PUBLICACIÓN GRATUITA DE BILAKETA / BILAKETAREN DOAKO ARGITALPENA

# Gente grande

# 16 muevos futuros artistas



DILLAR CLA

#### CENTRO DE AOIZ (COORDINADORES: YOLANDA, LAURA, ANDRÉS Y JUDITH)

LA NUTRICIÓN COMO PREVENCIÓN EN LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES / prof.: Dº. LOURDES ESCRIBANO / LUNES DE 17:15 A 18:15

ROMA ANTIGUA / prof.: D<sup>o</sup>. Josefina resano / martes de 17:30 a 18:30

La generación del  $14~(\mathrm{I})$  /  $\mathsf{prof}$ .: d. salvador gutiérrez / jueves de 17:30 a 18:30

Introducción a la guitarra / prof.: dº marisa burguete / jueves de 20:00 a 21:00

Introducción a la informática / prof.: d. juan luis garcía / lunes de 20:00 a 21:00

DE LA FOTOGRAFÍA AL DVD / prof.: D. JUAN LUIS GARCÍA / MARTES DE 20:00 A 21:00

¿QUÉ QUIERES APRENDER DE NUEVAS TECNOLOGÍAS? / prof.: D. RICARDO AHUMADA / CURSO ONLINE

#### CENTRO DE PAMPLONA (COORDINADOR: SALVA GUTIÉRREZ)

LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD: UNA REFLEXIÓN FILOSÓFICA / Prof.: Dª TXARO BEGUÉ / LUNES DE 11:00 A 11:50

Cómo funciona el cuerpo humano... / prof.: francisco unda / martes de 10:00 a 10:50

BARROCO ITALIANO / prof.: D<sup>o</sup> tere inchusta / martes de 11:00 a 11:50

LA IMPORTANCIA DE HABLAR EN PÚBLICO HOY / prof.: D. SALVADOR GUTIÉRREZ / MIÉRCOLES DE 10.00 A 10.50

LA GENERACIÓN DEL 14 (I) / prof.: D. SALVADOR GUTIÉRREZ / MIÉRCOLES DE 11:00 A 11:50

COMO MEJORAR LA GESTIÓN DE NUESTRAS EMOCIONES / prof.: D. BERNARDO DOÑORO / JUEVES DE 11:00 A 11: 50

GEOGRAFÍA DE EUROPA / prof.: ANA UGALDE / JUEVES DE 12:00 A 12:50

CÓMO MEJORAR TU AGILIDAD MENTAL CON EL ÁBACO JAPONÉS / prof.: Dª. IZASKUN FDEZ. DE LAS HERAS / VIERNES DE 9:30 A 10:20

Un proyecto de vida con las nuevas tecnologías / prof.: d. ricardo ahumada / viernes de 10:30 a 11:20

El surgimiento de la historia y las primeras civilizaciones / prof.: dº. gemma piérola / viernes de 11:30 a 12:20

BARROCO ITALIANO / prof.: TERE INCHUSTA / LUNES DE 18:00 A 18:50

LA NUTRICIÓN COMO PREVENCIÓN EN LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES / prof.: LOURDES ESCRIBANO / LUNES DE 19:00 A 19:50

¿EL porqué de las cosas? La ciencia de forma divertida / prof.: d. íñigo fernández zabala / martes de 18:00 a 18:50

La generación del 14 (I) / prof.: d. salvador gutiérrez / miércoles de 16:00 a 16:50

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MAYORES / prof.: MAITE NICUESA / MIÉRCOLES DE 17:00 A 17: 50

VER, COMPRENDER Y APRECIAR LA OBRA DE ARTE (VII) / prof.: Dª. ESPERANZA MORQUECHO / MIÉRCOLES DE 18:00 A 18:50

SABER ENVEJECER: PREVENIR LA DEPENDENCIA / prof.: D. SANTIAGO GARDE / JUEVES DE 17:00 A 17:50

DISFRUTA DIBUJANDO Y PINTANDO / prof.: D. CARLOS EUGUI / JUEVES DE 18:00 A 18:50

Audiciones musicales: ¡hágase la música! / prof.: d. ángel garcía larraz / viernes de 18:00 a 18:50

#### CENTRO DE ESTELLA (COORDINADOR: MANUEL TRÉBOL)

LA GENERACIÓN DEL 14 / prof.: D. SALVADOR GUTIÉRREZ / LUNES DE 17:00 A 17:50

¿PENSAMIENTO SALUDABLE? ¿CÓMO PENSAMOS EN UN MUNDO EN CRISIS? / prof.: D. CARLOS ZAPATA / LUNES DE 18:00 A 18:50

Iniciación al inglés (I) / prof.: d. juan andrés platero / martes de 17:00 a 17:50

Inglés (II) / prof.: d. juan andrés platero / martes de 18:00 a 18:50

Taller de dibujo en pequeño formato / prof.: dº. tersa navajas / martes de 19:00 a 19:50

INICIACIÓN AL FRANCÉS (I) / PROF.: D. JAVIER BLANCO IRIARTE / MIÉRCOLES DE 16:00 A 16:50

INICIACIÓN AL FRANCÉS (II) / PROE: D. JAVIER BLANCO IRIARTE / MIÉRCOLES DE 17:00 a 17:50

LAS CIVILIZACIONES FLUVIALES: SUMARIA, EGIPTO... / prof.: D. XABIER LARRETA / MIÉRCOLES DE 18:00 A 18:50

Interpretar una obra de arte / prof.: dº. teresa navajas / jueves de 17:00 a 17:50

GEOGRAFÍA ECONÓMICA, POLÍTICA Y SOCIAL (XXI) / prof.: D. JESÚS AZCÁRRAGA / JUEVES DE 18:00 A 18:50

APIENTIA

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA, LA FOTOGRAFÍA Y EL VIDEO / prof.: D. ALFREDO GARCÍA LIBERAL / MARTES Y JUEVES DE 16:30 A 18:00

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA / prof.: dº. SARA CHANDÍA / LUNES Y MIÉRCOLES DE 16:30 A 18:30

INFORMÁTICA (NIVEL BÁSICO 1) / prof.: dº. sara chandía/ lunes y miércoles de 16:30 a 18:30

Informática (nivel avanzado 2) / prof.:  $d^0$ . sara chandía / lunes y miércoles de 18:30 a 20:00

REDES SOCIALES: FACEBOOK, TWITER... / prof.: D<sup>ol</sup>. sara chandía / viernes de 16:30 <u>a</u> 18:30

REDES SOCIALES: CORREO ELECTRONICO, YOU TUBE, GOOGLE DRIVE... / prof.: Dª. PAULA RIFATERRA / MARTES DE 10:30 A 12:30

CENTRO VIRTUAL (no presencial)	
FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO	Juan Ramón Jiménez, 50 años del Nobel
Poesía y Música (I)	VIVE LEYENDO! TALLER DE LECTURA
Poesía y Música (II)	DE SARASATE A RAIMUNDO LANAS
CIEN POESÍAS EN LENGUA CASTELLANA (I Y II)	La Generación del 36
CANCIONES DE UNA GUERRA (I Y II)	MIGUEL HERNÁNDEZ EN SU CENTENARIO
LUIS ROSALES EN SU CENTENARIO	COMUNICACIÓN ESCRITA

# *indice*aurkibidea



CRÓNICA
CafésConcierto



ACTUALIDAD
Viaje a
Barcelona



CULTURA
Exposición
del grupo de
Photoshop



ACTIVIDAD

Excursión a

Tudela y Bardenas

REPORTAJE 14 nuevos diplomados

8-9



VIAJE
La banda de
música, en Madrid



ACTIVIDAD

Encuentro de bandas de música en Aoiz



BECAS Entrega de



becas artísticas



ENTREVISTA
Profesor
Íñigo Fernández
Zabala



José Javier Tiebas 15



DE AUTOR
Creaciones
artísticas de
los alumnos

BREVES 25

alumnos

Nuestra Banda de Música Mariano García cumple 15 años aspirando a ser un referente a nivel de toda la Comunidad Foral. La funda en 1999 el músico y compositor Emilio Estévez. La formación cuenta hoy con unos cincuenta componentes de edades comprendidas, en su mayoría, entre los 11 y los 28 años, cuyo trabajo y «buen hacer» está presente en numerosos conciertos a lo largo del año.

En la actualidad está dirigida por el joven músico David Martínez. En su repertorio cuenta con todo tipo de música para banda, desfiles (pasacalles, dianas, marchas de procesión...), concierto (pasodobles, zarzuelas, bandas sonoras, obras de repertorio jazzístico, música clásica y moderna...) y folklore.

Ha participado en el Día Europeo *La ciudad sin mi coche*, que tuvo lugar en el Paseo Peatonal de Carlos III, de Pamplona, el 22 de septiembre de 2003; en la festividad del Lar Galego (2005 y 2007); en el Día de Navarra 2003 (Funes), 2004 (Arguedas), 2005 (Huarte-Pamplona), 2006 (Sartaguda), 2007 (Murillo del Fruto), 2008 (Barañáin) y 2009, 2010, 2011, 2012 y 2013 (Aoiz); así como en los Sanfermines de 2003 y 2004 dentro del programa *Música de Banda*, organizado por el Ayuntamiento de Pamplona, y en Logroño (Paseo del Espolón), dentro del programa *Música de Banda*, organizado por el Gobierno de Navarra (9 de septiembre de 2007).

También ha participado en los actos en la Plaza del Pilar de Zaragoza, encuadrados en la Expo Zaragoza 2008 y organizados por el Gobierno de Navarra. Un año más tarde, con motivo del Día Europeo de la Música, el 20 de junio de 2009 la banda ofreció un concierto en el Templete de la Música del parque del Buen Retiro de Madrid. En 2010, los días 16 y 17 de abril, protagonizó sendos conciertos en Forcarei (Pontevedra) y A Rúa de Valdeorras (Ourense), respectivamente. El 4 de mayo de 2013 interpretó un concierto en el Templete de Merchán, en Toledo. Y, por último, el día 11 de mayo de 2014, con motivo del XV Aniversario de la fundación de la banda, participó en un pasacalles y posteriormente en un concierto en la Sala Verde de los Teatros del Canal de Madrid.

Bilaketa Junta Directiva

Edita: Bilaketa
Gestión editorial: Brandok 948 241 250
Coordinación: Carole Eslava
Fotografías: Carole Eslava y Gente Grande
Depósito Legal: NA-3111/2003

RI SAP

IENTIA IB

IBERTA

## kronika crónica

# El café con música en directo tiene doble sabor

Bilaketa celebra el IV ciclo de Cafés-Concierto los meses de septiembre, octubre, noviembre y diciembre

Si para muchos el acto de tomarse un café ya supone un placer en sí mismo, en compañía de buena música el disfrute es doble. Bilaketa apuesta una vez más por esta combinación perfecta y organiza el IV Ciclo de los Cafés-Concierto durante los últimos meses del año. Una iniciativa que invita al público en general a saborear un café con pastas mientras escucha música en directo, a cargo de algunos de los galardonados con las becas Francisco Javier Oyarzun para estudios de Enseñanzas Artísticas entregadas este año.



Los conciertos tienen lugar en la Sala de Exposiciones José Hierro, de Aoiz.

El primer concierto de este ciclo, que se celebra en la sala de exposiciones José Hierro de Aoiz, tuvo lugar el pasado 28 de septiembre y contó con la actuación de Jorge Álvarez Lorduy (Violonchelo), Nekane Ibero Echeverría (Guitarra), Marcos Vicente Aranguren (Oboe) y Laura García Itarte (Clarinete).

El 26 de octubre se pudo escuchar a Alicia Álvarez Lorduy (Viola) e Irene Ansó Etayo (Violonchelo).

El 23 de noviembre fue el turno de los artistas Laura García Itarte (Clarinete), Silvia Esáin Nagore (Oboe), Itsaso Loinaz Ezcaray (Fagot), Unai Casado Mangado (Flauta travesera), Laida Tiscar Gambarte (Violín) e Isabel Bernal Albillos (Trompa).

El 7 de diciembre, el recital correrá a cargo de Diego Eder Iriarte (piano) y Jesús Ventura Aguado (Oboe).

El 21 de diciembre, Darío Arciniega (Saxofón), Elorri Ascasibar Laboa (Violín) y Borys Myszkowski Mora (Violín) serán los encargados de cerrar el ciclo de conciertos.





# "De passeig per Barcelona"

Más de 40 estudiantes de los diversos centros de la UMAFY tuvieron la oportunidad de sumergirse en los encantos de Barcelona el pasado mes de junio

El fin de semana del 14 y 15 de junio, 40 estudiantes se desplazaron hasta Barcelona en un viaje cultural organizado por Bilaketa. Durante su estancia, estudiantes y profesores pudieron disfrutar el sábado de una visita guiada por la Barcelona histórica, que les permitió admirar las joyas del Modernismo y de la arquitectura contemporánea que esconde la ciudad más cosmopolita de nuestro país.

El domingo, los viajeros pudieron disfrutar de un grato recorrido por las Ramblas, el emblemático paseo que discurre entre la Plaza de Cataluña y el puerto antiguo.

Después le tocó el turno a la Sagrada Familia, la obra maestra de Antonio Gaudí, quien se encargó de su construcción desde 1883 hasta su muerte en 1926. A partir de entonces, varios arquitectos han continuado la obra siguiendo la idea original del artista. El alumnado de la UMAFY pudo admirar esta monumental iglesia que constituye el máximo exponente de la arquitectura catalana y que cada año es visitada por millones de personas de todo el mundo.







#### y... llegó junio y con él, el final del curso 2013/2014

Antes de dar portazo al curso académico visitamos la exposición que el grupo de Photoshop de Aoiz nos había preparado, se trata de un grupo veterano en la UMAFY que cada año va incrementándose con nuevos artistas. Este año el grupo estaba formado por Pilar Vergara, Pili López, María Jesús González, Miguel Leache, Tere Leache, María Ángeles Iribarren, José Valle, Diego López y Julen López, todos ellos bajo la supervisión de Juan Luis García.

El que un grupo siga año tras año y el ver que se va incorporando nuevo alumnado (otro va saliendo, como es lógico) nos hace comprender el éxito del mismo. Pero vayamos a la exposición, este año nos hemos encontrado con un trabajo de tres murales; uno referente a Aoiz en el que se mezclaban en un fondo de la Villa diferentes edificios y zonas emblemáticas de la misma. El mural estaba compuesto por nueve fotografías de 60x60 colocadas en forma de cruz con la que le dieron un toque diferente. Los otros murales hacían referencia a las otras dos sedes de la UMAFY (Estella y Pamplona) y ambos estaban compuestos por seis fotografías de 80x50. La originalidad en su presentación también era manifiesta, ya que estaban colocados en forma de escalera. En ellos el tema era el Camino de Santiago, sobre una vista de cada una de las localidades fueron incrustando edificios poco conocidos relacionados con el tema jacobeo.

Además pudimos deleitarnos con seis fotografías de 60x80 donde cada componente del grupo dejó volar su imaginación. Y por último y cogiendo como tema Aoiz nos expusieron puertas, ventanas, aros... notables en la Villa fusionados con fotografías antiguas de Aoiz, previamente trabajadas. Fueron ocho composiciones de 30x40.



#### PERFECCIÓN EN LOS TRABAJOS

El trabajo ha sido similar al del curso anterior, aunque lo novedoso estaba en la presentación de los murales y en lo más importante, la perfección en los trabajos. Suponemos que para junio de 2015 volveremos a visitar con agrado otra exposición de sus proyectos, es más, estamos seguros de que ya la tienen ideada. Por nuestra parte solo queda darles la enhorabuena y nuestros mejores deseos de éxito.



Casi medio centenar de estudiantes de la UMAFY participó en un viaje cultural a Tudela y a Bardenas Reales organizado por Bilaketa, el pasado 9 de mayo

Capitaneados por la profesora Tere Inchusta, los estudiantes realizaron una visita guiada muy completa. En primer lugar, se detuvieron en la Casa del Almirante, construida alrededor de 1550, que consta de tres plantas de ladrillo y una galería de arquillos en el exterior. Su nombre se debe a que hace décadas un ingeniero madrileño, que era hijo de un almirante, solía alquilar la casa. Se trata de un edificio al estilo de los palacios del valle del Ebro: planta baja, piso noble y ático con galería de altillos, que representaba la riqueza de la familia.

En segundo lugar, el alumnado visitó el palacio del Marqués de San Adrián, sede familiar de la familia nobiliaria Magallón en el siglo XVI, con una decoración excepcional, como la que luce la escalera del patio interior, que alberga 12 imágenes de personajes divinos y mitológicos de la antigüedad grecorromana.



El grupo, frente a Castildetierra, en Bardenas Reales, y en el emblemático quiosco de la Plaza de los Fueros de Tudela.

Por último, los viajeros se sumergieron en la historia del palacio del Marqués de Huarte, que actualmente funciona como biblioteca y Archivo municipal. Se trata de un edificio que destaca por su doble escalera imperial y sus decoraciones en la fachada exterior. Construido entre 1742 y 1745 en el estilo barroco, servía para demostrar la riqueza y el poder de los marqueses de Huarte, leales vasallos de la monarquía absolutista de los Borbones.

Tras comer en Tudela, el grupo realizó una visita guiada por el siempre sorprendente paisaje de Bardenas Reales y se detuvieron a fotografiarse ante Castildetierra, uno de los iconos del Parque Natural.



# Catorce nuevos diplomados

El año 2014 ha dado la bienvenida a los 14 nuevos diplomados de la 14ª promoción de la Universidad para Mayores Francisco Yunduráin

Germán Barandalla, Carlos Eugui, Ascen Fernández, Ana Gueracenea, Mercedes Larrañeta, Lourdes López, Manuela Lorenzo, Juana Mari Marturet, Mari Carmen Navascués, Sara Sanz, Paula Sorozábal, Rita Sorozábal, Julieta Torres y Aurora Villanueva recogieron los diplomas que acreditaban que habían finalizado sus estudios con éxito, en una ceremonia celebrada en la Casa de Cultura de Aoiz.

El evento, que contó con la presencia de los familiares y amigos de los diplomados, estuvo presidido por el subdirector de la entidad, Fernando Trébol; el representante del alumnado, José Luis Cereceda; los profesores Teresa Inchusta y Santiago Garde; la representante de los estudiantes, Lourdes López, y el director de la UMAFY, Salvador Gutiérrez.

La ceremonia comenzó con la interpretación del *Gaudeamus Igitur*, para pasar después al acto de entrega de los títulos, en el que se reconoció a Juana Mari Marturet por poseer el mejor expediente académico. Asimismo, se pronunciaron palabras de aliento. "No son buenos momentos para Bilaketa, pero su gran labor continuará, pues el motor de la UMAFY es el cerebro de los alumnos", expresó Teresa Inchusta.





El acto tuvo lugar en la Casa de Cultura de Aoiz.

Por su parte, Salvador Gutiérrez, señaló: "Lo más importante de este curso y de los anteriores es el encuentro entre estudiantes movidos por el gusto por aprender y profesores movidos por el gusto de enseñar. La vida nos da este regalo, que es una oportunidad para despertar la pasión y para abrir horizontes".

La jornada concluyó con una amena comida en la que no faltaron las guitarras y los bailes.



































# Los ecos de la banda de Aoiz llegan a Madrid

La Banda de Música Mariano García, perteneciente a Bilaketa, ofreció un concierto en los Teatros del Canal de Madrid para conmemorar su XV aniversario, el pasado mes de mayo Con motivo de su XV aniversario, la banda de Música Mariano García (1999-2014) ofreció un concierto en los Teatros del Canal de Madrid, los pasados 10 y 11 de mayo. Los miembros de la banda disfrutaron de un fin de semana mágico en la capital dentro y fuera del escenario.

Así, los integrantes del conjunto aprovecharon el sábado para descubrir los lugares más emblemáticos de la ciudad, a través de una visita guiada que les llevó por la Puerta del Sol, la Plaza Mayor, el Palacio Real, el Teatro Real, la Plaza de España o la Gran Vía.

Ya por la noche, dieron un paseo por el Barrio de las Letras, que les permitió recorrer la plaza de Santa Ana, la plaza del Ángel, la calle de las Huertas y la plaza Jacinto Benavente.

El domingo fue el día esperado. En primer lugar, la banda de Música Mariano García hizo sonar sus instrumentos en un pasacalles alrededor del edificio de los Teatros del Canal. A continuación, ofreció un concierto en la Sala Verde de dichos Teatros que se saldó con una lluvia de aplausos.

## jarduera actividad



Siete bandas de música de diferentes localidades navarras protagonizaron un encuentro organizado por Bilaketa

Con motivo del XV Aniversario de la fundación de nuestra Banda de Música Mariano García, el sábado 8 de noviembre Bilaketa celebró un Encuentro de Bandas de Música de Navarra en Aoiz. Una ocasión única para disfrutar del emotivo y sugerente sonido de las bandas durante un día entero con la interpretación desde las obras populares más sencillas hasta las transcripciones de las obras sinfónicas de los grandes maestros, incluyendo las piezas escritas en las últimas décadas por muchos compositores ad hoc para banda. Y por supuesto, no faltaron las melodías pertenecientes al folklore de nuestra comunidad como parte viva de nuestro patrimonio. Así, las bandas de Fitero, Aibar, Lumbier, Valle de Aranguren, Tafalla, Elizondo y la de Aoiz actuaron por separado en la

conquistan Aoiz

Casa de Cultura de Aoiz y protagonizaron dos pasacalles emulando una tradición que ha representado para miles de personas el primer contacto con la música.

Nació en 1999 en Aoiz de la mano del músico y compositor Emilio Estévez. En la actualidad, está dirigida por el joven músico David Martínez, que guía con su batuta a 46 jóvenes de edades comprendidas, en su mayoría, entre los 11 y los 28 años. En su repertorio cuentan con todo tipo de música para banda, desfiles, concierto (pasodobles, zarzuelas, bandas sonoras, obras de jazz, música clásica y moderna, etc.) y folklore.

#### LAS SIETE BANDAS

- Banda de Música Mariano García
- Banda de Música La Tafallesa
- Banda Municipal de Música de Fitero
- Banda de Aibar

- Banda de Música de Lumbier
- Banda de Música del Valle de Aranguren
- Banda de Música Recreo de Elizondo

# Un impulso a jóvenes talentos

Bilaketa otorgó las becas Francisco Javier Oyarzun para estudios de Enseñanzas, Artísticas a 16 jóvenes

Un total de 16 jóvenes que han dedicado su vida a cultivar diversas disciplinas artísticas fueron galardonados con las becas Francisco Javier Oyarzun para Estudios de Enseñanzas Artísticas que organiza Bilaketa y que este año, en su quinta edición, han ascendido a 23.700 euros. A lo largo de estas cinco ediciones se han concedido un total de 72 becas por valor de 101.812 euros.

El acto, que se desarrolló en la casa de Cultura de Aoiz, estuvo dividido en dos partes. En la primera, cada uno de los becados interpretó alguna obra de su repertorio, en el que brillaron nombres de maestros como Schumann, Beethoven o Mozart. A continuación, se procedió a la entrega de las becas a los distintos galardonados: Diego Eder, Irene Ansó, Nekane Ibero, Marcos Vicente, Laura García, Alicia Álvarez, Elorri Ascasíbar, Borys Myszkowski, Unai Casado, Itsaso Loinaz, Silvia Esáin, Laida Tiscar, Jorge Álvarez e Isabel Bernal. Los jóvenes Darío Arciniega y Jesús Ventura no pudieron acudir a la cita por encontrarse finalizando sus estudios en Amsterdam y Suiza respectivamente, por lo que recibirán las becas cuando regresen a Navarra.







Varios jóvenes, con sus becas.





UBI SAPIENTIA IBI LIBERT

## bekak becas



















Actuaciones musicales tras la entrega de las becas.

# elkarrizketa entrevista

Nombre: Íñigo Fernández Zabala Antigüedad en el centro: Desde octubre de 2014 Asignatura que imparte: El porqué de las cosas. La ciencia de forma divertida

# "Mis alumnos tienen unas ganas enormes de vivir"

Con solo 23 años, Íñigo Fernández Zabala es el profesor más joven de la UMAFY

Pocos días después de realizar esta entrevista, Íñigo Fernández Zabala, vitoriano de 23 años e ingeniero industrial en Gamesa, tenía previsto viajar a China durante varias semanas por motivos laborales. "No podré dar algunas sesiones en la UMAFY, así que cuando vuelva estaré deseando reencontrarme con mis alumnos y retomar las clases de ciencia, que son muy entretenidas para ellos y, sobre todo, para mí" -afirma-.

lñigo empezó a impartir clases este curso, recién aterrizado en Pamplona. Quería hacer alguna actividad voluntaria y a través de la Casa de la Juventud conoció la UMAFY. "En cuanto me contaron lo que hacían me decidí al momento. Es una forma de ayudar a los demás a la vez que tú estás siendo ayudado. Estoy muy contento con la experiencia, corta por ahora, y la cuento con mucho entusiasmo. Las personas de mi entorno se alegran mucho cuando les explico mis experiencias, de hecho, uno de mis compañeros de piso, que es biólogo, está pensando en inscribirse también como profesor el año que viene, veremos".

#### -¿En qué consisten tus clases de ciencia divertida?

Intentamos explicar por qué pasan las cosas que nos rodean: por qué vuelan los aviones, por qué flotan los barcos, cómo se forman las



olas... todo relacionado con la ciencia y/o la ingeniería. Y vamos de lo general a lo particular, de manera que podemos entender lo que sucede a nuestro alrededor en el día a día. Hacemos experimentos y ponemos muchos ejemplos prácticos. Pasamos un rato muy entretenido.

#### -¿Cómo viven esta experiencia tus estudiantes?

Muy bien. Sienten una gran curiosidad por la ciencia, ya que la mayoría nunca ha tenido contacto con esta materia. Son muy participativos porque les interesa mucho aprender y al final de cada sesión se van con nuevos conocimientos que les ayudan a entender cómo funciona lo que tienen a su alrededor. Creo que para ellos es muy satisfactorio porque aprenden bastante.

### -¿Y qué te está aportando a ti esta primera experiencia como profesor?

Es una experiencia muy recomendable porque es muy gratificante ver cómo las personas muestran su interés y aprenden algo nuevo cada día. Además, en las clases me lo paso muy bien, son entretenidas y muy amenas. Me encanta que me hagan preguntas y que me intenten rebatir los argumentos con sus experiencias (algunas veces tienen razón y otras no, claro).

#### -¿Cómo son los estudiantes que acuden a tus clases?

Los alumnos que asisten a mis clases tienen unas ganas enormes de vivir y de hacer cosas. Estas clases, no solo las mías, te ayudan a aprender, a relacionarte, a tener curiosidad. Te ayudan a no aislarte. Creo que son muy interesantes y recomiendo a todo el mundo que se apunte, a ésta o a otra asignatura.

#### -¿Repetirás?

Por supuesto. Lo que más me gustaría es repetir la experiencia desde febrero hasta junio con nuevos alumnos o con los mismos alumnos y nuevos contenidos.



José Javier Tiebas es alumno de la UMAFY en el centro de Pamplona desde 2001 y continúa acudiendo a las clases encantado, porque le aportan "libertad intelectual"

Nombre: José Javier Tiebas Antigüedad en el centro: Desde 2001 Asignaturas que cursa: "Historia y las primeras civilizaciones" y "Un proyecto de vida con las nuevas tecnologías"

# "He aprendido a dominarme y a desechar prejuicios"

La de José Javier Tiebas es una historia de inquietud por aprender y de superación personal. Desde hace 13 años, este sangüesino afincado en Pamplona estudia en la Universidad para Mayores Francisco Ynduráin para crecer, "no para demostrar nada a los demás", aclara. Y lo ha conseguido. Actualmente, cursa las asignaturas de "Historia y las primeras civilizaciones" y "Un proyecto de vida con las nuevas tecnologías" aunque, en el pasado, ha llegado a estudiar hasta ocho o diez anuales, sobre arte, historia, informática o psicología. A sus 74 años, felizmente casado con María Jesús Iroz, con dos hijos y cuatro nietos, asegura que seguirá siendo alumno de la UMAFY mientras los años se lo permitan.

#### -¿Cómo fue su primer contacto con la UMAFY?

Yo siempre había tenido inquietud por estudiar. A los 12 años tenía que hacerlo de noche porque, como éramos 13 hermanos, tenía que ayudar a mi padre trabajando. A los 14 tuve que dejar definitivamente de estudiar pero lo retomé de los 29 a los 31 años... lo que pasa

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



es que trabajando ocho horas no podía llegar a todo. Y fue por fin en 2001, a los 61 años, cuando pude satisfacer mi inquietud por aprender a través de la UMAFY.

#### ¿Qué es lo más importante que ha aprendido en el centro?

Los conocimientos en Inteligencia Emocional y Filosofía han sido muy positivos en mi vida. He aprendido a dominarme y a desechar prejuicios e ideas machistas en las que nos hemos educado los de mi generación. Es extraordinario saber controlarte. Yo soy una persona tranquila y respetuosa pero, cuando me faltan al respeto, ya no soy yo...y, gracias a las clases de la UMAFY, he aprendido que la gente se equivoca, que hay que tener más aguante y aceptar los propios defectos. También me han explicado, de manera muy sencilla, que la mujer no es alguien que tenga que ocuparse de la casa, es mi compañera; si ella plancha, yo tengo que quitar el polvo... desde recién casado la he ayudado en las tareas, pero antes lo hacía por obligación y sentía que me rebajaba. Ahora, lo hago comprendiendo que es natural que sea así.

También siento una libertad intelectual que me permite desenvolverme en diferentes ambientes y saber razonar las cosas; me siento más suelto. Ahora entiendo de arte, por ejemplo. Entro en una iglesia y sé más o menos de qué época es, a qué estilo pertenece.

#### ¿Cómo animaría a otras personas a apuntarse a la UMAFY?

Les diría que se aprende mucho, que los profesores son extraordinarios, que el horario es bastante flexible, que hay buen ambiente...

#### ¿Cuál es el momento que recuerda con más cariño?

I B I

Los primeros años de la UMAFY en la Casa de la Juventud, cuando entre clase y clase nos echábamos una cerveza o un café y comentábamos lo aprendido.

# idazleak de <u>autor</u>

# CÓMO ENGAÑAR A NUESTRO CEREBRO

En la literatura neurocientífica abundan las publicaciones sobre cómo, a través de la evolución de la especie humana, nuestro cerebro para conseguir su objetivo supremo que consiste en la supervivencia (no en que seamos inteligentes), recurre a ilusiones, prejuicios y otra serie de estrategias engañosas. Recientemente, la Obra Social de La Caixa inauguró una exposición temporal en nuestra ciudad sobre el tema *Ilusionismo, ¿magia o ciencia?* En la misma pudimos contemplar los más diversos trucos con los que nos suele engañar nuestro cerebro: desde la ilusión del movimiento de imágenes cinematográficas hasta los más sorprendentes juegos de magia, pasando por los trileros que todavía siguen engañando a algunos incautos en las calles... Para profundizar en estos aspectos recomendamos consultar la publicación *El cerebro nos engaña*, del prestigioso neurocientífico español Francisco J. Rubia.

Sin embargo, no son tan abundantes las investigaciones sobre la capacidad que poseemos para engañar a nuestro cerebro. Movido por un deseo de "sana venganza" y, sobre todo, de realizar una modesta aportación terapéutica que nos sirva para mejorar la gestión de nuestras emociones y, en última instancia, para conseguir nuestra mayor felicidad, vamos a seleccionar algunas experiencias contrastadas sobre cómo cada uno de nosotros podemos y debemos engañar a nuestro cerebro en aras de lograr nuestro máximo crecimiento personal.

#### AL MAL TIEMPO, BUENA CARA...

Cuando te veas obligado a mantener un encuentro con alguien con el que en modo alguno te apetece estar por diversos motivos y quieres disimular tu estado de ánimo o, incluso, aparentar cierta simpatía, puedes recurrir a la siguiente estratagema. En los instantes previos al encuentro, coloca un bolígrafo durante un par de minutos entre tus dientes que retirarás unos segundos antes de estar con tu interlocutor. Puedes tener la seguridad de que durante los instantes que dure esta relación interpersonal, por lo que de ti depende, transcurrirán de un modo satisfactorio e, incluso, hasta cordial... Esta técnica, denominada retracción facial (o falsa sonrisa) se basa en que nuestro cerebro la interpreta como una amplia sonrisa, cree que estamos eufóricos e inmediatamente segrega los correspondientes neurotransmisores (la oxitocina u hormona de la felicidad) que se extienden por nuestro organismo posibilitando el aparente buen estado de ánimo durante el encuentro.

Asimismo, podemos provocar el efecto contrario colocando el bolígrafo sobre nuestro labio superior intentando sujetarlo contra la parte inferior de la nariz. Nos sentiremos enojados y nuestro cerebro liberará las correspondientes endorfinas negativas para mantener el enfado o al menos cierta frialdad ante el interlocutor.



Esta investigación ha sido realizada por el célebre psicólogo inglés Richard Wiseman, una de las máximas autoridades mundiales en los estudios neurocientíficos relacionados con el ilusionismo y los mecanismos de la risa. He aquí una de sus conocidas afirmaciones: "Sonreímos cuando estamos contentos, pero también estamos más contentos porque sonreímos y este fenómeno se produce tanto si la risa es espontánea como forzada" (59 Segundos, pág. 46). En estas relaciones se basan numerosos ejercicios que se llevan a cabo en los talleres de risoterapia, actualmente tan en boga.

#### QUITARSE AÑOS PARA VIVIR MÁS Y MEIOR

Deepak Chopra, uno de los más prestigiosos neurocientíficos del mundo, en su publicación *Rejuvenecer y vivir más*, subtitulado *Diez pasos para revertir el envejecimiento*, afirma que "la realidad se origina en las percepciones. Al cambiar nuestras percepciones, cambiaremos nuestra realidad. Si sustituimos la percepción sobre nuestro cuerpo, nuestro envejecimiento y el tiempo, seremos **capaces de revertir nuestra edad biológica**... Nos convertiremos en aquello que **creemos** ser". (pág. 30).

La conocida multinacional de la industria farmacéutica, Pfizer, realizó hace unos años el siguiente experimento. Se mentalizó a un grupo de personas mayores de 75 años para que durante un breve periodo de tiempo actuasen como si tuviesen 20 años menos.

En el año 1979, Ellen J. Langer, profesora de Psicología de la Universidad de Harvard, llevó a cabo otra experiencia similar, que recoge en su obra *Atrasa tu reloj* publicada en 2009, con el fin de comprobar si el hecho de intentar "atrasar el reloj" podría provocar una rejuvenecimiento biológico. A tal fin, concentró a un grupo de personas entre 75 y 85 años en una casa de campo en la cual la televisión emitía noticias del año 1959. La decoración y otros medios de comunicación de los que disponían correspondían a ese mismo año y los libros a su alcance habían sido editados antes de esa fecha. Es decir, "viajaron" 20 años atrás en el tiempo.

Tanto éstas como otras investigaciones similares han sido evaluadas aplicando antes y después de su realización varios parámetros de salud, obteniéndose siempre los mismos resultados espectaculares: sensible mejora en la capacidad de agudeza visual y auditiva, de la memoria, de su agilidad, del apetito y del bienestar general de los participantes. *Cuanto más joven te sientes, más vives.* Esta afirmación es el resultado de un estudio sobre el envejecimiento realizado con 516 personas de 70 y más años por Jacqui Smith, psicóloga del Instituto de

## idazleak de autor

Investigación Social de la Universidad de Michigan y otras dos colegas del Instituto Max Planck para el Desarrollo Humano de Alemania. Después de un seguimiento del grupo durante seis años, el hallazgo más sorprendente fue que el promedio se sentía con 13 años menos de los que tenía. Los investigadores concluyeron que "Sentirse joven está relacionado con una mejor salud y una mayor longevidad. Esta autosuaestión incrementa el optimismo y la motivación para superar obstáculos, reduce el estrés y mejora el sistema inmunológico, lo que reduce el riesgo de contraer enfermedades".

La psicóloga Becca Levy, profesora de la Universidad de Oxford, dirigió un estudio sobre un colectivo de 650 personas mayores de 60 años recabando su grado de acuerdo o desacuerdo con afirmaciones como "Las cosas van a ir a peor a medida que envejezca". Dos décadas después comprobó que quienes percibieron el proceso del envejecimiento de forma positiva vivieron 7,5 años más de promedio que quienes lo habían previsto de manera negativa.

A la vista de estas investigaciones podríamos afirmar, parafraseando el conocido eslogan publicitario que "No pesan los años, pesan las creencias". En este sentido, una vez más tiene plena vigencia aquel principio axiomático de la psicología relativo a la *profecía* autocumplida. Somos tan viejos como creemos serlo. Entre estas estrategias no olvidemos el efecto placebo (responsable de un importante número de curaciones) así como su opuesto el **nocebo** (un considerable porcentaje de pacientes que leen los potenciales efectos secundarios de algunos medicamentos tienen una mayor probabilidad de sufrirlos). A estos fenómenos podríamos añadir el avance progresivo de las denominadas enfermedades de origen psicosomático, que constituye otra demostración palpable del poder de la mente sobre nuestro cuerpo. Pero no podemos olvidar tampoco que no solo nuestra mente (pensamientos, deseos, creencias...) influye de manera decisiva en nuestra vida real, sino también las palabras que utilizamos. En consecuencia deberíamos emprender una limpieza de vocabulario a fondo, sustituyendo frases que pueden incrementar nuestro sufrimiento, siempre muy subjetivo ("Tengo mucho dolor") por otras expresiones más objetivizantes ("Hav mucho dolor").

#### REFLEXION FINAL

Todas las investigaciones y estrategias que hemos expuesto, así como otras que hemos omitido demuestran de una manera palmaria la enorme capacidad que poseemos cada uno de nosotros para engañar a nuestro cerebro, o dicho de otra manera, el inmenso poder de nuestra mente para superar los mayores obstáculos (la resiliencia) e incorporar en nuestra vida emocional los mejores hábitos que posibiliten nuestra mayor felicidad y la de los demás. Por tanto, también podíamos haber titulado nuestra aportación como PODEROSA-MENTE.

Bernardo Doñoro Albillo (CENTRO DE PAMPLONA)



### EVA

(Para mi querida nieta)

Estoy viendo a lo lejos dormida en su alba cuna, medio descubierta mi encantadora y querida EVA, doce meses no más cuenta su vida.

Su boquita de miel tiene cogido el dedito pulgar, chupete tierno, clara añoranza del pezón materno, que su atracción sobre ella no ha perdido.

Desde que abrió sus ojos a la vida, una nueva ilusión llevo encendida; quiero su ángel ser, siempre alerta.

La suerte me sonríe, complacido. ¡EVA me hace feliz si está dormida y más feliz aún si está conmigo!

> Francisco Buira (CENTRO DE ESTELLA)

## idazleak de <u>autor</u>

## **MEDICINA**

Me han invitado a escribir en nuestra revista. Me gustaría que mi escrito fuera una buena medicina para todos los males que nos aquejan a nuestra edad (no se lo digáis a nadie pero tengo 82 años).

Sé que os habréis sonreído al leer este escrito. Eso es lo que yo quería que sucediese porque se dice que una sonrisa alarga la vida 3 días. ¡Qué interesante! Según eso interesa sonreír siempre, por ejemplo cuando os dan un pisotón en el callo del pie, cuando al desayunar se ha acabado el pan que habías comprado el día anterior (algún nieto se lo había zampado). Tambien sonreír cuando en la calle descubrís que tenéis un roto en el pantalón que afecta a las "zonas geniales" y notáis que la gente se sonríe: más días de duración de vuestra vida.

Podemos calcular que al cabo del día alargamos nuestra existencia una semana. Siempre y cuando no suframos enfados "tontos" que nos quitan tres días.

Un día fui a coger el ascensor para subir al cuarto piso y me encontré a un vecino que vociferaba que estaba estropeado el ascensor, que no había derecho, que era un trasto indecente... ¡Se sintió muy molesto cuando vio que sonreía y le conté lo de los tres días! Le impactó. Empezamos a subir hasta el cuarto y nos parábamos en cada piso a descansar. Hablábamos de muchas cosas y nos contábamos chistes. Me comentó que había disfrutado cantidad y que habíamos empleado un cuarto de hora en llegar a destino... y no pasaba nada, quería que nos viésemos a menudo para comparar resultados "de los tres días".

Yo hoy, a través de la revista que estáis leyendo, os invito a que apliquéis la "medicina" que no es cara ni tiene contraindicaciones. Nunca olvidéis la sonrisa y los tres días y seréis todo lo felices que se puede ser. No estéis enfadados más de media hora, olvidad las penas y disfrutad con el presente, esperando el porvenir con ilusión. Conformaos con lo que tenéis y olvidaos de lo que tuvisteis. Conozco a un amigo que tuvo que quitarse el coche y se compró una bicicleta. Pasado un tiempo tuvo que vender la bici con la que disfrutaba. Iba a pie a todas partes y estaba contento porque hacía un sano ejercicio todos los días. Fue dichoso el resto de sus días y como hoy estoy de dar consejos (y para mí no tengo) os diría que os matriculéis en algún curso de la UMAFY y tendréis un retiro interesante y feliz.

Y no olvidéis la sonrisa.

Carlos Eugui (Centro de Pamplona)



## LA SONRISA

Una sonrisa no cuesta nada y produce mucho. Enriquece a quienes la reciben, sin empobrecer a quien la da. No dura más que un instante, pero su recuerdo es a veces eterno. Nadie es demasiado rico para prescindir de ella ni demasiado pobre para no merecerla.

Da felicidad en el hogar, apoyo en el trabajo. Es el símbolo de la amistad. Una sonrisa da reposo al cansado. Anima a los más deprimidos.

No puede comprarse, ni prestarse ni robarse.

Pues una cosa que no tiene valor, hasta el momento que se da. Y si alguna vez se tropieza con alguien, que no sabe dar una sonrisa más, sea generoso, déle la suya porque nadie tiene necesidad de una sonrisa como el que no se la puede dar a los demás.

> Joaquin Labiano Berástegui (CENTRO DE PAMPLONA)



# idazleak de autor



### LA CEBOLLA

(A una amiga recuperada, espero)

Es temprano todavía aunque el sol ya entra por su ventana incitándole a levantarse (¡qué tendrá el sol, la luz que es capaz de borrar nuestros temores!). Sale a pasear sin rumbo adentrándose por un camino repleto de árboles frondosos todavía. Ya llega el otoño...

Se mueve un poco de viento que agita las ramas y los susurros de sus hojas son capaces de hacerle temblar (¿qué murmuran?). Se deja caer pesadamente en la hierba a escucharlos con calma... Cierra los ojos...

Sin saber por qué le viene a la cabeza la imagen de una gran cebolla (¡disparatada ensoñación!) y comienza a pelarla arrancando sus capas con dificultad pero sin tregua; una detrás de otra, una detrás de otra... hasta que consigue llegar a su blanco corazón (¿el de la cebolla?) y no puede seguir desnudándola.

Silenciosamente le brotan unas lágrimas (¿por la cebolla?) que van aclarando su mirada.

¡Plaf! Un fuerte castañazo en la cabeza le hace volver a la realidad pero aun puede sentir en sus manos el picante olor de la cebolla. Respira profundamente. "Se quitará, no hay nada que no se pueda borrar con buena voluntad..." piensa mientras se levanta.

Y sigue el camino (hay que seguir) sorprendida por la certidumbre de que, ahora, sabe hacia donde quiere ir (¿y mañana?). Ahuyenta con un gesto esa mañana irreal. Lo real es que aquí y ahora se nota tan liviana, tan liberada de algo que le oprimía y tan contenta que se alegra, incluso, al darse cuenta de como le va creciendo un "chichón" (éste no por la cebolla) en la cabeza.

# **DEDICATORIA**Vino el ángel d

Vino el ángel de las sombras yo en pie, resistiéndole. José Hierro

La noche introducía sus candiles por las húmedas grietas de las calles y alargaban su sombra hasta el hondo silencio los zaguanes. Una mínima luz empañaba los tímidos cristales del bar donde apurabas los últimos instantes.

Sólo tus manos saben con su ruda apariencia palpar las realidades para esbozar un cómico dibujo.

En principio es mi nombre extraño a tus oídos complacientes y el trazo dibujado con soltura en la página abierta de tu frente sobre una antología de tus versos.

Así te liberabas del ahogo por la presión del pecho en esa larga prueba concertada.

Mas luego fue preciso requerir a la noche su frescura antes de que llegara el nuevo día.

> Valentín Echarren (CENTRO DE ESTELLA)

Lourdes López Baruque (CENTRO DE PAMPLONA)





Que sí, que te llevaré, te prometo que te llevaré a Pompelo, mamá -le digo-. Me pasa siempre lo mismo. Cuando cuento algo que me ha gustado soy tan apasionada en mis descripciones que enrollo al más pintado.

No sé quien me llevó ni si hubo algún motivo para ello, pero sí recuerdo la impresión que me causó el local con un magnífico arco de piedra labrada, ventanas ojivales; amueblado y alfombrado en consonancia, y dotado de vajilla y cristalería de un gusto exquisito.

Me contaron que esta estancia formaba parte de la llamada Torre del Rey, la cual fue comprada por el rey de Navarra Carlos III el Noble, a un tal Poncio hijo de Johan de Sangüesa, en el año 1222.

También me enteré (y me regocijó) que, según la historia de esta pequeña Pamplona, estas estancias se utilizaron sucesivamente como sastrería real, almacén de armas, vajillas y tapicerías traídas de Flandes. Allí mismo y ya en 1439 se instaló la Ceca o Casa de la Moneda.

Todo esto y más conté al llegar a casa, gozosa de haber tenido la suerte de conocer tan regio lugar.

Pasados muchos años, no recuerdo cuantos, al encontrarnos cerca de la calle San Francisco llevé a mi madre a conocer el Pompelo. Al abrir la puerta yo ya habría retrocedido, pero el paso decidido de mi madre me lo impidió. El local era el mismo pero no las luces, ni los muebles ni la decoración ni, muchísimo menos el ambiente. Nos recibió una mulata impresionante que nos invitó a sentarnos en el sofá más próximo.

-¿Qué tomarán las señoras? -nos dijo-.

Mi madre quería, y no recordaba su nombre, una bebida con nombre de santo.

La mulata sonrió y le trajo un San Francisco ¡acertó! -dije yo para mis adentros-

Yo pedí un gin-tonic.

-¿Las señoras fuman? -nos dijo-, invitándonos a unos negros y estilizados cigarrillos.

-Di que no, mamá -murmuré por lo bajo.

Pero ella, con una sonrisa encantadora, aceptó aclarando que fumaba en contadas ocasiones y que ésta era una de ellas.

Encender el cigarro fue una odisea. La negra, perdón, la mulata le acercaba la llama del mechero y mi madre la apagaba, dada la pericia que tenía en el asunto.

Salimos cuando mi madre quiso -ella encantada, yo sofocada-.

-Mamá- le dije, hemos estado en un local de alterne.

Contestación: Pues me ha gustado y la negra-para ella negra- me ha resultado simpatiquísima.

Días más tarde en la prensa local se anunciaba la inauguración de un nuevo local: "Damas, ambiente selecto".

-Mira ese anuncio -dijo mi madre. ¿Me llevarás?

Estrella Ayala (Centro de Pamplona)



## LO QUE DE VERDAD IMPORTA AL FINAL DE LA VIDA

Quiero dibujar la vida y recomponer los abrazos perdidos. Quiero revivir hasta el infinito los momentos felices y reducir a la enésima potencia el dolor acumulado en cada pisada. Establecer un juego matemático entre mente y corazón para desandar lo andado hoy que cumplo 85 años. Ganarle la batalla a ese reloj de arena infernal de mi calendario particular.

Me gustaría volver a los veinte con la sabiduría que tengo ahora. Pero tal vez, entonces, nada sería lo mismo sin el disfraz de la ingenuidad y la inocencia. Al final de la vida, lo que de verdad importa, es haber vivido. No se trata de un juego de palabras sino de hallar la profundidad que se esconde detrás de lo evidente.

Quiero poner palabras a los silencios rotos. A tantas cosas que quise decir y quedaron perdidas en ese contenedor emocional de miedos y fantasmas. Jugar a ser una heroína valiente capaz de lograr imposibles. Tirar a la basura el pensamiento negativo y sentir que mi libertad es mayor que mis temores.

Me gustaría volver a vivir porque una única oportunidad me sabe a poco. A partir de los cincuenta, los años parecen meses y los meses parecen días. Al final de la vida, lo que de verdad importa es haber amado con el corazón no sólo a los demás sino también, a uno mismo.

Maite Nicuesa Guelbenzu (Centro de Pamplona)

# idazleak de autor

# HOY QUIERO IMAGINARME ALGO DIFERENTE

Hoy quiero imaginarme algo diferente algo que solo la fantasía me presta, el reloj del tiempo bajo mi llave para pararlo a mi antojo y cuando quiera. Hoy quiero imaginarme un mundo sin ruidos, sin agobios y sin llantos bajo un cielo siempre azul con un astro permanente y despierto, sin caminos del pasado inaugurando un presente con el silencio como amigo. Hoy quiero imaginarme unos labios que no mientan y brinden su beso sin nada a cambio, v escuchar su susurro en el trasluz de la tarde cuando el día cierra sus puertas. Hoy quiero imaginarme un paseo alrededor de la luna y soñar con ella lo que nunca alcanzo luego buscaría un acomodo donde el sentimiento reposará sin miedos. Hoy quiero imaginarme aue he nacido de nuevo comenzando desde abajo quizás así pueda encontrar eso que tanto deseo y sueño.

> Laureano Calvo (CENTRO DE PAMPLONA)



# idazleak de autor

### LA LUNA

Sucedió una noche de verano. Una noche cálida, con sonidos de grillos y cigarras. De luna llena, plena, en su punto más cercano. Luciéndose en la pasarela del firmamento. Ana acostumbraba a dormir con la ventana abierta. En el invierno abierta solo un poco, para respirar, como ella decía. Hoy era una de esas noches en que su luz iluminaba parte de la habitación. Una luz diferente a todas y que no nos pasa factura. Siempre que las nubes se lo permitían, Ana contemplaba la luna apoyada en su ventana. La veía muy lejos y la sentía cerca. Más de una noche la llegó a dibujar en sus diferentes fases. A veces inclinada, otras con forma de plátano y también cuando la veía como detrás de un visillo asomando media cara, como la vieja de la serie cómica de José Mota.

En una hoja de papel iba trazando los ojos. El derecho algo desparramado y el izquierdo rozándole su perfil. La nariz alargada rozándole la boca. Una boca pequeña que le recordaba a Cervantes y con una sonrisa enigmática.

Aquellos papeles, Ana los guardaba para mirarlos al día siguiente y aunque no dibujaba bien, reflejaba bastante la verdad. A veces se sentía incómoda, temía que alguien la observase.

Ana se acostó. Sintió con placer el roce de las sábanas de algodón en su cuerpo, suaves y frescas a un tiempo. Aquellas sábanas blancas, bordadas por ella años atrás. En invierno las sustituía por otras de tejido más caliente.

Con nostalgia recordó las horas que pasó junto a su bastidor y a su madre mirando cerca, pues le gustaba mucho las labores. Acompañada de ella visitaban un gran comercio. Un comercio que olía a tela nueva. Los dependientes llevaban colgado al cuello un metro y en la oreja un lápiz. Desenrollaban las telas de unos rollos grandes. Las medían y luego las cortaban con las tijeras por un hijo que iban sacando poco a poco y así no se torcían. Estos viajes se repetían siempre que Ana comenzaba una nueva labor y ella se aplicaba todo lo que podía. Cerró los ojos y siguió recordando. Ahora se veía con su amiga Felisa subir las escaleras de madera ancha y muy antigua de aquel edificio de Artes y Oficios. Disfrutaban caminando aquellos atardeceres otoñales a media luz. En invierno, con frío y pisando nieve y las tardes más largas y, a veces, lluviosas de la primavera.

En las clases esperaban su turno para que les dibujaran y siguieran las labores dos profesoras que hacían cosas preciosas. En aquellos ratos Ana se consideraba bastante feliz. Al pensar en estos recuerdos le parecía que fueran de épocas mucho más alejadas.

- ¡Apaga esa luz! ¡Me hace a la vista!
- Toma tus gafas.
- Gracias.



- ¿Qué tal ahora?
- Estupendo. ¡Qué descanso!
- Me voy a sentar en una esquina de tu cama, estoy cansada, he subido y bajado más montañas que Heidi para llegar a tu cama. Que los años me van pegando y pegando. Más vale que le pedí prestadas estas patas a una cigüeña. También he bebido en una fuente esta agua tan buena y fresca que tenéis. ¡Un lujo!
- ¡Tengo miedo! ¿Quién eres? Mujer... tan luminosa con estos destellos rojizos, y esos ojazos que parecen soles... jy a estas horas!
- Soy la luna.
- ¿La luna?
- La misma.
- Estoy temblando...
- He leído que cuando estás plena como hoy eres un factor que desencadena la violencia, que los lobos aúllan en los bosques. Yo de pequeña era muy miedosa y me asustaba muchísimo cuando nombraban al lobo. Todavía duermo con un pilotillo de luz porque no me gusta la oscuridad total.
- Ya lo veo. Estate tranquila. Hay muchas leyendas sobre mí que han pasado de generación en generación. Ni caso. Me gusta ser luz, lumbre, fuego... Para eso es mi madre el farol de la tierra.
- ¡Cuántas cosas verás estando allá arriba! ¡Qué morruda eres, como dice mi nieto!
- Si yo te contara...
- Te tienes que sentir importante. Influyes en las mareas, en las siembras, en la menstruación... aunque yo, en algunas cosas, soy muy incrédula.
- Haces bien.
- Estás presente en las poesías, en las canciones, en las declaraciones de amor como en Don Juan Tenorio a Doña Inés...
- A veces se pasan. Que un toro esté enamorado de mí, comprenderás que maldita la gracia que me hace. ¡Estoy hasta los cuernos!
- Bueno, también te visitaron los americanos, como en Bienvenido Mister
- No me lo recuerdes, me dejaron el suelo hecho un asco. Para cuando pude dejarlo un poco curioso... Luego, para despedida... ¡zas! me clavan una banderilla.
- Te noto enfadada.
- Es que me hacen salirme de mi órbita. ¡A la mierda todos!, como dijo Fernando Fernán Gómez. Estaría más tiempo contigo, pero estos del Planetario, viendo que falto, ya me estarán sacando los artilugios a la calle. Qué pesados son el Armentia y sus satélites.

¡Agur!

María Dolores Arana (Centro de Pamplona)

## laburrak breves

- El alumno del Centro de Aoiz, Pedro Goñi, cumplió hace unas fechas 100 años.
- El Colegio Mayor Larraona acogió la conferencia La balada del abuelo Palancas, de Félix Grande, impartida por Salva Gutiérrez.
- La Banda de Música Mariano García ofreció un concierto en Aoiz el 20 de julio de 2014, dentro de los actos del XV Aniversario de la fundación de la citada agrupación musical.
- Nuestra más sincera enhorabuena a las personas vinculadas a *Bilaketa* que se han casado recientemente: *Miguel Gárriz Beroiz*, componente de la Banda de Música; *Amparo Azcárate y Margarita Garro* (Aoiz), cuyo hijo ha contraído matrimonio; *María Luisa Goñi* (Aoiz), cuya hija también se ha casado y a *Tere Inchusta*, que ha sido la madrina en la boda de uno de sus hijos.
- Damos la bienvenida a un nuevo profesor en la UMAFY (Trigo Fernández Zabala) y felicitamos a Ana Ugalde
  por su regreso a las aulas. ¡Bienvenida!
- El 10 de septiembre, cuatro componentes de la Comisión de Cultura del Parlamento de Navarra cursaron una visita a Aoiz para conocer los locales y las actividades que lleva a cabo Bilaketa.
- Esperamos la pronta recuperación del accidente de tráfico sufrido por la alumna del Centro de Pamplona *Tere Carricas*.
- Los estudiantes de la asignatura
   *Historia de Navarra* que imparte
   el profesor *Santiago García Iparraguirre* estuvieron el día 11 de abril
   visitando el *Fondo Arqueológico que el Gobierno de Navarra* tiene en Cordovilla.





- El grupo de guitarras de la UMAFY
  ameniza, a lo largo del año, muchas de las
  actividades que se organizan en Aoiz: aniversarios,
  fiestas en la Residencia de Mayores, etc.
- Nuestro más sentido pésame a las familias de la alumna del Centro de Aoiz, Lola Miranda Abaurrea, de Carmen Mutiloa y Carmen Biurrun Eslava (ambas del centro de Pamplona), fallecidas recientemente. Además, queremos mandar un fortísimo abrazo a nuestra profesora María Ángeles Zudaire por la muerte de su esposo, Andrés Calderón; a nuestro alumno de Pamplona Laureano Calvo, por el fallecimiento de su nieto Juan Antonio Calvo, a Lourdes López Baruque, del centro de Pamplona, que ha perdido a su padre, a Carmen Larrazábal, alumna del centro de Pamplona, quien ha tenido que lamentar la muerte de su hija, y a la profesora Txaro Begué, que ha perdido a su padre.



Los becarios de la V Edición de las Becas Francisco Javier Oyarzun para Estudios de Enseñanzas Artísticas junto a su benefactor.

