

→ MESA REDONDA

**¡Participar es bueno
para la salud!**

*Un envejecimiento
sin objetivos es un
envejecimiento sin sentido*

9

→ ENTREVISTA

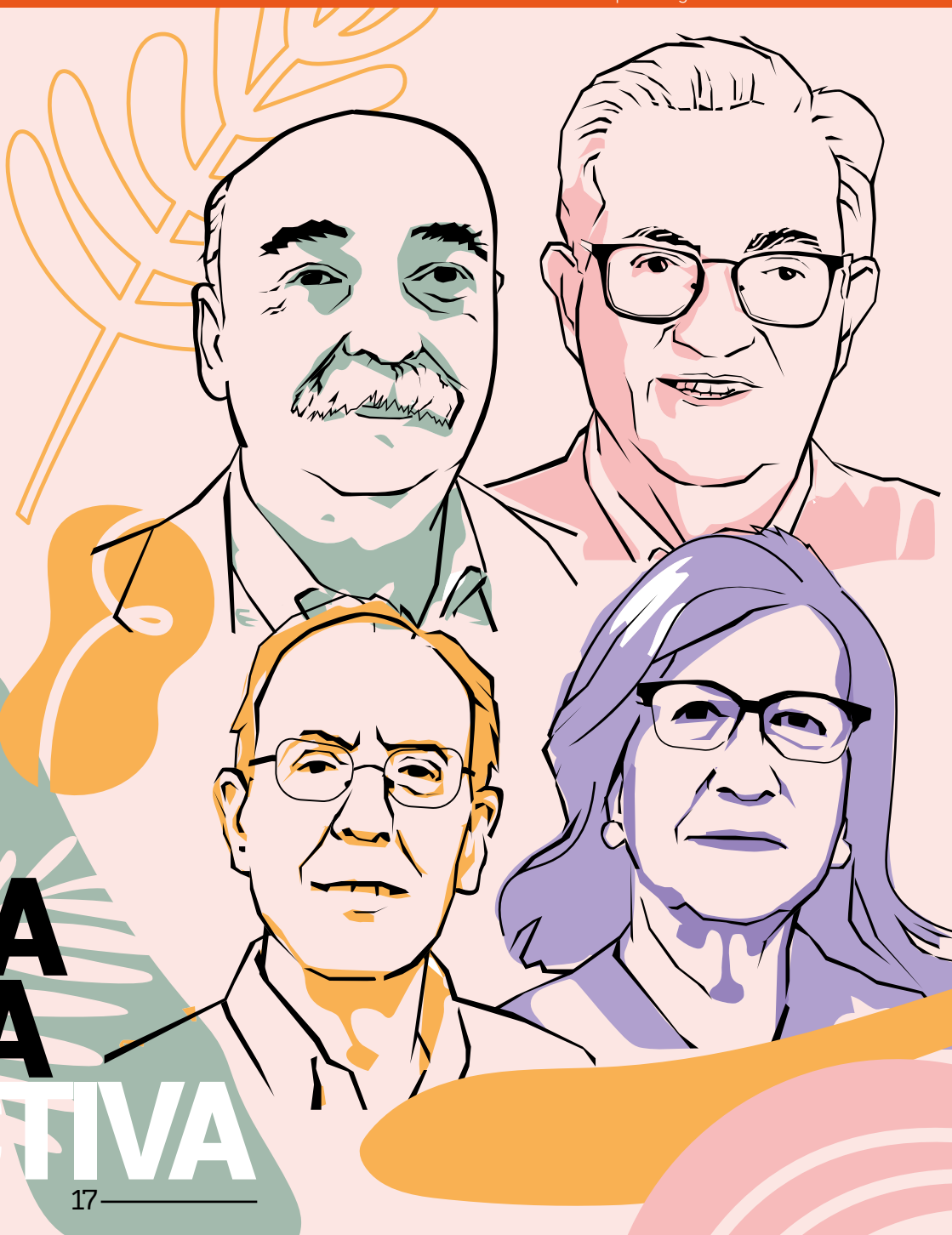
Charo García Coracho,
*Presidenta de la Federación
de Asociaciones de Mujeres
Viudas de la Comunidad
de Madrid y voluntaria de
Nagusilan Madrid*

16

FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
ASOCIACIONES
NAGUSILAN

NUEVA JUNTA DIRECTIVA

17



Quando el acompanyamiento es mutuo

Los miércoles están subrayados en el calendario de Jesús Mari. Espera su encuentro con Albino con la ilusión de un chaval. "Una hora antes ya estaba preparado, y hasta peinado", comenta su mujer Juncal. Albino es uno de nuestros voluntarios de acompañamiento en Domicilios, a quien siempre le ha atraído el voluntariado. Cuando conoció a Jesús Mari, le gustó su forma de ser, sintió que conectaron, y está encantado con la experiencia. "Estoy aprendiendo muchísimo con él y estoy deseando que llegue el miércoles. Si él está a gusto, yo estoy a gusto".

Jesús Mari nos cuenta que mantienen unas conversaciones estupendas, "aunque a veces no le dejo ni hablar" (ríe)...y que se entienden muy bien. "Le cuento cosas de mi vida, él me cuenta las suyas... para mí Albino es una gran persona". Últimamente están recorriendo Donostia: Cristina

Enea, playa de Ondarreta, y "estoy descubriendo lugares que no conocía".

"Después de los encuentros con Albino, llevo muy satisfecho a casa", dice Jesús Mari. Y su mujer lo suscribe: "No hay más que ver la sonrisa con la que vuelve". Han cogido mucha confianza y eso se percibe en el trato.

Una relación de ida y vuelta que les reporta a ambos, y además a Juncal, que hasta ahora se ha ocupado del cuidado de Jesús Mari sin descanso. Ahora tiene tiempo para dedicarse a sí misma. El miércoles es un día especial, hay una ilusión. "En mi mente le he puesto unos globos de colores", dice Juncal con una sonrisa.

JESÚS MARI + ALBINO

Asteazkenak azpimarratuta daude Jesus Mariren egutegian. Albinorekin duen topaketaren zain dago, mutiko baten ilusioarekin. "Ordubete lehenago prest zegoen, eta orraztuta ere bai", dio Juncal emazteak. Albino Etxeko Arretako gure boluntarioetako bat da, boluntariotzak beti erakarri duena. Jesus Mari ezagutu zuenean, bere izaera gustatu zitzaion, konektatu egin zutela sentitu zuen, eta pozik dago esperientziarekin. "Asko ikasten ari naiz berarekin eta asteazkena iristeko irrikan nago. Bera gustura badago, ni gustura nago".

Jesus Marik kontatu digunez, elkarriketa zoragarriak izaten dituzte, "baina batzuetan ez diot hitz egiten ere uzten" (barre egiten du) eta oso ondo ulertzen dute elkar. "Nire bizitzako kontuak kontatzen dizkiot, bereak kontatzen dizkit. Albino pertsona handia da niretzat". Azkenaldian Donostia zeharkatzen ari dira: Kristina Enea, Ondarretako hondartza, "eta ezagutzen ez nituen lekuak aurkitzen ari naiz".

"Albinorekin elkartu ondoren, oso pozik iristen naiz etxera", dio Jesus Marik. Eta emazteak baieztatzen du: "Ikusi besterik ez dago zer irribarrerekin itzultzen den". Konfiantza handia hartu dute, eta hori tratuan antzematen da. Joan-etorriko harremana da, bien onurarako, eta baita Juncalentzako ere. Juncalek, orain arte, atsedetik gabe zaindu du Jesus Mari, eta orain, denbora du bere buruaz arduratzeko. Asteazkena egun berezia da, ilusio bat dago. "Nire buruan puxika koloretsu batzuk jarri dizkiot", dio Juncalek irribarrez.





Eguna eguzkitsu esnatu da eta Karmeleri bizipoza ematen dio. “Sugandilak bezalakoa naiz”. Gaur hitzordua dauka Anarekin.

Karmele eta Ana bat datoz. Oso modu naturalean eman zen harremana, ez zen oztoporik egon, oso erraza izan zen. Anak komentatzen duen bezala, “egia da predisposizio batekin joaten zarela, baina onartu beharra dago *feeling*-a egon zela gure artean”.

Karmelek oso gertukoa sentitu zuen Ana, eta biak konturatu ziren ondo moldatuko zirela. Halaber, hitz egitearen poderioz konturatu dira zein txikia den mundua, izan ere, zenbait pertsona ezagun baitituzte komunean.

Guztioi momenturen batean gertatzen zaigun bezala, Karmelek bere bizitza arintzeko beharra zeukan, eta Anaren bizitasunak asko lagundu dio. Hasteko, etxeko gauzak antolatzen hasi dira elkarrekin.

“Ikusten dut Anak energia handia daukala eta gauza pila egiteko gai dela, horrek txunditzen nau”, aipatzen digu Karmelek. Orain, pandemia aurretik egiten zituen gauzak berreskuratzen hasi nahi du pixkanaka, lasaitasunez eta naturaz inguratuta. Anak, halaber, badauka zer ikasia Karmelerengandik: josten, adibidez. “Ez naiz oso fina”, aitortzen du. Tartean frantsesez hitz egiten dute eta Karmelek ikasten du apurka-apurka. Hurrengo planak? Kantuari ekitea eta basoan murgiltzea.

El día ha amanecido soleado y esto da vida a Karmele. “Soy como las lagartijas”. Hoy tiene cita con Ana. Las dos coinciden.

La relación se dio de forma muy natural, no hubo obstáculos, fue muy fácil. Como comenta Ana, una de nuestras voluntarias de

Domicilios, “es verdad que vas con una predisposición, pero hay que reconocer que hubo *feeling* entre nosotras”. Karmele sintió a Ana muy cercana y ambas intuyeron que se llevarían bien. Asimismo, a fuerza de hablar se han dado cuenta de lo pequeño que es el mundo, ya que tienen en común a varias personas conocidas.

Como nos ocurre a todos en algún momento, Karmele tenía la necesidad de aligerar su vida, y la vitalidad de Ana le ha ayudado mucho. Para empezar, han empezado a organizar cosas de casa juntas.

“Veo que Ana tiene mucha energía y que es capaz de hacer un montón de cosas, eso me impresiona”, nos comenta Karmele. Ahora quiere empezar poco a poco a retomar actividades que realizaba antes de la pandemia, rodeada de tranquilidad y naturaleza. Ana también tiene cosas que aprender de Karmele: a coser, por ejemplo. “No soy muy fina”, confiesa. Y entre puntada y puntada, hablan en francés y Karmele va aprendiendo poco a poco. ¿Próximos planes? Iniciarse en el canto y darse un baño de bosque.

KARMELE + ANA



Nagusilan avanza a buen ritmo y con nuevos retos a futuro

El 15 de junio se celebró la **Asamblea General Ordinaria** en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de Donostia/San Sebastián

El encuentro dio comienzo a las 10:30, con asistencia de 77 personas voluntarias de manera presencial. La asamblea también se pudo seguir vía streaming, siendo ya una práctica habitual entre aquellas personas que no pueden asistir al lugar. Gracias al cambio en la normativa de las medidas para prevenir la COVID-19, las personas asistentes pudieron estar sin mascarilla y sin tener que mantener distancias de seguridad, lo que permitió que el ambiente fuera mucho más relajado y cercano.

El orden del día contenía numerosos puntos a tratar, tales como la disolución de la Federación Vasca, el impulso de la actividad en Araba y Bizkaia y la renovación de la junta directiva de la Federación Española. Se destacó el incremento de actividad en las residencias, así como en la animación, aunque todavía no se haya vuelto a la normalidad. Nagusilan Ikasten sigue siendo un pilar fundamental para poder hacer frente a las necesidades surgidas por el Covid, lo que implica formarse. Dicho aprendizaje se está desarrollando mediante cursos y jornadas de temática variada.

Asimismo, se mencionó el trabajo llevado a cabo para definir el nuevo Plan Estratégico de Nagusilan 2022-2027, que ha recogido alrededor de 100 intervenciones de voluntarios en los distintos talleres organizados con este propósito.

Al finalizar la Asamblea se pudo disfrutar de un lunch amenizado por la música de nuestros voluntarios Roberto Álvarez y Jose Inazio Murua. Una bonita ocasión para reencontrarse y compartir con nuestras compañeras y compañeros, tras meses de restricciones.

Nagusilanez erritmo onean eta etorkizunerako erronka berriekin egiten du aurrera

Topaketa 10:30etan hasi zen eta 77 boluntario bertaratu ziren. Streaming bidez ere jarraitu ahal izan zen, bertara joan ezin dutenen artean ohikoa bihurtu dena. COVID-19a prebenitzeko neurrien araudiaren aldaketari esker, bertaratutako pertsonak maskararik gabe egon ahal izan ziren eta segurtasun-distantziak mantentzeko beharrik gabe; horri esker, giroa askoz ere lasaiagoa eta hurbilagoa izan zen.

Gai-zerrendan hainbat gai jorratu ziren, hala nola Euskadiko Federazioaren desegitea, Araban eta Bizkaian jarduera bultzatzea eta Espainiako Federazioaren zuzendaritza-batzordea berritzea. Egoitzetako eta animazioko jarduera areagotzea nabarmendu zen, nahiz eta oraindik normaltasunera itzuli ez. Nagusilan Ikasten funtsezko zutabea da oraindik ere Covid-ak sortutako beharrei aurre egin ahal izateko, eta horrek prestakuntza eskatzen du. Ikaskuntza hori hainbat gairi buruzko ikastaro eta jardunaldien bidez garatzen ari da. Era berean, Nagusilan 2022-2027 Plan Estrategiko berria definitzeko egindako lana aipatu zen. Plan horrek boluntarioen 100 esku-hartze inguru jaso ditu helburu horrekin antolatutako tailerretan.

Batzarra bukatutakoan lunch batez gozatu ahal izan zen, Roberto Álvarez eta Jose Inazio Murua gure boluntarioen musikaz girotuta. Hilabeteetako murrizketen ondoren, berriz elkartzeko eta gure lankideekin partekatzeko aukera polita.



Ekainaren 15ean **Ohiko Batzar**

Orokorra egin zen Donostiako

Udaletxeko Osoko Bilkuren Aretoan

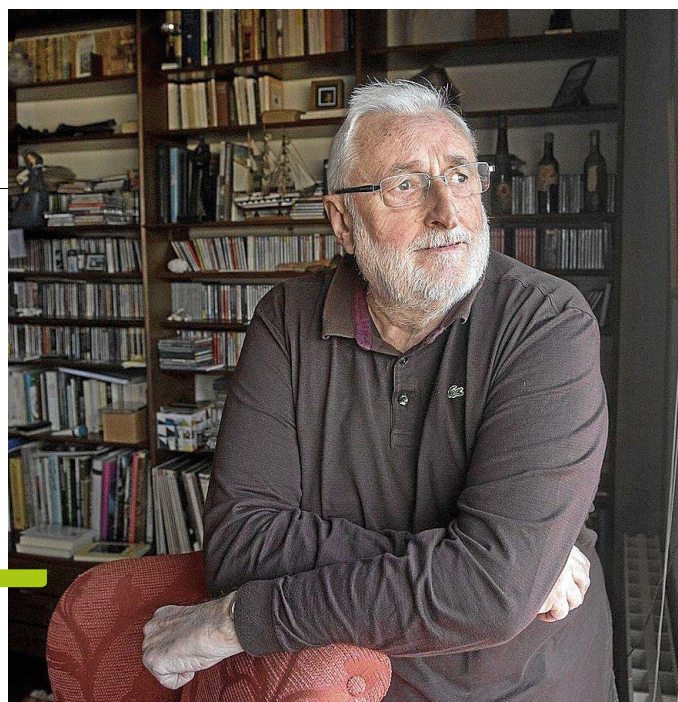


Dar sentido al envejecimiento: envejecer es más que cumplir años

El programa formativo **Nagusilan Ikasten** acogió el pasado 10 de mayo la charla del sociólogo Javier Elzo, que centró su intervención en subrayar la importancia de dar sentido al envejecimiento. *"El reto de la vejez es la superación del concepto de personas meramente asistidas. No nos podemos limitar a estar fuera de la sociedad, ya que no somos residuos de la generación actual"*, expresó.

El sociólogo insistió en la importancia de incluir la perspectiva intergeneracional como un eje transversal en todos los programas dirigidos a personas mayores, y, añadió que, de lo contrario, cualquier proyecto carecería de sentido. La creación de espacios de encuentro y la realización de actividades conjuntas entre la infancia, la adolescencia, la juventud y las personas mayores son, a su juicio, la clave para la cohesión social y la participación ciudadana.

Durante su charla, recomendó varios autores con diferentes ideas sobre la vejez, como Paul Ricoeur, el filósofo francés a quien considera su mentor, con una visión positiva de la vejez enfocada dentro de un humanismo transcendente. Y como lectura imprescindible, *"De senectute"*, de Cicerón, que creía firmemente en las capacidades de las personas mayores, siempre y cuando mantuvieran intereses y ocupaciones.

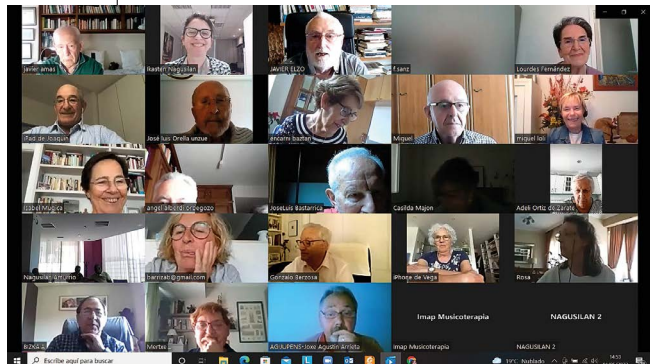


"No nos podemos limitar a estar fuera de la sociedad, ya que no somos residuos de la generación actual"

Zahartzeari zentzua ematea: zahartzea urteak betetzea baino gehiago da

Nagusilan Ikasten prestakuntza-programak Javier Elzo soziologoaren hitzaldia hartu zuen maiatzaren 10ean, zeinak zahartzeari zentzua ematearen garrantzia azpimarratu zuen. *"Laguntza hutsa behar duten pertsonen kontzeptua gainditzea da zahartzaroaren erronka. Ezin gara gizartetik kanpo egotera mugatu, ez baikara gaur egungo belaunaldiaren hondakinak"*, adierazi zuen. Soziologoak belaunaldien arteko ikuspegia adinekoei zuzendutako programa guztietan zeharkako ardatz gisa sartzaren garrantzia azpimarratu zuen, bestela, edozein

proiektuk ez lukeela zentzurik gaineratu zuen. Elkarguneak sortzea eta haurren, nerabeen, gazteen eta adinekoen artean baterako jarduerak egitea dira, bere ustez, gizarte-kohesiorako eta herritarren partaidetzarako gakoa. Hitzaldian, zahartzaroari buruzko ideia ezberdinak dituzten hainbat egile gomendatu zituen, Paul Ricoeur filosofo frantziarra, esaterako, bere aholkularitzat jotzen duena, eta zahartzaroaren ikuspegi positiboa duena, humanismo transzendentearen barruan. Eta ezinbesteko irakurketa gisa, Zizeronen *"De senectute"*, adinekoen gaitasunetan sendo sinesten zuena.



Un bergarés en Moscú

Y qué cierto es que envejecer es más que cumplir años. Nuestro voluntario Patxi Amutxastegi nos lo corroboró con sus experiencias de vida, recorrido histórico, vivencias y reflexiones que compartió en su intervención sobre Ucrania-Rusia. Un encuentro que suscitó interés y debate y que tuvo secuela a petición del público.

A través de su experiencia de vida en Rusia, país al que llegó en la década de los 70, pudimos conocer de primera mano cómo se vivía en la Rusia de aquellos

años. También narró cómo ha ido transformándose el país: anécdotas, curiosidades, y cambios políticos, comerciales y sociales. A Patxi no se le escapó ningún detalle. Durante las dos sesiones ofreció un breve resumen de la historia de Rusia de manera cronológica hasta la actualidad, dándonos la oportunidad de poder entender rápidamente quiénes son los principales personajes de su historia, así como los hechos más relevantes acontecidos durante los últimos siglos y que han marcado el devenir del país.



Bergarar bat Moskun

Eta egia da zahartzea urteak betetzea baino gehiago dela. Gure boluntario Patxi Amutxastegik berretsi egin zigun hori bere bizipenekin, ibilbide historikoarekin eta hausnarketekin, Ukraina eta Errusiari buruzko hitzaldian. Topaketa horrek interesa eta eztabaida piztu zituen, eta jarraipena izan zuen jendeak eskatuta.

70eko hamarkadan iritsi zen Errusiara Patxi, eta bizi izandako esperientziaren bidez, bertatik bertara ezagutu ahal izan

genuen orduko egoera. Urte haietako Errusia egungo Errusia bihurtzeko nola aldatu zen ere kontatu zuen: anekdotak, bitxikeriak, eta aldaketa politiko, komertzial eta sozialak. Patxiri ez zitzaion xehetasunik itzuri. Bi saioetan, Errusiako historiaren laburpen bat eskaini zigun, kronologikoki gaur egun arte, Errusiako historiako pertsonaia nagusiak zein diren eta azken mendeetan gertatu diren eta herrialdearen bilakaera markatu duten gertakari garrantzitsuenak zein diren azkar ulertzeko aukera emanez.

LECTURAS RECOMENDADAS

para entender la historia de la Unión Soviética



- **Los secretos que guardamos.** Lar Prescott
- **Una pasión rusa.** Reyes Monforte
- **El maestro y Margarita.** Mijail Bulgakov
- **El Don apacible.** Mijail Shólojov
- **Doctor Zhivago.** Borís Pasternak
- **Vida y destino.** Vasili Grossman
- **La tumba de Lenin.** David Remnick
- **Diez días que estremecieron al mundo.** John Reed
- **El fin del "Homo sovieticus".** Svetlana Aleksíevich
- **La octava vida: (Para Brilka).** Nino Haratischwili
- **El futuro es historia.** Masha Gessen
- **Mi madre era de Mariúpol.** Natascha Wodin
- **El hombre que amaba a los perros.** Leonardo Padura

PRÓXIMAMENTE EN NAGUSILAN IKASTEN / LASTER

LAS MAYORES TENEMOS VOZ

Modalidad online-Zoom

POSTPANDEMIA Y SALUD MENTAL

Modalidad online-Zoom



nagusilan.org/nagusilan-formacion

Formaciones

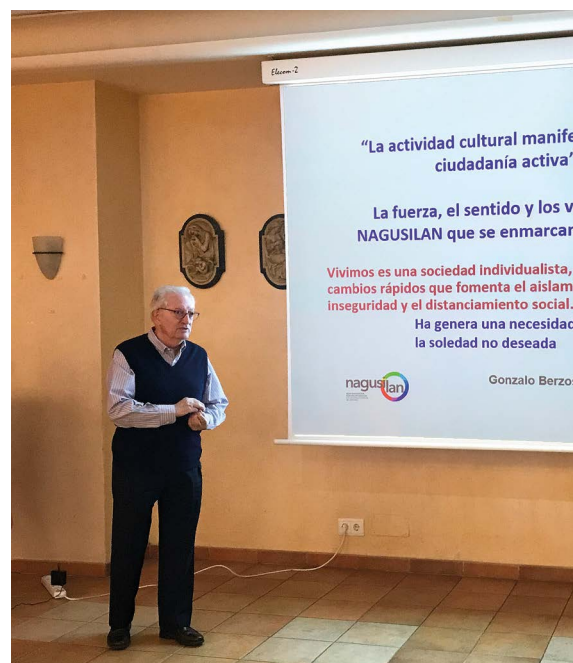
en favor de un envejecimiento activo y comprometido en Navarra y Madrid

Nuestro compañero **Gonzalo Berzosa**, gerontólogo y coordinador de Nagusilan Madrid, participó como ponente en la iniciativa **"Mi vida a partir de ahora"**, organizada por la Fundación Pilares, que busca preparar a las personas mayores de 60 años para enfrentar de manera positiva y proactiva la realidad de la jubilación. Las charlas se impartieron en Salinas de Pamplona entre marzo y abril.

Asimismo, Berzosa sigue desarrollando acciones en favor de un envejecimiento activo y comprometido. Como

muestra, otras dos actividades formativas que ha llevado a cabo recientemente. Una, en El Escorial, promovida por CEATE y otra, dirigida a más de doscientas personas del ámbito sanitario de la Comunidad de Madrid, que participaron durante dos días en las Jornadas sobre la **Soledad no Deseada** como factor de riesgo en salud mental.

Conferencia organizada por Fundación Pilares en Salinas de Pamplona.





El pasado 8 de junio celebramos en Donostia/San Sebastián una jornada organizada por Nagusilan Ikasten, en colaboración con +55 del Ayuntamiento de la citada localidad. Bajo el título **"Participar es bueno para la salud. El voluntariado, manifestación de ciudadanía activa"** la cita acogió la charla de Gonzalo Berzosa, que expuso los principales cambios que se han producido en la trayectoria vital de las últimas décadas e hizo una llamada a la acción para recuperar las líneas de trabajo que la OMS proclamó para lograr que 2020-2030 sea el Decenio del Envejecimiento Saludable.

Asimismo, con el objetivo de profundizar sobre el tema de la conferencia, se organizó una mesa redonda en la que participaron:

- Eva Salaberria, Responsable de Donostia Lagunkoia
- Joserra Duarte, responsable de +55 en la Casa de Cultura Ernest Lluch
- Inma Sánchez, vicepresidenta de Euskofederpen
- Begoña Arrizabalaga, voluntaria y responsable de Formación en Nagusilan.

En la mesa redonda se abordó un tema tan interesante como que hay evidencia científica de que el voluntariado es garantía de bienestar para las personas que lo realizan, por lo que se invitó a debatir en torno al porqué de esta cuestión y a compartir experiencias.

MESA REDONDA

¡Participar es bueno para la salud!

Un envejecimiento sin objetivos es un envejecimiento sin sentido

“UN SÍNTOMA DE SALUD INTEGRAL ES LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN A LOS CAMBIOS QUE CONLLEVA EL ENVEJECIMIENTO EN SUS ASPECTOS FÍSICOS, PSÍQUICOS Y SOCIALES



Aires de celebración en Legazpi

Nagusilan Legazpi celebró su 21 aniversario el pasado mes de marzo con un programa de actividades completo. Por la mañana, el voluntariado salió a la calle para acercar la labor de la asociación a los vecinos de la localidad, y ya por la tarde tuvieron la oportunidad de ver en Latxartegi el documental que recoge esas dos décadas de dedicación. La jornada culminó con un emotivo homenaje a varios voluntarios que han terminado su actividad en la asociación.



Iragan martxoan Nagusilan Legazpik 21. urteurrena ospatu zuen jardueraz jositako programa batekin. Bertako boluntario taldea goizetik hasita kalera irten zen elkartea herritarrei gerturatu asmoz. Arratsaldean, berriz, bi hamarkada horiek biltzen dituen dokumentala ikusteko aukera izan zuten Latxartegin, eta taldeko hainbat boluntario omendu zituzten eguna biribiltzeko ekitaldi goxo batean.

Ospakizun giroa Legazpin



ZUMARRAGA

Jardunaldia: nahi ez den bakardadea



Jornada: la soledad no deseada

Nahi ez den bakardadeari aurre egiteko Nagusilanez lantzen dituen egitasmoak ezagutzera eman zituen Jose Angel Morales gure boluntarioak, Zumarragako Udalak eta Bizipozek bakardadearen inguruan antolatutako jardunaldian. Horien artean, Zilarrezko Haria, gure telefono bidezko doako zerbitzua.

Nuestro voluntario José Ángel Morales dio a conocer en Zumarraga las iniciativas que desarrolla Nagusilan con el objetivo de paliar la soledad no deseada, como nuestro servicio telefónico de acompañamiento gratuito Hilo de Plata. El encuentro se llevó a cabo en el marco de la jornada sobre la soledad organizada por el Ayuntamiento de Zumarraga y Bizipoz.

ZUMARRAGA

Zumarragako Udalak eta Bizipoz-ek antolatutako jardunaldia

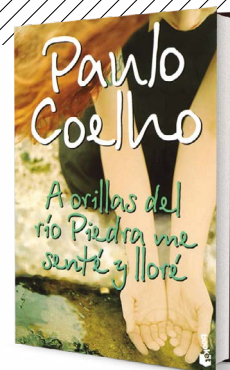
Jornada organizada por el Ayuntamiento de Zumarraga y Bizipoz

TARDES DE LECTURA PARA LOS RESIDENTES DE VITALITAS-SARRIKO DE BILBAO

Arantza Ruiz, voluntaria de Hilo de Plata, se ha abierto a

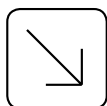
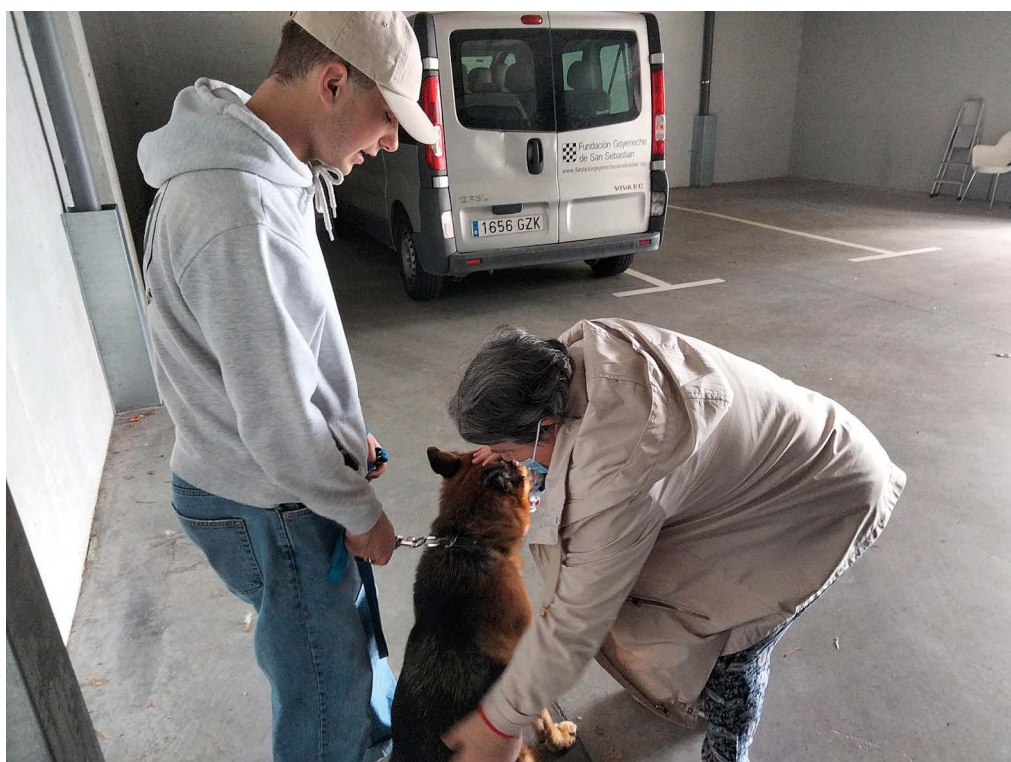
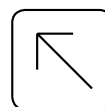
realizar también actividades de acompañamiento en residencia. Todos los viernes tiene una cita en Vitalitas Sarriko de Bilbao, a la que acude con un libro bajo el brazo y la ilusión de amenizar la tarde a las personas residentes.

"Cuando llego, es emocionante, estoy muy contenta y veo que algunos se enganchan escuchándome". Esta vez toca *A orillas del río Piedra me senté y lloré*, de Paulo Coelho.



IRAKURKETA SAIOAK BILBOKO VITALITAS-SARRIKOKO EGOILIARRENTZAT

Arantza Ruiz, Zilarrezko Hariko boluntarioak, hitzordua izaten du ostiralero Bilboko Vitalitas Sarrikoan, besapean liburu bat duela eta egoiliarrek arratsaldean girotzeko ilusioarekin. "Iristen naizenean, zirraragarria da, batzuk engantxatu egiten direla ikusten dut eta oso pozik nago". Oraingoan, *A orillas del río Piedra me senté y lloré* dakar, Paulo Coelhoarekin.



ASUN, NIKO + DANESA

Asun, usuaria del Garagune de Berio, está encantada con nuestro nuevo voluntario Niko, ¡y cómo se las apaña con Danesa, su pastor alemán!

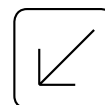
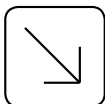
Asun, Berioko Garaguneko erabiltzailea oso gustura dabil Niko gure boluntario berriarekin, eta zer esanik ez Danesa artzain-txakur alemanarekin!

EL CORO DE IRUN, EN PERFECTA ARMONÍA

El Coro Nagusilan de Irun volvió a acompañar con su música a las personas residentes de **Caser Anaka** y la **Residencia San Miguel de Irun**, en sendos conciertos ofrecidos en el mes de mayo.

IRUNGO ABESBATZA, HARMONIA BETEAN

Irungo Nagusilan Abesbatzak **Caser Anaka** eta **Irungo San Miguel** egoitzetako egoiliarak animatu zituen bere musikarekin, maiatzean eskaintako bi kontzertutan.



"LOS DE NAGUSILAN", ESTREINAKOZ BILBON

Txema Delgado gure boluntarioak animazio talde berri bat osatu du Nagusilanen. Koinatuek lagunduta, "**Los de Nagusilan**" taldekoek Bizkaiko kontzertuen programari ekin diote, Bilboko Miserikordian

eskaintako emanaldiarekin. Habanerak, rantxerak, bilbainadak, eta baita Tunaren abestiak ere!

"LOS DE NAGUSILAN" SE ESTRENAN EN BILBAO

Nuestro voluntario **Txema Delgado** ha conformado un nuevo grupo de animación en Nagusilan. Acompañado por sus cuñados, "**Los de Nagusilan**" han arrancado su programa de conciertos en Bizkaia, con una actuación ofrecida en La Misericordia de Bilbao. Sonaron habaneras, rancheras, bilbainadas, ¡y hasta canciones de la Tuna!

FERIAS/AZOKAK

LAUDIO



Nagusilan estuvo presente en la Feria de Voluntariado de Aiaraldea, celebrada el 5 de junio en Laudio. Organizada por Batekin, la Agencia de voluntariado de Álava, la jornada se vivió en ambiente festivo y solidario y finalizó con el bingo inclusivo organizado por compañeras y compañeros de Nagusilan Amurrio y Laudio.

Nagusilan Aiaraldeko Boluntariotza Azokan izan zen, ekainaren 5ean, Laudio. Batekin-ek, Arabako Boluntario Agentziak, antolatutako jardunaldia jai giroan eta elkartasun giroan ospatu zen eta Nagusilan Amurrio eta Laudioko lankideek antolatutako bingo inklusiboarekin amaitu zen.



El 7 de mayo participamos en Zarautz en la Feria Anual del Voluntariado, organizada por Sareginez. Un año más estuvimos presentes junto con otras asociaciones guipuzcoanas para visibilizar la labor del voluntariado. Además, nuestro voluntario Jose Inazio Murua puso el broche final a la jornada con su actuación musical.

ZARAUTZ

Maiatzaren 7an Zarautzen parte hartu genuen Boluntariotzaren Urteko Azokan, Sareginez-ek antolatuta. Aurten ere Gipuzkoako hainbat elkarterekin bat egin genuen boluntarioen lana ikusarazteko. Gainera, Jose Inazio Murua gure boluntarioak jardunaldiaren amaiera girotu zuen bere musika emanaldiarekin.



Nagusilan Amurrio recibe el **Guk de Oro** Nagusilan Amurriok **Urrezko Guk** saria jaso du

Nagusilan Amurrio recibió el pasado mes de marzo el Guk de Oro que otorga el ayuntamiento de esa localidad, y que le reconoce como

Amurriarra del año. El acto se llevó a cabo en una bonita y emotiva gala celebrada en el Antzoki del municipio alavés. Fue un precioso reconocimiento a la labor que realiza nuestro grupo de voluntarias y voluntarios, que fue elegido por consenso "porque reúne los valores por los que se trabaja desde el Consistorio, como la lucha contra la soledad no deseada y el trabajo por el envejecimiento activo". Además de la satisfacción por la labor que desempeñan a diario, la recepción de este premio les convierte en pregoneros de las próximas fiestas patronales que se celebrarán en agosto.

GUK DE ORO / URREZKO GUK
es un premio que concede el Ayuntamiento de Amurrio al Amurriarra del año / Urteko Amurriarrari Amurrioko Udalak ematen dion saria da



Nagusilan Amurriok udalerrri horretako Udalak ematen duen Urrezko Guk saria jaso zuen joan den martxoan, eta urteko Amurriarra izendatu

zuten. Ekitaldia gala polit eta hunkigarri batean egin zen, herriko Antzokian. Gure boluntario taldeak egiten duen lanaren errekonozimendu ederra izan zen, eta adostasunez aukeratu zen, "Udalak lantzen dituen balioak biltzen dituelako, hala nola nahi ez den bakardadearen aurkako borroka eta zahartze aktiboaren aldeko lana". Egunero egiten duten lanagatik pozik egoteaz gain, sari hau jasotzeak abuztuan ospatuko diren herriko jaietako pregoilari bihurtzen ditu.

**REÚNE LOS VALORES POR LOS QUE SE TRABAJA
DESDE EL CONSISTORIO: LA LUCHA CONTRA
LA SOLEDAD Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO**





Charo García Coracho, (87 años)
Presidenta de la Federación de Asociaciones de Mujeres Viudas de la Comunidad de Madrid y voluntaria de Nagusilan Madrid



▲ Dos voluntarias con el Bibliocarro en el Hospital Ramón y Cajal.

CHARO, ¿CÓMO FUERON LOS COMIENZOS DE LA ASOCIACIÓN DE MUJERES VIUDAS DE MADRID?

Cuando se fundó la asociación, en los años 50, bajo el paraguas de la Iglesia como un grupo cristiano dirigido por un jesuita, una mujer necesitaba a un hombre para poder realizar muchos de los trámites que hoy en día se ejecutan de manera cotidiana, ni siquiera teníamos firma en el banco. Además, nuestra situación económica era precaria; una viuda se quedaba sólo con el 45% del sueldo de su difunto marido.

¿CÓMO HABÉIS VIVIDO LOS CAMBIOS SOCIALES?

Gracias a Dios, la sociedad ha vivido un gran cambio y quedarse viuda hoy en día no es lo mismo que entonces. Entre las amigas de mi época casi todas éramos amas de casa, al contrario que hoy en día, donde la mayoría de las mujeres trabajan y tienen una independencia económica. La percepción también ha cambiado, antes ocurría que te quedabas sin amigas porque eran de la pareja y al enviudar

perdías todo tu círculo social. ¡Bendita la hora en que aparecí aquí!

¿CREES QUE SE HA CONSEGUIDO TODO AQUELLO QUE ESPERABAS?

Hemos dado pasos de gigante, pero todavía queda mucho por hacer. Por ejemplo, hemos conseguido que la pensión suba al 52%, pero no es nada comparando con los gastos a los que se tiene que enfrentar una viuda, que siguen siendo los mismos: casa, educación, gastos ordinarios...

HÁBLAME DEL PADRE GARRALDA...

Ha sido un gran líder espiritual y social y nos ha ido abriendo muchas puertas. Hasta el día de su muerte nos guió y ayudó.

¿CÓMO PASASTE A COLABORAR CON NAGUSILAN?

El grupo se fundó en el año 2000, a raíz de conocer a Gonzalo Berzosa en un cursillo. Dimos forma a Nagusilan Madrid y comenzamos a realizar voluntariado en el Hospital Ramón y Cajal.

CUÉNTANOS MÁS SOBRE TU EXPERIENCIA EN EL HOSPITAL

Gonzalo Berzosa se puso en contacto con el Director de Atención al Paciente quien nos encargó hacernos cargo de la biblioteca. Diseñó un carrito que era más alto que yo (se ríe) que iba a lleno de libros y revistas que repartíamos a las personas ingresadas.

Nos vestíamos con una bata blanca e íbamos de dos en dos: hablábamos con las personas enfermas, les preguntábamos por su nombre y nos dirigíamos a ellos de manera muy personal. Además, repartíamos tarjetas de Nagusilan para fomentar el voluntariado.

VEO QUE LO TUYO CON EL MUNDO DEL VOLUNTARIADO ES VOCACIONAL

¡Totalmente, y no sabes cómo disfruto además! Desde muy joven he realizado actividades de voluntariado, es algo que me llena y me activa. ¡Das más de lo que recibes! Tengo un círculo de amistades inmensa. El voluntariado me ha abierto las puertas a conocer a mucha gente. Fíjate, llevo viviendo en Rascafría 10 años, a 100 km al norte de Madrid. Ya no puedo realizar labores de voluntariado en el Hospital Ramón y Cajal, pero estoy deseando que se active el Hilo de Plata en Madrid para poder seguir ayudando a través del teléfono.

¿EN QUÉ MOMENTO SE ENCUENTRA NAGUSILAN MADRID?

Gonzalo Berzosa imparte cursos de formación para fomentar la pertenencia a la asociación y el voluntariado y así atraer personas a la asociación. Con la pandemia se ha parado todo, pero lo hemos reanudado y estamos moviéndonos mucho para fomentar el envejecimiento activo. También, queremos difundir el Hilo de Plata en Madrid, bajo la supervisión de Gonzalo.

“Estoy deseando empezar en el Hilo de Plata en Madrid para poder seguir ayudando a través del teléfono”

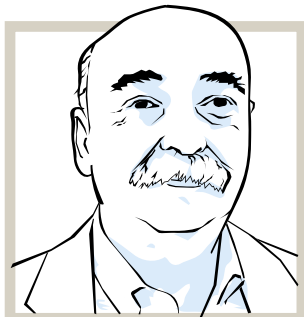
Charo lleva desde el año 1993 volcada en ayudar a las personas más necesitadas. Desde hace 29 años que se quedó viuda ha formado parte de la Asociación de Mujeres Viudas de Madrid

Renovación de la Junta Directiva de la Federación Española de Asociaciones Nagusilan

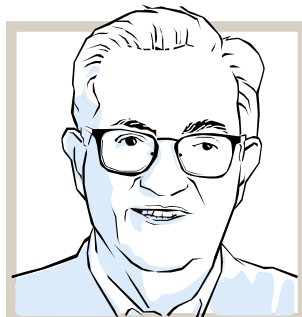
El día 3 de mayo se celebró en Donostia/San Sebastián la primera reunión del año de la Junta Directiva de la Federación Española de Asociaciones Nagusilan, así como la Asamblea

General Ordinaria. Se aprobaron las cuentas y la gestión de la Junta Directiva y se aprobó la propuesta de acometer la modificación de los actuales Estatutos de la Federación. Asimismo, se aprobó la **renovación de la Junta Directiva**.

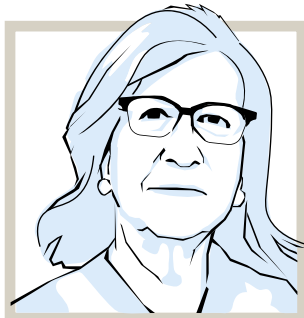
NUEVA JUNTA DIRECTIVA



PRESIDENTE
JOSÉ RAMÓN ECNARRO



VICEPRESIDENTE
GONZALO BERZOSA
(Madrid)



SECRETARIA
CONSUELO CID



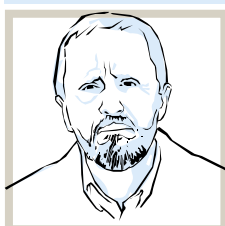
TESORERO
CÉSAR MARTÍN

Incorporación de **Elkarrizan** a la Federación

En la Asamblea también se aprobó la solicitud de **ELKARRIZAN** de incorporarse a la Federación, por lo que la asociación navarra forma parte ya de la Federación Española de Asociaciones Nagusilan. Elkarrizan desarrolla su actividad de voluntariado en las Cinco Villas (Bortziriak) a través de distintas iniciativas, como acompañamiento y actividades de ocio con personas mayores y con personas con discapacidad, alfabetización de adultos y servicios de atención psicológica.



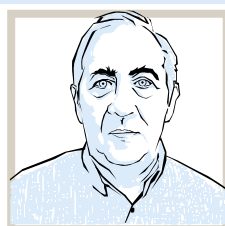
VOCALES



TOMÁS SÁNCHEZ
(Navarra)



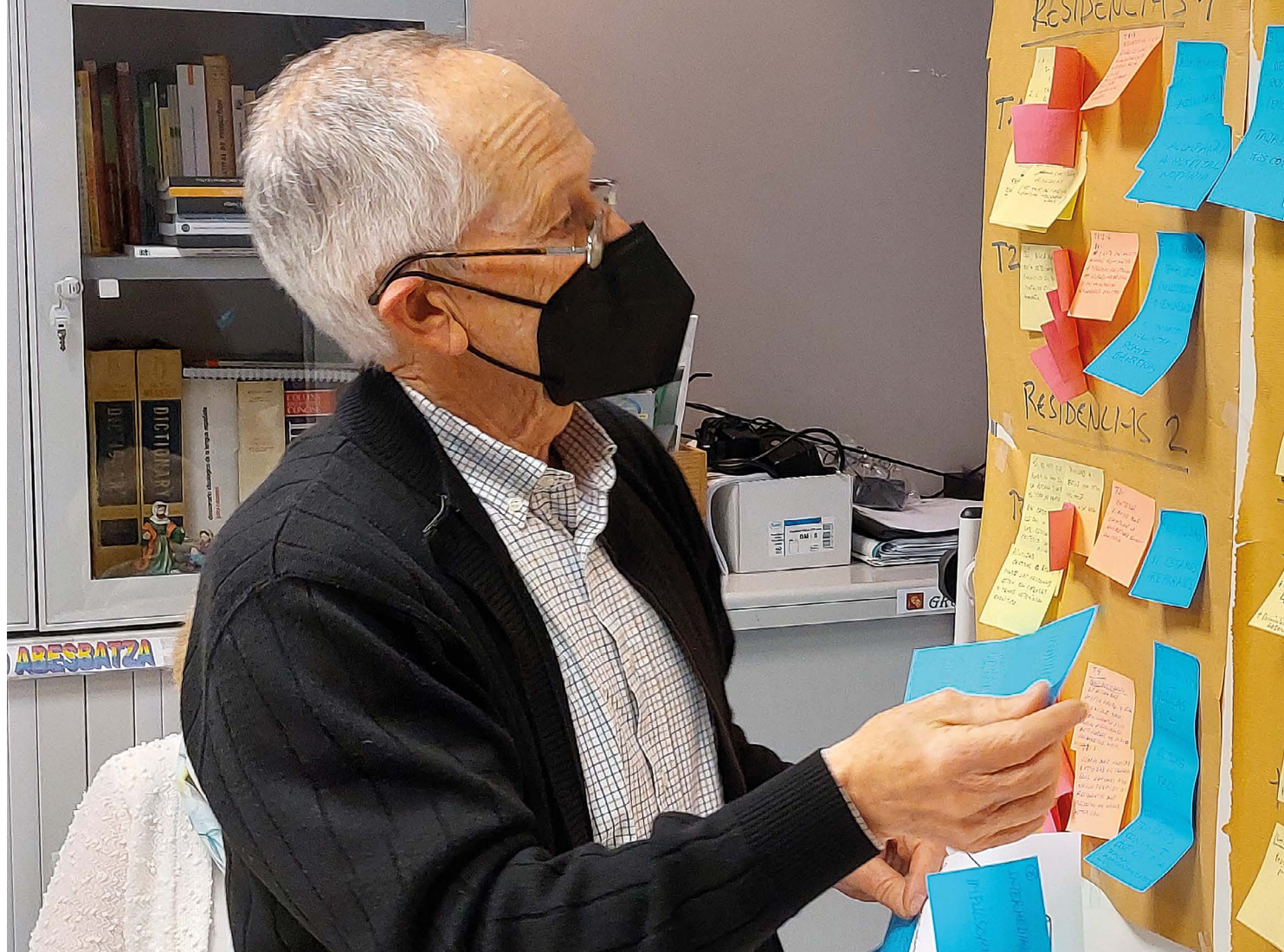
FERNANDO LALLENA
(Granada)



JOSÉ MARÍA DELGADO



MARÍA TERESA SANZ
(Elkarrizan)



Proceso participativo

para desarrollar el Plan Estratégico de Nagusilan 2022-2027



Nagusilan ha llevado a cabo durante el mes de mayo un proceso participativo abierto a toda la entidad con una doble intención: desplegar un espacio de reflexión conjunta sobre los aspectos más importantes de la organización, y recoger aportaciones para la creación del plan estratégico. Los contenidos se han distribuido en torno a dos grandes bloques. En el primero se han trabajado los aspectos constitutivos de la entidad, su misión, su visión y sus valores, y se ha debatido el primer borrador del plan estratégico, discutiendo sus distintos puntos y recogiendo aportaciones. En el segundo, se ha debatido sobre los ámbitos de actividad de la organización y su modelo territorial y de gobernanza.

METODOLOGÍA

La metodología aplicada ha sido participativa, estilo *world café*. En estas dinámicas, los resultados —la lluvia de ideas compartidas—, son tan importantes como el propio proceso de participación, pues el objetivo era obtener conclusiones mediante el empoderamiento de las personas que integran la organización reforzando su sentimiento de pertenencia.

DINÁMICAS

Han consistido en nueve sesiones de debate participadas por las personas asistentes, trabajando en grupos pequeños con puestas en común en torno a una serie de cuestiones bien definidas pero abiertas.



Las dinámicas / Dinamikak >>>

2022-2027 aldirako Nagusilaren Plan Estrategikoa garatzeko Parte-hartze prozesua

Nagusilaren erakunde osoari irekitako partaidetza-prozesu bat garatu du maiatzean, asmo bikoitzarekin: erakundearen alderdi garrantzitsueni buruzko baterako hausnarketarako gune bat hedatzea, eta plan estrategikoa sortzeko ekarpenak jasotzea. Edukiak bi bloke handiren inguruan banatu dira. Lehenengoan, erakundea osatzen duten alderdiak, misioa, ikuspegia eta balioak landu dira, eta plan estrategikoaren lehen zirriborroa eztabaidatu da, haren puntu guztiak eztabaidatuz eta ekarpenak jasoz. Bigarrenean, antolakundearen jarduerak eremuez eta lurralde-ereduez eta gobernantza-ereduez eztabaidatu da.

METODOLOGIA

Aplikaturako metodologia parte-hartzailea izan da, *world café* estilokoa. Dinamika horietan, emaitzak —ideia partekatuen zaparrada— partaidetza-prozesua bera bezain garrantzitsuak dira; izan ere, helburua ondorioak lortzea zen, erakundeko kideen ahalduzaren bidez, kide izatearen sentimendua sendotuz.

DINAMIKAK

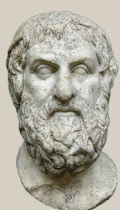
Dinamikak bederatzi eztabaida-saio izan dira, bertaratutakoek partaidetzarekin. Talde txikietan lan egin da, ondo definitutako baina irekiak diren hainbat gairen inguruan bateratze-lanak eginez.

Se abordaron las siguientes temáticas:

- ACOMPAÑAMIENTO EN RESIDENCIAS Y CENTROS DE DÍA
- ANIMACIÓN
- HILO DE PLATA
- RELACIONES CON OTRAS ASOCIACIONES Y COMUNICACIÓN
- VOLUNTARIADO Y FORMACIÓN
- ACOMPAÑAMIENTO EN DOMICILIOS
- DESARROLLO ORGANIZATIVO Y TERRITORIAL



*"La obra humana más bella
es la de ser útil al prójimo"*



Sófocles

(495 - 406 a.C.)

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE ASOCIACIONES NAGUSILAN

nagusilan

ADIN NAGUSIKOEN
GIZA BOLUNTARIOTZA
VOLUNTARIADO SOCIAL
DE MAYORES

Puedes leer y descargar la revista de Nagusilan en nuestra web

<https://nagusilan.org/revista-nagusilan/>



Nagusilanen aldizkaria irakurri eta deskargatu dezakezu webgunean

<https://nagusilan.org/eu/nagusilan-aldizkaria/>

