII, XIV Y XV (II) / profesora: Dña. Puri Garde / viernes de 17:50 a 18:40
SIMBOLISMO, IMPRESIONISMO Y POSTIMPRESIONISMO / profesor: D. Mikel Apezteguía/ viernes de 17:00 a 17:50
CINE, ÉTICA Y DERECHO / profesores: D. Iñigo de Miguel y D. Jorge Urdánoz / viernes de 19:30 a 20:20
<b>CENTRO DE ESTELLA (COORDINADOR: MANOLO TRÉBOL)</b>
ALTOLAGUIRRE EN SU CENTENARIO / profesor: D. Salvador Gutiérrez / lunes de 16:00 a 17:00
INGLÉS / profesor: D. Luis Lisarri / lunes de 17:00 a 18:00
EUSKARA (INICIACIÓN) / profesora: Dña. Celes Gómez de Segura / lunes de 18:00 a 19:00
FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO / profesor: D. Salvador Gutiérrez / lunes de 19:00 a 20:00
ANIMACIÓN A LA LECTURA: CÓMO LEER UN LIBRO / profesor: D. Javier Corres / martes de 18:00 a 19:00
GEOGRAFÍA ECONÓMICA, POLÍTICA Y SOCIAL (V) / profesor: D. Jesús Azcárraga / jueves de 18:00 a 19:00
INTERPRETAR UNA OBRA DE ARTE / profesora: Dña. Teresa Navajas / viernes de 17:00 a 18:00

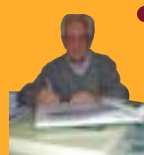
# índice



CRÓNICA **4**  
Oferta educativa para  
mayores en... Navarra



ACTUALIDAD **5**  
Descubriendo la  
Zaragoza romana



CULTURA **6**  
Cervantes conoce  
a Don Quijote



ENTREVISTA **7**  
Pedro Goñi,  
el mayor de la UMAFY



REPORTAJE **8-9**  
Cuéntame un cuento



ALUMN@S **10**  
Lourdes López, nueva  
representante del alumnado



PERSONAJE **11**  
El manchego  
universal

SALUD **12**  
Alimenta que  
da gloria... y salud

DE AUTOR **13-21**  
Un espacio de expresión  
para los alumnos

BREVES **22**

## No importa la edad

En cada uno de nosotros, niños jóvenes o mayores, existe una tendencia a realizarnos. Es un impulso que nos empuja a crecer, a expandirnos, a madurar, a expresarnos; en definitiva, a realizar todas nuestras potencialidades. Pero en ocasiones esta tendencia se encuentra enterrada bajo capas y capas de defensas psicológicas, como por ejemplo, el miedo al ridículo, al fracaso o a ser diferente, que impiden nuestro pleno desarrollo. Es éste el motivo por el que muchas veces nos dejamos llevar por los estereotipos en la ropa que usamos, los alimentos que consumimos, los libros que leemos, las ideas que sostenemos o las cosas que hacemos en nuestra vida cotidiana.

Creo que es una gran suerte cuando uno decide superar sus miedos y las presiones conformistas a las que está sometido y se enfrenta al reto de convertir su vida en una aventura creativa. Y es que la creatividad no es sólo la del científico que elabora complicadas teorías que dan explicación de los fenómenos del mundo; es también la del niño que inventa un nuevo juego con sus compañeros, la del joven que escribe su primer cuento o poema, la del mayor que extrae de su experiencia un consejo útil que dar a otro.

Digo mal al señalar una edad para estas actividades, porque todas ellas son posibles en cualquier momento de la vida. Y es que la creatividad, como tantas otras cosas, no tiene edad.

Santi Elso



# Certámenes en auge

Bilaketa convoca este año la XXIX edición de sus dos premios literarios: el Certamen Internacional de Poesía Villa de Aoiz y el Certamen Internacional de Narrativa Tomás Fermín de Arteta. El plazo para presentar los trabajos finaliza, para ambos concursos, el 24 de junio y los premios están dotados con 4.000 euros cada uno.

Como en años anteriores, los certámenes de Bilaketa están abiertos a autores de cualquier nacionalidad. En el caso de los poemas, las obras deberán estar escritas en castellano, ser originales e inéditas y no haber sido premiadas previamente.

La extensión mínima es de 14 versos y la máxima, de 60. El tema y la composición son libres y deberán presentarse por quintuplicado. El certamen de narrativa está igualmente abierto a autores de cualquier nacionalidad. La extensión mínima es de dos folios y la máxima, de seis. El tema y la composición son también libres y deben presentarse por quintuplicado y en castellano. En ambas categorías, el plazo de entrega finaliza el 24 de junio de 2005 y los trabajos deben enviarse a Bilaketa (c/Francisco Ynduráin, 12, 31430 de Aoiz).

Un jurado compuesto por personalidades de la creación literaria decidirá los ganadores que se darán a conocer en el mes de octubre. La entrega de los galardones se celebrará en noviembre.

Los certámenes internacionales de Poesía, premio *Villa de Aoiz*; Narrativa, premio *Tomás Fermín de Arteta* y Pintura, premio *Villa de Aoiz*, están considerados entre los mejores de cuantos se organizan a lo largo de todo el Estado en sus respectivas categorías, tanto por la cuantía de sus premios como por el número de ediciones convocadas de manera ininterrumpida. Esto se viene haciendo así desde

*Bilaketa convoca este año la XXIX edición del Certamen Internacional de Poesía Villa de Aoiz y del Certamen Internacional de Narrativa Tomás Fermín de Arteta*

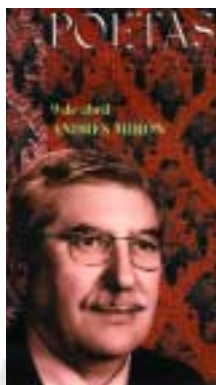


1977, justo un año después de que comenzara su andadura la entidad organizadora.

A los certámenes de Poesía y Narrativa se presentan trabajos no sólo de Navarra y del resto de comunidades del Estado, sino también de toda Europa, América, Australia, Japón, etc. Otro dato a resaltar es el jurado, que año tras año, constituye el equipo encargado de evaluar los trabajos que se presentan.

04

Cente grande



## Buena acogida

Si por algo se caracterizan estos certámenes organizados por Bilaketa es por la buena acogida que han ido teniendo con el paso de los años. En su primer año, en 1977, se presentaron 17 poemas. En la pasada edición se presentaron en total 3.014 trabajos (214 de ellos navarros) para el premio de relatos cortos y 4.185 (246 de ellos navarros) para el de poesía. Los galardones, en 2004, recayeron en Lorenzo Luengo, el de narrativa, y Andrés Mirón, el de poesía.

# Descubriendo la Zaragoza romana

El Teatro Romano Cesaraugusta, tercero más grande del mundo y único cubierto, fue musealizado en 2003.

Está a dos horas de Pamplona, pero el patrimonio romano de Zaragoza apenas es conocido. Por ello, la profesora de Arte Barroco, Raquel Martínez de Marañón, decidió organizar una excursión cultural a la que se apuntaron 43 alumnos de la UMAFY. *“La exposición al público de la parte romana en Zaragoza es muy reciente, y cuando la visité la miré con ojos docentes y sentí la necesidad de que la gente la conociese”*, explica la profesora.

De este modo, el sábado 5 de febrero el viaje cultural partió a las 8:00 horas, rumbo a Zaragoza. Durante la mañana aprovecharon para visitar el Palacio de la Aljafería, antigua sede del Tribunal de la Inquisición. También el torreón de la Zuda, las murallas, la Basílica del Pilar y el fresco de Goya ‘Adoración del Nombre de Dios’. La estancia matutina prosiguió con la visita a la Lonja, a la casa y arco del Deán y a la Catedral de San Salvador y su conocido Retablo Mayor.

Tras reponer fuerzas degustando las delicias mañás, la excursión se centró en la parte romana de la ciudad. Visitaron el Foro romano de la época de Augusto, el puerto fluvial (uno de los grandes enclaves redistribuidores de la zona), el teatro romano, las termas y el monasterio jerónimo de Santa Engracia. Y ya entrada la noche enfilaron el camino de vuelta a Pamplona.

Los viajes culturales gozan de una estupenda acogida entre los alumnos, por lo que en mayo se ha programado la siguiente cita:

*El pasado 5 de febrero, 43 alumnos y la profesora Raquel Martínez de Marañón viajaron a la Cesaraugusta menos frecuentada*



El palacio de la Aljafería de Zaragoza fue parada obligada.

un viaje a Úbeda y Baeza, localidades que son Patrimonio de la Humanidad. De estas experiencias, la profesora de Arte Barroco destaca la relación que se establece con los alumnos. *“El trato es estu- pendo, recibes más de lo que das. Los alumnos quieren aprender, son muy receptivos y valoran lo que les transmites. Es más que una relación académica, te dan su afecto”*, relata Raquel Martínez de Marañón.



La compañía  
Yelmo Teatro  
presenta en Aoiz  
“La Venta del  
Encuentro”, que  
recrea un posible  
encuentro entre el  
escritor y su  
personaje más  
famoso



MANUEL GALIANA



JANFRI TOPERA



CIPRIANO LODOSA



PABLO MÉNDEZ



FRAN FERNÁNDEZ



BERTA OJEDA



ALBA ALONSO



SATURNINO GARCÍA

# Cervantes conoce a Don Quijote

06

Cente grande

De la mano de la compañía Yelmo Teatro, la Casa de Cultura de Aoiz se convertirá el próximo 21 de mayo en *La Venta del Encuentro*, de Javier García Montero. Este espectáculo, organizado por Bilaketa, se basa en los diferentes textos y en la biografía original de Miguel de Cervantes y recrea las historias que el *Príncipe de los Ingenios*, al que da vida en este espectáculo Manuel Galiana, le cuenta en su lecho de muerte a su escribiente, personaje que interpreta Saturnino García a modo de colaboración especial.

A lo largo de esa charla, Cervantes narra la aventura que vivió en una venta con Rinconete (Pablo Méndez) y Cortadillo (Fran Fernández), dos rufianes a los que había conocido 10 años antes. Al lugar llega, poco después, confundido con un castillo, un tal don Quijote (Cipriano Lodosa), dispuesto a ser armado caballero andante, aunque en ello le fuera la vida o alguna hubiera de quitar. El autor de esta obra incluye entre los personajes principales al Ventero (Janfri Topera), hombre refranero y bonachón que sirvió de ejemplo para crear al fiel escudero.

## Los datos

- OBRA: *La Venta Del Encuentro*
- AUTOR: Javier García Montero
- INTÉRPRETES: Manuel Galiana, Janfri Topera, Cipriano Lodosa, Pablo Méndez—Bonito, Fran Fernández, Berta Ojeda, Alba Alonso y Saturnino García.
- ESCENOGRAFÍA: Tomás Muñoz
- VESTUARIO: Jesús Ruiz
- ILUMINACIÓN: Jacinto Díaz
- DIRECCIÓN: Francisco Vidal
- PRODUCCIÓN: Yelmo Teatro
- DURACIÓN: 110 minutos
- LUGAR: Casa de Cultura de Aoiz
- FECHA: 21 de mayo
- HORA: 20:00 horas

*La Venta del Encuentro* es el emplazamiento en el que se desarrolla esta historia que incluye una buena dosis de acción y humor, con una trama que se materializa entre el crepúsculo y la media noche de uno de los calurosos días del mes de julio del más que probable año 1600.

Cervantes habla de sus sueños imposibles en sus numerosos viajes buscando fama y fortuna y en los que halló hostilidad y pobreza, así como de la soledad que le persiguió a través de un Don Quijote, personaje que para todos es motivo de mofa, pero que para él representaba todos los ideales soñados a través de su humanidad.

*Pedro Goñi es el alumno más veterano del centro de Aoiz y de toda la UMAFY. A sus 90 años, asegura que sigue aprendiendo detalles curiosos sobre historia y arte de Navarra*

## “Aparte de pasear y ejercitar las piernas, también es necesario ejercitar la mente”

**Texto y foto: ASER VIDONDO**

Pedro Goñi Erviti, agoizko de 90 años, es sin duda el alumno más veterano de los 1.051 matriculados en la UMAFY este curso escolar. Maestro jubilado como director de la escuela de Aoiz en 1980, es hoy un ávido lector de prensa y de libros de historia. Se apuntó a esta universidad en cuanto se enteró de que Bilaketa la había creado. “Así podría ejercitar la mente”, recalca.

**– Lleva 25 años jubilado y sigue estudiando...**

Cuando me jubilé, algunos amigos me aconsejaron que siguiera trabajando porque estaba muy bien de salud, pero no les hice caso, porque creía que ya era hora de dejar paso a otra gente. Al principio sí que pensaba que sería un trauma tener tanto tiempo libre para mí, pero enseñada lo ocupé con paseos, coleccionismo y, sobre todo, mucha lectura y estudio.

**– ¿Qué aconseja a quien se jubile o se haya jubilado hace poco tiempo?**

Recomiendo a todo el que se jubile que no se abandone y que, aparte de pasear y ejercitar las piernas, también ejercite la mente de uno u otro modo. La UMAFY es una buena manera para hacerlo. Yo siempre he tenido un carácter inquieto y curioso, y eso me ha ayudado a seguir en activo.

**– ¿Qué clase de asignaturas ha cursado en la UMAFY desde el año 1998?**

Han sido siempre asignaturas relacionadas con la historia y el arte de Navarra, que es algo que me apasiona, impartidas por la profesora Puri Garde. Muchas veces damos cosas que ya sabía de antes, pero que me vienen bien para recordar conceptos olvidados. Además, siempre hay alguna novedad, algún detalle que desconocía y que me parece curioso aprender a mis 90 años.

**– ¿Son las clases muy distintas de las que impartía usted hace unos años en la escuela de Aoiz?**

**Nombre:** Pedro Goñi Erviti

**Antigüedad en el centro:** Desde que se fundó la universidad, curso 1998/1999

**Asignatura que cursa :** Historia y Arte de Navarra: siglos XIII, XIV y XV (II), los martes de 17:30 a 18:30 en el centro de Aoiz

En absoluto. Se toman apuntes, la gente lleva carteras y cuadernos, nos ponen diapositivas y hacemos algún examen final o resumen del curso. Además, las explicaciones se completan con excursiones a lugares relacionados con la materia. Para ver detalles del románico o el gótico navarros hemos viajado a distintas localidades como Estella, Pamplona, Sangüesa, Artoiz...

**– ¿Le hubiera gustado estudiar algo más que no haya podido ser?**

Una de mis espinas clavadas en la UMAFY es la asignatura de informática. Me hubiera gustado apuntarme, por curiosidad, por saber cómo es este mundo de las nuevas tecnologías, pero mi familia me recomendó que no lo hiciera, porque creen que es una cosa muy compleja para una persona de mi edad. Aun así, me gusta preguntar cosas del ordenador a mis nietos. Pero sí que es verdad que cuando cojo el ratón se me va a todas partes menos a donde quiero.

**– ¿Qué otras aficiones tiene?**

Paseo dos horas diarias a primera hora de la mañana. Lluvia o nieve, salgo por la puerta de casa con mis zapatillas calzadas a las 9:30. También tengo gran interés desde siempre por el coleccionismo. Poseo un montón de sellos, de monedas, de libros y de fósiles de toda la zona de Aoiz en mi casa. Además, me gusta leer el periódico con calma, por las tardes, y recortar artículos que me parece interesante conservar, aunque me falta tiempo para catalogar todas estas cosas. Y eso sí, acudo a todos los actos culturales que se organizan en Aoiz.



# Cuéntame un cuento

Estimular la memoria de nuestros mayores es uno de los objetivos por los que surgió el taller de cuentacuentos de la UMAFY. Se trata de una iniciativa que completa la asignatura *Los mayores también cuentan*, que se desarrolló durante el pasado curso con una doble filosofía: mostrar, por un lado, que los mayores están ahí y no deben dejarse al margen y, por otro, darles la oportunidad de que contaran sus historias.

El Espectáculo de Recitadores consiste en poner en práctica lo aprendido, y desde octubre son unas 12 personas, más mujeres que hombres, las que se están preparando para ello. *"Hay gente mayor y no tan mayor, ya que se trata de una actividad intergeneracional"*, explica Salvador Gutiérrez, que prepara a los recitadores. La puesta en escena será el 23 de abril en Aoiz.

Los participantes estudian sus textos, elegidos por ellos mismos, y ensayan la representación. Poesía y narrativa se juntan en dicha iniciativa en la que todos están poniendo la máxima ilusión. María Dolores Arana tiene 62 años y ha escogido un cuento de Jorge Bucay titulado *El Oso*. *"Leí en el periódico que había clases para mayores, quería aprender y me apunté. Mi marido acababa de morir y necesitaba hacer cosas, quitarme las penas, estar distraída"*. Así, María Dolores se inscribió en alguna asignatura, y finalmente llegó al taller de cuentacuentos. *"Me pongo muy nerviosa y quiero*

*El próximo 23 de abril se desarrollará un Espectáculo de Recitadores en Aoiz, en el que los componentes del taller de cuentacuentos pondrán en práctica lo aprendido*

*superarlo. Aquí aprendemos a recitar y Salvador nos ayuda mucho. Además, ensayo en casa cuando nadie me ve. Venir aquí me supone que sólo pienso en esto. Es una experiencia muy positiva"*.

Por su parte, Juana M<sup>a</sup> Marturet, de 58 años, descubrió la existencia del taller gracias a unas compañeras de trabajo que la animaron a participar. *"No había hecho nunca nada de esto porque soy muy tímida. Salvador nos da la confianza que necesitamos"*. Juana ha escogido un poema de Alfonso Pascal Ros. *"Me gusta mucho la actividad. Al principio se me traba un poco el texto, tengo que mejorarlo..."*. Tanto Juana como María Dolores coinciden al destacar el buen ambiente que hay entre los componentes del grupo.





Doce personas preparan, desde el pasado mes de octubre, este espectáculo de recitadores bajo la atenta mirada de Salva Gutiérrez, que les orienta en la labor.



### programa del espectáculo

1. *Vivace*, de la obra: *Don Quijote y Dulcinea*, a cargo del dúo de cello y guitarra: The Jones&Maruri.
2. *Hoy venimos...*, de Carmen Martín Anguita  
En la voz de: Begoña Escudero.
3. *"Al escribir de otra suerte..."* (Quijote)  
En la voz de: Santi Elso y Eduardo Labeaga.
4. *Me lo decía mi abuelito*, de José Agustín Goytisolo  
En la voz de: María Jesús Redín.
5. *El lagarto está llorando*, de Federico García Lorca  
En la voz de: Juana Mari Ripodas.
6. *El Oso*, de Jorge Bucay  
En la voz de: María Dolores Arana.
7. *Me pregunto a menudo*, de Alfonso Pascal Ros  
En la voz de: Juana Mari Marturet.
8. *Oda a la manzana*, de Pablo Neruda.  
En la voz de: Benita Asarta.
9. *"En un poblacho andaluz..."* (anónimo)  
En la voz de: Salva.
10. *El buscador*, de Jorge Bucay  
En la voz de: Ana Gueracenea.
11. *"... mi reino vivirá..."*, de José Hierro  
En la voz de: Begoña Escudero.
12. *"Y con esto, ¿a dónde voy a parar?..."*, de Jesús Leache  
En la voz de: Lourdes López.
13. *Mi rosa azul*, de Benita Asarta  
En la voz de: Benita Asarta.
14. *Cebolla y ajo*, de VV.AA.  
En la voz de: María Luisa Martínez Torres.
15. *El pijayo*, de José Carlos de Luna  
En la voz de: Salva.
16. *No quiero*, de Julia Guerra Lacunza  
En la voz de: Juana Mari Ripodas.
17. *Respuesta*, de José Hierro  
En la voz de: Ana Gueracenea.
18. *La nube*, de Manuel Altolaguirre  
En la voz de: Manolo Goñi.
19. *"... por eso ven..."*, de Alfonso Pascal Ros  
En la voz de: María Dolores Arana.
19. *Don Quijote y Dulcinea*, a cargo del dúo de cello y guitarra: The Jones&Maruri.



## “Mejoraría que los alumnos estuviesen más comprometidos con las clases”

*Lourdes López Baruque ha sido elegida Representante del Alumnado este curso*

10

Gente grande

Cuanto más aprende se cerciora de que menos sabe, pero gracias a las clases de la UMAFY mira la vida de otro modo. Puede decirse que Lourdes López es de las veteranas, ya que ha presenciado como alumna toda la andadura de esta universidad para mayores. Y como la experiencia manda, sus compañeros han decidido que sea este curso la encargada de transmitir las impresiones del alumnado a la dirección, y viceversa.

– **¿Qué te impulsó a ingresar en la UMAFY?**

En principio necesitaba hacer algo fuera de lo habitual; siempre había soñado con la universidad, pero hice las cosas muy rápido y no pude ir. Me daba un poco de apuro porque llevaba muchos años sin estudiar, pero no te exigían demasiadas cosas y me animé.

– **¿Y qué balance haces de estos siete años?**

Provechoso en todos los aspectos. He aprendido muchas cosas, he conocido a gente muy maja, he hecho amigos que creo que son de verdad... Es muy positivo.

– **Llama la atención la variedad y la singularidad de las asignaturas...**

Los profesores se esfuerzan y las asignaturas son muy divertidas, hasta las matemáticas me encandilaron. Te enseñan de una forma amena y participativa, está muy bien.

– **Tus preferidas son...**

Las de destripar libros. Disfruto muchísimo cuando hay que leer una novela, porque es una forma de lectura diferente. Vas analizando todo, la clase es participativa y cuando la gente opina descubres cosas en las que no habías caído.

– **¿Puedes compaginar bien las clases con tu vida cotidiana?**

Cojo asignaturas por la tarde, porque por la mañana tengo bastan-

tes cosas que hacer. Soy bastante activa y por ahora llego a todo, pero hay veces en las que debería parar un poco para profundizar algunas cosas.

– **¿Y el ambiente con los compañeros?**

Ha sido siempre muy bueno, desde el principio. Tengo muy buena relación con todo el mundo, aunque con algunos tienes más afinidad y haces más amistad.

– **Te han elegido representante de los alumnos...**

El reconocimiento es importante, me imagino que es que la gente te conoce y te aprecia y eso lo agradezco. Al principio me parecía un poco follón, pero estoy bien; no sé si hago las cosas bien o mal, al menos estoy poniendo empeño en que lleguen los papeles a su sitio...

– **¿Te has planteado dar el salto a la docencia, como ha hecho alguno de tus compañeros?**

No, no, no... Aparte de que exigen la licenciatura y no la tengo, ni se me ocurriría, no me siento capacitada. Además, es real lo que dicen de que cuanto más aprendes menos sabes, me doy cuenta de que he perdido el tiempo vilmente.

– **¿Qué es lo más positivo de tu experiencia en la UMAFY?**

Que se me han abierto muchas ventanas a montones de cosas, he aprendido a mirar las cosas de diferente forma y a apreciarlas a mejor. Bueno, también será la edad, pero si lo haces con cariño y ganas las clases te ayudan a mirar las cosas de otro modo.

– **Y mejorarías...**

La responsabilidad de la gente, que los alumnos estén más comprometidos con lo que nos ofrecen, y que si se apuntan a las clases vayan. Creo que los profesores y organizadores hacen una labor estupenda, pero los que de verdad debemos consolidar los proyectos somos nosotros con nuestro compromiso.

# El manchego universal

*Don Quijote y su inseparable compañero,  
Sancho Panza, cumplen cuatro siglos en 2005*

Alonso Quijano, el hidalgo manchego mundialmente conocido como Don Quijote, brotó de la imaginación de Miguel de Cervantes hace ya cuatro siglos. Desde entonces, ha formado parte del imaginario colectivo de la civilización occidental como arquetipo del idealismo más puro.

Junto a su escudero Sancho Panza, compañero inseparable y antítesis filosófica, Don Quijote continúa buscando, a través de la imaginación de lectores de todos los rincones del globo, aventuras en las que demostrar su heroica valentía.

Aldonza Lorenzo, rebautizada por Don Quijote como Dulcinea del Toboso, nombre "encaminado" a la condición de "princesa y gran señora" que merecía en la trastornada mente del hidalgo, se asombraría ante la inmensa fama alcanzada por su pretendiente.

No en vano, con motivo de su cuarto centenario han proliferado las conmemoraciones para ese ingenuo Don Quijote, incapaz de discernir entre una bacía y el yelmo de Mambrino, cueros de vino tinto de un gigante y una venta de un castillo, que resultó engañado y molido a palos por las gentes de su época, representantes de todos los estamentos de la sociedad española en su transición del siglo XVI al XVII.

#### VIDA AZAROSA

El genio de las letras que creó este Don Quijote inmortal, Miguel de Cervantes, nació un día entre el 29 de septiembre y el 9 de octubre de 1547 en Alcalá. Su vida fue una ininterrumpida sucesión de desgracias que, entre otras situaciones ominosas, le llevaron a conocer durante un lustro las cárceles de Argel, cautivo de corsarios berberiscos, y las españolas, por irregularidades en su cuentas.

Además, Cervantes nunca logró escapar de las penurias económicas, aunque en sus últimos años, tras el éxito de las dos partes del Quijote, conoció cierta tranquilidad y pudo gozar del reconocimiento hacia su obra. Cervantes murió en Madrid el 22 de abril de 1616.

#### Cinco actos en Aoiz

La Asociación cultural Bilaketa de Aoiz va a sumarse a los actos de conmemoración del IV Centenario del Quijote con dos exposiciones acerca de la obra, considerada la primera novela moderna de la literatura universal, una conferencia, una obra de teatro, una lectura de poemas y otra ininterrumpida de la obra abierta al público.

El objetivo que se ha marcado la asociación con estos actos, que tendrán lugar en la Casa de Cultura de Aoiz, es fomentar la lectura, sobre todo entre los más jóvenes.

Quienes acudan a cualquiera de estas actividades recibirán como regalo una edición íntegra del Quijote, para lo cual Bilaketa ha adquirido alrededor de mil ejemplares de la novela.





# Alimenta que da gloria... Y SALUD

*Los beneficios de la dieta mediterránea están comprobados científicamente*

Los utilizamos con tanta frecuencia que apenas reparamos en sus efectos beneficiosos sobre nuestra vida diaria. Los alimentos que componen la llamada *Dieta Mediterránea* protegen y previenen contra las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Este estilo de alimentación, exclusivo de los países cuyas costas son bañadas por el Mediterráneo, se basa en el aceite de oliva, poca carne y mucho pescado, pan integral, verduras y legumbres, mucha fruta, pasta y arroz. Cantidades moderadas de vino y especias también componen esta saludable sucesión de productos.

Las ventajas resultantes de la dieta mediterránea se han ensalzado desde hace pocos años, y uno de los precursores de esta teoría fue el profesor A. Keys, que en 1986 publicó el *Estudio de los 7 países*. En su trabajo establecía una comparación entre los hábitos alimenticios de siete naciones, demostrando que la presencia de ácidos grasos insaturados en la dieta puede disminuir la obstrucción de las arterias del corazón.

Gracias a estos estudios ha cambiado la percepción social que se tenía de alimentos como el aceite de oliva virgen, asociado popularmente al aumento de peso. Se ha descubierto que tiene un porcentaje muy reducido de ácidos grasos saturados, lo que disminuye el riesgo de padecer enfermedades coronarias.

El aceite de oliva también es uno de los protagonistas del estudio prospectivo *Seguimiento Universidad de Navarra*, iniciado por el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra en 1999.

En colaboración con la Universidad de Harvard (EE.UU.) aborda entre otras áreas la investigación de las enfermedades cardiovascula-



**El aceite de oliva es uno de los protagonistas del estudio prospectivo Seguimiento Universidad de Navarra.**

res. Tras estudiar a 342 pacientes se llegó a la conclusión de que el riesgo relativo a sufrir un infarto se reducía hasta un 74% si los pacientes se situaban en los niveles de consumo de aceite de oliva más elevados.

Otros componentes de la dieta mediterránea, como la fibra, los ácidos grasos Omega-3 del pescado y la fruta también previenen esta patología cardiovascular.

Asimismo, los carbohidratos de la pasta y los cereales tienen un índice glucémico muy bajo, lo que ayuda a evitar la formación de grasas y acidosis.

La dieta mediterránea también se asocia a un estilo de vida más tranquilo, con la práctica de la siesta y actividad física regular. En España abundan los productos que integran la saludable dieta mediterránea, pero el sedentarismo y la proliferación de la comida rápida y las grasas ha conducido a que aumente el índice de obesidad de un modo preocupante. Para contrarrestarlo, la dieta mediterránea se convierte en un excelente aliado.

# colaboraciones

*Reproducimos a continuación, un extracto de un texto de nuestro amigo y compañero recientemente fallecido Jesús Leache. En él se hace eco de un acontecimiento singular: cómo fue la primera clase que se impartió en la UMAFY, allá por el mes de octubre de 1998. De esta manera queremos brindarle en esta revista un pequeño homenaje.*

## EL PRIMER DÍA DE LA UNIVERSIDAD PARA MAYORES "FRANCISCO YNDURÁIN"

*por Jesús Leache*

El día 13 de octubre de 1998, martes, comienzan las clases de la UMAFY. Antes de entrar a clase, la Euskal Telebista me hace unas preguntas. Estamos en la Casa de la Juventud y hace un día espléndido de sol. El reportero se ríe y me dice: ¿No te preocupa empezar las clases en martes y trece? ¡Qué le voy a decir! Que no.

Asistimos a clase nueve mujeres y dos hombres. Nos colocamos en semicírculo y nuevamente hace su entrada la televisión y realiza unas tomas. Nos entra la risa. El profesor nos anuncia que se abre el primer curso de esta universidad para mayores, con sencillez pero con seriedad. Nos dice que es un reto esta instauración y que de

este curso, de su resultado, dependerán los sucesivos. Nos anima para que colaboremos con nuestra mejor voluntad para conseguir el fin que se persigue y el mejor aprovechamiento de nuestras clases.

Se observa un buen espíritu entre los que estamos reunidos. Se ve alegría y creo que, a primera vista, todos acudimos con afán de aprender y mejorar en lo posible nuestra cultura. También se observa un deje de curiosidad, tanto por lo que se nos pueda enseñar como por lo que cada uno pueda dar de sí.

Éste fue el primer día de clase, un día para recordar.

## COMPAÑERO QUERIDO

Amigo:

La noticia de tu muerte, por inesperada, me causó primero incredulidad, después estupor, más tarde tristeza. Tristeza sí, que invadió mi mente y mi corazón.

En estos años hemos coincidido más de una vez en clase, pero cuando te recuerdo, es siempre la misma imagen la que viene a mi mente: El primer curso en clase de Manolo, con aquel libro —al que luego seguirían otros muchos—, *Como una novela*, de Pennac. Todavía no nos conocíamos. Todavía nos costaba hablar. Nos costaba recordar el nombre del compañero que teníamos al lado... Tú, recuerdo, sacabas una libreta pequeña e ibas tomando datos. Al finalizar el cuatrimestre, nos sorprendiste a todos con un retrato escrito de lo que había sido la clase: la oratoria de Manolo, nuestras intervenciones, nues-

tros despistes, nuestros sonrojos, nuestras risas...

Siete años después, de entre mis papeles, he rescatado aquel escrito y lo he leído, una vez más, con nostalgia del tiempo ido y gran temblor en mi corazón, por la ausencia del amigo desaparecido.

Seguro que desde donde estés, discretamente —como tú hacías las cosas—, sacarás tu pequeña libreta e irás tomando nota de lo que vamos haciendo tus amigos. Como de los sentimientos, si no los expresamos no puedes enterarte, quiero decirte en mi nombre y también en el de tus/mis amigos que fuiste un compañero querido y que te recordamos.

Un beso.

Pilar Urrea  
(CENTRO DE PAMPLONA)

14

Cente grande

## UN BUEN AMIGO

Jesús:

Me han dicho que te has tenido que ir. Te habrías querido despedir, estoy seguro. A mí me hubiera gustado hablar contigo, decirte adiós, darnos un abrazo largo y sentido, agradecerte tu trato, comentar algo de los temas que teníamos pendientes y, por qué no, intercambiar las señas. Y más aún: sonreírnos aunque parezca imposible. Nos hemos reído tanto de todo que ahora, en silencio, todavía llega hasta mí tu risa fuerte, noble, de hombre de verdad, recio como nadie y delicado hasta sorprender.

¡Todos nos acordamos tanto de ti! Te dejé unas flores de despedida. Me quedé más sosegado. Te diría más cosas pero acabaré por algo que no te pude decir: has sido un buen ejemplo. Cuidate.

Carlos Eugui  
(CENTRO DE PAMPLONA)





## EL TIEMPO: COMPAÑERO INDISPENSABLE PARA HACERSE MAYOR

*Y decía Plutarco:  
"Confía en el tiempo: es el más sabio de todos los consejeros"*

Sin duda el tiempo (época durante la cual vive una persona) para hacerse mayor comienza cuando te cortan el cordón umbilical el día del nacimiento; en ese instante empieza a contar (o descontar, según se mire) el tiempo para SER. Y se emprende el aprendizaje... llorar, comer, andar, hablar, despertar a sensaciones como la curiosidad nos impulsa en la niñez a conocer, saber... y el tiempo va con nosotros, inseparable, dejando su huella de pasado cuajando en nuestro interior. Pero no somos conscientes de ello; el tiempo, entonces, no tiene sentido; hasta que llega la adolescencia y lo empiezas a sentir.

Solamente en esa etapa de la vida deseas aliarte con el tiempo, que pase rápido, acelerarlo...; y ¿por qué?, pues porque la vida se abre con un montón de posibilidades. Quieres correr sin que nadie te ponga frenos: amistad, amor, ideales, deseos de hacerte mayor para poder alcanzar los primeros sueños. Cuesta construir pasado, es doloroso a veces y a veces divertido aunque, sin ninguna duda, la adolescencia deja un poso decisivo para SER lo que somos.

Y llega la juventud (edad maravillosa, venerada por todos) y dejas de desear que el tiempo pase, incluso dejas de pensar en él; olvidas que vas siendo mayor cada minuto, cada día... La vorágine de la vida te atrapa: independencia, trabajo, familia, dificultades y realidad... la vida del adulto está plantada sobre todo en la realidad; los sueños quedan difuminados, olvidados... El tiempo se va dibujando con experiencias: alegrías—tristezas, fracasos—aciertos, amores—desamores... y todo esto, inconscientemente, sigue cuajando dentro de nosotros para hacernos madurar.

Y llega la madurez... y lo sabemos porque empezamos a sentir el tiempo de nuevo,

pero ahora tiene un sentido especial, no es como antes: el deseo de ser mayor o el olvido de que vamos siéndolo, es la certeza de que estamos haciéndonos mayores. Ya podemos volver la vista atrás y analizar un pasado en el que hay cosas que no hemos podido evitar, otras de las que arrepentimos y muchas que hemos aprendido. Ahora sabemos lo que para nosotros vale la pena; nos conocemos mejor y podemos, sin equivocarnos tanto, separar lo verdadero de lo falso. Valoramos las cosas pequeñas porque los grandes sueños sabemos que casi nunca se cumplen y porque *"precisamente, desde este punto, pleno de existencia, atestado de millones de latidos, es posible empezar a entender y a entenderse mejor"*. (Vicente Verdú)

Y seguimos haciéndonos mayores... y el tiempo sigue con nosotros para medir nuestra existencia inevitablemente perecedera... Y sentimos miedo a veces y rabia y hasta nos cuesta aceptarlo, pero cada día nos damos más cuenta de que es el precio a pagar por SER; el tiempo existe sólo porque tenemos un principio y un fin y esto es lo que nos hace esforzarnos; correr al principio, frenar al final para que (¡bonitas palabras!) con el entendimiento y la conciencia (si la adquirimos), llegue la aceptación; por eso, desde esta realidad, pensando que *"la vida viene a ser una y otra vez en cualquier tiempo, la mejor edad donde ser feliz"* (Vicente Verdú) conseguiremos sentirnos satisfechos de no haber dejado que se escapara (el tiempo) únicamente ESTANDO; hay que intentar sentir, tener la certeza de que utilizando nuestra libertad (por difícil que resulte a veces) lo hemos vivido SIENDO.

*Estas reflexiones son fruto de muchas conversaciones en la cafetería de la UMAFY con compañeros entre los que se encontraba nuestro querido y elegante (por dentro y por fuera) Jesús, y, ahora que ha dejado de hacerse mayor, me gustaría constatar que, entre nosotros, Jesús no pasó ESTANDO, pasó SIENDO y dejándonos una huella que nunca se borrará de nuestra memoria.*

Lourdes López Baruque  
(CENTRO DE PAMPLONA)

## DESDE EL POZO DEL DOLOR

Las dos de la tarde. Serían exactamente las dos de la tarde cuando en la Autovía del Norte, tras un aullido de frenos, el golpe brutal, el estridente sonido de cristales rotos y chatarra retorcida apagaron para mí la luz del día. Ya no pude oír el ruido de los huesos que crujió y la vida se me acurrucó hacia adentro entre una jauría de incógnitas donde corría también la hiena de lo peor. Tampoco oí la sirena de la ambulancia. Sujataron las roturas y me aparcaron en una sala de observación. La inmovilidad, la detención sobre el horror... Pasó demasiado tiempo. Sobre los pies rotos apareció la necrosis y la piel se moría. Se iniciaron curas dolorosísimas y aquí empezó la visión dantesca en la que me vi sumergido durante eternas noches sin días. Me encontraba en el fondo de un pozo profundo y negro, totalmente inmovilizado. Yo solo con la hiena del dolor. Desde arriba, desde una tenue luz del brocal del pozo, descienden los tubos del suero que gradúan la eternidad. Las lágrimas me dan una visión vidriosa del rostro de mi mujer, allí arriba casi inalcanzable. ¿Quién me ha colocado aquí dentro, siempre mirando hacia arriba, en un sitio tan angosto, con las entrañas llenas de amargura? Quiero estirarme, extraerme. La garganta no puede gritar para vaciarse de ese dolor profundo y me invade como una bilis vomitada por órganos gigantes. El nivel del pozo sube con ese líquido pegajoso hasta llegar a los labios y me ahoga. Todo sucede a cámara lenta, infinita. Menos los mordiscos de la hiena, constantes, insistentes... Se suceden visiones desgarradas.

*Metamorfosis. Náusea.* Los que me rodean se convierten en figuras arrancadas de los cuadros de Edvard Munch, como *El grito*, imágenes marcadas por el drama, la enfermedad y la muerte. ¿Cuándo acabará esta soledad ácida? ¿Cuándo empezaré a soltarme la hiena?

En este invierno frío llega el temporal de nieve. Poco a poco me empiezo a dar cuenta de que la luz del brocal del pozo procede de una pequeña ventana de la habitación casi carcelaria del hospital. El pausado descender de los copos de nieve se acompasa con el goteo de un reloj que mantiene la vida y la esperanza. La nieve va cuajando lentamente en los tejados. La claridad aumenta. Una mañana se asoma a la ventana, un simpático papirroyo y al fin sonrío ante la sutileza y la fragilidad de la vida. El pajarillo coloca sus débiles patas en la repisa nevada y gráciles movimientos parecen darme impulsos de superación. Es un ritmo contagioso: "Tu puedes, sí que puedes..."

Al volverme me doy cuenta de que la verdadera y esperanzadora claridad viene de ese rostro de mujer que no me ha abandonado un

momento y que ahora me mira con ese amor con el que se contempla al ser desvalido. Y me sentía seguro. Ella iba conmigo en el coche y se había salvado para salvarme. Los anillos del pozo se iban reduciendo por momentos y ya no me veía en el fondo.

Sentía el contacto cálido de las manos de las enfermeras, escuchaba las recomendaciones animosas de los médicos, en una blancura de suelo envuelto en ese olor a desinfectante y a éter...

Aquellos días de angustia y de dolor me habían situado en el subsuelo donde todo se relativiza. Empecé a apreciar cosas, detalles que antes no me atraían. En la desazón de mi cabeza sudorosa, aquellas manos que giraban la almohada para disfrutar de su lado más fresco me hacían inmensamente feliz. No deseaba nada más (y en casa me llaman *el caprichines*). Ya no es la misma vida. Es como si todo se hubiera simplificado. He perdido peso, la inmovilidad ha debilitado mis músculos pero

empiezo a disfrutar mil compensaciones. Tantas y tantas personas que vienen a verme porque me quieren. Mira, un profesor de la Universidad para Mayores. También él es un pozo, pero de sabiduría. Creo que no lo agotaremos nunca. Otro profesor, y otro... Los compañeros de clase con recuerdos de inquietudes literarias. Un día llega un mensajero en bicicleta bien arropado en aquella tarde desapacible.

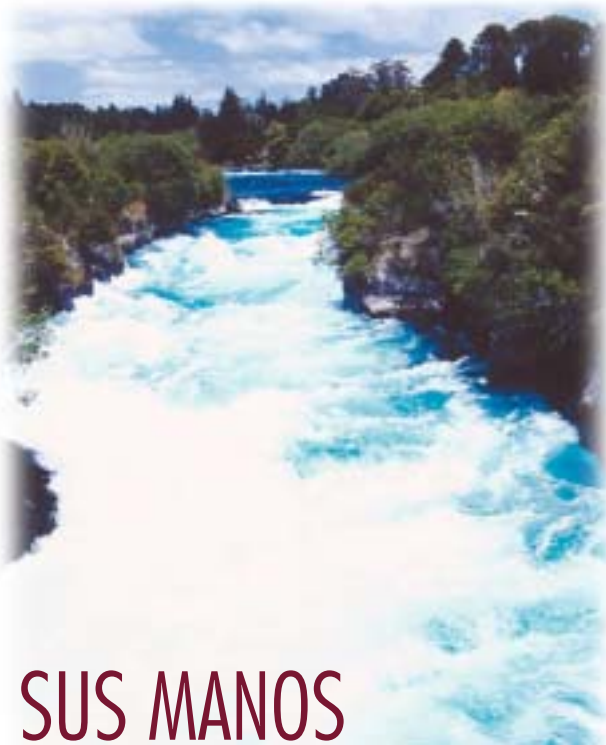
Es un regalo con todo el sentir de la familia UMAFY. Un libro con el mensaje de

que "después de todo" queda el rescoldo de la palabra. Gracias por recordarme con José Hierro que "aunque yo esté solo, solo con la vida, nunca estaré solo". Esta familia sabe bien que para mí la literatura es sosiego y la lectura un consuelo. Había que introducir en el hospital la voz de los libros. Como una golondrina madre desde el tejado en busca de bocas hambrientas. Después de la noche oscura podía disfrutar del festival de las palabras. Vinieron los momentos lúcidos para vivirlos. Leer y olvidar. Olvidar la pesadilla de mis pies rotos. Olvidar la piel arrancada. Olvidar el goteo infinito... Todo fue mejorando y yo me sentía arropado por tantos y tantos amigos. Desde el pozo del dolor, gracias.

Al abandonar el hospital en silla de ruedas me sentía renacer. Recordaba las últimas frases de Dostoievki cuando dejaba el penal en *Memorias de la casa muerta*: "¡Id con Dios! La libertad, una nueva vida, la resurrección de entre los muertos... ¡Qué momento tan maravilloso!".

José M<sup>º</sup> Etxandi  
(CENTRO DE PAMPLONA)





## SUS MANOS

¿Y sus manos...?

Manos casi transparentes

y que acaban en estrellas.

Manos que hablan por sus dedos

sin piano ahora.

Inquietantemente largos

como la distancia entre dos notas  
no expresadas todavía.

Manos que podrían abarcar  
todo el inmenso azul del cielo  
si quisieran.

Manos del color de la mañana,  
cuando llega de repente

y se nos enrosca en el cuerpo

y se mete por los huecos  
de nuestra noche aún dormida  
en el borde de los ojos.

Manos hechas para acariciar.

Jamás borrarán sonrisas.

Las pintarán si acaso

en el aire

y en las bocas que no sabían reír  
hasta ahora.

Manos, para resbalar por mis mejillas,  
sudorosas y ardientes,  
ahuyentando mis negros fantasmas.

Javier Ciriaco Artola  
(CENTRO DE PAMPLONA)

## LOS DE LA QUINTA DEL 42

Todos,  
escuchadme,  
fueron muchos  
y al cumplir 82  
no son tantos  
que ya son pocos  
los que viven esta vez.

el de mi vida, en busca  
del manantial de la mañana,  
será ceniza esparcida  
desde el puente de la mejana  
de nuestro río, y  
por ella discurrirá  
en una temprana mañana.

No decidme  
que ayer y que mañana  
las aguas llevan un tronco,

Moisés Bermejo  
(CENTRO DE AOIZ)

## OFENSA DEL DOLOR

*A las víctimas del 11M*

Presiento que me voy desvaneciendo  
¡Oh Dios! cuando descubro tu presencia,  
la ofensa del dolor. Sin tu existencia  
no tendría sentido el sufrimiento.

Tú serías la luz que en el sendero  
ilumina la paz de la conciencia,  
la luz que con el sol llena la ausencia  
para el vivir de los que ya murieron.

No me guardes a mí, si dolorido  
se encuentra por la calle y sin consuelo  
el ángel que sus alas ha perdido.

El suelo donde inerte está su cuerpo  
desconoce el dolor de los sentidos  
y encierra la piedad con su silencio.

Valentín Echarren  
(CENTRO DE ESTELLA)



## RETAZOS DE UNA HISTORIA Y DE UNA VIDA

*A mi amiga Tere*

Sé que allí donde estás no nos vas a olvidar.

Siempre serás una luz en mi camino, siempre te llevaré en mi corazón.

Gracias porque un día importante me diste tu amistad. Quién nos lo iba a decir, apenas teníamos dieciocho años cuando tu primo, que era mi amigo, nos presentó. Quedé prendada de tus ojos azules, tu pelo rubio, pero lo que más caló en mí fue tu franca simpatía. Recuerdo que lo tomamos a guasa, nos reíamos, como jóvenes que éramos.

Pasó nuestro tiempo y no supimos nada la una de la otra, nuestras vidas se dispersaron.

Me casé, vivía absorbida por la ilusión de formar una familia y ser feliz. Así pasaron muchos años trabajando duro, nada importaba, sólo mi trabajo y la familia ocupaban mi diario vivir.

Hasta que un triste día cambió el rumbo de mi vida, un maldito accidente vino a interrumpir mi vida tranquila y feliz, segura y organiza-

da. Me quedé como un barco sin timón, como una hoja que se la lleva el viento, sin rumbo sin ilusión, con un dolor en el alma que no podía con él, hasta que saliste a mi encuentro y me ofreciste tu cariño, me diste tu amistad. Decías, que también estabas sola en tu lucha diaria y me animabas a reponerme, que tuviera paciencia, que el tiempo lograría calmarme, ser mi aliado. Ese dolor que te corroe, que te amarga la vida, que no te deja vivir, "te aseguro que lo vas a superar" (me decías con todo tu cariño).

Conseguiste que mi vida fuera tomando forma, me invitaste a tus círculos, nos hicimos amigas. Tus amigos eran los míos, compartimos penas y alegrías, disfrutamos de danzas y paisajes de bonitas puestas de sol de paseos interminables, fuimos felices. Juntas teníamos muchos proyectos, muchos viajes y muchas horas para disfrutar.

Tu enfermedad nos ha vuelto a jugar una mala pasada, te hemos visto con tu resignada serenidad y con tu simpatía hasta el final, pero nos has dejado. Otra vez ha vuelto a caer la hoja, el viento la lleva sin rumbo y tú no estás para poderla coger.

Josefina Mauleón  
(CENTRO DE ESTELLA)

## EL VIEJO JUAN

Juan, el suegro de Ramón, de joven era un mozo alto, fuerte y apuesto, lucía una abundante mata de pelo negro, unos ojos grandes del mismo color y unas facciones suaves. Aunque rudo, correcto en el trato y en sus ademanes. En el pueblo era la admiración de ellas y la envidia de ellos, más de una moza de buen ver se le había insinuado, pero casó con Rosa, la más sana y trabajadora de las jóvenes.

Ahora Juan es un hombre mayor, más aún, es un hombre viejo.

Incluso aparenta ser más viejo de lo que realmente es.

Toda la vida la pasó trabajando en el campo. Su rostro ha sido curtido por el sol de muchos veranos. Con sus manos encallecidas por el trabajo y deformadas por artrosis, apenas puede enrollar el cigarrillo de picadura de tabaco que fuma. De aquel abundante pelo negro, apenas le quedan cuatro de un color blanco amarillento, su rostro apergaminado está surcado por profundas arrugas, una nariz aguileña y unas orejas grandes contribuyen junto con unos ojos hundidos y de mirada vidriosa a esa apariencia de viejo. Anda encorvado, a pasos cortos, apoyado en un bastón de avellano. Viste pantalón de pana negro y camisa de algodón, cubre la cabeza con una boina, una faja que enrolla en la cintura le sirve para guardar objetos, proteger los riñones y sujetar el pantalón. Toda la vida ha calzado abarcas con los pies desnudos, ahora han conseguido que lleve calcetines de lana.

Hasta el invierno pasado estuvo ayudando a su yerno, pero desde que enfermó de gripe, apenas puede con su cuerpo, pasa la mayor parte del día al lado del fogón.

Cuando hace buen tiempo, gusta de sentarse en el banco que hay en la calle, junto a la puerta de entrada. Allí está liando un cigarrillo cuando Ramón se sienta a su lado.

—Debería fumar cigarrillos con filtro, le harían menos daño y no quemaría la ropa —dice el yerno.

—Hijo —contesta Juan— fumando cigarrillos con filtro, fumaría mucho más, porque no saben a nada y el tiempo que transcurre haciendo el cigarrillo, lo pasaría fumando.

—Tiene toda la razón —dice Ramón y sigue—. Padre, tengo que darle una buena noticia: hemos decidido, su hija y yo, llevarle al convento de las monjas, donde cuidan a personas de su edad, en el que está la monja de los Etxeberria, en el pueblo del otro valle.

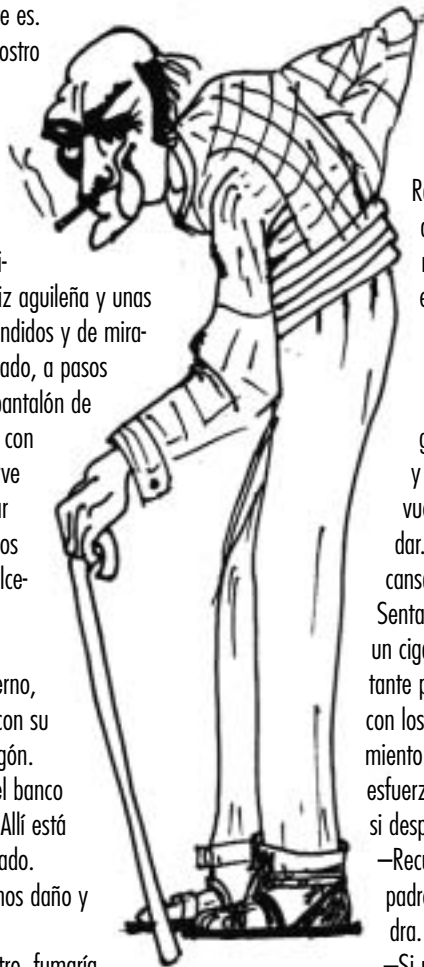
Hemos hablado con la monja y dice que le hará un hueco. Estará muy bien atendido y si enferma, tiene el médico allí mismo.

Nosotros le visitaremos a menudo, si quiere pasar temporadas con nosotros, ésta es su casa. ¿Qué le parece?

Mientras tanto Juan, ha terminado de liar el cigarrillo y una vez encendido con el chisquero, con un hilo de voz apenas audible, puede contestar.

—No te preocupes por mí, lo supe cuando me enteré de que el nieto se casaba, necesitas la habitación de matrimonio en la que duermo para la nueva pareja. Es ley de vida, nada que objetar, puedes llevarme cuando quieras.

Mientras dice eso, su rostro no refleja ninguna emoción, pero de sus hundidos ojos manan sendas lágrimas que surcando las arrugas resbalan por la cara hasta penetrar en la boca, donde una salada amargura le humedece la lengua y entristece su corazón.



Ramón, con la maleta del abuelo a cuestas a modo de mochilla, va delante por el sendero que transcurre por entre robles. Juan, encorvado y apoyado en el bastón, a pequeños pasos, apenas le puede seguir. Una fresca brisa arranca suaves murmullos de las recién estrenadas hojas de los árboles, una pareja de pájaros negros de pico amarillo se persigue de zarza en zarza. A lo lejos se oye una larga y grotesca risotada de un pájaro carpintero que vuela de árbol en árbol buscando un lugar donde anidar. Al llegar a la cima del monte, el viejo pide descansar.

Sentado en una piedra y mientras lía automáticamente un cigarrillo, contempla a lo lejos su pueblo. En un instante pasa por su mente la película de su vida: la niñez con los juegos, la adolescencia tras las chicas, el casamiento con Rosa (que en paz descansa), los hijos, el esfuerzo para arrancar el fruto de la tierra. Luego, como si despertara de un sueño, dice a su yerno:

—Recuerdo como si fuese ayer, cuando llevaba a mi padre al asilo, que nos sentamos en esta misma piedra.

—Si no he entendido mal, ¿ha dicho que llevó a su padre al asilo? —pregunta el sorprendido yerno.

—¡Sí! Y mi padre al suyo y así desde que hay memoria —dijo Juan.

—Padre, cuando termine de fumar nos pondremos en camino, no para ir al asilo, ¡vamos a casa! No sé cómo lo podremos arreglar, pero usted no se va de casa.

Esta vez las lágrimas que surcan su curtido rostro no son de pena, son de alegría, de la inmensa alegría que inunda su corazón.

Francisco Buiru Rubio  
(CENTRO DE ESTELLA)



## LAS CUATRO ESTACIONES

### PRIMAVERA

Las comparo yo a las etapas de la vida del hombre; primera, desde el nacimiento hasta los veinte años, todo es primavera, crecer, desarrollarse, experimentar, asombrarse por todas las cosas que vas descubriendo y a la vez sentir la alegría de vivir, todo es exhuberancia, como el que despierta a ese mundo nuevo que se le ofrece ante sus ojos, en sí una maravilla.

### VERANO

De los veinte a los cuarenta. Un estado de plenitud, encanto, te encuentras con fuerzas, vitalidad para todo, ganas de vivir a tope, pues todavía no puedes asimilar todo cuanto tus sueños quisieran hacer. Todo es vivir el presente, crearte muchas metas, por alcanzar el máximo en todo, son sueños de euforia tal que parece que estás en la gloria y todo es bueno, pues siempre queda un buen recuerdo de la vivida.

### OTOÑO

De los cuarenta a los sesenta. Ya entramos en la etapa dorada, no me diréis que no es bonita, es estar con los pies en la tierra, afirmando que estás vivo, que ves la realidad de las cosas, que disfrutas más de la naturaleza, que ves la belleza de las cosas más sencillas, las flores del campo, las mariposas, la puesta de sol, cualquier gesto de cariño, todo lo valoras, como algo tan importante que te

hace sentir la alegría de vivir, a la vez, tenemos esa serenidad de ver y comprender las vicisitudes de la vida pero con paciencia, asumiendo nuestras debilidades, pero con ánimo por seguir siendo personas vivas.

### INVIERNO

De los setenta en adelante. Qué puedo decir ahora, la etapa de la vida por excelencia, qué grandiosa, qué rápida ha pasado, como las estaciones del año, en un abrir y cerrar de ojos, volvemos a comenzar la primavera, pero cuánto ha dado de sí, vas pasando la película ante tus ojos y te sorprendes, pues dices: ¿todo esto he vivido?, casi ni te lo crees y qué alegría puedes sentir si piensas que has formado parte de la naturaleza, que has intervenido en ella, que has colaborado por cuidarla y embellecerla, aunque tú no te dieras cuenta de que lo estabas haciendo, en tu trabajo diario, sea el que fuera.

Y ahora en la plenitud de la vida, con la experiencia acumulada, poder decir: ha valido y mucho el haber vivido, y cuando llegue el momento de pasar esta estación estás tranquilo y feliz, pues has sido una persona afortunada.

Isabel Ajona  
(CENTRO DE ESTELLA)

## QUIERO VIVIR TRANQUILA COMO EL SILENCIO DE UNA ROSA



### *A la mujer maltratada*

Porque me robaste el perfume de mi piel y mis palabras,  
déjame pensar que, hasta hoy, mi realidad ha sido guardar el dolor con el silencio.  
Déjame, la libertad ya es mía, he rasgado la cortina que ocultaba mis penas.  
Déjame, porque ya me siento libre como las flores rebeldes en las alturas de un lienzo amurallado.

Déjame, porque soy tu magnolio rosa y me colocas a la sombra del gran precipicio.  
Déjame, y recoge en la alcoba tu locura callada, envuelta en un mundo de celos.  
Déjame, porque soy mujer, tan libre como tú y mía es la libertad.  
¡Déjame!

Blanca Urabayen Galdiano  
(CENTRO DE ESTELLA)



# MERLÍN

Llegó a casa agotada. Siempre que salía de compras le ocurría: un cansancio indefinible, un humor agrio, un descontento por las formas de vida que se habían impuesto en su ciudad, en otro tiempo limpia, tranquila y acogedora, la invadían. La circulación imposible —coches y más coches, la mayoría de ellos ocupados por una sola persona— convertían a sus calles en pistas de carreras, donde los límites de velocidad impuestos parecía que nadie los respetara. Y envenenaban el aire con el maldito CO2. Los miles de coches aparcados, casi amontonados, en los bordes de las avenidas, robaban a éstas la mayor parte de su belleza y dificultaban la visibilidad de los transeúntes cuando éstos precisaban atravesarlas. Bolsas de plástico, papeles, mondas de pipas, chicles pegados a las aceras y pintadas en muchas paredes, cobraban un protagonismo evidente. Todo esto le ponía de muy mal humor y le producía un estrés que siempre se resolvía en cansancio.

Aquel día volvía a su casa pensando: *Es una lástima que a mí no me ocurra como al de la canción: "...Es por ti que veo océanos donde sólo había charcos..." Debe ser estupendo sentirse penetrada por un amor tan fuerte que transforme las miserias en maravillas.*

Con el mando de la TV en la mano hizo un rápido recorrido por los diversos canales. Nada que le interesara. Durante un buen rato se adentró en la novela de Bernardo Atxaga, *El hijo del acordeonista*, que había comenzado a interesarle vivamente. Por fin un sueño espeso le llevó a la cama.

Su marido había salido de viaje aquel día y aún no había regresado. Rondaría la media noche cuando oyó el giro de la llave en la puerta. Se hizo la dormida. Y él respetó su aparente sueño. Qué lejos quedaban aquellos días en que el ligero roce de sus pieles producía chispas. Permaneció mucho tiempo despierta, inmóvil, para no delatarse. Al fin la venció el sueño. Y su último pensamiento, a modo de oración suplicante, fue extraño, muy extraño: "Merlín... tócame con tu varita mágica". Y se durmió profundamente.

Un amanecer esplendoroso se adueñó de su habitación. Saltó de la cama. Una ducha rápida y un chándal sobre su piel, que la percibía joven, ligera, alegre, ocuparon sus primeros minutos. Salió a andar. Se sentía como etérea, como esos bailarines que, al compás de música prodigiosa, parecen ingravidos, como si volaran al ejecutar sus danzas. Toda la naturaleza había estallado en una primavera fecunda: chopos, abedules, sauces, plátanos, tilos, robles... todos habían recuperado la maravillosa vestimenta que les había arrebatado el inmediato invierno. Los pájaros —líbido exaltada— ejecutaban maravillosos trinos mientras construían sus nidos. El césped de las praderas ofrecía un verde brillante, mullido, jugoso por el rocío mañanero. Corrió, corrió... La brisa cálida, transparente, acariciaba su piel; un aire puro invadía sus pulmones. Se sentía pletórica, transformada. Alcanzó la variante y aparecieron los

primeros vehículos. La circulación era densa, lenta... De repente, ocurrió: todos los coches se pulverizaron. Una nube espesa, de mil colores, invadió el espacio. La brisa de la mañana disipó con rapidez la nube que parecía mágica pero que estaba letalmente contaminada. Los ocupantes de los coches aparecieron, en un primer momento, como sentados en el aire. Poco a poco se fueron enderezando y empezaron a caminar. Sus rostros no reflejaban extrañeza. Eran rostros alegres. Parecía como si todos hubieran estado esperando un acontecimiento semejante.

—¡Oh... qué bonito es el mundo! —dijo.

—Ringgg...

—¿Quéééé...?

—El despertador, cariño. ¿Has dormido bien?

—Maravillosamente... —dijo mientras se desperezaba—. Voy a preparar unas tostadas.

—¿De verdad? Qué bien.

La mano de ella dio un pequeño tirón en su barba. Una mueca graciosa acompañó su gesto.

—Te encuentro transformada. No sé... hay como una luz especial en tus ojos.

—Ah...!

Sus miradas se encontraron. Hacía mucho tiempo que sus pupilas no se habían besado así.

—Cariño, ¿qué tal si hoy fuéramos a trabajar andando?

—¿Estás loca? Con el frío que hace...

—Es agradable recibir el viento fresco en el rostro. Y qué bien nos va a sentar dar un paseo después del desayuno. Piensa en tu colesterol.

—Decididamente, hoy no te reconozco.

El paseo se presta a la conversación distendida y ella sigue aportando nuevas iniciativas:

—¿Sabes qué estoy pensando? Que nuestro consumo de energía es excesivo. Ayer leía que un ciudadano europeo consume ocho veces la energía de un habitante de la India. Si bajamos unos grados la temperatura en la casa, si utilizamos el coche sólo cuando lo necesitamos de verdad; si salimos de la rueda de un consumismo salvaje; si...

Además, podríamos integrarnos en una de esas asociaciones que trabajan por el medio ambiente...

—Para, para, para... Acabarás por volverme loco.

—¡Oh! Merlin, Merlin ...

—¿Qué...? Tú has tomado alguna pócima alucinadora.

—Cállate, tonto.

Jokine Olza  
(CENTRO DE PAMPLONA)

— Nuestros profesores, *Ricardo Ahumada e Izaskun Fernández de las Heras* han sido papás de un precioso niño, *Gabriel*. Un beso muy fuerte para el recién nacido de toda la UMAFY y muchos ánimos para sus papás.

— Se casaron, por fin, *Ana Belén Albero y Fernando Armendáriz*. Que no les falten perdices y que sean muy felices.

— Nuestra otra abogada, *Carolina Hermoso de Mendoza*, es ya también una feliz mamá. Hay niños con suerte...

— Nos visitaron los escritores *Ignacio Floret y Eloy Tizón*, dentro de la asignatura que sobre el relato literario impartió en Pamplona *Roberto Valencia*.

— Muchos ánimos para nuestro compañero *Jesús María Echandi*, que se recupera de un aparatoso accidente. Nos ha prometido que en octubre estará con nosotros, y hemos hecho propósito de tomarle la palabra.



— Tuvimos una nevada y fría mañana de cine con *M<sup>a</sup> Paz Arizkun*, con quien fuimos a ver *Los chicos del coro*.

— Total éxito de *Cena de Alumnos en Pamplona*, con una gran participación de profesores. Qué bien que nos acompañaran *Maite Pascual y M<sup>a</sup> José Sagüés*, a quienes es difícil ver en estos saraos.

— Una despedida llena de cariño para nuestro amigo *Jesús Leache*, que estuvo con nosotros desde el principio (él fue el primer alumno que se matriculó en la UMAFY).

— *Dos profesores responsables del programa para mayores de la Universidad de Castellón* nos visitaron con el objetivo de conocer la UMAFY y de incluirla dentro de un estudio sobre universidades para mayores que están realizando en todo el Estado.

— Una bienvenida para un nuevo profesor, *Santi Elso*, que se incorpora al centro de Pamplona con la asignatura *La psicología aplicada a la vida cotidiana*.

— Nuestra profesora *Custodia Plantón* acaba de sacar un nuevo libro titulado *Músicos navarros* en el que a lo largo de 382 páginas recopila 49 biografías de autores como Julián Gayarre, Pablo Sarasate o Mariano García.



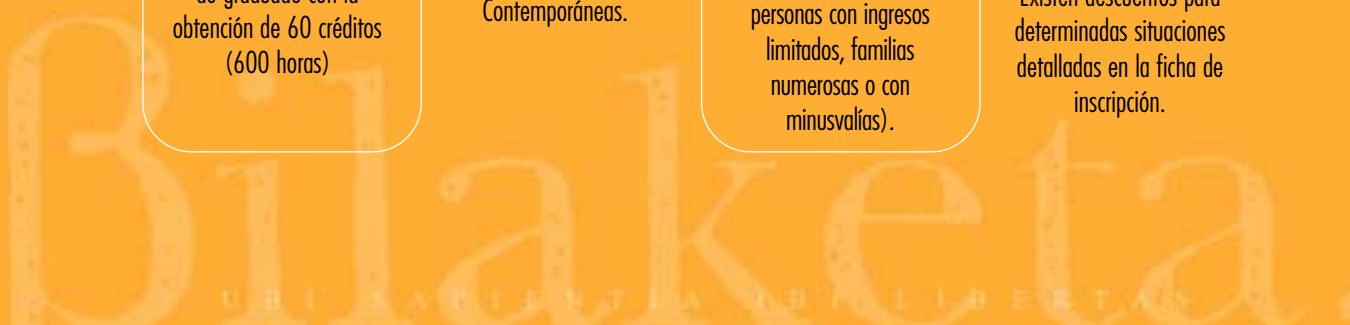
— El curso que viene, la UMAFY, con el patrocinio de Fundación "la Caixa", pondrá en marcha *en el Centro de Estella una Ciberaula*. En ella, los alumnos/as de dicha localidad podrán familiarizarse con las nuevas tecnologías y se impartirán clases de informática, clases para las que ya estamos buscando algún profesor que quiera colaborar con nosotros.

# Oferta educativa para mayores en...

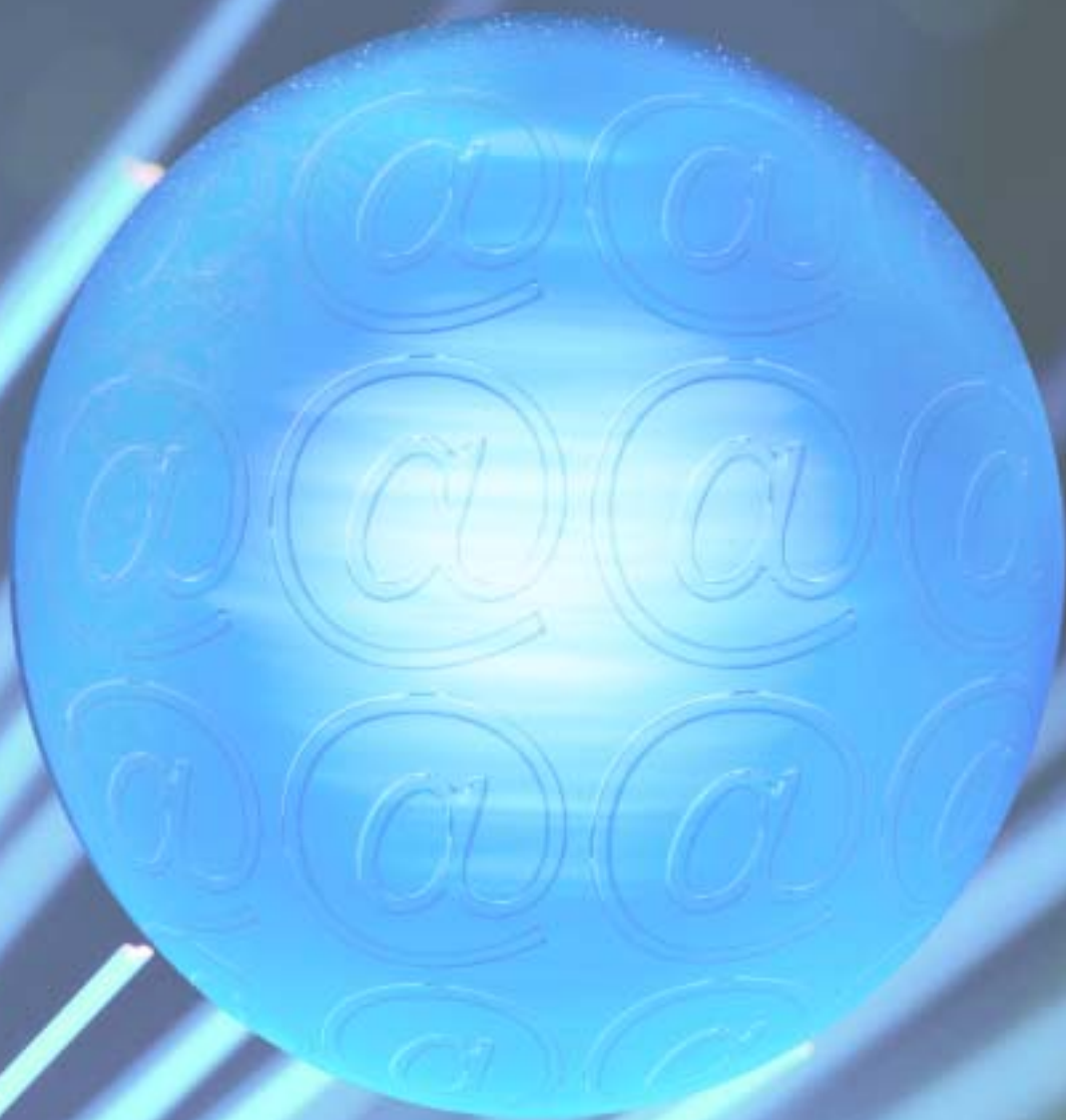
Bilaketa, IES Plaza de la Cruz,  
Universidad Pública de Navarra y  
Universidad de Navarra ofrecen diversos  
estudios para que las personas mayores  
amplíen su formación

# Navarra

	Ágora Universitaria	Aula de la Experiencia	UMAFY	Programa Senior
Entidad organizadora	Instituto de Enseñanza Secundaria "Plaza de la Cruz"	Universidad Pública de Navarra	Bilaketa	Universidad de Navarra
Número de cursos	3 cursos	2,5 (5 cuatrimestres)	4 diplomaturas compuestas por 3 cursos cada una	Diversas conferencias y actividades
Horas max. por curso	200 horas	300 horas por curso	240 horas	70 horas (50 teóricas y 20 prácticas)
Asignaturas año	Entre 6 y 10 asignaturas por curso	Entre 10 y 12, dependiendo del título elegido	Máximo de cuatro por cuatrimestre; los Amigos de la UMAFY, hasta ocho	Este programa comprende asistencia a conferencias, clases, tertulias y conciertos. El precio es de 350 euros e incluye, además de las clases, material didáctico y certificado de participación
Precio por asignatura	Asignaturas de 20 horas, 10 euros; y de 40 horas, 20 euros	Alrededor de 40 euros	10 euros para mayores de 55 años; 12 euros para menores de 55; y gratis para los mayores de 70	
Plazas por asignatura	50 plazas	50 plazas	25 plazas	50 plazas
Más información	948 291 212	<a href="http://www.unavarra.es/organiza/aula_exp.htm">www.unavarra.es/organiza/aula_exp.htm</a>	900 778 877 <a href="http://www.bilaketa.com">www.bilaketa.com</a>	948 425 600 <a href="http://www.unav.es/programaseniore">www.unav.es/programaseniore</a>
Observaciones	Dirigido a adultos de cualquier edad. No se requieren conocimientos previos. Estos estudios no tienen un carácter oficial. Se expedirá la titulación de graduado con la obtención de 60 créditos (600 horas)	La UPNA posee dos títulos propios: — Fundamentos Humanísticos del Mundo Actual — Humanidades Contemporáneas.	Dirigido a personas mayores de 55 años (aunque hay plazas reservadas para los menores). No es necesario ningún título ni estudio previo. Existen diversas posibilidades de beca (para mayores de 70 años, personas con ingresos limitados, familias numerosas o con minusvalías).	Los requisitos necesarios para formar parte del Programa Senior son: — Estar en posesión de un título de graduado escolar o equivalente. — Ser mayor de 55 años. Existen descuentos para determinadas situaciones detalladas en la ficha de inscripción.







**Ciber aula**  
**Bilaketa**  
(en Aoiz)



**Fundación "la Caixa"**