

¿UN FRACASO?

Con mucha ilusión y algo de trabajo habíamos programado nuestra “UNIVERSIDAD PARA MAYORES” pero a la hora de las inscripciones se ha apuntado poca gente y hemos suspendido la actividad. Se ve que no hemos acertado lo que la gente quiere. Sentimos el trabajo que se había tomado el profesorado y de todas formas les estamos muy agradecidos.

Pero de todas las maneras a nosotros nos sigue pareciendo interesante y vamos insistir de otro modo: En forma de charlas y así en la oferta que hacemos, de momento, van dos:

CHARLAS

JUBILADOS Y CUIDADORES

¿O es que esto no es de nuestro interés? Es posible que estemos cuidando o que nos tengan que cuidar. Seguro que podemos aprender más de lo que sabemos. Vamos a ver cuanta gente se anima y va a la charla, ¡Tú seguro que sí!.

Esta charla se dará en DONEZTEBE, local de Arkupeak, el 15 de Febrero a las 6 de la tarde. Es viernes.

Ponente: Edurne Elizagoyen, Psicóloga y Master en psicogeriatría y gerontología. Para saber más sobre la charla podéis mirar el boletín nº 5, asignatura nº 4.

EMOCIONES Y TERCERA EDAD: UN CAMINO POR RECORRER

Inteligencia emocional. Tristeza, rabia, enfado, disgustos, rencores, soledad,... también alegrías...¿cómo nos afectan?, ¿cómo gestionamos todo esto? Y... ¿podemos aprender y que seamos más felices con nuestra vida y que lo sean los que nos rodean? ¡Claro que sí! De eso irá la charla, ¡Acude!

Esta charla será en ELIZONDO, Arizkunenea, el 21 de Febrero a las 6 de la tarde Es Jueves.

Ponente: Gabi Goia, Orientadora del IES Toki Ona de Bera y formadora de Convivencia.

Para saber más sobre la charla podéis mirar el boletín nº 5, asignatura nº 6.

¿Qué no tenemos tiempo?. Ya, ya... Bueno seguro que a muchos va a interesar. También sirve de mucho en la educación de nuestros hijos y nietos.

TESTAMENTOS, HERENCIAS Y DONACIONES ENTRE FAMILIARES

Muchas dudas surgen y no pocos comentarios sobre testamentos, herencias y donaciones sobre todo entre familiares, se habla se discute y nada se saca en claro, para esto y porque consideramos de sumo interés nos dará una charla sobre este tema, quien mejor que la notario de Lekumberri.

Esto será en Leitza el día 19 de Febrero a las 18h en el cine.

Ponente: Maite Gongora, notario de lekumberri

Tras la charla podréis preguntar todo tipo de dudas, no os quedéis con las ganas.

CONTRATOS DE ELECTRICIDAD,GAS, TELÉFONO

ELECTRICIDAD, GAS, TELEFONO. Antes, Iberduero, Butano, Telefonica y ya está. Ahora DIERENTES COMPAÑIAS, TIPOS DE CONTRATO, TARIFAS... Unos y otros nos marean y lo peor: a veces nos engañan y claro no nos fiamos. ¿ALGUIEN NOS PUEDE ACLARAR ALGO? Hemos recurrido a la asociación de consumidores IRACHE para dar una primera charla en Bera, y si hay asistencia que demuestre interés se repetiría en el resto.

En Bera el día: 18 de Abril, Jueves a las 18h.

Lugar: Beralandeta

Ponentes: Susana Arizcun, Directora adjunta de Irache.

Maidar Lazcano, Asesora jurídica y responsable de Bortziriak.

CURSILLOS

INFORMATICA, perfeccionamiento

Se dará en Bera los Lunes de 4 a 6:30. Para informaros llamar a Arkupeak 948450878.

COCINA

Creemos que aunque la gente sepa cocinar, hay quienes harían un cursillo para ver cosas nuevas e intercambiar experiencias (Lo que se prepara en el día se come al final entre todos). Por eso hemos pensado en hacerlo en Santesteban como primera experiencia y si hay interés se extenderá también a otros sitios. Los que se inscriban deben acudir a una reunión

Duración: Una clase de 5 a 7:30 un día a la semana, durante 4 semanas.

Menú: 2 platos al día escogidos entre los que proponga el profesor. (Total 8 platos).

Profesor: Ramón Etxebeste. Cocinero y con experiencia en dar cursos.

Inscripciones: Llamando a Arkuppeak (948450878) hasta el 14 de Febrero.

REUNION el 18 de Febrero en el local de Arkuppeak para concretar las cosas.

PODA E INJERTOS

CUIDADO DE ARBOLES Y PLANTAS: Siembra, plantación, poda, etc.

Si te gusta la jardinería, plantas ornamentales, los frutales, etc. Éste es el cursillo que hemos pensado para ti. Se dará en Santesteban y para concretar el temario haremos una reunión. Se tratará sobre reproducción, poda, injertos, la tierra, tratamientos y otros cuidados.

Duración: Se tratará en la reunión y será en función del temario (de 5 a 10 días).

Profesor : Juanmari Artázcoz, Ingeniero Técnico Agrícola con experiencia en cursos

Inscripciones: Llamar a Arkuppeak (948450878) hasta el 14 de Febrero.

REUNION el 18 de Febrero a las 18:30 en el local de Arkuppeak

MANEJO DE CAMARAS DIGITALES

Se dará donde haya más demanda por fotógrafos profesionales de la zona y consiste básicamente en el manejo de las cámaras digitales, sacarles el máximo provecho y no limitarnos al automático, se pueden hacer fotografías preciosas conociendo las prestaciones de cada cámara que son muchísimas.

Más adelante podremos dar un cursillo de photoshop.

BIENESTAR SOCIAL

NO OS PREGUNTEIS....

...¿qué puede hacer América por mí? Preguntaros... ¿qué puedo hacer yo por América?
Dicen que así empezó Kennedy su primer discurso como presidente.

Y nosotros... ¿qué podemos hacer por...?

Si estás dispuesto, aquí van varias propuestas para que colabores:

BANCO DE ALIMENTOS, recogida y reparto.

Se trata de colaborar con las entidades de la zona que vienen trabajando en ello y de crear en los pueblos en los que no exista. SI ESTAS DISPUESTO A COLABORAR (por ejemplo, ayudando en la Mancomunidad de Bienestar Social ò en la Parroquia, ayudando a hacer paquetes de reparto cuando toque, ò colaborando en la recogida de alimentos, etc.) da tu nombre **LLAMANDO al teléfono de Arkuppeak 948450878.** Puede ser que tengas que colaborar una mañana o una tarde al mes, si hay voluntarios haremos una reunión para organizarnos.

Ya sabemos que en algunos pueblos se hace y en otros tienen intención de empezar. Todos nos han dicho que encantados si en Arkuppeak hay gente dispuesta a colaborar.

VOLUNTARIADO.

Se trata de dar apoyo a las entidades que ya trabajan en la zona. Se puede colaborar en muchísimas cosas, APUNTATE, LLAMA por teléfono a Arkuppeak y seguro que hay algo que tú puedes hacer.

Igual que con el Banco de Alimentos, si se apunta gente haremos una reunión.

Ver información adicional.

MAYORES ANTE LA CRISIS

¡Estamos al borde del abismo y nos empujan! ¿QUE PODEMOS HACER?

PROTESTAR PARA QUE SEPAN QUE NO ESTAMOS CONFORMES

Hay muchas organizaciones sociales que han tomado cartas en el asunto y de todos los ámbitos, también Asociaciones de Jubilados. Arkuppeak ha acordado adherirse a una plataforma que se ha constituido en Navarra.

Cuando haya convocatorias de manifestación o cualquier otra acción, desde la junta se informará a los delegados para que ellos lo difundan en su pueblo.

Y NO SE TRATA SOLO DE LA QUE NOS ESTA CAYENDO A LOS JUBILADOS también a nuestros hijos, nietos, vecinos... Y ya ya... ¡ya sabemos que algunos están muy contentos!

Ver nota adicional.

PORROTA?

Ilusio handiarekin eta lan pixka batekin ere, HELDUENTZAKO UNIBERTSITATEA eskeini genuen, baina izena emateko garaian, jende gutxi apuntatu da eta bertan behera utzi behar izan dugu. Antza denez, ez dugu asmatu jendeak nahi duenarekin. Sentitzen dugu, maisuek egindako lana eta gure eskerrik beroenak eman nahi dizkiegu.

Hala ere, guri oso interegarria iruditzen zaigu eta beste era batera eskeiniko dugu: Hitzaldi moduan, eta oraingoz bi eskeintza luzatuko ditugu

JUBILATUAK ETA ZAINZAILEAK

Ez al da guretzako interesgarria? Ahal liteke norbait zaintzen egotea edo gu zaindu beharra izatea. Ziur, dakiguna baino gehiago ikasi dezakegula. Ea zenbat jende animatzen den eta hitzaldira etortzen den. Zu ziur baietz!

Hitzaldi hau DONEZTEBEn emango da, arkupeakeko aretoan, otsailaren 15ean arratsaldeko 6retan. Ostirala da.

Emailea: Gerontología eta psikoeriatrian master eta psikologa den EDURNE ELIZAGOYEN da.

Hitzaldi honi buruz, gehiago jakin nahi baduzue, 5. Zenbakiko boletinean, 4. Ikasgaia begiratu dezakezue.

EMOZIOAK ETA HIRUGARREN ADINA: IBILBIDE BAT

EGITEKO

Adimen emozionala. Tristura, amorrua, haserrea, atsekabea, ahierra, bakardadea... poza nola eragiten digute? Nola kudeatuko dugu hori dena? Ikasi al dezakegu, gure bizitzan, gu eta gure ingurukoak zoriontsuago izaten? Noski baietz! Horri buruz izango da hitzaldia. Zatoz!

Hitzaldi hau, ELIZONDOn emango da, Arizkunenea aretoan Otsailaren 21 ean arratsaldeko 6retan. Osteguna da.

Emailea: Berako Toki ona isstitutuko orientatzailea den GABI GOIA da.

Hitzaldi honi buruz gehiago jakin nahi baduzue, 5. Zenbakiko 6. Ikasgaia begiratu dezakezue.

Ez duzula denborarik? Bai bai... beno, ziur askori interesatuko zaizuela, gure semeen eta biloben edukaziorako ere asko balioko digu.

TESTAMENTUAK ,HERENTZIAK ETA FAMILIAKIDEEN ARTEKO DOHAITZAK

Zalantza eta iruzkin asko sortzen da, testamentu, herentzia eta dohaitzei buruz, batez ere familiakideen artean denean. Elkarriketa eta eztabaida asko izaten da, ezer garbirik ez ateratzeko, horregatik eta jakinmin handia dagoelako Lekunberriko notarioak emango digu hitzaldia.

Hitzaldi hau Otsailaren 19an arratsaldeko 6retan izango da Leitzako zinean.
Emailea: Lekunberriko notarioa de MAITE GONGORA izango da.

Hitzaldiaren ondoren, zuen galdera guztiei emango zaie erantzuna.

ARGINDARRA, GASA ETA TELEFONO KONTRATUAK

ARGINDARRA, GASA, TELEFONOA, lehen Iberduero, Butano, Telefonica eta nahikoa. Orain, ENPRESA DESBERDINAK, KONTRATU DESBERDINAK, TARIFAK..., batzuek eta besteak nahastu egiten gaituzte eta okerrena da batzuetan irri egiten digutela, eta noski, ez gara fidatzen. NORBAITEK ARGITU AL DIEZAGUKE ZERBAIT? IRACHE kontsumitzaileen bulegora jo dugu, eta lehenengo hitzaldia Beran emango dute, jendeak interesa badagoela erakusten badu, beste leku batzuetan ere errepikatuko da.

Beran apirilaren 18an osteguna arratsaldeko 18:00retan izango da.
Berako Beralandeta aretoan izango da

Emaileak, Susana Arizkun, Iracheko zuzendariaren albokoa

Maidar Lazcano: Bortziriak-eko arduraduna eta aholkulari juridikoa.

IKASTAROAK

INFORMATIKA hobekuntza

Beran emango da astelehenetan 16.00etatik 18:30 arte. Gehiago jakin nahi baduzue, bulegora deitu 948450878 telefonora.

SUKALDARITZA

Nahiz eta jendeak sukaldeban badakien , iruditzen zaigu, ikastaro bat egingo lukeela gauza berriak ikasteko edo ikasitakoa trukatzeko. (Egunean egindakoa bukaeran denen artean jaten da).Horregatik, Donozteben egitea erabaki dugu. Jendeak nahi badu, beste lekuren batean ere egin daiteke.Izena ematen dutenak, bilera bater etorri beharko dute

Iraupena: Astean egun bat lau astez, arratsaldeko 17:00etatik 19:30 etara

Menua: 2 plater eguneko irakasleak esanda. (Denera 8 plater)

Irakaslea: Ramon Etxebeste.Sukaldaria eta ikastaroak ematen ohitua

Izen emateak: Arkupeakeko 948 450 878 telefonora deituz otsailaren 14 arte

BILERA: Otsailaren 18an Arkupeak-en zehaztasunak emateko

INAUSKETA ETA TXERTOA

Jardineritza, landare apaingarriak, zuhaitz frutadunak, gustatzen bazaizkizu, ikastaro hau pentsatu dugu zuretzako. Donezteben emango da eta ikasiko dena zehazteko bilera bat egingo da .Ugalketa, inausketa, lurra, trataementua eta beste zaintza batzuei buruz hitzegingo da

Iraupena: Bileran hitzegingo da eta ikasiko denaren arabera izango da (5-10 egun)

Irakaslea: Juan Mari Artazkoz, nekazaritza ingeniari teknikoa da eta ikastaroak ematen ohitua

Izen emateak: Arkupeakeko 948450878 telefonora deituz otsailaren 14 arte

BILERA. Otsailaren 18an egingo da Arkupeaken arratsaldeko 18:30etan

KAMARA DIGITALEN ERABILERA

Jendearen arabera emango da leku batean edo bestean, argazkilari profesional gehien dagoen lekuan, eta kamara digitalen erabilerari buruz izango da. Beti era automatikoan eduki beharrean, onura handiena ateratzea da gure helburua. Argazki ederrak egin daitezke kamarak dauzkaten prestazioak ezagutzen direnean.

Aurrerago photoshop-ari buruzko ikastaro bat eman dezakegu

GIZARTE ONGIZATEA

EZ ZAITEZTE GALDETU....

Zer egin dezake Amerikak nigatik? Zer egin dezaket nik Amerikagatik? Esaten dutenez, Kennedy horrela hasi zen mintzatzen, Lehendakari bezala eman zuen bere lehenengo hitzaldian.

Eta guk..... zer egin dezakegu.....?

Prest bazaude, hemen doaz aukera batzuk laguntzeko:

ELIKAGAI BANKUA, bilketa eta banaketa.

Horri buruz, lanean ari diren inguruko entitateekin parte hartzeari buruz da. Eta, ez dauden herrietan, bat sortzea. LAGUNTZEKO PREST BAZAUDE, (Mankomunitateari lagunduz, edo parrokian, banatzeko paketeak egiten edo janari bilketan...) **deitu ARKUPEAKEKO 948450878 telefonora eta izena eman.** Baliteke, hilabetean, goiz bat edo arratsalde batez lagundu behar izatea. Boluntarioak baldin badaude, bilera bat egingo dugu antolatzeko.

Badakigu, herri batzuetan jadanik egiten dela, eta beste batzuetan egiten hasi nahi dela. Denak esan dute pozik egongo direla, Arkupeaken parte hartzeko prest badago jendea.

BOLUNTARIOAK

Inguruan lan egiten duten entitateei laguntzeko da. Era askotan lagundu daiteke.
APUNTATU,DEITU ARKUPEAKEKO 948450878 telefonora eta ziur badagoela zuk
egin dezakezun zerbeit.
Elikagai bankua-rekin bezala jendea apuntatzen bada, bilera bat egingo dugu.

Eranskina ikusi

NAGUSIAK KRISISAREN AURREAN

Amildegiko ertzera garamatzate! ZER EGIN DEZAKEGU?
ADOS EZ GAUDELA JAKIN DEZATEN KEXATU!.

Gizarte erakunde asko daude, esparru desberdinetakoak, gai honetan sartuta. Jubilatuen
erakundeak ere bai. Arkupeakek Nafarroan sortutako plataforma batean sartzea erabaki
du.

Manifestaldietarako edo beste edozer gauza egiteko deialdi bat dagoenean, Zuzendaritza
batzordetik herriko delegatuei abisatuko zaie, beraiek herrian zabaldu dezaten.

ETA EZ DA JUBILATUOI GERTATZEN ARI ZAIGUNARI BURUZ BAKARRIK,
baita, gure semei, bilobei, bizilagunei.. Eta bai bai... Badakigu batzuek oso kontetu
daudela!

Eranskina ikusi
