

# GENTE GRANDE

nº 30 marzo de 2018 \_ 2018ko martxoa 30 zk.

El Grupo Vocal e Instrumental  
Bilaketa ameniza  
el XX Día de la UMAFY,  
dedicado a la mujer

Página 09



Marisa Burguete, profesora  
del Grupo Vocal e  
Instrumental Bilaketa.



◀ *Carmen Echávarri, médica neuróloga  
experta en el deterioro cognitivo de las  
personas mayores*

Página 17

*Maite Solas, investigadora de la enfermedad  
de Alzheimer en la Universidad de Navarra*

Página 16



**ACTIVIDAD**

**P. 03** Encuentros filosóficos con temas fronterizos



**CELEBRACIÓN**

**P. 06** XX aniversario de la UMAFY



**VIAJE**

**P. 08** Arte y cultura en Madrid



**CELEBRACIÓN**

**P. 09** La mujer, protagonista del XX Día de la UMAFY



**PERSONAJE**

**P. 16** Maite Solas, investigadora y profesora



**PERSONAJE**

**P. 17** Carmen Echávarri, médica neuróloga

<b>ACTIVIDAD</b> Comida anual	<b>P. 04</b>
<b>BECAS</b> Apoyamos el talento más joven	<b>P. 12</b>
<b>ESTUDIANTE</b> Raquel Vergara	<b>P. 13</b>
<b>PROFESOR</b> Javier Álvarez	<b>P. 14</b>
<b>PRESENTACIÓN</b> Libro Manuel Jimeno	<b>P. 15</b>
<b>DE AUTOR</b> Creaciones artísticas	<b>P. 18</b>
<b>BREVES</b> Novedades Bilaketa y la UMAFY	<b>P. 23</b>

**Edita:** Bilaketa

**Gestión editorial:** Brandok

**Fotografías:** Xabier Ansó, Carole Eslava y Bilaketa

**Depósito Legal:** NA-3111/2003

Bilaketa,

 Gente Grande se imprime en papel ecológico elaborado con madera de plantaciones forestales certificadas.

**E**n septiembre de 1998 comenzó un sueño, una utopía hecha realidad: la Universidad para Mayores *Francisco Ynduráin*.

La iniciativa fue posible gracias al espíritu emprendedor de sus fundadores, que soñaron con crear un espacio para dar una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal a los más mayores, muchos de los cuales no habían podido estudiar siendo jóvenes. Gracias a ellos, los abuelos de Aoiz, Pamplona y Estella han podido formarse, aprender y profundizar en una variedad de materias que ha ido ampliándose con el paso del tiempo.

Este espíritu emprendedor no era suficiente. Vino acompañado necesariamente de altas dosis de tenacidad imprescindible para superar los innumerables obstáculos con los que se encontró un proyecto de esta envergadura que, paulatinamente se fue consolidando y creciendo, en número de estudiantes, en asignaturas, en sedes y en profesores; todos comprometidos con un objetivo común: servir a los mayores.

En estos 20 años, la UMAFY se ha convertido en un lugar de encuentro en el que los mayores, además de aprender, comparten su vida y sus experiencias con otras personas. Y esta *otra* cara de la Universidad es, sin duda, tan o más importante que la formación académica que reciben los estudiantes que se acercan a ella, puesto que muchas personas encuentran aquí calor y compañía.

Para conmemorar el XX aniversario y coincidiendo con el número 30 de la revista, hemos dado un aire nuevo a Gente Grande, desde la cabecera hasta la última página, para disponer de una revista más atractiva, funcional e interesante. Esperamos que os guste.

Y para terminar queremos recordar una frase atribuida al novelista francés Jean Cocteau que resume muy bien estos 20 años de la UMAFY: *Como no sabían que era imposible... lo hicieron.*

Gracias a todos  
**Bilaketa.** Junta Directiva

## CONFERENCIAS QUE INVITAN A REFLEXIONAR Y DEBATIR

Entre los meses de octubre y febrero se desarrollaron cuatro “Encuentros filosóficos con temas fronterizos” abiertas a todos los públicos.

Los estudiantes de la asignatura ‘La búsqueda de la felicidad. Una reflexión filosófica’, impartida por la profesora Txaro Begué, tuvieron la oportunidad de profundizar en temas de gran calado que nos afectan a todos a través de un ciclo de conferencias impartido por personas expertas.

“Nuestra intención con este ciclo ha sido doble; por un lado hemos querido que los estudiantes de la asignatura ampliasen los conocimientos de los temas tratados en el aula con la información facilitada directamente por profesionales, que les invitaban a cuestionarse sus propias opiniones y aparentes certezas; y por otro, abrir las conferencias y la UMAFY al público general, ya que las sesiones se han impartido siempre fuera de las instalaciones de la universidad”, comenta la profesora.

### Eutanasia, medio ambiente y más

La primera conferencia tuvo lugar en la sala del Ayuntamiento de Pamplona situada en la calle Calderería. A ella se acercaron unas 80 personas para escuchar el interesante testimonio de Manu Eciolaza, presidente en Navarra de la Asociación por el Derecho a una Muerte Digna, que aportó una visión diferente sobre un tema que generó un amplio debate en la sesión desarrollada días después en clase.

La segunda charla tuvo como protagonista a Rafa Alday, licenciado en Ciencias Físicas, militante ecologista y miembro del equipo Klina del Departamento de Medio Ambiente del Gobierno de Navarra, que mostró a los asistentes como el cambio climático va a condicionar aun más nuestras vidas en un futuro y qué podemos hacer en nuestro día a día para favorecer el cuidado de la naturaleza.

El Planetario de Pamplona acogió la tercera conferencia, impartida por su director, Javier Armentia, quién trató de afianzar la pasión por la ciencia, poner entre comillas la pseudociencia y considerar un placer utilizar la tecnología en beneficio de nuestro bienestar.

Por último, la sala Ámbito Cultural de El Corte Inglés, fue la sede de la cuarta conferencia: “Mujeres. Hijas del rock y del mayo del 68”, impartida por Txaro Begué, quien define la sesión con estas palabras: “Fue un homenaje a las mujeres que fuimos, que luchamos por cambiar el mundo, por el duelo de la pérdida de la juventud y el reto que supone seguir siendo mujer activa, reinventar la vida, perder

el miedo a los cambios, vivir el momento, seguir siendo las protagonistas de nuestras vidas. Seguir peleando por ser mujer y no morir en el intento.” La conferencia se impartió posteriormente en Aoiz.

“Las sesiones han sido muy interesantes, comenta la profesora, y han superado completamente nuestras expectativas iniciales. El público ha respondido de forma entusiasta, ha participado completamente en los debates, se ha interesado por los temas tratados y, lo más importante, se ha cuestionado todo lo aprendido y sus opiniones (aparentemente) rotundas sobre cuestiones que pensaban que tenían resueltas”.

Para la profesora, lo mejor ha sido, sin duda el cariño con el que todas las partes implicadas han acogido la actividad, el compromiso de los ponentes, el apoyo de otras instituciones y la amplia participación de los estudiantes de la asignatura, que han acudido de forma masiva a las ponencias y han participado activamente en todos los debates.



### Ciclo de conferencias

**31 de octubre:** *Eutanasia y derecho a la muerte digna.*

Ponente: Manu Eciolaza

**22 de noviembre:** *Ecología y cambio climático. Consecuencias sociales.*

Ponente: Rafa Alday

**9 de enero:** *Ciencia y tecnología. Cómo afrontar los cambios científicos y tecnológicos en nuestro día a día.*

Ponente: Javier Armentia

**6 de febrero:** *Retos de la mujer a partir de los 60.*

Ponente: Txaro Begué

## Viana acoge la comida anual de estudiantes y profesores

**El sábado 10 de febrero tuvo lugar la tradicional comida de estudiantes y profesores de la UMAFY.**

**Este año**, los estudiantes y profesores de la UMAFY eligieron la localidad de Viana para celebrar su encuentro anual, una cita esperada por todos que incluye actividades culturales y gastronómicas, pero que es, sobre todo, un momento ideal para compartir iniciativas, intercambiar experiencias y conocernos un poco mejor.

Tras el trayecto en autobús, la jornada comenzó con una visita guiada a los espacios más emblemáticos de la localidad; última parada de la ruta jacobea en Navarra. Así, los estudiantes y profesores conocieron los detalles de la iglesia gótica de Santa María, construida entre 1250 y 1312, a la que, en el siglo XVI se le añadieron la torre y la portada sur, de estilo renacentista. Al

---

**La comida tuvo lugar en el Hotel Zenit tras una visita turística por los espacios más emblemáticos de la localidad**

pie del templo, bajo las losas del atrio, descansan los restos del que fuera guerrero, príncipe y cardenal César Borgia, fallecido cerca de Viana en 1507.



Iglesia de Santa María de Viana.

La iglesia de San Pedro (s. XIII) fue otro espacio clave en la visita. Aunque se halla en ruinas, permanecen en buen estado su portada barroca del siglo XVIII, con una hornacina que alberga la imagen de San Pedro, y el antiguo cementerio, convertido en parque.

La visita se completó con un recorrido por las principales calles, jalonadas por casas-palacio con escudos nobiliarios y edificios barrocos. A continuación se celebró la comida en el restaurante del Hotel Zenit.





# XX ANIVERSARIO DE LA UMAFY

En 2018 se cumple el 20º aniversario de la Universidad para Mayores *Francisco Ynduráin*, una fecha importante que vamos a conmemorar con diversos actos culturales.

En septiembre de 1998, Bilaketa puso en marcha la Universidad para Mayores *Francisco Ynduráin* (UMAFY) con la intención de emprender el camino (siempre inacabado, siempre por hacerse) que conduce al saber y a la libertad de todos los hombres y mujeres.

Desde entonces han sido cientos las personas que se han formado en ella en Pamplona, Aoiz, Estella y el Centro Virtual gracias a las decenas de profesores voluntarios que han dedicado su tiempo de forma desinteresada a los demás.

Hoy, la UMAFY está más consolidada que nunca y el sueño que iniciaron Salva Gutiérrez y Francisco Ynduráin ha superado todas las expectativas. Para conmemorar este aniversario, a lo largo del curso 2018-2019 van a tener lugar numerosas iniciativas de carácter educativo y cultural. Este es el programa provisional.



## Charla-Coloquio

*La UMAFY 1998-2018*, a cargo de Salva Gutiérrez, cofundador de la misma. 14 de mayo 2018.

## Ediciones

- Publicación de una revista conmemorativa.
- Edición de un vídeo conmemorativo.
- Edición de un vídeo con testimonios de estudiantes y profesores de la UMAFY.
- Publicación de *Historias de Vida*.

## Ciclo de conferencias

*La mujer en...*

Conferencias mensuales impartidas por profesores de la UMAFY que se centrarán en el papel de las mujeres en las siguientes disciplinas: Literatura, Ciencia, Música, Medicina, Historia, Política, Educación, Justicia, La era de la Comunicación.

Está previsto que el ciclo se complete con conferencias de las siguientes mujeres especialistas:

- Margarita Salas. Miembro de la RAE y de la Academia Nacional de las Ciencias de EE.UU. 19 de octubre 2018
- Carmen Iglesias. Académica de la Historia. Miembro del Consejo de Estado.
- María Blasco. Directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas.
- Aurora Egido. Catedrática de la Universidad de Zaragoza y Miembro de la RAE.
- Clara Janés. Escritora y Miembro de la RAE.



Salva Gutiérrez y Francisco Ynduráin, fundadores de la UMAFY, en una imagen de 1986.



- Rosa María Menéndez. Primera mujer que ha presidido el Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Paloma Domingo. Directora de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología.
- Alicia Calderón Tazón. Física de partículas. Forma parte del equipo que descubrió el bosón de Higgs.
- Elena García Armada. Ingeniera y creadora del primer exoesqueleto para niños.
- Adela Cortina. Filósofa y catedrática de Ética de la Universidad de Valencia.

## Concursos

- Concurso para Mayores de poesía y relato breve.
- Concurso para Mayores de fotografía con la temática de los 20 años de la UMAFY.

## Viajes culturales

### 2018

- BILBAO, 21 de abril: Museo de Bellas Artes: *Goya y la corte ilustrada*.
- FRANCIA, 4, 5 y 6 de mayo: Visita guiada a Gerona-Girona; Museo de Dalí y tumba del poeta Antonio Machado, en Colliure (Francia).
- MADRID, 26 y 27 de mayo: Museo Thyssen-Bornemisza y el Museo Sorolla: *Sorolla y la moda*.
- VALDORBA, 9 de junio: Joyas del románico (Unzué, Trujal rupestre de Solchaga, Eristain, San Pedro de Etxano e Iglesia de Orísoain).
- MADRID, 15 y 16 de septiembre:
  - CaixaForum: *Músicas en la antigüedad*.
  - Museo Nacional del Prado: *Lorenzo Lotto. Retratos*.

### 2019

- BILBAO. Museo Guggenheim. *De Van Gogh a Picasso. El legado Thannhauser*.
- ZARAGOZA (Alcalá de Ebro). *Visita a la ínsula Barataria*.

- MADRID,
  - Museo Nacional del Prado. *Museo Nacional del Prado 1819-2019*.
  - Museo Arqueológico Nacional.
- SANTANDER, Centro Botín. *Joan Miró. Esculturas 1928-1982*.
- GRANADA, CÓRDOBA, BAEZA y ÚBEDA.
- BURGOS. Visita al Museo del Libro Fadrique de Basilea.

## Exposiciones

- Exposición de fotografía. *La UMAFY 1998/2018*.

## Intercambios

- Intercambio con el Aula de la Experiencia de la Universidad de Valencia (estudiantes/profesores).
- Intercambio con el Aula de la Experiencia de la Universidad de Granada (estudiantes/profesores).

## ARTE Y CULTURA EN MADRID

El fin de semana del 16 y 17 de diciembre, un grupo de estudiantes y profesores de la UMAFY se desplazaron a Madrid para disfrutar de dos exposiciones pictóricas.

Fue un viaje relámpago muy intenso y muy interesante. Los profesores y estudiantes partieron el sábado por la mañana en autobús en dirección a la capital y, tras la comida en el hotel, se acercaron hasta CaixaForum para disfrutar de la exposición *El mundo de Giorgio de Chirico. Sueño o realidad*. La muestra recorre todas las fases de la trayectoria del pintor italiano, uno de los más influyentes del siglo XX, a través de 142 piezas, entre óleos, dibujos, litografías y esculturas. La exposición finalizó el pasado 18 de febrero. El domingo, el grupo de Bilaketa visitó en el Museo Nacional del Prado la exposición *Mariano Fortuny (1838-1874)*. Se trata de la primera ocasión que el museo aborda una exposición antológica del artista catalán, considerado, junto a Eduardo Rosales, uno de los pintores españoles más importantes del siglo XIX después de Goya. La muestra, que finalizó el 18 de marzo, se concentró en dos de las salas más importantes en la ampliación del museo.



1. La Gran Vía, uno de los espacios emblemáticos de Madrid, de noche.
2. El viaje incluyó una comida en el restaurante La Rotonda, del Westin Palace.
3. Plaza Mayor de Madrid.
4. Dos estudiantes de la UMAFY en la exposición de Giorgio de Chirico en CaixaForum.

**Los profesores y estudiantes disfrutaron de las exposiciones de Giorgio de Chirico y Mariano Fortuny**

### Un recorrido por Madrid

Además de las exposiciones, los profesores y estudiantes tuvieron tiempo para recorrer por su cuenta la Plaza Mayor, el Barrio de las Letras y otros

rincones emblemáticos de la capital. El viaje concluyó con una comida en el restaurante La Rotonda, del Westin Palace, un restaurante situado bajo la espectacular cúpula de vidrieras del hotel de 5 estrellas que ofrece una cocina basada en ingredientes locales. Tras la comida, tomaron el autobús de vuelta que les llevó a sus tres lugares de residencia: Estella, Pamplona y Aoiz.

# La música y la poesía en femenino se dan la mano en el XX Día de la UMAFY

**Estudiantes y profesores disfrutaron de un emotivo acto en la Casa de Cultura de Aoiz, en una fusión de versos y alegres cánticos con la mujer como especial protagonista.**

La alegría de la poesía y de las guitarras inundó de nuevo la Casa de Cultura de Aoiz con motivo del XX Día de la UMAFY, celebrado el pasado 17 de marzo en la Casa de Cultura. Versos vibrantes y la música del Grupo Vocal e Instrumental Bilaketa apuntaron directamente al corazón de los asistentes, tejiendo una atmósfera plagada de sentimiento.

Así, el evento arrancó con un emotivo vídeo que mostraba las viejas calles de Aoiz al son de ese canto tan nuestro que arranca con aquel mítico: 'Más arriba de la ermita de la Virgen de las Nieves... nace y crece con las hayas el Irati de aguas verdes...'. Y de ahí un rosario de instantáneas mostrando una recopilación de los mejores momentos de la UMAFY, que retrataban a estudiantes y profesores en ese apasionante viaje del conocimiento que, hoy día, siguen recorriendo juntos desde Estella, Aoiz y Pamplona.

Los aplausos no se hicieron esperar, aunque todavía quedaba la mejor parte: poemas escogidos con mimo, en las voces de Lourdes López, Loli Arana, Nuntxi Goicoa, Ione Lajos y Elisa Andueza, salpicados con las actuaciones del grupo conducido por Marisa Burguete.

De este modo, se encadenaron con armonía los potentes versos de Gloria Fuertes, Josefina de la Torre o Carmen Conde, con canciones como 'Yo no soy esa', 'Por ella' o 'Txoria txori'. Un repertorio profundamente marcado por la figura de la mujer y en homenaje a ella que fue acogido con devoción. Como colofón, la voz del artífice de toda esta magia, Salva Gutiérrez, recitando el poema 'A ti, mujer'.

Se bajó el telón, pero aún quedaban sorpresas. Imbuidos de ese torrente alentador, todos los protagonistas descen-



1. El Grupo Vocal e Instrumental Bilaketa, en un momento de la actuación.
2. Lectura de poemas de Gloria Fuertes, Josefina de la Torre o Carmen Conde.

## CELEBRACIÓN \_ OSPAKIZUNA

dieron del escenario para bailar al ritmo de Joan Baez, que interpretaba su 'Gracias a la vida' proyectado en pantalla gigante. Un tema que define a la perfección el espíritu de generosidad y gratitud que caracteriza a la UMAFY y que logró contagiar a todo el público asistente.

### Una comida amenizada con música

Posteriormente, como ya es un clásico de esta jornada, estudiantes y profesores disfrutaron de una tradicional comida en el restaurante Ecay, amenizada con las espontáneas actuaciones del grupo de canto, que no dudó en enfundarse de nuevo las guitarras en cuanto se sirvieron los postres.

### El XX Día de la UMAFY estuvo dedicado a la figura de la mujer.

Y en mitad del jolgorio, un homenaje muy especial: el que se rindió a Fernando Gil, miembro del conjunto vocal, por su dedicación y entrega en el grupo. Tras pronunciar unas cariñosas palabras de elogio a su buen hacer, Marisa le entregó un detalle en nombre de sus compañeros, en un acto sencillo que contó con la especial presencia de su mujer, Isabel Beloqui.

Como no podía ser de otra manera, todos los presentes se deshicieron en aplausos y, alguno, incluso, dejó escapar una lagrimita. Este gesto fue el broche de oro a una jornada inolvidable.



Tras la celebración, todos los asistentes disfrutaron de una comida en el restaurante del Hotel Ecay.





## APOYAMOS EL TALENTO MÁS JOVEN

Un año más, y ya van nueve, Bilaketa convoca una nueva edición de las Becas Francisco Javier Oyarzun de Enseñanzas Artísticas con el fin de fomentar la formación musical de los más jóvenes.

La Comisión de las Artes, la Cultura y el Deporte de Bilaketa vuelve a demostrar su convicción de que invertir en talento es uno de los fundamentos principales para alcanzar los niveles más altos de progreso y bienestar social. Y lo hace, un año más, con la convocatoria de la IX edición de las Becas Francisco Javier Oyarzun, destinadas a la realización de estudios de Enseñanzas Artísticas.

A través de estas becas se busca fomentar la excelencia, incentivar a los jóvenes con más talento de Navarra y hacerles conscientes de que ese talento implica una gran responsabilidad, ya que aprovechando todos los aspectos de su formación podrán contribuir a la transformación de la sociedad de manera positiva.

Las becas están destinadas a jóvenes de entre 12 y 30 años que residan en Navarra y acrediten el domicilio fiscal y la vecindad administrativa en cualquier territorio de la misma durante, al menos, los cinco años anteriores a la fecha de publicación de las bases, pudiéndose presentar a un máximo de tres convocatorias.

Los conceptos para los que se pueden solicitar becas son enseñanza o matrícula (cubre el importe total o parcial de los derechos de matrícula); transporte interurbano (siempre y cuando el transporte no se encuentre subvencionado y la distancia entre loca-



### IX EDICIÓN DE LAS BECAS

Las becas Francisco Javier Oyarzun para el estudio de Enseñanzas Artísticas alcanzan este año su IX edición. En total, en las ocho ediciones anteriores se han concedido 128 becas por importe de 198.432 euros. Desglosadas del siguiente modo:

- 2010** 9 becas por importe de 14.812 €
- 2011** 11 becas por importe de 19.000 €
- 2012** 18 becas por importe de 20.900 €
- 2013** 18 becas por importe de 23.400 €
- 2014** 16 becas por importe de 23.700 €
- 2015** 20 becas por importe de 32.800 €
- 2016** 19 becas por importe de 31.700 €
- 2017** 17 becas por importe de 32.210 €

lidades sea superior a 35 kilómetros); comedor (siempre que el estudiante, debido al horario escolar, precise comer dos o más días a la semana fuera de casa y la localidad del centro de estudios se encuentre a una distancia superior a 50 kilómetros de la localidad del domicilio familiar); libros y material escolar; y residencia (ayuda al estudiante en los gastos de alojamiento y manutención).

Las becas suponen una ayuda para realización de estudios de Enseñanzas Artísticas en centros públicos o privados y para optar a ellas es preciso haber promocionado de curso según los planes de estudios vigentes, con una calificación mínima de notable (8), en cada una de las asignaturas del mismo.

Plazo de presentación de solicitudes: hasta el viernes 4 de mayo.

1. Francisco Javier Oyarzun, con los becados de 2016.

2. Varios de los estudiantes, durante su actuación en la Casa de Cultura de Aoiz.



**Nombre:** Raquel Vergara

**Edad:** 74 años

**Antigüedad en el centro:** 18 años

**Asignaturas que cursa:** 'Iniciación a la Psicología' y 'Poesía'. Además forma parte del Grupo Vocal e Instrumental Bilaketa.

## “HE APRENDIDO A PENSAR EN MÍ”

El hechizo de la UMAFY no reside únicamente en el conocimiento de unas determinadas materias, sino en esa sabiduría vital que inyecta en quienes tienen la suerte de pertenecer a ella. Raquel Vergara, después de 18 años como estudiante, lo sabe bien, pues esta experiencia le ha permitido cambiar el enfoque de las pequeñas cosas, esas que al final son las que te dejan huella.

### ¿Cuál fue su primer contacto con la UMAFY?

Estando en el Ayuntamiento ya conocía la UMAFY y siempre había tenido la ilusión de pertenecer a ella. Entonces no tenía apenas tiempo disponible, pero me apunté en cuanto pude. Y estoy encantada, porque ahí he encontrado muchos amigos.

### O sea que además de nuevos conocimientos, le ha traído nuevas amistades...

Sí, aparte de entablar relación con personas de Aoiz con las que hasta entonces no había intimado demasiado, trato con personas maravillosas de Pamplona y Estella, que, de no haber entrado en la UMAFY, nunca hubiera conocido.

### ¿Qué ha descubierto de sí misma desde que está en la UMAFY?

Pues me sorprendió darme cuenta de que podía recitar poesía. Siempre había considerado que leía mal y no me veía capaz de hacerlo. También vi que podía cantar delante de la gente, y tocar la guitarra. Y nunca hubiera pensado que iba a poder estudiar la obra de escritores que tuve la oportunidad de conocer en persona, cuando vinieron a Aoiz, como es el caso de José Hierro o Ángel García López. La verdad es que me encanta todo lo que aprendo en 'Poesía', en el grupo vocal y en 'Iniciación a la Psicología'.

### ¿Qué es lo más interesante que le han aportado las clases de psicología?

Me han ayudado a relativizar las cosas, a pensar más en



mí misma y a valorar las cosas pequeñas; a pensar en todo lo que tenemos y darme cuenta de lo privilegiada que soy. Salva también nos hace ver que tenemos que pensar más en nosotros mismos, en qué queremos hacer realmente, en vez de priorizar siempre obligaciones menos importantes como, por ejemplo, quitar el polvo a los muebles. Se trata, al fin y al cabo, de permitirte disfrutar de la vida y de sentirte a gusto con lo que tienes, sin comerte tanto el tarro.

### ¿Y cómo es la experiencia en el Grupo Vocal e Instrumental Bilaketa?

Formo parte desde el principio, desde cuando lo dirigía 'Pesú', y la verdad es que es una experiencia ideal. Porque no son sólo las clases, en las que aprendemos mucho, sino que eso conlleva el hablar con unos y con otros, tomarte luego un café con Salva... vamos, que a raíz de las clases surgen las relaciones personales.

### Se atreven con todo...

Sí, sí, desde luego. Lo importante es que le echamos ganas y que Marisa nos motiva mucho y es muy paciente. Nos dice: "Lo vamos a sacar". Y lo sacamos. Todo nos viene bien: boleros, música italiana, canciones de misa, canciones populares en euskera y de artistas famosos, como Mari Trini, José Luis Perales, Mocedades...

### ¿Qué es lo más valioso de la UMAFY?

Lo mejor es el ambiente, la gente que está dentro; tenemos buenos compañeros, buenos profesores... funciona porque no te sientes obligado en ningún momento a hacer nada, lo haces con gusto, porque quieres. Y luego, Salva, el que me descubrió todo esto, es casi como un hermano para mí, una persona muy querida y muy válida, como profesor y como persona.

**Nombre:** Javier Álvarez Caperochipi  
**Antigüedad en el centro:** 2013-2014  
**Asignaturas que imparte:** Talleres 'La brujería vista desde la medicina', 'Envejecimiento saludable' y 'Las epidemias en Navarra en el siglo XIX'

## “NO SE TRATA DE VIVIR MUCHOS AÑOS, SINO DE VIVIRLOS BIEN”

Javier Álvarez ha demostrado durante toda su trayectoria profesional un gran interés por la investigación y la divulgación de conocimientos. Este médico y cirujano (durante más de 25 años Jefe del Departamento de Cirugía del Hospital Universitario Aránzazu-Donostia) ha dado numerosas charlas y ha escrito libros sobre cuestiones muy variadas. Ya jubilado, surgió la oportunidad de impartir clases en la UMAFY y no se lo pensó dos veces.

### ¿Cuál de los tres talleres que ha impartido en la UMAFY ha sido más satisfactorio?

Los tres. Todos han sido muy interesantes y creo que han sido bien acogidos por los estudiantes. El primero, 'La brujería vista desde la medicina' sorprendió mucho a los asistentes porque se ofrecía un punto de vista poco habitual de un tema poco común; el segundo, 'Envejecimiento saludable', fue el más práctico y el que ha generado más interés y tuvo una segunda edición. El tercero, 'Las epidemias en Navarra en el siglo XIX', ofrece una información sobre una realidad bastante desconocida, como era la situación de la medicina hace 200 años.

### ¿Cuál es la receta para envejecer de forma saludable?

Siempre digo que el envejecimiento nunca es sano y es una evidencia que todos debemos asumir. Pero a partir de ahí todos podemos hacer muchas cosas en nuestro día a día que nos ayudarán, sin duda, a encontrarnos lo mejor que podamos dadas las circunstancias. No se trata de vivir muchos años, sino de vivirlos bien.

### ¿Cuáles son esas pautas que debemos seguir?

La ciencia ha demostrado que lo mejor que existe para no hacernos viejos es el movimiento, es decir, practicar una actividad física moderada y con orientación basada en lo siguiente: hay que caminar o pasear para conseguir fondo físico, conviene ejercitar la fuerza de brazos, manos y piernas, y por último, hay que ejercitar la flexibilidad



porque las articulaciones tienden a anquilosarse. Pero no basta solo con eso.

### ¿Qué más se necesita?

Es importante ocupar la mente con objetivos ilusionantes y ejercicios específicos (como podrían ser los crucigramas o el ajedrez). Hay que cuidar la alimentación; se puede comer de todo, pero en proporciones diferentes a otras edades; la base de la alimentación del mayor debe ser: verdura, fruta y pescado y algunos suplementos como el calcio para evitar que se debiliten los huesos.

### Usted es un firme defensor de la palabra “anciano”.

#### ¿Por qué?

Es una palabra que me encanta. Me parece preciosa. Se ha ido denostando porque se le han añadido connotaciones que no tienen nada que ver con la realidad. Etimológicamente significa “antes”, es decir “el que ha nacido antes”, y creo que deberíamos sentirnos orgullosos de ella. En mis talleres, lo primero que decía a los estudiantes era que yo era el primero en denominarme de esta forma. Se puede ser anciano y ser una persona activa, intuitiva y participativa.

### ¿Qué destacaría de su experiencia como profesor en estos talleres?

Ha sido una experiencia muy interesante. Me gusta mucho contar y tratar temas diferentes a los habituales, como el de las brujas y la medicina, porque me permiten investigar y ofrecer enfoques particulares. Además, cuando veo que la gente se interesa por ellos y aprende, me produce una profunda satisfacción. La experiencia en la UMAFY ha sido muy bonita. Espero repetir próximamente.

# La labor de Manuel Jimeno Egúrvide, reconocida al fin

**El Nuevo Casino acogió la presentación del libro ‘Manuel Jimeno Egúrvide (1856-1937). Médico prestigioso de la vieja Pamplona’, escrito por Javier Álvarez Caperochipi y coeditado por Bilaketa y el Colegio de Médicos de Navarra. Unos días después se presentó en la Casa de Cultura de Aoiz.**

“Es una biografía fundamental de uno de los personajes clave en la historia de la medicina en Navarra”, con estas palabras describe el autor del texto al doctor Jimeno Egúrvide, una persona que cambió para siempre la asistencia sanitaria en nuestra comunidad y cuya labor no ha sido nunca lo suficientemente reconocida.

El libro es una realidad gracias a la tenacidad de Salva Gutiérrez y de Javier Álvarez. “Al tratarse de una persona de Aoiz que había hecho tanto por Navarra merecía un libro, comenta Salva, así que empecé a indagar en su vida, pedí documentos a la familia, etc. pero no avanzaba demasiado. Entonces le conté el proyecto a Javier, que acababa de terminar su libro sobre la sanidad en Navarra durante el siglo XIX, y enseguida mostró su interés por él”.

Javier Álvarez visitó bibliotecas, archivos, centros hospitalarios y otras instituciones y encontró información escrita y gráfica de gran interés. También contó con la ayuda de la familia del doctor. Unos meses después, el libro estaba terminado y listo para todo aquel que quiera adquirirlo. Está disponible en Bilaketa, en el Colegio de Médicos y en la librería Ínsula, en la plaza de la Cruz de Pamplona.



1. Portada y detalle de interior del libro.
2. Un momento de la presentación en el Nuevo Casino de Pamplona.

## Un pionero de la medicina

Nació en Aoiz en 1857. Estudió Medicina en Barcelona (1874-1880) y posteriormente realizó el Doctorado en Madrid.

---

## El doctor Jimeno Egúrvide, cambió para siempre la asistencia sanitaria en nuestra comunidad

En 1882 ganó por oposición plaza de Médico de la Beneficencia en el antiguo Hospital de Navarra de Santo Domingo (hoy Museo de Navarra). Enseguida sería el representante del Hospital en la Junta de Sanidad de Navarra. Años después fue nombrado primer Jefe de Sanidad de Navarra (1902-1924), convirtiéndose, -con el apoyo de políticos, médicos, arquitectos, veterinarios y otros profesionales locales-, en el promotor y coordinador de un ambicioso plan de salubridad.

De entre las acciones emprendidas, destaca la mejora del abastecimiento de aguas a la ciudad en cantidad y calidad, así como su tratamiento (potabilidad); separación de las aguas limpias de consumo de las aguas sucias de



desagües; protocolos de limpieza de calles, plazas, establos; recogida controlada de basuras; empleo de procedimientos de desinfección adaptados a los diversos lugares; normas de saneamiento y desagües de las viviendas, etc. El descenso espectacular de la mortalidad infantil sería uno de los datos demostrativos de la labor realizada. En 1850, el 20% de los niños nacidos en Pamplona no llegaba a cumplir el primer año de edad; y en 1920 esa cifra bajaría al 1%. Un mérito colectivo que hay que apuntar en el haber de muchas personas, y por supuesto en el doctor Manuel Jimeno.

Su familiares más directos, muchos de los cuales asistieron a la presentación del libro, han agradecido a Bilaketa y al Colegio de Médicos este reconocimiento póstumo a una persona que cambió, a mejor, la sanidad de Navarra.

## “TODAVÍA NO CONOCEMOS POR QUÉ SE ORIGINA EL ALZHEIMER”

**Maite Solas,**  
doctora en Farmacología, profesora e investigadora sobre el Alzheimer en la Universidad de Navarra

Esta joven investigadora guipuzcoana lleva más de once años dedicando sus esfuerzos a conocer más y más sobre el Alzheimer, una enfermedad descubierta hace más de un siglo sobre la que sigue habiendo muchos interrogantes. Hace un tiempo fue invitada por la profesora M<sup>a</sup> Ángeles Zudaire para dar una conferencia a los estudiantes de su asignatura y la experiencia fue inmejorable para los asistentes y, sobre todo, para ella: “Ha sido una de las mejores iniciativas docentes de mi vida”, sostiene.

### ¿Qué sabemos del Alzheimer?

Mucho, pero todavía no lo suficiente. El mayor problema es que no sabemos por qué empieza. Ese es el gran reto, encontrar las causas y los factores de riesgo que la desencadenan para poder actuar sobre ellos.

### ¿Cuáles son esos factores de riesgo?

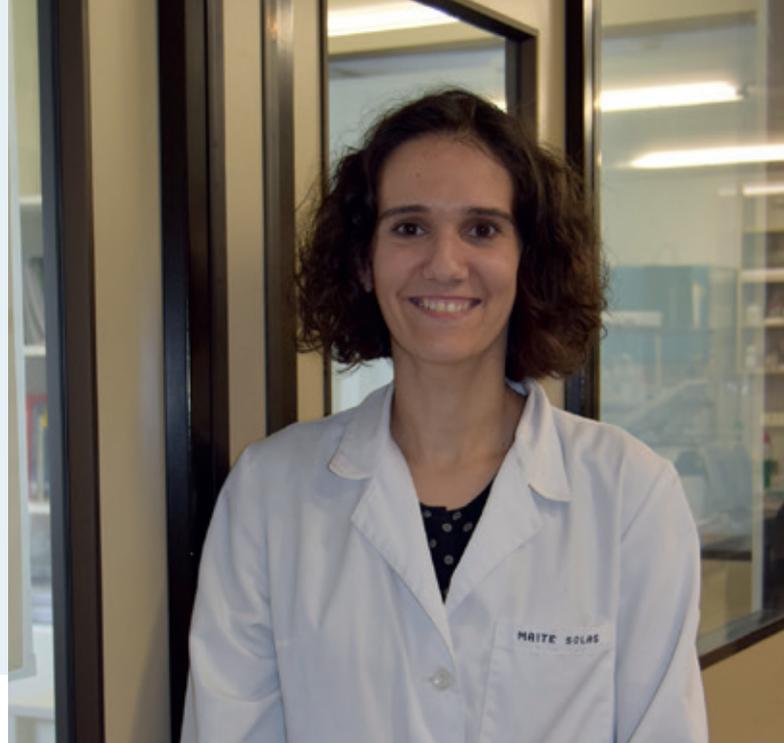
Hay muchos, como el abuso del tabaco y el alcohol, pero los fundamentales son cuatro: tener un colesterol alto puede aumentar el riesgo de padecer la enfermedad; el segundo es el estrés continuado. El tercero tiene que ver con la obesidad, las dietas altas en grasas o la diabetes. Este último está en tela de juicio en humanos porque no se ha demostrado científicamente, pero sí se ha demostrado en ratones: los animales con dietas altas en grasas tienen problemas de memoria.

### ¿Y el cuarto factor?

La edad. Y es el único contra el que no podemos luchar. No hay jóvenes con Alzheimer. Es un hecho. Es el mayor riesgo, pero no hay forma de atacarlo. Lo tenemos que asumir. Lo que parece que está claro es que el Alzheimer no surge exclusivamente por una sola causa.

### ¿Y qué podemos hacer para prevenirlo?

Hay una serie de factores protectores del Alzheimer que han funcionado en animales y se ha demostrado



### Millones de personas afectadas

En todo el planeta hay más de 47 millones de personas con algún tipo de demencia, y de ellas, el 70% (cerca de 33.000.000) tiene Alzheimer. Y la cifra se incrementa anualmente en unos 10 millones más. Según la Confederación Española de Alzheimer, en España el número de personas afectadas es de 1.200.000.

científicamente que los resultados han sido positivos. Es difícil extrapolarlos a humanos con evidencias empíricas, pero seguro que si la gente los cumple, ayudan a que la enfermedad no se desarrolle. Son los siguientes: hacer ejercicio físico, mantener el cerebro activo, tener una alimentación saludable y reducir el nivel de estrés.

### ¿Cómo fue la sesión docente en la UMAFY?

Inmejorable. Ha sido una de las mejores experiencias docentes que he tenido. Y todo gracias a los estudiantes. Los mejores que he tenido nunca. Se notaba que estaban muy interesados, entregados y preocupados. Y tenían mucha curiosidad. Me sorprendió mucho lo informados que estaban. Me hicieron preguntas que demostraban que sabían mucho. A algunos, lamentablemente, les toca muy de cerca. Fue una sesión muy entretenida que estaría encantada de repetir.

### ¿Eres optimista respecto a los avances para curar la enfermedad?

Yo pongo mi vida en esto, así que claro que soy optimista, pero siempre pensando en el largo plazo. A corto plazo es complicado que haya avances revolucionarios, pero en un futuro habrá resultados, seguro.

# “SER UNA PERSONA INTELLECTUALMENTE ACTIVA AYUDA A PRESERVAR LAS CAPACIDADES COGNITIVAS”

**Carmen Echávarri,** médica-neuróloga, experta en el deterioro cognitivo de las personas mayores en la clínica Josefina Arregui de Alsasua

Invitada por la profesora M<sup>ª</sup> Ángeles Zudaire, esta médica-neuróloga impartió una clase a los estudiantes de la UMAFY. El resultado: muy satisfactorio para todos.

## ¿Cómo fue la experiencia de dar una sesión sobre deterioro cognitivo a personas mayores?

Mi experiencia fue inmejorable. Disfruté muchísimo con la clase. Me gustó tanto que repetiría todas las semanas. Lo que más me gustó fue la actitud de todos los estudiantes, que tenían unas ganas inmensas de saber más, de aprender y de conocer.

## ¿Con qué objetivos planteó la sesión?

Para mí lo más importante era que los estudiantes identificasen los síntomas cognitivos y de conducta que acompañan al deterioro cognitivo, para que puedan aprender a entender a los pacientes. Además, otro aspecto clave era que fuesen conscientes de que no todas las personas con problemas de memoria sufren o sufrirán demencias, etc. y quería tranquilizarles. Mi objetivo era eliminar miedos infundados y estar preparados para conocer y afrontar mejor el deterioro cognitivo. Al final hay una relación directa entre los dos objetivos.

## ¿Y lo consiguió?

Creo que sí. Los asistentes captaron todo y creo que empezaron a perder el miedo. Les gustó mucho la parte en la que se sentían identificados con lo que les sucede y confirmaron que lo que hacen en la UMAFY (mantenerse intelectualmente activos, tener curiosidad, etc.), es positivo para ellos. Fue una sesión con un beneficio mutuo, con un intercambio: yo les reforcé en su decisión de seguir estudiando y ellos me mostraron un interés y una atención extraordinaria. Todos salimos ganando.

## ¿Le gustaría repetir en un futuro?

Por supuesto. Si podemos, realizaremos otra sesión antes de que termine el curso. Me gustó tanto la experiencia que recomiendo a todo el mundo que colabore con la UMAFY; la curiosidad y el interés que muestran los estudiantes es magnífica.

## ¿Cómo envejece nuestro cerebro?

Hay una serie de síntomas que aparecen a medida que envejecemos y que podemos calificar de “normales” y que no deben preocuparnos. Por ejemplo, cuesta encontrar nombres comunes y nombres propios, pensamos más lentamente, tenemos más dificultad para recordar cosas y para mantener la atención, sobre todo cuando uno está bajo de ánimo o con ansiedad. Todo esto puede ser “normal”. Lo que hay que hacer es identificarlo y consultarlo con un médico sin miedo a lo que pueda decirnos.



## ¿Cómo podemos ralentizar estos síntomas?

Lo primero es controlar los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes, mellitus...). Además debemos llevar una vida intelectualmente activa porque ayuda a preservar las capacidades cognitivas. Disponer de un entorno social positivo genera seguridad y tranquilidad. También hay que evitar la soledad no deseada y el aislamiento. Asimismo, el ejercicio físico moderado ayuda a que el cerebro se mantenga activo. Y por último, mantener una rutina y vivir con orden es importante porque genera seguridad y, por tanto, tranquilidad. Siempre y cuando este orden no sea tan excesivamente estricto que nos impida disfrutar de cosas nuevas. Todas estas acciones son recomendables para todo tipo de personas, pero especialmente para personas mayores.

## LAS FIGURAS DEL BELÉN

Olía a cera derretida. Un olor raro y agobiante. Me recordaba a la película “Los crímenes del museo de cera”, que en su día me impactó, y también la novela.

Una vez más abrí aquella caja de cartón. Allí dormían durante años unas antiguas figuras del belén. En realidad, estaban rotas. Pensé tantas veces en arreglarlas como en tirarlas. Por ese mecanismo de mi cerebro aquel día tuvieron suerte y las saqué. Mirándolas pensé: ¿las arreglo? ¿y cómo? Tenía que ser algo que pegara y no se desprendiera, y a la vez fuera moldeable. Pensando, pensando algo iluminó mi cabeza: compraría un bote de cera de depilar. Podría ser un desastre y una pérdida de tiempo, pero probaría. Y aquí estoy con una espátula dejando pequeñas porciones de cera a pastores, reyes o camellos. Al principio me temblaba la mano, pero poco a poco fui cogiendo confianza. Veía con entusiasmo que la cera templada se pegaba.

Este trabajo me llevó parte de la mañana. Estaba sorprendida de mí misma. Después, con mucho cuidado, las dejé reposar. Al día siguiente las miré y vi contenta que las piezas permanecían unidas. Pero aquí no acabó mi contento, para mi sorpresa, los pequeños montones de cera que yo dejé habían cambiado de forma. Un pastor llevaba un gorro que le tapaba hasta las orejas. Otro una bufanda, algunos tenían ojos y narices. Solo era cuestión de mirar y ver. Todo por el capricho de que sí. Como en el agua helada salen maravillas de dibujos o hay montañas con perfiles de caras, rocas con rostros fantasmales...

- ¡Chicos, que ilusión! Después de tantos años volvemos al belén, y con nuestras cabezas en su sitio. Tengo los nervios de un principiante...

- ¡Increíble! Pero ahora se nota más que nuestras capas están bastante deterioradas.

- Di más bien que están hechas unos zorros

- ¡No os preocupéis! Con unas motas de nieve eso se disimula.

- ¿Dices motas, como las mariquitas?

- Que cosas se te ocurren, Baltasar. Unos reyes como mariquitas...

- Este año estrenamos puente y molino, y fuego para los pastores.

- Está bien tener al pueblo contento, nos conviene.

Los Reyes Magos, los que venían de Oriente, fueron durante mis pequeños años la ilusión más grande, y que más volaba en mi imaginación, hasta que se me rompieron las alas y caí. Y me hice daño, bastante.

Se acabaron las Navidades. Recojo una corona compañera del roscón y aunque es de oro la pongo con los cartones. Por última vez enciendo el belén y como tocado por una varita mágica, el molino mueve las aspas lentamente. El fuego chisporrotea.

Siempre se me hace pronto para ponerlo y también pronto para quitarlo. Es una despedida. Así que... ¡agur!

**María Dolores Arana Lesaca**

Centro de Pamplona





## LAS FLORES DEL ALMENDRO

Flores cubiertas de nieve  
en las ramas de un almendro  
son flores encadenadas  
a la bóveda del cielo.

Quise llegar a tocarlas  
en un fantástico sueño  
y mis manos se perdían  
por la niebla del sendero.

Mis ojos pierdo mirando  
Cuajado el cielo de pétalos.  
Todo parece velado  
por una nube de incienso.

Mi corazón se entristece,  
mis labios se quedan yertos.  
Nunca podré contemplar  
el brillo de los luceros.

Siento el frío de la nieve  
como un puñal en el pecho  
y una ilusión en la frente  
que me amortaja el silencio

y me nubla la mirada.  
Pero algo tengo aquí dentro  
que inunda de gozo el alma.  
Son las flores del almendro.

**Valentín Echarren**  
Centro de Estella-Lizarra

## ¡GENTE GRANDE!

Si contásemos los pasos vividos,  
los no arrastrados, sin más, por la fuerza del destino,  
sino los animados por los impulsos de un palpitar consciente,  
tendríamos material para construir un camino personal y compartido,  
donde la *Gente Grande*, por su vereda,  
en vez de limitarse a pasar, camina dando sentido a sus pasos,  
viviéndolos.

La gente es grande, por su valor intrínseco  
y por su determinación de serlo,  
mucho más allá que por el título de un apellido heredado  
o conseguido a golpe de talonario.

¡Oh la *Gente Grande*!

grandes ellos por su decisión de mantener un proyecto personal  
cotidianamente en vilo.

Lo que es grande es su determinación por alcanzar la grandeza  
con humilde sabiduría, laboriosa cultura y honesta libertad  
y con la tensión que produce el saber que estás vivo,  
no vivido.

*Ser Gente Grande*, es todo un estilo.

**Juan Francisco Jerez Bernabeu**  
Centro de Pamplona

## FUENTE DE AMOR

Quiero subir a la cima  
para hundirme en la montaña,  
convertirme en roca grande  
donde nazca el agua clara.

Ser un nacedero virgen  
que recorra las entrañas  
de la tierra y se purifique el agua,  
que pueda correr por las calles  
donde la pobreza habla  
a humildes desdichados  
sin amor, casa ni agua.

Vamos a tender la mano  
donde destile dulzura.  
Seamos fuente de amor  
y no desagüe que mata.

**Blanca Urabayen Galdiano**  
Centro de Estella-Lizarra



# “ERASE UNA VEZ...” “EN UN LUGAR...” (Reflexiones sobre el tiempo y el espacio)

La mayor parte de los cuentos de nuestra infancia solían comenzar con estas frases tópicas que hacen referencia a las dos dimensiones que nos transitan como seres humanos: el **espacio** en el que habitamos y el **tiempo** que, a su vez, nos habita.

## “EN UN LUGAR...”

Cada uno de nosotros, como los árboles, echamos raíces en nuestra geografía concreta. Cuando se transplanta (*des-localiza*) un árbol, se realiza con un mínimo cepellón de su tierra natal que garantizará su supervivencia. La biografía de cada uno de nosotros es inseparable de la **biogeografía** que nos rodea. Todos solemos identificarnos plenamente con nuestro singular **terruño**.

En el pasado muchas personas eran denominadas, no por su apellido, sino por el **lugar de nacimiento** (Tales de **Mileto**, Gonzalo de **Berceo**...) que mantienen algunas congregaciones religiosas: Esteban de **Adoáin**, Tarsicio de **Azcona**...

Entre los antiguos griegos, Euclides fue el primero en concebir un **spatium** uniforme y geométrico, como el de las coordenadas de nuestros modernos GPS.

Por el contrario, en la Física de Aristóteles no se habla del espacio abstracto, sino de lugares concretos: **topoi** (topónimo).

Pero en la cultura moderna hemos ido perdiendo este carácter único de cada lugar (*topoi* o *locus*) en aras del espacio homogéneo (*spatium*) que nos va imponiendo la moderna tecnología y la galopante globalización que ve el mundo como una **gran superficie uniforme** donde los lugares concretos van perdiendo sus señas de identidad: desde los infinitos cultivos extensivos hasta las grandes superficies comerciales. Es lo que algunos geógrafos describen como *territorios sin discurso* o *paisajes sin imaginario* (Joan Nogué) a menudo víctimas de la **urbanización** que denuncia Francisco Muñoz. En consecuencia, hemos ido perdiendo el arraigo a nuestro terruño provocando la célebre frase de la tira cómica de Mafalda: *¡Paren el mundo. Me quiero bajar!*

Afortunadamente, y a pesar del apogeo de la globalización uniformadora y de la deslocalización económica, hoy estamos volviendo a descubrir el valor de lo local. En los últimos años se está incrementando el fenómeno que podríamos denominar de la **re-localización** de nuestro



espacio: promocionando las *denominaciones de origen*, lugares con encanto, casas rurales, senderismo, rutas, tiendas especializadas y de cercanía, etc.

No debemos olvidar que somos seres geográficos. Cuando alguien nos llama desde un móvil, solemos preguntar: **¿Dónde** estás? Esta observación puede parecer irrelevante, pero revela nuestra necesidad interior de ubicar en un lugar concreto a nuestro llamante.

## “ERASE UNA VEZ...”

Además de esta coordenada esencial de nuestra vida, nuestro rincón íntimo, estamos *transitados* permanentemente por otra fundamental: la del **tiempo** que nos permite revivir otros lugares y situaciones mediante su recuerdo. Resulta sumamente clarificador que la palabra **recordar**, en su origen etimológico (*cor*) significa *volver al corazón* a algo o a alguien.

Cuando nos *encanta* un determinado lugar, solemos sentir la imperiosa necesidad de llevarlo con nosotros. A la satisfacción de este deseo responde el **souvenir** y la fotografía o el video que pueden perennizar el lugar o el



instante vividos a través de su re-**visión** posterior. En este sentido, uno de los ejemplos más paradigmáticos de la persistencia del recuerdo es el conocido pasaje de Marcel Proust en su célebre novela *En busca del tiempo perdido* en el que rememora el sabor y olor de la magdalena de su tía Leoncia.

Cada uno de nosotros recordamos con increíble exactitud **dónde** nos encontrábamos cuando ocurrieron la catástrofe del 11-S (2001) o el fallido golpe del 23-F (1981) así como cuándo y dónde se produjo nuestro primer encuentro amoroso... Este es un claro exponente de la estrecha relación entre unas fechas concretas y unos lugares determinados que nos resultan inolvidables. Constituyen impresiones emocionales que, a veces, duran un instante y dejan su impronta para siempre.

Los antiguos clásicos distinguían, además del espacio uniforme (*spatium*) y el lugar concreto (*locus*), el tiempo cuantitativo, secuencial, cronológico (**chronos**) del tiempo cualitativo (**kairós**), es decir, el **instante** que tiene una especial transcendencia: es el momento clave que capta el fotógrafo, el nuevo rumbo de una vida, la inspiración artística... Frente a la ansiedad y el estrés de la vida

moderna, surgen nuevas alternativas de calidad de vida, como la meditación y el *mindfulness*, movimiento *slow* y la *simplificación* de nuestra vida, etc. Un nativo del continente africano, después de conocer la cultura occidental, declaraba en una entrevista: “En Europa ustedes tienen los **relojes**, pero nosotros tenemos el **tiempo**”.

En este sentido, no puedo dejar de hacer referencia al **fluir** de Mihaly Csikszentmihalyi: los estados de *experiencia óptima*. Los atletas le llaman *estar en la zona*, los místicos lo han descrito como *éxtasis* y los artistas como *rapto*...

Recientemente, el joven filósofo mejicano Luciano Concheiro en su obra *Contra el tiempo (Filosofía práctica del instante)* frente a la **aceleración** de nuestra época, propone como eficaz estrategia el disfrutar del **instante** que describe como una suspensión del flujo temporal, un **no-tiempo**, un parpadeo durante el cual sentimos que los minutos y las horas no transcurren, un tiempo fuera del tiempo. El filósofo francés Gastón Bachelard lo clavó al afirmar en su *Poética del espacio* que *el instante no tiene duración*. A pesar del tiempo transcurrido, todavía resuenan en nuestros oídos son *cinco minutos/la vida es eterna en cinco minutos... de Te recuerdo Amanda* del inolvidable Víctor Jara cuando ella va a visitar a Manuel mientras suena *con él, con él, con él...* en un intemporal crescendo.

Entre las técnicas terapéuticas utilizadas para la adecuada recuperación de las personas que han sufrido una lipotimia o van a ser anestesiadas antes de una intervención quirúrgica, figura el “briefing”, que proporciona al paciente una rápida y escueta información para superar esta disrupción, informándole de **dónde** se encuentra y qué le ha **pasado** o dónde y cuándo va a despertar. Es decir, con esta técnica se pretende restablecer su inserción en la continuidad de sus coordenadas vitales de tiempo (*cuándo*) y espacio (*dónde*).

Gabriel García Márquez escribió en una ocasión: “La vida no es como la vivimos sino como la **recordamos**” y también que “La **muerte** no llega con la vejez, sino con el olvido”. Mientras ese rincón, aquel momento que un día nos habitó sean recordados, re-vividos en nuestros corazones, no habrán muerto, no habrán existido en vano, seguirán entre nosotros como aquel día y en aquel lugar en el que nos atraparon para siempre.

**Bernardo Doñoro**

Centro de Pamplona

## LA ÚLTIMA COMPRA

Era un día cualquiera de agosto. En el interior de su librería, su “templo”, Begoña tocaba y ojeaba diversos ejemplares. En eso estaba cuando Javier, su erudito librero de siempre, le saludó con afecto, hablaron y, finalmente, le dijo: “Este mes cerramos, no podemos aguantar más”. Tenía alguna referencia sobre el asunto, pero no por eso el mazazo le dolió menos. Cruzaron algunas palabras no exentas de ironía, salió a la calle portando su última compra en ese lugar y atrás quedaron varias décadas de fidelidad que se convertían en ese algo nebuloso llamado memoria.

A Begoña le producía auténtica desazón comprobar una y otra vez que las librerías, teatros, cines, etc. Eran cada vez menos y los “abrevaderos” cada vez más. Que la cultura y la lectura son amados por una minoría y desdénados por una mayoría convencida de que es algo pesado, que no produce beneficio alguno y que roba un tiempo precioso que debe pertenecer a las no pocas imbecilidades a las que adora: lo vulgar, lo intrascendente y lo inane, ese lado oscuro humano que busca adormecernos y manipularnos. Con no poco sentido crítico y cierta mala leche, definía toda esa bazofia como auténtico terrorismo cultural. Era rebelde y se negaba a rendirse, a cruzar esas líneas que la separaban de lo acomodaticio en una sociedad que no le gustaba. Nadaba a contracorriente, pero no por eso se sabía mejor o peor, más lista o más tonta que los demás, simplemente era diferente. Necesitaba conocer para saber comprender, y su anhelo máximo era penetrar en la complejidad del factor humano.

Días atrás *La Gran Rueda de la Vida* había cerrado su librería. Javier le había aconsejado que acudiera a otra no lejos de la suya de la que ya era cliente y que, cosa rara, había realizado su apertura hacía poco. Una página se cerraba y otra se habría.

Pensativa, contemplaba su biblioteca, casi toda ella adquirida en su “templo” durante muchos años. Los volúmenes estaban callados, pero en más de una ocasión y, sobre todo con los clásicos, había vuelto a escuchar la sinfonía que emanaba de aquellos enanos negros sabiamente combinados sobre las blancas hojas.

Eran momentos en los que sin ser téticos en absoluto, sentía en lo más profundo de mi ser y de un modo intemporal las palabras de aquel bicho genial que se llamó Quevedo cuando en uno de sus destierros decía:

*Retirado en la paz de estos desierto  
Con pocos pero doctos libros juntos  
Vivo en conversación con los difuntos  
Y escucho con mis ojos a los muertos.*

Para ella, leer un buen libro era cruzar una puerta que la conducía a una estancia que siempre ofrecía algo bello, ilustrativo, conmovedor..., pero también sabía que tras esa estancia existen otras y otras... que el ser humano solo puede alcanzar unas pocas por su propia finitud pero que eso le permite mojarse los pies en sus playas, las de un océano maravilloso e inabarcable llamado **CONOCIMIENTO**.

**Pepe Haedo**  
Centro de Pamplona

## QUIERO TENER UN PERRO

Quiero tener un perro que no sea muy grande, tampoco pequeño, lo quiero agradable. Un perro dócil y afable pero nada faldero, lo quiero con carácter no lo quiero parrandero. No quiero que me traiga solícito el periódico, ni las clásicas zapatillas cuando vuelva eufórico. Mi buen perro será libre, vivirá en pleno campo, en la casa del pueblo con los perros de siempre. Pero este perro aseado que quiero desde la pubertad, el perro más deseado nunca podrá ser realidad. No tengo pueblo ni casa. No le puedo dar libertad.

**Francisco Buira**  
Centro de Estella-Lizarrá



# ! NOVEDADES DE BILAKETA Y LA UMAFY



## CONCIERTO

El pasado 17 de diciembre, la Banda de Música Mariano García ofreció su tradicional concierto en la iglesia de San Miguel de Aoiz.



## MÚSICA EN FEMENINO

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, los días 3 y 9 de marzo el Grupo Vocal e Instrumental Bilaketa ofreció sendos conciertos en los que interpretó sus temas más emblemáticos.

## EXPOSICIÓN

Entre los meses de enero y febrero, la Casa de Cultura de Estella acogió la exposición *El caballero de la triste figura*, una muestra de obras realizadas por los estudiantes de Informática del Centro de la UMAFY en Aoiz.

## BIENVENIDOS

Damos la bienvenida a dos nuevos profesores de la UMAFY. En Estella, Gabriel Catalán imparte la asignatura 'Científicas y científicos que cambiaron la historia' y en Pamplona María Flamarique dirige el 'Taller de iniciación a la práctica filosófica'. Estamos encantados de contar con vosotros.

## VIAJE

El 21 de abril se celebra un viaje cultural a Bilbao para visitar la exposición *Goya y la corte ilustrada*, en el Museo Bellas Artes, que reúne 96 obras del artista aragonés, la mayoría procedentes del Museo Nacional del Prado. Además del núcleo de lienzos y cartones de Goya, la exposición se completa con obras de otros pintores relevantes del siglo XVIII, como Luis Paret, Mariano Maella, José del Castillo, Luis Meléndez, Antonio Carnicero o Lorenzo Tiepolo.



## CONFERENCIAS

Durante el mes de diciembre, tres expertas acudieron a dar conferencias a diversas clases para ampliar los conocimientos de los estudiantes. La profesora M<sup>a</sup> Ángeles Zudaire invitó a la doctora Carmen Echávarri, de la Residencia Josefina Arregui de Alsasua, y a Maite Solas investigadora y profesora de la Facultad de Farmacia y Nutrición de la Universidad de Navarra. Además, la escritora Maite Pérez Larumbe (en la imagen), fue invitada por la profesora Alicia Burguete.

# Bilaketa,

URI SAPIENTIA URI LIBERTAS

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