



Debido al éxito que han tenido los cursos anteriores y a petición de los socios, vamos a seguir manteniendo e innovando nuevos cursos.

Tendremos cursos de:

- **Francés**
- **Informática:** inicio a la informática, profundización, redes sociales como Facebook, twitter, etc.
- **Fotografía:** manejo de cámaras digitales, Photoshop, crear álbumes de fotos.
- **Pintura**
- **Plantas medicinales:** inicio para nuevos y profundización para los que dieron antes.
- **Uso de plantas medicinales en otoño.**
- **Poda e injertos:** inicio para nuevos y profundización para los que estuvieron antes.
- **Taller de la memoria**
- **Psicoterapia para las personas mayores.**

Y todo lo que la gente demande y Arkupeak pueda asumir.

El plazo para inscribirse será del 20 al 30 de Septiembre. Con las personas inscritas tendremos una reunión para planificar el curso.

## FRANCÉS

Cursos que se vienen dando en Bera y Doneztebe. Seguiremos con estos cursos y también en otras zonas donde haya demanda.

Curso de conversación: una hora a la semana para las personas que sólo quieran conversación, tengan el nivel que tengan. Profesoras nativas.

## INFORMÁTICA

Cursos de iniciación, profundización y redes sociales y para los que ya habéis hecho estos cursos lo que vosotros/as demandéis. Llevamos más de 8 cursos y ya conocéis a la profesora Nerea Telletxea de Doneztebe. Impartiremos de momento en Bera, Elizondo y Doneztebe como se ha hecho hasta ahora.

## FOTOGRAFÍA

Curso en el que se aprende a manejar la cámara digital tan sencilla y con prestaciones que no conocemos y podríamos sacarle más rendimiento. Photoshop, para quitarnos las arrugas? Que no, que somos guapos y tenemos la piel muy tersa. Creación de álbumes, metemos las fotos al ordenador y ahí se quedan para siempre sin orden ni concierto.

Photoshop y crear álbumes podrían entrar también dentro de los cursos de informática.

## **TALLER DE PINTURA AL ÓLEO (JÓVENES Y ADULTOS)**

¿Tu pasión es el dibujo o la pintura pero no te atreves a probar? ¡Anímate! Dibujo y pintura al óleo (diferentes técnicas) para jóvenes y adultos a partir de 12 años en las instalaciones de Arkupeak.

Todos los materiales incluidos a excepción del lienzo. No se requieren conocimientos previos y las clases son individualizadas en función de nivel e intereses. 60€/mes.

De Octubre, 2013 a Mayo, 2014, martes por la tarde de 18:30 a 20:30h.

Organiza: Arkupeak. Imparte las clases: Diana Iniesta, pintora y psicóloga.

Para ampliar información y apuntarse llamar al teléfono 948 450 878 o entrar en <http://pintayrepinta.blogspot.com>

Los que seguís la pintura habéis podido visitar la exposición ISPILUAN que durante el mes de Agosto a estado expuesta en Erratzu. Maravilla donde las haya, una gran Diana Iniesta.

## **PLANTAS MEDICINALES**

Volvemos a hacer este curso-taller tanto para inicio como profundización, los que habéis hecho nos pedís que repitamos; cualquiera diría que las plantas que tenemos en nuestros campos tienen tantas propiedades. De los potingues y cremas que habéis hecho, qué me decis? Qué maravilla.

Profesora Maria del Mar, Bióloga.

## **USO DE PLANTAS MEDICINALES EN OTOÑO**

Temática:

Debido a que el curso se va a realizar en otoño, voy a enfocar su contenido en trabajar con las partes de las plantas que se recogen en esta época del año. Principalmente son dos: las raíces y los frutos. De igual manera, voy a centrarme en aquellas plantas cuyas raíces y frutos posean cualidades terapéuticas significativas.

Por tanto, vamos a trabajar con Bardana, Consuelda menor o mayor, diente de león y castañas de indias.

Como se trata de un curso de continuidad, y ya conocéis estas plantas, creo que lo apropiado sería que vosotr@s mism@s os acopiarais del material vegetal con el que vamos a trabajar.

Así, convendría que recolectarais raíz de bardana, de consuelda y de diente de león. También tendríais que coger las envolturas de las castañas de indias.



Duración: 5 clases, tres horas cada clase. Se realizará en noviembre.

Horario: Tres horas cada sesión.(A concretar)

Desarrollo de las clases

Primera clase:

Totalmente teórica. Hablaremos de los preparados en alcohol. Utilizaremos los apuntes del curso anterior. Es necesario mirar este punto porque vamos a trabajar con tinturas.

Segunda clase:

Realización de tintura de raíz de Bardana, diente de león y Castaño de Indias.

Tercera clase:

Totalmente teórica. Expondré las propiedades terapéuticas de las plantas cuyas cualidades medicinales se encuentran en la raíz. Bardana, Consuelda, Diente de león (nuevamente), Rusco, Valeriana, Cincoenrama, Gatuña. También hablaremos de los frutos del Nogal y del Castaño de indias.

Cuarta clase:

Realización de Aceite para las varices con tintura del castaño de indias y aceite esencial de ciprés.

Quinta clase:

Pomada de consuelda para las contusiones.

Materiales

Tarros de cristal con cuentagotas.

Alcohol etílico sin aditivos.

Aceite esencial de ciprés.

Cera de abeja y aceite de almendras.

## **PODA E INJERTOS**

De este curso-taller prefiero no hablaros, solo a los que no habéis hecho preguntar a los que sí han hecho. Con Juan Maria Artazcoz, sabio de los sabios, con un currículum envidiable, impartiendo cursos en Cataluña, Gobierno de Navarra y como dice él, también de alumno, con todos lo que le habéis aportado vuestra experiencia, que si corta así o asau, que si luna menguante que si llena, en fin, un armario sin explotar.

## SERVICIO DE PSICOTERÁPIA PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

El tiempo de vida de las personas que han pasado a una situación de jubilación cada vez es más largo. Esto genera una serie de cambios psicosociales alrededor de las personas mayores que les afectan en todos los ámbitos de su vida.

Hay personas mayores a las que el hecho de envejecer les motiva a realizar nuevas actividades en su vida, que antes no han podido realizar y contemplan esta situación como una etapa más. Otros en cambio tienen una actitud completamente negativa, en la que se perciben como un estorbo sin ningún tipo de ilusión u objetivo. Como viven el paso a la jubilación también se verá muy condicionada por diversos factores como el apoyo familiar, situación económica o su salud.

En esta situación la Psicoterapia de la tercera edad puede aportar una forma de ver y entender esta nueva etapa como una oportunidad y no como una estación terminal de su vida. Nuestro programa de trabajo propone:

### OBJETIVOS:

- a) Comprender la nueva etapa de su vida en la que están con sus ventajas e inconvenientes
- b) Ayudar a la comunicación con las familias: estado de salud, situación emocional, necesidades, etc
- c) Atender a las inquietudes y problemas emocionales derivados de situaciones como:

Soledad por:

- viudedad (mi pareja ha fallecido, no me acostumbro a vivir sin él/ella, mis hijos me dicen que me anime, pero no puedo),
- ausencia de los hijos (ya tienen a sus parejas e hijos, siento que ya no me necesitan),
- falta de comunicación, aislamiento, etc. (tengo problemas, pero no me atrevo a compartirlos con nadie).

Ansiedad por:

- Conflictos familiares (llevo mucho tiempo cuidando de los demás, pero a mí no me cuida nadie, ni me ayuda nadie)
- Enfermedades (nadie me entiende por lo que estoy pasando)
- Ingresos residenciales (prometí cuidarlo hasta el final pero no puedo, me siento culpable por tener que ingresarlo).

Para cumplir con estos objetivos la metodología que ofrecemos es a través de:

- Sesiones individuales, en el que ofrecemos un espacio de escucha, acompañamiento y orientación.
- Sesiones grupales, donde poder compartir nuestras inquietudes, aprendiendo de los demás. Un espacio libre de expresión, sin juicios de valor, ni críticas.

MIRENXU GOIENETXE (PSICOTERAPEUTA Y TRABAJADORA SOCIAL)  
AINHOA ARBURUA (PSICÓLOGA)

## TALLER DE LA MEMORIA

### JUSTIFICACION DE UN TALLER DE MEMORIA

La pérdida de memoria en la tercera edad puede estar motivada por diferentes motivos:

- 1.- por no ejercitar la memoria: como cualquier otro órgano de nuestro organismo si no se ejercita se atrofia
- 2.- Por temas emocionales. En estado emocional negativo afecta directamente al funcionamiento de la memoria
- 3.- relaciones sociales: influyen directamente en el estado general de la persona y también en la memoria

Es fundamental el tema de las relaciones sociales. A edades avanzadas hay personas que se recluyen en sus casa, sin mayores alicientes, disminuyendo el contacto social y con ello el diálogo y el interés por los otros, por recordar y la ilusión por la vida

El taller se realizaría a finales de año que es la época del año con los días más cortos y que motiva menos a salir a la calle y relacionarse con los demás. Creo que el taller es un buena "excusa" para salir de casa y mejorar el estado general de las personas.

En definitiva, tenemos que tener un envejecimiento activo. Taller que está teniendo mucho éxito en Lesaca y Bera por cuenta de las asociaciones allí existentes.

Plazas limitadas. Preinscripción los días 2 y 3 de septiembre; cuando llaméis os dirán el día de la reunión para informar del contenido del curso, día, hora etc. Antes de la inscripción definitiva.

TALLER IMPARTIDO POR RAMONI ORDOKI, PSICÓLOGA

## CHARLAS

Repetiremos charlas en los lugares que no se hayan dado.