

# ARKUPEAK

Jubilatuen elkarte  
*Asociación de jubilados*

03

## 2011 - 2022



Egilea / Autor:  
Fernando Etxeberria Mariezkurrena



Gobierno  
de Navarra  Nafarroako  
Gobernua

### HIRUGARREN KAPITULUA

#### ARKUPEAK-EN EBOLUZIOA ETA MODERNIZAZIOA

Bi kontzeptu horiek laburbiltzen dute azken 12 urteetako aldia, 2011. urtetik (urte horretan egin ziren presidente berriaren eta Zuzendaritza Batzordearen auteskundeak) 2022. bukaeraren artekoa.

Zuzendaritza Batzorde berriko zenbait kidek unibertsitate prestakuntza zuten eta irakas-kuntzan, bankuan edo administrazio publikoan erantzukizunezko postuak bete zituzten; izan ere, baliabide teknologikoak erabili zituzten eta elkartearen funtzionamenduan aplikatu, horrek eguneroko zeregin burokratikoak berritze eta azkar burutzea ekarri zuen.

24. aldizkariaren agurrean, Zuzendaritza Batzorde berri hau bazkide guztiei zuzendu zitzaizen lehen aldiz proiektu batzuk azaltzeko.

Bertan adierazten denez, Nafarroako zonalde honetako gizarte ekintzarik garrantzitsuenetako bat Arkupeak sortu eta garatzea izan zen, Doneztebetik abiatuta inguruko berrogei herri baino gehiagotara zabaldu zena, baita Irun eta Iparraldera ere.

Sortzaileek, Felipe Ganboa buru zutela, egingdako lan bikaina eta Zuzendaritza Batzordeetako kideen eta ordezkarien lana aintzat hartu zituen Nafarroako Gobernuak eta Karlos III.a Noblearen Gurutzea eman zion, "Nafarroako Iparraldeko ia berrogeita hamar herritako adinekoak integratzeko eta dinamizatzeko egingdako lanagatik".

Batzorde berriaren arabera: "Elkartearen betiko helburuak errespetatuz, eginkizun batzuk berritzen saiatuko gara, aipatutako elkartearen funtzionamendua eta garapena gero eta hobea izan dadin".

#### HAUTESKUNDEAK

25 urtez elkarteko karguetarako hauteskunderik egin gabe egon ondoren, 2011n, Felipe Ganboa presidenteak proposatuta, Delegatuen Batzarrak Pedro Bañares presidente berri izendatzea onartu zuen.

Honako hauek osatutako Zuzendaritza Batzorde berria aurkeztu zuen: Doneztebeko Pedro Bañares presidentea, Ezkurrako Fernando Etxeberria presidenteordea, Doneztebeko María Isabel Mitxelorena idazkaria, Iurretako Joxe Oronoz diruzaina, eta batzordekide hauek: Donamariako Juana María Bertiz, Doneztebeko Gema Gamio, Berako José M<sup>a</sup>. Irazoki, Legasako Pakita Mikelarena, Doneztebeko José Luis Legarra. Ondoren, 2012an, sartu zen Elizondoko Rosa Mendiburu eta José Luis Legarra idazkari izendatu zuten María Isabel Mitxelorenaren ordez.

Horren ondorioz, garai berri bat hasi zen eta aldaketa handiak izan ziren, batez ere teknologia berriak erabiltzeagatik, bazkideen ordainagiri guztiak bankuetan helbideratzea, ikastaro eta hitzaldi ugari antolatzea eta burokraziaz arduratuko zen administrari bat kontratatzeagatik.

Administrari horrek erabateko dedikazioa eskatzen zuen urteko milioi erdi euroko aurrekontuaren erronkari aurre egiteko.

Azkenean, urtero bazkide-kopuru zehatza zuzentzea lortu zen. Lehenago, ziurrenik baliabide teknikorik ez zegoelako, akatsak gertatu ziren, aldizkarietan agertzen ziren bezala, urte batzuetan 2.600, eta beste batzuetan 3.500. Zuzendaritza Batzorde berriaren funtzionamenduaren bigarren urtean 2.629 bazkide zeuden eta 2.985 bazkide 2020an.



2011n izendatutako Zuzendaritza Batzordea



2015ean izendatutako Zuzendaritza Batzordea

2015eko ekainaren 17an, Zuzendaritza Batzorde berria honela eratu zen: José Luis Legarra presidentea, Rosa María Bertiz presidenteordea, Fernando Etxeberria idazkaria, Almandozko Juan Isaac Alzugarai idazkariordea, eta Elizondoko María Eugenia Sanzberro diruzaina. Batzordekideak: Rosa Mendiburu, Gema Gamio, Pakita Mikelarena, Elgorriagako José Ignacio Telletxea, eta Leitzako María Lourdes Erbiti ordezkoa.

Zuzendaritza Batzorde berria ekainaren 25ean bildu zen lehen aldiz, lau batzorde eratu: ekonomia, ikastaroak eta hitzaldiak, bidaiak, eta mendi irteerak.

Interesgarria da 15.buletinaren lehen orrialdea irakurtzea. Bertan, presidentek 2016ko jardueren laburpena egiten du eta parte-hartzaileen kopuruak gora egin duela nabarmen-tzen du. 22 bidaiak eta 10 mendi irteera egin ziren, 3.500 parte-hartzaileekin; 12 ikastaro eman ziren 470 parte-hartzaileekin eta elikadurari eta herritarren segurtasunari buruzko lau hitzaldi.

Arkupeak-en estatutuetan ezarritako araudia betez, 2019ko ekainaren 17an, Delegatuen Batzarrak presidentea eta Zuzendaritza Batzordea aukeratu zituen. Jose Luis Legarrak errepikatu zuen presidente gisa, eta hauek izan ziren Zuzendaritzako gainerako kideak: Rosa María Bertiz presidenteordea, Igantziko Pablo Irastorza idazkaria, Juan Isaac Alzugarai idazkariordea, Gema Gamio diruzaina. Batzordekideak: Lourdes Erbiti, Rosa Mendiburu, Labaiengo Maritxu Telletxea, Pakita Mikelarena; ordezkoa: Leitzako Fermin Azpiroz.

Bi garai horietan, honako hauek nabarmen-tzen dira: inguruko kiroldegiekin egindako hitzarmenak, ia hilero egiten diren bidaiak, deskontuak dituzten ikastaroak, lehiaketak eta aipatutako batzorde ekonomikoaren aparteko lana diru laguntzak lortzeko, ahalik eta jarduera gehien eskaini ahal izateko. Nafarroako Gobernuaren dirulaguntzarik handiena lortu zuen probintzietako elkarteetako bat izan zen.



2019an izendatutako Zuzendaritza Batzordea

Aurreko etapako batzorde berberak jarraitu zuten lanean. Ditxosozko Covid-19 epidemia aurre egitea egokitu zitzairen eta jarduerak gehienak bertan behera utzi behar izan zituzten, ia bi urtez, 2020an eta 2021ean.

2023ko ekainean egingo dira dagozkion hauteskundeak, estatutuetan ezarrita dagoen bezala.

## ALDAKETAK

Zuzendaritza Batzorde berriaren lehen jardueretako bat bere barne egitura berrantolatzeari izan zen hiru arlotan: bata ekonomikoa eta bidaietakoa, bestea erakundearen eta komunikabidearen harremanetakoa eta hirugarrena gizarte eta kultura-garapenakoa.

1.- Kuoten, bidaien, ikastaroen eta abarren eskuzko kobrantzak kendu ziren, bankuen bidez zuzenean kobratuz. Lehen, bazkideak zuzenean ordaintzen zion herriko delegatuari, honek egoitzan entregatzen zuen eta diruzainak bankura eramaten zuen.

2.- Web orria eskaini zen hainbat datu kontsultatzeko: estatutuak, buletinak, irudiak, organoak, jarduerak eta historia. Ondoren, albisteak eta abisuak arintzeko eta errazteko, whatsapparen erabilera eskaini zen, bazkideak bere mugikorrean elkarteari 618567837 telefonoa sartuz.

3.- Administrazio bat kontratatu zen, Garbiñe Azpiroz, kudeaketa burokratiko guztiak egiteaz arduratu zena. Hauek bere lanak:

- \* Bazkideen altak eta bajak.
- \* Bidaiak prestatzea, bidaia eta garraio agentziekin eta gidariekin harremanetan jarri eta, ondoren, bazkideei bidaien ordutegiak berri ematea.
- \* Ikastaroen zerrenda eta hitzaldiak landu, irakasleekin harremanetan jarri eta, ondoren, ikasleekin ikastaroen lekua eta ordutegia zehaztu.

\* Batzorde ekonomikoarekin lanean aritzea, aurrezki erakundeak eta Nafarroako Gobernuari eskatu beharreko laguntzen txostena eta jarduerak guztien gastuak prestatu.

\* Herri bakoitzeko ordezkariarekin harremanetan jartzea, omenaldien plangintza egiteko, alde aurretik haien datuak bildu eta urteko bestaren lekua, mahaikide kopurua eta omendutakoaren detaileak zehaztu.

\* Buletinen edukiak egiteko datuak bildu eta, ondoren, enpresa argitaratzailearekin harremanetan jarri, jaso eta ordenatu, bileraren egunean delegatuari emateko.

\* Komunikabideekin harremana, jardueren berri emateko.

\* Gabonetako loteria prestatu delegatuari emateko, bana zezaten.

Zalantzarik gabe, administrariaren kontratazioa Pedro Bañares presidenteari abilezia



Garbiñe Azpiroz administraria

handienetako bat izan zen, Zuzendaritza Batzordeko kideei administrazio-lan asko kendu baitzizkien. Gainera, Zuzendaritza Batzordeko kideen laguntzarekin elkartearen jarduera guztien funtzionamendua berritu zuen.

4.- Bazkideei laguntza eskaini zitzaien Espainian eta Frantzia pentsioa lortzeko. Han, hemengo langile askok lan egin zuten, baina ez zuten daturik. Horretarako, Silva jaunaren laguntza bilatu zen Hendaian. Arkupeak-ek omenaldia egin nahi izan zion bere lan bikainagatik. Ez zuen onartu. Kalkuluen arabera, 4.000 pertsona baino gehiagori egin zizkien gestioak. Bera hil ondoren Magaly Goyerrek ordezkatu zuen, Behobiako bere gestorian.

5.- Opariak eta eskupekoak, egutegia eta egun bateko bidaietan laguntzen zuen anbulantzia kendu ziren. Hirutan bakarrik erabiltzen da anbulantzia: Aralar, Arantzazu eta Bazkidearen eta Omenaldien Egunean.

6.- Sei hileko buletinek urteko aldizkaria ordezkatu zuten, eta delegatuek bidaiak bakoitzaren inprimakiak banatzeko lana ez zuten egin beharrik.

Jarduera guztiak kontsulta daitezke buletin eta web orrian: bidaiak, ikastaroak eta hitzaldiak, oharrak, proiektuak, herriko jaiak, mus txapelketak, gimnasia eguna, omendutakoen datuak eta jaiaren datak, urteko diru sarreraren eta gastuen balantzea, Zuzendaritza Batzordearen eta Delegatuen Batzarraren erabakiak, eta beste edozein datu interesgarri.

7.- Aurrerago, mendi batzordea sortu zen eta arrakasta handia izan du, mendi irteeretan parte hartzen duten mendizaleen kopurua hirukoiztu egin baita.

8.- Hauek dira egindako erosketak: Nafarroako Gobernuak diruz lagundutako ordenagailu berri bat; koloretan inprimatzeko fotokopiagailua; bazkideen txartelak egiteko inprimagailu txikia; informatika eskoletarako ordenagailu eramangarri batzuk Nafarroako Gobernuaren dirulaguntzarekin. Aldi berean, bilera aretoan toki bat prestatu da, podolo-

goak eta masajistak erabil dezaten.

9.- Presidente guztiek Nafarroako Adinekoen Kontseiluko batzarretan hartu dute parte.

## ESTATUTUAK ETA FUNTZIONAMENDUA

Aldaketa sozial, ekonomiko eta politiko handien garai honetan, Arkupeak-eko arduradun berriak konturatu ziren gizartearen egoera aldakorrarekin bat zetozen ideiak aplikatzea beharrezkoa zela.

Hori dela eta, Batzordeko hiru kide estatuak aztertzeaz eta oinarriko artikulua batzuk aztertzeaz eta aldatzeaz arduratu ziren. Ondoren, Batzordeko gainerako kideei aurkeztu zitzaizkien eta, ondoren, Delegatuen Batzarriari, onar zitzaten.

Presidenteak, Zuzendaritza Batzordeak eta Delegatuen Batzarrak osatutako elkartearen organoetako buruzko kapitulua nabarmentzen da.

Estatutu berrien arabera, presidenteak, presidenteordeak, idazkariak, idazkariordeak, diruzainak eta lau kidek osatzen dute Zuzendaritza Batzordea.

“Presidenteak lau urterako hautatzen du batzarrak bozketaren bidez eta, gehienez ere, lau urterako berrautatu ahal izango da; beraz, presidentearen karguak zortzi urteko muga izango du”.

“Era berean, Delegatuen Batzarrak Zuzendaritza Batzordea hautatuko du lau urterako eta, epe hori bukatzean, beste hautaketa bat egingo da eta bokalak berriro hautatu ahal izango dira, epeen mugarik gabe”.

Delegatuen irudia nabarmentzen da, bere zerregina beharrezkoa baita elkartearen egitura funtzionalean eta herri bakoitzeko kideek aukeratzeko dute.

### LAN HITZARMENAK Elgorriagako bainuetxearekin akordioa

2011.urtean sinatu zen akordioa Elgorriagako bainuetxeko zuzendaritzarekin. Bazkideek instalazio termalak eta orokorrak deskontu bereziekin erabili ahal izango dituzte, ibilbide termal bat egin eta masajeak hartzeko %20 ko deskontuarekin. Bazkidea abantaila berberak dituen laguntzaile batekin joan daiteke.

### Elizondoko Argibel Optikarekin akordioa

Akordio honen bidez, bazkideek abantaila ezberdinak dituzte bi aukerarekin.

1.-Ikusmenari dagokionez, doako azterketa, begi-tentsioaren kontrola, deskontu handiak dituzten betaurrekoak, etxez etxeko doako ikusmen azterketak, betaurrekoen Renove plana hiru urte bete baino lehen, %30eko deskontuarekin, etab.

2.- Entzumenari dagokionez, abantaila hauek izango dituzte: doako entzumen azterketa, 650 eurotik gorako audiofono digitala, bost urteko bermeararekin eta lau urteko galera edo guztizko haustura aseguruarekin.

Baldintzak bazkideari eta bikotekideari aplikatzen direnak, bazkide txartela aurkeztuta.

### Hitzarmena Nafarroako Gobernuarekin eta “la Caixa”-ko Gizarte Ekintzarekin

2014ko ekainaren 9an, Iñigo Alli, Gizarte Politiketako kontseilaria, Cristina Lezaun eta Jasone Zelaieta, “la Caixa”-ko arduradunak, eta Pedro Bañares, elkarteko presidentea, bildu ziren Arkupeak-eko egoitzan, Nafarroako Foru Komunitateko adinekoen zentroetan 3.0 Jendea Proiektuak garatzeari atxikitzeko akta sinatzeko.



Pedro Bañares, Arkupeak-eko presidentea, Cristina Lezaun, “la Caixa”-ko arduraduna, Iñigo Alli kontseilaria, eta Jasone Zelaieta, “la Caixa”-ko arduraduna, akordioa sinatzen



Gizarte Politiketako kontseilaria, “la Caixa”-ko arduradunak eta Arkupeak-eko Zuzendaritza Batzordeko kideak

Programa honen helburua da: “informazioaren teknologiari buruzko prestakuntza jarduerak egitea, zahartze aktiboaren eta boluntarioria programa baten bidez osasuna sustatzea”.

Hitzarmen horretan hainbat akordio zehazten dira, hala nola: hitzarmenaren xedea, alderdien konpromisoak, jarraipen batzordea, hitzarmenaren hedatzea, datuen konfiden-

tzialtasuna eta babesa, eta luza daitekeen urtebeteko iraupena.

Jarduera, ikastaro eta proiektu guztiak doakoak dira eta gai hauei buruzkoak: teknologia berriak, proiektu digitalak, sare sozialak, gizarte partaidetza eta boluntariora, osasuna eta ongizatea, etab.

Urte batzuetan zehar, "la Caixa"-k doako ikastaroak eskaini ditu, eta horiei buruzko atalean agertzen dira.

## Inguruko kiroldegiekin hitzarmena

2018ko irailaren 12an, Arkupeak-ek lankidetzaz hitzarmen bat sinatu zuen Baztango Giltxaurdi SLU udal enpresarekin; urriaren 1ean, Berako Urdibera SL enpresarekin, gaur egun Sastrako Kirol Zerbitzuak Berako udal enpresarekin; azaroaren 26an, Leitzako Anikote SL udal enpresarekin; abenduaren 4an, Lekunberriko Garapen Elkarte SL udal enpresarekin; eta abenduaren 19an, Lesakako Oilartegi SLU udal enpresarekin.

Hitzarmen guztietan, kiroldegiek adierazi zuten beren helburuen artean jarduera fisikoak eta kirola sustatzea zegoela eta Arkupeak-ek, berriz, hirugarren adinekoen jarduera fisikoa eta kirola sustatzea. Horregatik, haiekin guztiekin Arkupeak-eko bazkideek kiroldegietako jarduera fisiko eta kirolean parte hartu ahal izango zutela adostu zen.

Hitzarmena urterokoa zen, baina luza zitekeen, bi alderdiak ados jarrita.

Buletin desberdinetan bost kiroldegiek eskaintzen dituzten jarduerak jasotzen dira.

Arkupeak-ek deskontu hauek eskaini zizkien bazkideei: abonu-kuotei edo kiroldegietako matrikulei dagokienez hasiera batean ehuneko 50-a eta gero ehuneko 20-a eta jarduerari dagokienez ehuneko 40-a

Zehazki, 2022an, hauek izan ziren kiroldegiek proposatutako jarduerak:

Beran: pilates, spinning, helduentzako gimnasia, gap, ziklo indoor, fitnes, martxa nordikoa. Donezteben: yoga, luzaketak eta dantza. Elizondon: aquagym, berreziketa posturala, pilates, yoga, helduentzako gimnasia eta igeriketa. Leitzan: yoga, luzaketak, taichi, ziklo indoor, hipopresiboak, zumba eta gimnasia. Lekunberri: igeriketa. Lesakan: aquagym, pilates, spinning eta igeriketa.

### Kiroldegia - Polideportivos

**-40%** Taldeko jardueretan.  
En las actividades de grupo.

**-20%** Kuota edo bono eta matrikulatzen.  
En cuotas o bonos y matriculas.

<p><b>Bera</b></p> <p>Pilates Spinning Helduentzako gimnasia Gimnasia para adultos Gap</p>	<p>Ziklo Indoor/Ciclo Indoor Fitness Martxa nordikoa/Marche nórdica</p>	
<p><b>Doneztebe</b></p> <p>Yoga Luzaketak / Estramentos Dantza / Baile</p>		
<p><b>Elizondo</b></p> <p>Aquagym Gorputz jarrera landu / Reeducación postural Pilates Yoga Helduentzako gimnasia / Gimnasia para adultos Igeriketa / Natación</p>		
<p><b>Leitza</b></p> <p>Yoga Luzaketak / Estramentos Taichi Ziklo indoor / Ciclo Indoor Hipopresiboak / Hipopresivos</p>	<p>Zumba Gimnasia</p>	
<p><b>Lekunberri</b></p> <p>Igeriketa / Natación</p>		
<p><b>Lesaka</b></p> <p>Aquagym Pilates Spinning Igeriketa / Natación</p>		

### IKASTAROAK ETA HITZALDIAK

2012.urtera arte, Arkupeak elkarrearen jarduera nagusiak: bidaiak, omenaldiak, herriko jaiak, mus txapelketak eta ikastaro batzuk antolatzen ziren.

Presidentea aldatuta, Batzorde berriak, gehiago inplikatzeko nahi izan zuen kultura, aisialdia eta kirol jardueretan, mendi irteera eta kiroldegietan.

12 urte hauetan emandako hitzaldiak eta ikastaroak asko izan dira. Hemen laburtzen dira euskaraz eta gaztelaniaz.

<b>KULTUR JARDUERAK EUSKARAZ</b>	<b>ACTIVIDADES CULTURALES GAZTELANIAZ</b>
Frantsesa	Francés
Mugikorraren erabilera	Uso del móvil
Pintura	Pintura
Dietetika eta nutrizioa	Dietética y nutrición
Dantza	Baile
Egur zizalketa	Talla de madera
Lorezaintza	Jardinería
Afektibitatea eta sexualitatea	Afectividad y sexualidad
Bankuaren harremanak on-line	Relación con el banco on-line
Sare sozialak	Redes sociales
Euskara	Euskara
Pirograbatua	Pirograbado
Memoria tailerra	Taller de memoria
Informatika: maila desberdinak	Informática: diversos niveles
Fitosanitarioa	Fitosanitario
Autoestima hobetu	Mejorar la autoestima
Garmin explorer	Garmin explorer
Inausketa	Poda
Elikadura tailerra	Taller de alimentación
Dokumentuak sortu eta diseinatu	Crear y diseñar documentos
Argazki erretokea	Retoque fotográfico
Jostunak	Labores
Kontserben sekretuak	Secretos de las conservas
Landare sendagarriak	Plantas medicinales
Sukaldaritza	Cocina
<b>JARDUERA FISIKOAK</b>	<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>
Yoga	Yoga
Pilates	Pilates
Hipopresiboak	Hipopresibos
Aquagym	Aquagym
Gimnasia eta luzaketak	Gimnasia y estiramientos
Taichi	Taichi



Nafarroako Gobernuarekin eta Caixakoekin hitzarmena sinatuta, honako ikastaro eta tailerrak egin ziren; denak dohainik.

Hemen ikastaro eta tailerrak:

1.- Ongi izate eta osasunerako tailerrak: mina eta bizitza; zure burua treba ezazu; irrifar batekin esnatu; entrena zaitez; aktiba zaitez.

2.- Komunikazioa eta informatika tailerrak: teknologia berriei hurbiltasuna; proiektu digitalak I eta II; sarea gure egunerokoan; sare sozialak.

Beste ikastaro batzuk: zure burua landu; ongi bizi, ongi sentitu; tratu ona, jende adinduaren eskubideak; bizitzea, ni ezagutzea; boluntarioritza eta gizarte partaidetza; nik nahi dudana bezala bizi; positiboan bizi; gure bizitza berreskuratzea.

Ikastaroak hasieran herri hauetan eman ziren: Doneztebe, Leitza, Bera eta Elizondon, baina gero beste herri askotan: Arantza, Sunbilla, Irurita, Oronoz-Mugairi, Donamaria, Lesaka, Labaien, Amaiur, eta Urdazubi.

Ikastaroen arrakasta ikusirik, Arkupeak-eko Zuzendaritza Batzordeak Adinekoentzako Unibertsitatea martxan jartzea nahi izan zuen. Jakinerazi zitzaizen Baztango talde batek lehenago ideia hori praktikan jartzea nahi izan zuela, baina porrot egin zuela babes faltagatik.

Hala ere, lehenengo urratsak ematea erabaki zuten eta Zuzendaritza Batzordeko bi kide, Pedro Bañares eta Jose Mari Irazoki, Agoitxera joan ziren, non Francisco Yndurain Adinekoentzako Unibertsitatea izenarekin oso ondo funtzionatzen zuen.

Han lortutako informazioarekin matrikula ireki zen eta bertan oso gai interesgarriak eskaintzen ziren: artearen historiako sarrera, kalkulu-orriak dituen matematika, frantsesa, erretiratuak eta zaintzaileak, tokiko historia-tailerra, emozionalki inteligentea al naiz? etab.

Zoritxarrez, matrikulatuen kopurua hain txikia izan zenez, ezeztaratu behar izan zen. Dirudienez, "Unibertsitate" izenburuak errespetu edo bildur pixka bat ematen du.



Hainbat ikastaro

### HITZALDIAK

EUSKARAZ	CASTELLANO
Elikadura egokia jubilatuentzat	<i>Alimentación adecuada para lo/as jubilado/as</i>
Iktus gaitza	<i>Iktus</i>
Nor bakoitzaren eta etxeko segurtasunerako neurria	<i>Medios para defender la seguridad personal y del hogar</i>
Pentsioen egoera	<i>Situación actual de las pensiones</i>
Bizi testamentuak, heriotza duina eta borondatezko aurrerapenak	<i>Testamento vital, muerte digna y voluntades anticipadas</i>
Jubilatuak eta zaintzaileak	<i>Jubilados y cuidadores</i>
Argindarra, gasa eta telefono kontratuak	<i>Crontratos de luz, gas y teléfono</i>
Nola erabili liburu elektronikoa eta tableta	<i>Cómo manejar el libro electrónico y la Tablet</i>
Alzheimer eta iktusen ondorioak	<i>Alzheimer y efectos del Iktus</i>
Jubilatu naiz eta orain zer?	<i>Me he jubilado ¿y ahora qué?</i>
Adinekoen egoitza, pisu tutelatuak eta eguneko zentroak	<i>Residencias de mayores, pisos tutelados y centros de mayores</i>



Hitzaldia Beran



Hitzaldia Lietzan

## BIDAIAK

Hemen laburbiltzen ditugu 2011 eta 2022 artean egindako bidaiak, egun bakarreakoak eta beste batzuetakoak bereiziz. Errepikatuak ere badira, eta batzuk urtero.

## Egun bateko bidaiak

Javier, Lourdes, Aralar, Arantzazu, Lezo, Lizarra eta Lodosa, Iruña, Bilbo, Bizkaiko Kostaldea, Donostia, Añanako Gatzagak eta Gasteiz, Zarautz, Pasaia, Getaria-Zarautz, Tolosa-Urnieta, Zumarragako feria, Ordiziako merkatua, Bordeleko feria, mus txapelketaren finala Hondarribian, Urnietako Oinanume sagordotegia, Aginagako sagordotegia, Monjardin Gaztelua, Olite, Lacturale Etxeberrin, Larun, besta Oronoz-Mugairin Erramun Martikorenarekin, Euskal Kantuen Eguna Dantxarinean, Urdazubiko eta Sarako kobazuloak, Doneztebeko feria, Arguedaseko Sendaviva, Bardeak, Tarazona-Tudela, Zaragoza, Monasterio de Piedra, Biarritz-Donibane Lohizune, Gavarnie-Tourmalet, Marques de Riscal-El Ciego, Pradejón, Santo Domingo de la Calzada.

## Egun batzuetako bidaiak

Gandia eta Benidorm, Puente Viesgo, Aragoiko Pirinioak, Nafarroako Pirinioak, Madril-Aranjuez-Toledo-Segovia, El Escorial monasteriora, Avila-Segovia-Salamanca, Cádiz eta Herri Zuriak, Cáceres-Santa María Portuga-Chipiona-Arcos de la Frontera-Medina-Sidonia, Andaluzia, Kantabria-Asturias, Kanaria Handia, Lanzarote, Tenerife, Valentzia, Katalunia (Sabadell-Bartzelona-Carcasona-Figueras-Montserrat), Galiziako Goi-itsasadarrak, Teruel - Albarracin - Cuenca, Madril-Toledo, Santander eta Cabarceno, Valentzia-Failak, Katalunia, Mallorca, Aragoi, Andorra, Carlostagnoren Bidea, Perú, Hiri Imperialak, Argentina, Kroazia, Herrialde Baltikoak, Mediterraneo Itzasko Itsas-ibilaldia, Frantzia, Italia, Portugal.

Javier





Ávila



Teruel



Fátima

## ARGIBIDEAK

Arkupeak-en historiaren aurreko kapituluak adierazi bezala, urtero errepikatu dira: Javier-Lourdes-Aralar-Aranzazu-Lezo bidaia erlijiosoak; mus txapelketak, gimnasia eguna, bazkidearen eguna eta omenaldiak, Lodosa-Lizarra eta Pirinioak.

## ZENBAIT BIDAIEN

### XEHETASUNAK

#### Carlomagnoaren Bidea

2013ko azaroaren 11tik 18ra 100 bazkidek toki hauetan ibili ziren:

Bruselas, Belgikako hiriburua eta Europar Batasuneko egoitza administratiboa. Bruselas Mendebaldeko Flandes-ko hiriburua eta Iparraldeko Venezia izenez ezagutzen da kanal ugariengatik. Gante, Ekialdeko Flandes-ko hiriburua. Amberes eta Lieja. Alemaniako Akisgran, Colonia, Frankfurt, Treveris. Luxemburgora ere joan ziren. Programa 2013ko 7. buletinean.

#### Perú

Azaroaren 10etik 22ra, 2013an, Perura joan ziren 11 bazkide, eta toki hauetan ibili ziren: Lima hiriburua, Arequipa, Cañón del Colca, Puno, Cuzco, Inken Haran Sakratua Andean, Aguas Calientes eta Machu Picchu. Programa 2013ko 8. buletinean.

#### Hiri Inperialak

Irailaren 8tik 15era eta 9tik 16ra, 2014an, 95 bazkide joan ziren bi taldetan banaturik 3 hiri inperialak bisitatzen: Praga, Txekiar Errepublikako hiriburua. Budapest, Hungariako hiriburua, eta Viena, Austriako hiriburua. Programa 2014ko 2. seihileko 10. buletinean.

## Argentina

2013ko azaroaren 21etik abenduaren 6ra, 35 bazkide Argentinara joan ziren. Ezagunak diren Peninsula Valdes, bertako pingüinoak, itsas txakurrak, baleak eta paisaje ederra ikusiz. Ushuaia, etb-ko “el conquis” saioan hainbestetan ikusi dugun faroa. El Calafate hazten doan herria. Hiru glaziar ikusi genituen, Upsala, Spegazzini eta Perito Moreno. Han bizi genuena adierazteko hitzik ez dago. Zoragarria.

Barilochetik Iguazura joan ginen, hau ezin da deskribatu, bertara joan behar da ikusteko. Ur jauzi izugarriak, soinua, lantxetako abentura, non urjauzietaraino eramaten zaituzteten, benetan, sinesteko ikusi beharrekoa. Eta amaitzeko, Buenos Aires, bertako Etxe Arrosa, Maiatzeko Plaza, Obeliscoa, Bonbonera, Caminito auzoa, eta abar.

Agurra emateko, tango dantzaren pausu batzuk erakutsiz afaria egin genuen. Azkeneko egunean, Gaucha jai batera joan ginen, bazkari eder bat eginez eta bazkalondoan tango batzuk dantzatzuz. Arratsaldean, oso gustura, etxera itzulera, egun ahaztezin batzuk pasa ondoren.

Egia esan, oso bidaia zoragarria izan dugu. Hegaldi asko (9), baina egun gutxitan asko ikusteko era bakarra da. Zerbait txarra esateagatik, dirudienez “propinak” derrigorrezkoak direla.

Programa, 2014ko bigarren seihileko 10. buletinean.

Kronika, 2015eko lehen seihileko 11. Buletinetik hartua.

## Kroazia

2015eko irailaren 2tik 9ra 96 bazkidek egin zuten egan Kroaziara, eta leku hauek bisitatu zituzten: Zagreb, Kroaziako hiriburua. Plitviceko Lakuen parke nazionala. Istriako penintsula (Opatija, Pula, Porec, Rovini), Zadar, Sibenik, Trogir, Split, Cavtat, Dubrovnik, Montenegroko penintsula balkaniarra (Perast eta Kotor). Programa 2015eko 2. Seihileko 12. buletinean.

## Herrialde Baltikoak

Irailaren 7tik 14ra, 2016an, 50 bazkide joan ziren herrialde baltikoetara. Hiri eta toki hauek bisitatu zituzten: Vilnius, Lituaniako hiriburua. Letoniara zihoazenean Gurutzeen muino misterioetsuan gelditu ziren, gero Riga aldera, Letoniako hiriburura jarraitzeko. Gainera bisitatu zituzten Letoniako Sigulda, Turaida, Gaujako Parke Nazionala eta Gutmanisko koba-zuloa. Gero abiatu ziren Tallin aldera, Estoniako hiriburua, eta Lahemaako parke nazionala ere ikusi zuten. Programa 1016ko 2. seihileko 14. Buletinean.

## Itsas ibilaldia

### Mediterraneoan

Irailaren 17an, 2018an, 61 bazkide goizeko 4:00etan autobusez Bartzelona aldera abiatu ziren, eguerdian itsasontzian sartu, eta zortzi egunez ibilaldi eder bat egiteko asmoz. Horrela egun pare bat itsasoan ibilita Napoleosen gelditu ziren, eta nahi zuenak inguruko herriak ikusteko aukera izan zuen, batez ere Ponpeia.

Hurrengo egunean Civitavechiara iritsi zen itsasontzia eta Erroman egun osoz gozatu zuten. Gero berriz Livorno, Florentzia eta Pisako kaleetan ere ibili ziren eta, azkenik, Frantzia aldean Montecarlo eta Languedoc bezalako lekuak ere zeharkatu zituzten.

Bartzelona izan zen berriz azkeneko helmuga. Eguerdian Castejonen bazkaldu zuten eta oso pozik gelditu ziren egindako bidaiarekin.

Programa, 2014ko bigarren seihileko 10. buletinean.

Kronika, 2015eko lehen seihileko 11. Buletinetik hartua.

## Beste leku batzuk

Frantziara 2012an (Paris eta abar) eta 2018an (Alpeak eta kostalde urdina). Portugalera 2017an eta 2022an. Italiara 2019an (Venezia eta Dolomitak).

## MENDI IRTEERAK

Arkupeak-en historiaren 1.kapituluan elkarrearen mendi irteeren garapena jasotzen da. Hauek 1995ean Donejakuaren oinezko bidearen antolakuntzarekin hasi ziren eta urte batzutara beste lau egin ziren.

2000.urtean, Arkupeak-ek berriro antolatu zuen bidea, baina Baztan aldera mugatua, ondoren Sakanatik jarraituz Arabako mugairano 25 bazkidek egin zuten bidea.

Horrela animaturik, Santiago arteko ibilbide



Otsondo



Ezkaurre



Auza

osoa egin nahi izan zuten, baina arduadunek ez zuten egokitzen jo, aurretik ere antolatuta zutelako eta ez zuten errepikatzerik nahi.

Horregatik, Baztango bidean parte hartu zutenek "Goiz Mendi" taldea sortu zuten; honek bide osoa egin zuen, gero Iparraldeko bidea eta hainbat urtetan hileroko mendi itzuliak egin zituzten eta Pirinioetara ere urtean behin.

2011. urtean, Zuzendari-Batzorde berriari, jarduera fisikoa egitea oso interesgarria iruditu zitzaion eta, horregatik, mendi-taldea onartzea edo sortzea erabaki zuen.

Horrela hasi ziren hileroko inguruetakoa mendietara eta Pirinioetarako irteerak. Hasieran 15 bazkidek parte hartzen zuten, baina taldea zabalduz joan zen, 60ra iritsi arte.

2019ko uztailaren 3an lehen aldiz bildu zen mendi-batzorde berria, honela osatuz, Zuzendari-Batzordeko lau kideekin: Jose Luis Legarra, Gema Gamio, Fernando Etxeberria eta Juan Isaac Alzugarai eta beste lau mendizalerekin: Teresita Nazabal, Ramon Tapia, Pablo Irastorza eta Jose Mari Zabaleta.

Batzorde horrek, mendizale guztien laguntzarekin, mendi-irteeren antolakuntzaren ardura hartu zuen. Laguntzaileek ibilbideak prestatzen zituzten, bere ingurua eta ibilbideko azpiegitura kontutan harturik, baita irteeraren ordutegia eta ondorengo bazkaria ere.

Batzordeak, haiekin kontsultatu ondoren eta urtea bukatu aurretik, irteeren plana, da-



Santiagoko bidea

tak, ordutegiak eta tokiak aurkezten zituen.

Horretarako, whatsapp talde bat sortu zen mendiko gaiei buruzko informazio ofizialerako.

Geroago, Batzordea berriro zen Zuzendari-Batzordeko hiru kideekin: Pablo Irastorza (taldearen koordinatzailea), Juan Isaac Alzugarai, Gema Gamio eta hiru mendizale: Teresita Nazabal, Jose Mari Zabaleta eta Ramon Tapia. Antolaketa orokorraz arduratzen ziren.

Zoritxarrez, pandemia garaian hainbat hilebetan ez zen mendi irteerarik antolatu, baina egoera garbitzen hasi zenean, berriro animatu eta irteera aunitz egin dituzte, adibidez Irun, Etxalar, Donamaria, Hondarribia, Bertiz, Berastegi, Aralar, Ezkaurre (Pirinioetan), Arantza eta Urdazubira.

Mendi-irteeretan parte hartzen duten lagun kopuru handien argazkiak ttipi-ttapan ikustea pozgarria da.



## HERRIKO BESTAK ETA MUS TXAPELKETAK

Arkupeak sortu zenetik, herriko jaiak eta mus txapelketak urtero ospatu izan dira.

Urtearen lehenengo hilabeteetan ospatzen dira herriko jaiak. Mezarekin hasten dira urtean hildakoak oroitzuz. Gero bazkideak jate-txean elkartzen dira menú on bat dastatzeko asmoz. Ondoren sariak banatzen zaizkie mus-txapelketa irabazi dutenei. Herri batzuetan musikarekin eta dantzarekin bukatzen dute jaiak.

Mus-txapelken finalak martxoan edo apirilean antolatzen dira. Herriko txapeldunek, bigarrenek eta hirugarrenek hartzen dute parte, denetara 32 bikote.

Antzina, Hondarribian ospatzen ziren, noizbait Elgorriagako bainuetxean eta orain Doneztebeko Santamaria jatetxean. Nahi duten bazkide guztiak etor daitezke.

Muslariek, goizeko 9,30etan, bikoteen zozketa egin ondoren, hasten dira "lanean". 11:00k aldera, zerbait dastatzeko atsedena hartzen da eta ordu biak aldera bukatzen dira partidak. Bazkalondoan sariak banatzen zaizkie txapeldunei, bigarrenei, eta baita hirugarrenei ere.



Herriko bestak Arantzán



Herriko bestak Ezkurran



Herriko mus txapelketa Donamarian



Herriko mus finala Donezteben

### GIMNASIA

Gimnasia eta yoga ikastaroak arrakasta handia izan zuten Arkupeak-en hasieratik.

Parte hartzaile ugari izan zirenez, 1995ean Iruñeko Anaitasuna polikiroldegia aukeratu behar izan zen, 300 gimnastek 375 bazkideen aurrean beren trebetasunak edo abileziak erakutsi zitzaizkien.

Aurreko atalean, 19 herritan ematen ziren yoga ikastaroen historia laburra egin da.

Pixkanaka-pixkanaka partaideen eta herrien kopurua murriztuz joan zen.

Arrazoa, dirudienez, jendea zahartuz joan dela eta gazteenek nahiago dute beste jarduerak batzuetan parte hartu, hala nola, pilates, igeriketa, aquagym eta mendi-irteeretan.

Patxi Txokarrok, hainbat herritan yoga eskola ematen jarraitzen duenak, hau adierazten du, alegia, gimnasiak, ariketaz gain, topagune bat delako, ongizatea eskaintzen duela.

Dioenez, klaseak ordubetekoak dira eta bertan hainbat erlaxazio une izaten dira. “asko praktikatzen dugu hori eta, horregatik, normalean etortzen direnak lasaiago ateratzen dira”.

Gimnasia eguneko jaia jarduerak finkoenetako bat da eta azkenengo urteetan Doneztebeko polikiroldegian eskaintzen da erakustaldia.

Ekitaldia musika eta parte-hartzaileen desfilearekin hasten da. Ariketa leunak egiten dira hainbat luzaketarekin konbinatuta eta musika eta dantzarekin bukatzen da.

Ondoren Santamaria jatetxean elkartzen dira bazkaltzeko eta berriz dantzarekin gozatzeko jarraituz.



## JUBILOTEKAK

15. buletinean, Jose Luis Legarra presidentek jakinarazi zuen inguruan hainbat jubiloteka sortzen ari zirela eta bazkideei mesede egingo zien gizarte-ekintza interesgarria zela-eta, Arkupeak-ek langundu nahi ziela.

23.buletinean, Amaia Iriondok, jubiloteken arduradunak, jakinarazi zuen: “jubiloteken bultzatzaileak gure adinekoak maitasunez, errespetoz eta konfiantzaz zaintzeko borondatea duen profesional talde bat gara.”

Beraien helburuak azaldu zituen: “eta bakar-dadea ilusioz eta lagunartean arinduz gero? Nola? Gure jubilotekara etorritz, gure solasaldietan parte hartuz, iraganeko lagunak aurkituz, gimnasia fisikoa eta mentala eginez, eskulanak landuz eta jolastuz”.

Arkupeak-ek lankidetzan aritzea erabaki zuen, elkartearen bazkide ugari jubilotekara joaten zirelako eta begiraleek egindako lana oso positiboa zelako.

Garrantzi haundiko erabakia hau izan zen: bertaratzeko baliabiderik ez zutenei garraio-zerbitzua eskaintzen zitzaien.

Hasieran “Harremanak” jubilatuen elkarteak antolatu zituen jubilotekak Urdazubin eta Zugarramurdi, eta gero zabaldu ziren Baztanera (Amaiur, Arizkun, Elizondo, Erratzu eta Iruritarra).

2022. urtean, jubilotekako bazkidearen eguna ospatu zen Urdazubin, 6 urteko jardueraren erakusketarekin eta talo dastaketa, kantu eta dantzarekin.

Hainbat udalek eta osasun etxek ere herri baztuetan ezarri zituzten jubilotekak: Bera, Lesaka, Zubieta eta Ezkurran.

“La Caixa” Gizarte Ekintzak 8.000,00 euroko laguntza eman zuen urte bakoitzeko 2017an, 2018an eta 2019an, Zugarramurdi, Urdazubi eta Baztango jubiloteketarako.



Jubiloteka Urdazubin

## LEHIAKETAK ETA ERAKUSKETAK

Bazkideek, beren ezagutzak eta abilezia edo trebetasunak erakutsiz, kultur gaietan parte har zezaten, Arkupeak elkarteak bi jarduera hauek bultzatu zituen: lehiaketak eta erakusketak.

2016 urteaz geroztik hiru lehiaketa antolatu ziren:

1.- Literarioak, idatzitako lan onenak saritzea zen helburua. Egile bakoitzak lan bat bakarrik aurkeztu zezakeen, euskaraz zein gaztelaniaz, prosaz edo poesiaz.

2.- Argazkigintzakoak, argazkigintza sormena sustatu nahi zuen, baina beti elkartearen eskualdeko gaiekin.

3.- Marrazketa eta pintura lehiaketaren helburua haren praktika sustatzea zen, elkartearen eskualdeko gaiak aurkeztuz.

Sariak, bazkidearen egunean banatzen dira eta dagokien buletinean argitaratu.

9. buletinean, bazkideen lanen erakusketarako proiektu berria aurkeztu zen: zura, pintura eta marrazketakoak.



Erakusketa Donezteben



Erakusketa Elizondon

Artista posibleen berri zehatzik ez zutenez, interesa zuten artistei elkartearekin harremanetan jartzeko eskatzen zitzairen. Lehen erakusketa Bertizko Jaurerrian egitea zen asmoa.

Gero, urtero, saritutako lan guztiak Elizondoko eta Doneztebeko azoketan eta Leitzako talo egunean erakutsi izan dira.

## EKONOMIA BATZORDEA. DIRU KONTUAK

2011ko uztailaren 1ean, Pedro Bañares Arpupeak-eko presidente izendatu ondoren, Zuzendaritza-Batzorde berria martxan jarri zen eta lehenengo bileran hainbat komisio sortzea erabaki zen: ekonomia, bidaiak, ikastaroak, eta abar.

Agerikoa denez, Ekonomia-Batzordea, fun-

tzioneamendu on baterako eta ekintza guztien garapenerako, zalantzarik gabe, garrantzitsuena da.

Hori dela-eta, komisio horrek mota guztietako laguntzak bilatzeari ekin zion, bai administrazioan, bai aurrezki erakundeetan, baliabide propioak, bazkideen kuotak eta bidaien eta ikastaroen kobrantzak ahaztu gabe.

Hona hemen, laburbilduta, 2012tik 2022ra bitarteko kontuak:

URTEA / AÑO	SARRERAK INGRESOS	GASTUAK GASTOS	ONDORIOAK RESULTADOS
2012	443.022,00	441.812,90	+1.209,10
2013	492.243,09	490.952,01	+1.291,08
2014	616.387,19	615.710,05	+677,14
2015	570.398,46	570.035,94	+362,52
2016	462.868,06	462.255,93	+612,13
2017	490.893,97	489.074,71	+1.819,26
2018	579.914,18	578.944,06	+970,12
2019	595.711,19	594.507,13	+1.204,06
2020	182.204,28	181.449,51	+754,77
2021	250.220,70	249.014,15	+1.206,55
2022	541.483,01	539.089,35	+2.393,66

## Argibideak

1.- Diru sarreren atalean, honako hauek lagundu dute: Nafarroako Gobernuak, Nafarroako Kutxa Fundazioak, "la Caixa"-k, bazkideen kuotek, bidaien eta ikastaroen sarrerek, loteriak, eta euskaraz eginiko literatura lehiaketetarako udalen dirulaguntzak.

Zoritzarrez, Nafarroako Kutxa Fundazioak 2021eko laguntzen deialdia, momentuz, bertan behera gelditzen zela jakinarazi zuen, bere edukia berrikusi behar baitzuten "bizi dugun egoera aldakorra" kontutan hartuz. Aitzakia zirudien.

2.- Gastuak honako hauei dagozkie: langileei, funtzionamenduari eta jarduerari.

3.- Normalean, urteko balantzea 400-600 mila euro ingurukoa izaten da, 2020an eta 2021ean izan ezik, horietan jarduera gehienak eten behar izan baitziren Covid 19aren pandemia zela eta.

4.- 1990eko eta 2000ko hamarkadetan dirulaguntzak urteko aurrekontuaren ehuneko 50 izatera iritsi ziren, baina nabarmen jaitsi ziren 2010eko hamarkadan. Dirulaguntzarik handiena ehuneko 12 ingurukoa izan da, baina, hala ere, azken hamarkada honetan gastuak eta sarrerek orekatu ahal izan dira Batzorde Ekonomikoaren ahaleginei esker, eta jardueren eta parte-hartzaileen kopurua oso positibotzat jotzen ahal da.

5.- Bazkide baten galderari erantzunez, Pedro Bañaresek 2.boletinean Arkupeak-eko



karguek zer kobratzen duten argitu hehar izan zuen.

“Zuk presidente bezala gehiako kobratuko duzu, baina Zuzendaritza Batzordekoek zenbat kobratzen dute?”.

Elkartearen estatutuek kargu guztien dedikazioa doaneko dela agintzen dute. Horregatik, Zuzendaritza-Batzordekoek eta delegatuek ez dute inolako diru kopururik jasotzen bere lanagatik.

Jakina, bileretara bertaratzeko edo buletinak auzoetan edo baserrietan banatzeko joan-eterrietan autoak sortutako gastuak, fakturak aurkeztuta, ordaindu egiten dira.

## O M E N A L D I A K

Arkupeak sortu zenetik, gehien zaindu den alderdietako bat jarduera desberdinak garatzen modu batean edo bestean lagundu duten guztiak omentzea izan da; baita ehun urte, laurogeita bost urte, urrezko eta diamantezko ezkontzak betetzen zituztenak ere, eta hildako bazkideak urtero gogoratzea.

Hori dela eta, urtean behin, bazkidearen egunean hain zuzen ere, hildako bazkideen alde meza ospatzen da haien izena aipatuz eta mezaren ondoren omendutakoiei opariak eskaintzen zaizkie, eguna bazkari eta dantzarekin bukatzeko.

Hona hemen, 2011. urtetik aurrera, omendutakoen kopurua:

URTEA / AÑO	Ehun urtetik gorakoak	Diamantezko ezteiak	Urrezko ezteiak	85 urtetik gorakoak
2011	x	x	7	26
2012	x	x	11	28
2013	x	2	7	38
2014	x	1	11	32
2015	x	x	11	37
2016	x	3	14	25
2017*	x	1	15	36
2018	x	2	10	29
2019	x	2	14	38
2020	x	3	17	29
2021	x	2	21	28
2022	2	2	16	25

\* Urte honetan, modu berezian gogoratu ziren 85 urte betetzen zituzten Felipe Ganboa presidente ohia eta elkartearen fundatzaileetako bat eta Isabel Mitxeltorena idazkari ohia.

Hauek izan dira aipamen berezia merezi duten ehun urte bete zituztenak edo mendeurrenak: Igantziko Teresa Etxebeste Zozaya, Sunbillako Regina Ibarra Espelosiñ, Manuel Arregi Goñi, Ignacia Etxeberria Telletxea, Lesakako Carolina Maia Bergara, Tomasa Gorrestarazu, Etxalarko Asun Elizalde Danboriena eta Julia Elizalde Danboriena (ahizpak), Sunbillako Candida Mitxelena Jorajuria, Gazteluko Isabel Arregi eta Berako Modesta Huarte Iñarra.



Laburbilduz, hauek dira omenduak:

11 ehun urtekoak, 18 diamantezko ezkontza-koak, 154 urrezko ezkontzakoak, eta 85 urte-koak 371.

D. Larretxea, J. Retegi, J.I. Retegi, M. Mindegia,  
E. Pierola, I. Perurena



Doneztebeko eliza

### BOLUNTARIOTZA

Ixidro Herguedas, Bidelagun elkarteko koordinatzailea, Arkupeak-eko bazkideei zuzendu zitzaien 6.buletinean elkartearen laguntza eskatuz.

Honela zuzendu zen: “Boluntariotza, ausartzen zara?”

“Guztiok dauzkagu sentimentu solidarioak, familiak erakutsi dizkigun giza baloreak. Guztiok, bizitzako momenturen batean esperientzia erabakigarrien aurrean interpelatuta sentitu izan gara, bizilagun, lagun, ezagun edo inguruko norbaitek bizitzen duen egoera gogorra ikusita.

Egoera hori ikusita, ziur, ondorengo galdera egin diogula geure buruari: Zer egin dezaket nik? Ba, hau da galdera hori berriro egiteko momentua: ausartuko al zara besteengatik zerbait egitera?”.

Arkupeak-ek eta Bidelagunek elkarrekin bazkideen arteko boluntariotza bultzatu nahi zuten.

Aurretik ere elkartera jo zuen elkarren arteko jarduera plana aurkeztera, baina garai hartako arduradunek borondatezko lanak egiten zirela adierazi zioten, hala nola, gaixoak bisitatu, Gabonetan batez ere, egoitzetara eraman eta abar, eta konpromiso gehiago hartzea ez zutela beharrezkoa ikusten.

Gerora, berarekin harremanetan jarrita, zertan lagundu zitekeen agertzeko eskatu zitzaion.

Buletinean zehaztu zuen: “Lesakan, Beran, Elizondon eskualdeko egoitzetan bertako helduei laguntzeko zeure burua eskaini, medikuarengana, dentistarengana joan behar dutenean lagundu; baita erosketak egiten, ateraldi bat egitera edo kafe hartzera ere.

Nahi baduzu, gaztelania, euskara edo frantseseko ikastaroak eman, edo haurrei bere ikasketetan lagundu, edo elikagaien banaketan. Agian, gaixoei kanpoko kontsultetara, Iruñeko edo Irungo hospitalera joan behar

dutenean lagundu, edo hospitalizatuta eta familiarik ez dutenei bisita bat egin.

Zuk dakizuna eta zure abileziak eskaini ditzaitezue beste persona askori on egiteko. Pentsatu. Jarri gurekin harremanetan. Ausartzen al zara?”.

Arkupeak-ek delegatuei eskatu zien Ixidrok adierazitako zereginetakoren batean interesa zuten bazkideekin harremanetan jartzeko. Horrela gertatu zen, batez ere pandemia garaian.

### ARKUPEAK PENTSIONISTEKIN

Felipe Ganboa eta haren laguntzaileen borroka nagusienetako bat pentsiodunen jubilazio duina lortzea izan zen, eta baita osasun arazoak edo ekonomikoak zituztenak, beren etxeetan, eguneko zentroetan edo egoitzetan zainduak izateko aukera ere.

Aldi berean, Arkupeak-ek pisu bat erosi zuen Donezteben, larrialdi ekonomikoak jasaten zituzten pertsonak edo familiak babesteko.

Arkupeak-ek Nafarroako pentsionisten mugimendurekin bat egin zuen hau eskatuz: “Mendekotasuna duten pertsonak bere etxeetan zaindu, zaintzaile gehienek lana duindu, egoitzetako giza zerbitzu eskuragarriak eskaini, kalitatezko eta doaneko medikuntza, eta bizi mailarekin bat datozen pentsio duinak batez ere.

“Milaka jubilatuk pentsio baxuak izateaz ezin dituzte beren oinarrizko betebeharrak ordaindu; familia ugarik etxeko pentsiodun baten diru sarrera bakarra dute; honekin guztiarekin, negozio “ederrak” egiteko, pentsioen sistema publikoaren porrota aldarrikatu eta pentsioen dirua kudeatu nahi duen iruzur sozial handi bat bizi dugu”.

Arkupeak-ek, jubilatuen elkarte guztiekin batera, Iruñeko manifestazioan parte hartu zuen bizi mailaren araberako pentsio sistema pu-



blikoa, eta legeak onartzen duen urteroko KPI baino balio handiagoa lortzeko eskatuz.

Gure inguruan, nekazaritza erregimeneko pentsiodun ugari dago. Horregatik araubide orokorrarekin parekatzea eskatzen da, eta pentsio txikia duten emakume alargunek justiziaz dagokiena kobratzea.

10. buletinean, Arkupeak-en babesarekin, "adinekoek krisiaren aurrean" eskaerak laburtzen dira:

- 1.- Pertsona guztientzako pentsio duinak.
- 2.- Osasun publiko unibertsala, doanekoa eta kalitatezkoa, eta geriatriak osasun zentroetan.
- 3.- Ahulenen, batez ere, persona adinekoen osasun eskubidea mugatzen duen osasun aurreordainketa indargabetzea.
- 4.- Mendekotasunerako murrizketak bertan behera uztea, eta mendekotasuna duten pertsonen bizitza duina izateko eskubidea berreskuratzea.
- 5.- Adinekoak gizartean eremu guztietan egotea eta guretzat ordezkari organoak izatea, eta ez gure kargura.

Azkenik, 25.buletinean, Baztan Bidasoako Pentsiodunen Plataformaren aldarrikapen nagusienak jasotzen dira, eta horietako batzuk hemen laburtzen dira:

- Pentsio duinen bermea.
- Europako Gutun Sozialak gomendatzen duen gutxieneko pentsioa (1.080 euro).
- Pentsioen urteko errealizazioa ( KPI baino txikiagoa ez dena).
- Nekazaritza erregimeneko pentsioen kalkulua egokitzea erregimen orokorrarekin parekatuz.

Eskaera hauek guztiak Arkupeak-ek ere onartu eta eskatzen ditu.

## GURE HILDAKOAK

Lehen aipatu dugun bezala, bazkidearen egunean, hildako bazkide guztiak urtero gogoratzen dira, haien izena aipatuz mezaren ospakizunean.

Dudarik gabe, oroimen berezi bat merezi dute gure elkarte sortu eta garatzen lagundu zuten guztiek: sortzaileek, Zuzendari-Batzordeak, delegatuek eta boluntarioek.

Buletinak eta aldizkariak aztertuta, kopuru handi bat agertzen da, baina litekeena da denak ez agertzea eta, horregatik, ez ditugu aipatuko, baten bat ahaztuko bailitzaiguke.

Nolanahi ere, bi salbuespen egin nahi ditugu, 25 urtez gure presidentea izan zen Felipe Ganboa eta Paulo Irastorza, idazkaria, guztion omenaldia eta oroimena merezi dutelako.



Felipe Ganboa, presidente ohia

### Felipe Ganboa

19. buletinean, Doneztebeko parroki-elizan egin zen Feliperen hiletan Jose Luis Legarra presidentearen hitzak jasotzen dira, bere familia eta bazkide talde handi bat bertan zirelarik.

Horrela dio: "Felipe, utzi gaituzu, baina beti gogoratuko zaitugu.

Zuk, beste lagun batzuekin, sortu zenuen Arkupeak jubilatuen elkarte, eta 25 urtez presidentea izan zinen asko saiatuz eta lan asko eginez. Orain ohorezko presidentea zinen.

Arkupeak elkartean aita bezala izan zara.

Urdazubitik hasita, Baztan, Bertizarana, Bortziak, Malerreka eta Leitzaldeko jubilatuek

aunitz disfrutatu dute elkarte delako medio. Bestela ez zuten parte hartuko antolatutako bidaia, ikastaro, ospakizun eta gainerako ekitaldietan.

Goraipatu behar dira hor sortutako integrazioa eta bizikidetzaren edo konbidentzia,

Elkartearen lan soziala kontutan hartuta, 2010ean Nafar Gobernuak eman zion elkarteari Karlos III.a Noblearen Gurutzeta izeneko domina eta, zuk, Felipe, jaso zenuen urte horretako ekainaren 29an, Nafar Jauregiko Tronu Aretoan.

Arkupeak elkarteak bizkor jarraitzen du 2.700 bazkiderekin, eta saiatuko gara zuk erein duzun hazia garatzen eta proiektu eder hau aurrera eramaten.

Denen izenean, eskerrik asko, Felipe, esker hauek zabalduz emazteari, zuri María Jesús, eta familiari, zuen laguntza ere oso garrantzitsua izan zelako Arkupeak elkartearen martxan jarri zen garai haietan.

Eskerrik asko, bada, bihotz-bihotzez, eta goian bego”.

Lander Santamariak, 2018ko irailaren 26ko Noticias de Navarra egunkarian Obituario bat argitaratu zuen izenburu honekin: “Felipe Ganboa Jorajuria, Arkupeak pentsiodunen elkartearen sortzailea, atzo hil zen 86 urte zituela”.

1986an, hilak eta herriko beste hiru lagunek, Bidasoa eskualdeko ehunka adineko, eta Nafarroako eta Gipuzkoako beste herri batzuetan bizi zirenak elkartuz erakunde berri bat sortzea erabaki zuten, jarduera eta zerbitzuen erreferente bihurtu, sendotu, eta 32 urtetako ibilbidean eredu den erakunde bat lortu arte.

Sunbillako Lapitxeta etxean jaioa, lan handia egin zuen Doneztebeko herrian Udalarekin batera honako hauek kudeatuz: Gizarte Segurantzaren eskualdeko delegazio bat ireki; tutoretzapeko etxebizitzak eraiki; Azkarreta etxearen azpia, gaur egun udal-ondare dena, berreraiki. Adinekoen egoitza eta Eguneko Zentro bat sortu nahi izan zuen (nahiz eta ez den zerbitzuan jarri). Arkupeak elkartearen egoitza erosi zuen lursail bat trukatu ondoren.

Bizitzaren bigarren erdia besteen alde eta, batez ere, adinekoen zerbitzura eman zuen. Garai hartan zerbitzu sozialik ez zegoen, edo gaur egungoak baino askoz txikiagoak ziren.

Arkupeak sortu zenean, adineko pertsonen sektorean mugimendu handi bat hasi zen, aisialdiko eta bidaietako jarduerekin.

Izaera sendoko gizona, erakunde ofizialetan etengabe mugitzen zen, eta goizeko izarrari eta arduradun politikoei egiak kantatzen zizkien.

Iruñari dagokionez, ezaguna izan zen bere

esaldi hau: “Belatetik behera euri asko egiten du, baina Iruñean oso gutxi bustitzen dira”. Hori guztia, gizarte zerbitzuak hobetzeko eskatuz.

Jaiotzez euskalduna, euskeraren defendatzaile sutsua zen, eta “euskararentzat begirunea eta laguntza eskatzen zuen, gure gurusoaren hizkuntza eta nafar guztiena delako”.

Ideologia desberdinetako alderdiek behin baino gehiagotan proposatu bazioten ere, inoiz ez zuen inongo aukera politikorik adierazi, nahiz eta sentimentuak beti agerian utzi zituen.

Politikari baten aurrean, euskal herritarra zela adierazi zuen, eta harek baita nafarra zela erantzun; tinko eutsi zion “bai, bai nafartarra, baina baita euskal herritarra ere”.

Felipe Ganboa galtzean, Bidasoako txapel-dun handi bat joan zaigu, oroitzapen ahaztezina utzi duen gizona.

## Pablo Irastorza

Pablo 2022ko azaroaren 16an joan zitzaigun 70 urterekin. Ixabel Telletxearekin ezkondua, bi seme-alaba zituen eta urte askoz lan eginenez, jubilatua lortu zuen eta ondoren Arkupeak-en bazkide egin zen.

Mendizale, kirolari eta laguntzaile izan ziren bere nortasun agiriak. Zuzendaritza Batzordeko kide, mendizale taldearen koordinatzaile izan zen eta mendi irteerak, baita bidaiak desberdinak antolatzen zituen. Beste aldetik Arkupeak-ek eskeinitako jarduerak: ikastaroak, bidaiak, mendi irteerak eta abarren informazioa bidaltzen zituen ttipi-ttapara argazkiekin.

2022ko maiatzean mendi irteera ondoren, hurrengo egunean gaizki sentitzen hasi zen. Hilabete batzuk ahalegin guztiak egin zituen gaitza menperatzeko baina ez zuen lortu eta azaroan joan zitzaigun.

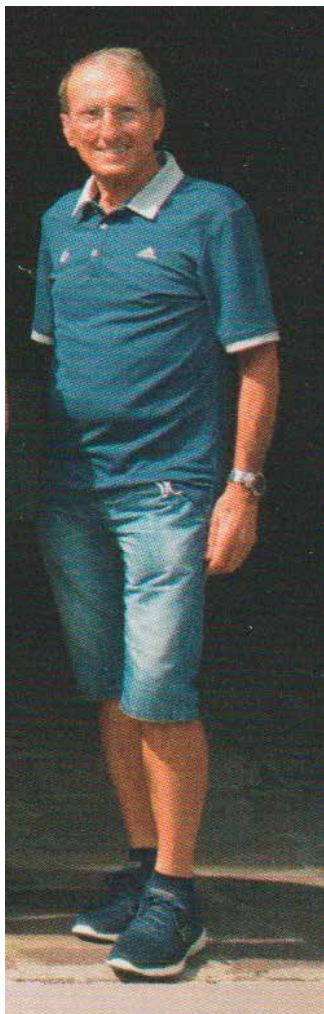
# 2011-2022 Arkupeak-en historia

## 2011-2022 Historia de Arkupeak

Arkupeak elkarteko presidentek esandako hitzak Pablo Irastorzaren hileta-elizkizunetan laburtzen ditu bere merituak.

“Pablo, gaitz baten ondorioz utzi gaituzu. Arkupeak jubilatuen elkarteko bazkide eta idazkari zinen. Aurtengo maiatzean mendira joan zinen elkarteko mendizaleekin eta ederki pasatu, baina hurrengo egunean sumatu zenuen ez zegoela ongi zure gorputza.

Jubilatuen elkartean asko lagundu diguzu. Proposatu genizuenean Arkupeak elkarteko Zuzendaritza Barzordeko kide izateko, galdera hauxe egin zenuen: baina zergatik ni, zergatik proposatzen didazue niri. Gure erantzuna: ikusten diguzu beti prest zaudela laguntzeko eta elkartean horrelako jendea behar dugu.



Santiagoko bidea eta Pablo Irastorza



Bizia egokitua zenuen: mendizalea, kirolaria, familia zaintzen, familiaz gozaten eta abar. Hala eta guztiz ere egun batzuk pasatu eta pentsatu ondoren, baiezko erantzuna eman zenuen.

Eta gero horrela gertatu da. Laguntza handia eman diguzu, ez bakarrik zure karguan, idazkari lanetan, baizik eta elkarteko beste zereginetan ere, adibidez, bidaiak, mendi irteerak eta abar prestatzen, beti borondate onarekin eta irribarrea aurpegian. Horiek izan dire, besteak beste, zure ezaugarriak gure artean.

Beraz, Pablo, eskerrak aunitz, eta eskerrik asko ere eta doluminak familiari. Goian bego.

## PANDEMIAREN ONDORIOAK ARKUPEAK-EN

Jose Luis Legarra, presidentea, 2020ko 22.buletinean, pandemiak Arkupeak-en aldaketa handiak eragin zituela adierazi zuen, batez ere, jarduera gehienak bertan behera utzi behar izan zirelako.

Birusaren ondorio txarrak jasan zituzten pertsonak eta familiak ere gogoratu zituen eta, zoritxarrez, bazkide batzuen heriotza aipatu behar izan zuen; are larriagoa, familiar batzuek ezin izan zituztelako maite zituztenak agurtu.

Bestalde, eskerrak eman zizkien ospitaletan, osasun-zentroetan eta egoitzetan boluntario gisa lan egin eta laguntza eman zuten guztiei.

2021eko lehen seihilabeteko 23.buletinean, oztopoak gaindituz, ikastaroak eta mendi irteerak eskainiz ahalegin handia egin zela adierazi zen, baina bidaiak, herriko jaiak eta omenaldiak bertan behera utzi behar izan zirela gehituz.

24. buletinean, urteko jarduerak zorigaitzoko pandemiaren ondorioak jasaten jarraitzen zutela kekatzen zen, baina denen laguntza

eta lanarekin eta txertaketa zabalduari esker, hain egoera latza laister bukatuko zela.

Podología zerbitzuari eutsi zitzaion, masajistarena ere martxan jarri zen eta osasun arauak onartu zutenean, ikastaroak, bidaiak batzuk eta mus-txapelketak hasi ziren antolatzen.

2022ko 25.buletinean, presidentea baikor agertu zen, hodei beltzen ondoren argi batzuk ikusten baitziren, eta horrek energia eta ilusioak berpiztarazten zituen.

2020ko eta 2021ko omenaldiak bertan behera utzi behar izateagatik asko sentitzen zuela adierazi zuen. Baina behintzat, delegatuek omendu guztiei opariak banatu zizkieten.

Berrito hainbat jarduera eskeini ziren eta kontratuak berriro ziren kiroldegiekin.

Azkenik, 2022ko bigarren seihileko 26.zenbakian, bidaietarako, herri jaietarako, gimnasia egunerako eta hainbat jardueretarako aurreikusitako egitasmoak garatzen ari zirela jakinarazi zen.

Otsailetik aurrera, bidaiak, antolatu ziren berri: Oianume sagardotegia, Javier, mus txapelketa Donezteben, Zarautz-Orio, Andaluzia, Aralar, Arantzazu, Lezo, Portugal, Benidorm, Dantxarinea (Bazkidearen Eguna), Lodosa-Lizarrara, Lanzarote-Tenerife eta Santo Domingo de la Calzadara. Aurreikusitako ikastaro guztiak ere eman ziren.

2022ko urriaren 6an, 420 bazkidek Bazkidearen Eguna Dantxarinean ospatu zuten lehenengo aldiz. Bitxikeria: meza diskotekan ospatu zen. Arrazoia: bazkaltzeko gelaren ondoan dago eta, bertan, inguruan, baita busak eta kotxeak uzteko leku egokia ere.

Arkupeak-ek meza diskotekan ospatzen duela ez da lehenengo aldia. Liburuaren II.kapituluan irakurri daiteke Argentinako migranteen agur egunean, meza Doneztebeko frontoian ospatzeko asmoa zegoela, baina euri-zaparradak zirela eta, Bordatxo dantzalekura aldatu behar izan zen.

Jainkoarekin harremanetan jartzeko leku aproposa zela adierazi zuen Zirarda artzapezpikuak.

### ESKER ONAK

Arkupeak nafar jubilatuen elkarte garrantzitsuenetako bat zela aitortu zuen Nafarroako Gobernuak. Batetik bazkide eta ekitaldi kopuruagatik eta, bestetik, inguruko jubilatuen alde lan sozial garrantzitsua egiteagatik.

Felipe Ganboari eta elkarteko sortzaileei esker eta, gero boluntario kopuru handi bati esker, inguru honetako milaka pertsonek (kontuan hartu hildako bazkideak), laguntzak jaso eta ekitaldi aunitz gozatu ahal izan dituztela gogoan izan behar dugu berriz ere.

Elkartearen funtzionamendu egokian lagundu duten presidenteak, Zuzendaritza- Batzordeak eta delegatuak, erakundeak eta pertsonak ezin ditugu ahaztu. Esate baterako, Nafarroako Gobernuak, Nafarroako Kutxa, CaixaBank, udalak eta, nola ez, bazkideen kuotak.

Hauen diru laguntzarekin aurretik aipatutako jarduerak antolatu ahal izan dira. Gure esker ona merezi dute.

Komunikabide batzuk ere aipamen berezia merezi dute: Ttipi-Ttapak ekitaldi guztien informazioa eman du hamabostero; Xorroxinek eta Karrape irratiek bidaien eta jaien datak gogoratu dituzte eta, Noticias de Navarra, Diario Vasco eta Diario de Navarra egunkariek ospakizun garrantzitsuenen berri eman dute.

Beste aldetik ere, Baztango eta Leitزارango autobusen gidariei eskerrak eman behar dizkiegu, izan duten lankidetzagatik eta tratu atseginagatik. Oroimen berezia Manurentzat, istripu larri baten erruz utzi behar izan baitzuen bere lanpostua.



Leizaran eta "La baztanesa"-ko autobus gidariak

Anbulantziako gidariek eta erizainek, edozein gorabeheraren aurrean, arreta handiz eta azkar erantzuten dute. Eskerrik asko zuei, baita Zabala eta Apezetxea apezpei, Bazkidearen Egunean eta behar izan dugunean eskainitako laguntzagarik.

Gure musikariek oroitu ere: bere doinuekin hainbeste aldiz animatu gaituzten José Angel, Juan, Tomas eta Guateke Taldeak eta Erramun Martikorenaren ahots ederraz gozatu dugulako.

Ezin ditugu ahaztu isilean lan egiten duten bazkide boluntarioak, zailtasunetan aurkitzen diren pertsoneri eskaini dieten laguntzagarik.

Maria Isabek Ostolazak Arkupeak-en historiari buruzko lan bikaina eskaini digu, eta hemen aipatzea eta eskertzea merezi du.

Azkenik, eskerrak Arkupeak-en historia eza-gutzeko laguntza eskeini diguten lagunei, alegia José Luis Legarrari, azterketa sakona egin duelako gaia guztia aztertuz, Juan Jose

Sukunza informatikoari eta itzulpen-lanetan lagundu diguten Nekane Beloki eta Arantzazu Narbaizari. Beste pertsona batzuk ahaztea izan daiteke. Barkamena eskatzen dugu.



José Ángel Elizalde musikaria eta Erramun Martikorena abeslaria



Juan Marin eta Tomas Erbiti musikariak

### BAZKIDE KOPURUA. NÚMERO DE SOCIOS/AS

<b>HERRIA</b> <i>Pueblo</i>	<b>Kopurua</b> <i>Cantidad</i>	<b>Emakumeak</b> <i>Mujeres</i>	<b>Gizonak</b> <i>Hombres</i>
Urdazubi	55	30	25
Amaiur	35	24	11
Erratzu	78	43	35
Elbete	10	5	5
Lekaroz	20	13	7
Irurita	75	42	33
Aniz	7	5	2
Almandoz	30	18	12
Oronoz-Mugairi	51	34	17
Narbarte	26	19	7
Doneztebe	199	116	83
Donamaria	48	28	20
Urroz	24	14	10
Beintza-Labaien	34	21	13
Elgorriaga	37	20	17
Zubieta	40	27	13
Ezkurra	24	13	11
Leitza	407	241	166
Areso	19	12	7
Bera	329	209	120
Igantzi	107	58	49
Zugarramurdi	29	16	13
Azpilkueta	23	15	8
Arizkun	46	28	18
Elizondo	263	182	81
Gartzain	11	7	4
Ziga	18	12	6
Berroeta	4	2	2



HERRIA <i>Pueblo</i>	Kopurua <i>Cantidad</i>	Emakumeak <i>Mujeres</i>	Gizonak <i>Hombres</i>
Arraioz	26	16	0
Oieregi	7	5	2
Legasa	55	32	23
Gaztelu	16	10	6
Oiz	24	15	9
Sunbilla	164	95	69
Saldias	18	9	9
Ituren	56	32	24
Eratsun	32	16	16
Goizueta	71	48	23
Arano	7	5	2
Arantza	82	48	34
Etxalar	122	78	44
Lesaka	122	82	40
Eskualdetik at	134	94	40
<b>Guztira</b>	<b>2.985</b>	<b>1.839</b>	<b>1.146</b>

2020ko maiatzaren 28ko ttipi-ttapa aldizkarian argitaratua.  
*Publicado en la revista ttipi-ttapa de 28 de mayo de 2020.*

## GEHIGARRIA. (Kolaborazioa) ARKUPEAK 30 URTEKO HISTORIA

José Luis Legarra presidenteak Arkupeak elkartearen historiaren laburpena egitea proposatu zion María Isabel Ostolazari, erretiratu, Historian doktorea eta Nafarroako Unibertsitate Publikoko Zientzia eta Teknika Historiografikoetan katedraduna.

Lan interesgarri hori egin ondoren Zuzendaritza Batzordeak, 2019ko azaroaren 5ean egin-dako bileran, eskertu zizkion bere ardura eta lana.

Honekin batera doakizue "Berritzea eta jarraipena" atala, azken urteotako aldia ezin hobeto laburbiltzen duena.

2012. urtearen erdialdean berritu zen Arkupeak elkartearen Zuzendaritza Batzordea, eta eginkizun garrantzitsua zuen aurrean, inolaz ere, bere bazkideekin kudeatzeko eta komunikatzeko bideak eguneratzea eta estatutuak berritzea.

Krisi ekonomikoak eztanda egin zuen urtea izan zen, Pedro Bañares presidentearen atsekaberako; izan ere, jakinarazi behar izan zuen etorri zela urte urrien garaia dirulaguntzei zegokienez. Baina Zuzendaritza Batzordeak, esan ohi den bezala, "beharrak bertute" egin zuen, eta gai izan zen ekaitzari aurre egiteko, eskura zeuden baliabideak optimizatuz.

Horretan lagundu zuten informazioaren eta komunikazioaren teknologia berriek, kudeaketa eta bazkideekin harremanak informatizatu egin baitziren. Haietako asko birmoldatu egin ziren eta bazekiten ordenagailuak nola erabili, fibra optikoaren sareak zabaltzen hasi ziren inguruan, eta Interneten sartzeko aukera zegoen.

Berrikuntza handienetako bat izan zen web orria egitea. Arkupeak elkarteari buruzko xehetasun guztiak ematen zituen hark, eta edonor sartu zitekeen bertan, baita bazkide izan gabe eta ordenagailua izan gabe ere, telefono adimendunen bidez (Smartphoneak). Posta elektronikoz gain (email), Whatsappak ere iritsi ziren.

Don Hilarionen botikan Usoaren Erromeria

(la Verbena de la Paloma) zarzuelan biltzen ziren zaharrek kantatzen zuten bezala, guk ere esan genezake “gaur egun izugarri aurreratzen ari dira denborak”. Eta, jakina, garai berrietara egokitu beharra zegoen, eta parte-hartze maila handiagoa eman behar zitzairen Arkupeak elkarteko bazkideei. Bazkideen iradokizunak bildu eta Elkarteei buruzko martxoaren 22ko 1/2002 Lege Organikoan ezarritakoa betetzeko lege aholkularitza egokia jaso ondoren, elkartearen Estatutuak berriitu ziren.

Hasieratik lortu nahi ziren helburuez gain (Gizarte Segurantzako Erregimen Orokorra eta Erregimen Bereziari atxikitako erretiratu guztien gizarte sustapena, etab.), horretarako elkarlanean arituz administrazio eta lan agintariekin eta gainerako erakunde eskudunekin, bazkideen bizi baldintzak hobetzeko, bazkideei beharreko aholkularitza emanaz erretiro pentsioei, oporrei, egoitza geriatrikoei eta abarri buruz, jarduera berriak sustatu ziren, bereziki kulturaren eta dibertimenduaren zabalkundearekin eta bizitza osasungarriaren sustapenarekin loturik.

Bazkideen eskubideak arautu ziren, parte-hartzeari zegokionez bereziki (herrietako ordezkariak aukeratzea, bazkideen deialdi orokorrera ahotsarekin joateko aukera), eta lankidetzatza (proposamenak eta iradokizunak aurkeztea).

Baita betebeharrak ere (Elkartearen helburuak partekatzea, urteko kuota ordaintzea, gobernu eta ordezkari organoek balioz hartutako erabakiak betetzea). 2012an estatutuak aldatu zirenetik (ikus 12. eta 13. artikulua) behetik gora diseinatu da Arkupeak elkartearen organigrama.

Herri bakoitzeko hautesle eroldan dauden bazkide guztiak dira hautesle eta hautagai beren herrietan delegatua aukeratzeko edo delegatu izateko. Bozketa isilpeko botoarekin eta boto txartelaren bidez egiten da, aurrez adierazitako eta iragarritako egunean eta lekuan.

Herri bakoitzak delegatu bat du, biztanle

gehien dituztenek izan ezik, esate baterako, Bera, Doneztebe, Elizondo eta Leitza, haiek bi baitituzte. Delegatuen Batzarrak aukeratzen ditu presidentea eta Zuzendaritza Batzordeko gainerako kideak, presidenteordea, idazkaria, idazkariordea, diruzaina eta 4 batzarkide. Zuzendaritza Batzordearen agintaldia 4 urtekoa da, eta beste 4 urtez berriitu daiteke.

Urte amaiera aldean egiten da bazkideen Deialdi Orokorra. Hartan, urtearen laburpena egiten du presidentea, kontuen egoera barne, bazkideen galderei erantzuten die eta haien iradokizunak jasotzen ditu. Komunikazio hori aurreko garaietan baino modu zuzenagoan eta parte-hartzaileagoan egiten da, garai batean elkartearen aldizkarian ematen baitzen informazio hori.

Izan ere, kostu handia zuelako, utzi egin zitzaion aldizkaria aurreko luxuzko formatuan argitaratzeari, eta urtean 2 buletin ateratzen hasi ziren, seihileko bakoitzean bat (web orrian ere kontsulta daitezke), sinpleagoak, baina ez garrantzi txikiagokoak, presidentearen agurraz gain, egindako jardueren laburpena ere eskaintzen baita.

Teknikoki buletin horien goiburuan Nafarroako Gobernuaren, Nafarroako Kutxa Fundazioa, eta “la Caixa” Obra Sozialaren babesa dutela ageri bada ere, desagertu egin dira Nafarroako Gobernuko eta CANeko presidentearen agurrak, uko egin baitzioten 85 urtetik gorakoen festara joateko gonbitari. Ziur aski ez zelako giro; izan ere, jakina da goi mailako politikariek eta gainerako agintariek ez dutela gogoko izaten inork belarria berotzea, eta dirulaguntzak nabarmen murriztu izana leporatuko zitzairen, hori seguru.

Horrelako zerbait nabari da presidentearen agurren batean, erakutsitako adetasunik ez hori filosofia handiz hartuta, esanez “gu bakar-bakarrik egongo gara”, eta badakigu “zenbat eta gutxiago orduan eta hobeto” esatea bezala dela hori.

Azken urte hauetan, bazkideen egun bihurtu da adinekoen besta, eta udazkenean egiten da Donezteben, ohiko programari jarraituz

(meza parrokia elizan, bazkaria eta dantza eskola eremuko frontoian).

Gainerakoan, zuzendaritza batzorde berriek (bai Pedro Bañares buru zuenak, bai gaur egun José Luis Legarra buru duenak) lehen urteetako jarduera asko mantendu dituzte (neguko mus txapelketak, gimnasia bezalako jarduera osasungarriak), baina gimnasiaren jarraitzaileak murrizten ari dira, beste ariketa mota batzuk nahiago baitituzte, hala nola dantza, luzaketa, igeriketa, gimnasia uretan (igerileku estalia eta klimatizatuak duten herrietan).

Baina, batez ere, prestakuntza jarduerak eta sorkuntza jarduerak sustatu dituzte. Lehengoan artean hizkuntza ikastaroak (frantsesa), informatika eta sare sozialak, telefono adimendunak, argazkigintza (kamera digitalaren erabilera), Photoshopa.

Bigarrenen artean, marrazten eta pintatzen hasteko ikastaroak eta zuraren gaineko grabatuak daude, eta herri bozketa bidez emandako sari bat eskuratzeko pizgarria ere badute horiek; izan ere, eskulanak Elizondon eta Donezteben erakusten dira Feria egunean, eta Leitzaan, berriz, Talo egunean.

Horrez gain, osasuna sustatzeko jarduerak ere eskaintzen dira, hala nola Memoriaren Tailerra, buru-gimnasia nola egin irakasten duena; adinekoentzako psikoterapia, edo elikadura osasungarria helburu dutenak, bai eta sendabelarrak ezagutzea ere, eta abar.

Jarduera osagarriak dira gai desberdinei buruzko hitzaldiak, beti adinekoentzat interesgarri direnak, adibidez, prebentziokoak (herriarren segurtasuna, kalean aurki daitezkeen eta etxean sartu nahi duten begiramen gabekoei engainatzen ez uzteko gakoak ikasteko), baina baita burua ondo dagoenean hartzea komeni den erabakiak hartzeko ere, horren beharra iristen denean beste batzuek erabaki ez dezaten gure ordeztan (testamentua egitea eta azken borondateak jasota uztea, bizi testamentua).

Bidaiek harrera ona izaten jarraitzen dute.

Amaierarik ez duela ematen duen krisi ekonomiko hau dela eta, murriztu egin dira atzerrira egiten direnak, eta lurralde nazionalean oinarritu dira batik bat. Badira gure aitona-amonen eta gure gurasoen garaiko marka (ona, polita eta merkea) daramaten irteerak ere, Euskal Herria ezagutzeko mendi irteerak. Onak dira osasunarentzat, politikak ondare naturala eta kulturala ezagutu daitezkeelako eta merkeak dira egun batekoak izaten direlako eta norberak etxetik eraman ditzakeelako bazkaria eta edaria. Gainera, lagunak egiten dira, eta elkarrizketa dibertigarriak izaten dira. Antidoto bikaina bakardadearen aurka.

Laburpen historiko hau egitean sumatu dut Arkupeak elkarte sortzea oso egokia izan zela zituen helburuengatik. Esan daiteke oso positiboa izan dela 33 urte hauetan egin duen lana, helburu horietako asko bete egin baitira, eta gainera, oso nabarmena izan da unean uneko egoeretara egokitze izan duen gaitasuna.

Nota handiarekin pasa du denboraren joanak ezartzen digun ebaluazioa, Historiaren judizioa deritzoguna. Elkarte zuzendu dutenen eta gaur egun zuzentzen eta kudeatzen dutenen lan eskuzabalak balio izugarria du eta horri ezin zaio preziorik jarri, ezin baita diruz ordaindu hainbeste eta hainbeste pertsonaren dedikazioa, asmo eta nahi bakar batekin betiere, biztanleria sektore bati, gure adinekoei, laguntzea eta asebetetzea, belaunaldi gazteek asko zor baitiete.

Izan ere, gizarte gisa ez gara ezer, eta ez gara ezer izango, bi norabidetan begiratzen ez badugu (aurrera, baina baita atzera ere), geure buruari egin behar dizkiogun galderari erantzuteko, hau da, nondik gatozen eta nor garen jakiteko, eta, horretatik abiatuta, norantz goazen erreferentzia argiak izateko. Zorionak Arkupeak elkarteari egin duen ibilbideagatik eta jarrai dezala horrela urte askoan.

### TERCER CAPÍTULO

#### EVOLUCIÓN Y MODERNIZACIÓN DE ARKUPEAK

*Estos dos conceptos resumen el período de los últimos 12 años que abarca desde 2011, año en el que se celebraron las elecciones del nuevo presidente y de la Junta Directiva, hasta finales del año 2022.*

*Varios miembros de la nueva Junta Directiva poseían una formación universitaria y habían ocupado puestos de responsabilidad en el campo de la enseñanza, la banca o la administración pública, donde habían utilizado los medios tecnológicos y los aplicaron en el funcionamiento de la asociación, lo que produjo una renovación y rapidez en el desempeño de las tareas burocráticas diarias.*

*En el “saludo” de la revista nº 24, esta nueva Junta Directiva se dirigió por primera vez a todos los socios para exponer algunos proyectos.*

*En ella se afirma que una de las obras sociales más importantes de esta zona de Navarra fue la creación y el desarrollo de Arkupeak, que partiendo de Doneztebe se extendió a más de cuarenta pueblos del entorno y también a Irún e Iparralde.*

*La extraordinaria labor de sus creadores, con Felipe Ganboa a la cabeza y la colaboración de los miembros de las Juntas Directivas y delegados, fue reconocida por el Gobierno de Navarra, concediéndole la Cruz de Carlos III el Noble “por su labor de integración y dinamización de la personas mayores de casi cincuenta pueblos del Norte de Navarra”.*

*Según la nueva Junta: “Respetando los fines de la asociación de siempre, se intentarán renovar algunos aspectos para que el funcionamiento y el desarrollo de la sociedad sea cada vez mejor”.*

#### ELECCIONES

*Tras 25 años en los que no hubo elecciones para los cargos de la asociación, el año 2011 y a propuesta del presidente Felipe Ganboa, la Asamblea de Delegados aprobó el nombramiento de Pedro Bañares como nuevo presidente que presentó a la nueva Junta Directiva constituida por: Pedro Bañares presidente, de Santesteban, Fernando Etxeberria vicepresidente, de Ezkurra, María Isabel Mitxelorena secretaria, de Santesteban, Joxe Oronoz tesorero, de Irurita. Vocales: Juana María Bertiz de Donamaria, Pakita Mikelarena de Legasa, Gema Gamio de Santesteban, José Mari Irazoki de Bera y José Luis Legarra de Santesteban. Posteriormente, en 2012, se incorporó Rosa Mendiburu de Elizondo, y José Luis Legarra sustituyó como secretario a María Isabel Mitxelorena.*

*Así comenzó una nueva época con cambios muy importantes, sobre todo por la utilización de las nuevas tecnologías, domicialización de todos los cobros de los socios por el banco, organización de innumerables cursos y charlas y la contratación de una administrativa que se hizo cargo de la burocracia que exigía una dedicación total ante el reto de un presupuesto anual de medio millón de euros. Por fin, se logró concretar el número exacto de socios cada año. Anteriormente, seguramente por falta de medios técnicos, se producían errores, pues tal como aparecían en las revistas, unos años se contabilizaban 2.600 y otros hasta 3.500. El segundo año del funcionamiento de la nueva Junta Directiva había 2.629 y 2.985 en 2020.*

*El día 17 de junio de 2015, la Asamblea de Delegados nombró la siguiente Junta Directiva: José Luis Legarra nuevo presidente, Rosa María Bertiz vicepresidenta, Fernando Etxeberria secretario, Juan Isaac Alzugarai (de Almandoz) vicesecretario, y María Eugenia Sanzberro (de Elizondo) tesorera. Vocales: Rosa Mendiburu, Gema Gamio, Pakita Mikelarena, José Ignacio Telletxea (de Elgorriaga), y como suplente a María Lourdes Erbiti (de Leitza).*

El día 25 de junio se reunió por primera vez la nueva Junta Directiva constituyendo cuatro comisiones: economía, cursos-charlas, viajes y salidas montaÑeras.

Es interesante leer la primera página del boletín nº 15 donde el presidente hace un resumen de las actividades de 2016, resaltando el aumento de participantes. Hubo 22 viajes y 10 salidas montaÑeras con 3.500 participaciones; se impartieron 12 cursillos con 470 participaciones de alumnos y cuatro charlas sobre la alimentación y sobre seguridad ciudadana.

Cumpliendo la normativa estipulada en los estatutos de Arkupeak, el día 17 de junio de 2019, la Asamblea de Socios eligió al presidente y Junta Directiva. Repitió José Luis Legarra como presidente y estos fueron los demás miembros directivos: Rosa María Bertiz vicepresidenta, Pablo Irastorza (de Igantzi) secretario, Juan Isaac Alzugarai vicesecretario, Gema Gamio tesorera. Vocales: Lourdes Erbiti, Rosa Mendiburu, Maritxu Telletxea (de Labaien), Pakita Mikelarena; suplente Fermín Azpiroz (de Leitza).

En estos dos períodos sobresalen los convenios con los polideportivos de la zona, viajes prácticamente mensuales, cursos con descuentos, concursos, extraordinario trabajo de la comisión económica con el fin de lograr subvenciones para poder ofrecer el mayor número de actividades. Tuvo su premio, pues fue la asociación provincial de jubilados que recibió el mayor porcentaje de subvención del Gobierno de Navarra.

Continuaron funcionando las mismas comisiones de la etapa anterior. Les tocó lidiar con la famosa epidemia Covid 19, teniendo que suprimir la mayoría de las actividades, prácticamente durante dos años, en 2020 y 2021.

En el mes de junio de 2023, se celebrarán las elecciones correspondientes, tal como está estipulado en los estatutos.

## CAMBIOS

Una de las primeras actuaciones de la primera nueva Junta Directiva fue reorganizar su estructura interna en tres áreas: una económica y de viajes, otra de relación con las instituciones y los medios de comunicación y una tercera de desarrollo social y cultural.

1.- Se eliminaron los cobros a mano de las cuotas, viajes, cursos etc., cobrando directamente en los bancos. Antes, el socio pagaba directamente al delegado, éste lo entregaba en la sede y el tesorero lo llevaba al banco.

2.- Se ofreció la página web para consultar diversos datos: estatutos, boletines, imágenes, órganos, actividades, contacto e historia de Arkupeak. Posteriormente y con el fin de agilizar y facilitar las noticias y avisos, se ofreció el uso del whatsapp, introduciendo el socio en su móvil el teléfono de la asociación 618567837.

3.- Se contrató una administrativa, Garbiñe Azpiroz, que se encargó de realizar todas las gestiones burocráticas:

\* Altas y bajas de los socios,

\* Preparación de los viajes, contactando con las agencias, tanto de viajes como de transportes y chóferes y después informando a los socios sobre los horarios de los mismos.

\* Elaboración de la lista de los cursos, charlas, contactando con los profesores y después con los alumnos concretando el lugar y el horario de los mismos.

\* Colaboración con la comisión económica, preparando el dossier con las ayudas a solicitar a las entidades de ahorro y el Gobierno de Navarra y los gastos de todas las actividades.

\* Contacto con los delegados de cada pueblo para planificar la celebración de los homenajes, previa recogida de sus datos y después concretar el lugar de la fiesta anual, número de comensales y detalles con los homenajeados.

\* Recoger los datos para elaborar los contenidos de los boletines y después contactar con la empresa editora, recogerlos y ordenarlos para entregarlos a los delegados el día de la reunión.

\* Relación con los medios de comunicación para informar sobre las distintas actividades.

\* Preparación y confección de la lotería navideña y entrega a los delegados para su reparto.

Sin duda alguna la contratación de la administrativa fue uno de los grandes aciertos del presidente Pedro Bañares, pues descargó a los miembros de la Junta Directiva de muchas labores administrativas. Además, con la colaboración de sus compañeros de la Junta, modernizó el funcionamiento de todas las actividades de la asociación.

4.- Se ofreció a los socios ayuda con el fin de realizar gestiones para lograr la pensión tanto en España como en Francia, donde muchos trabajaron, pero carecían de datos. Para ello se buscó la colaboración en Hendaia del Sr. Silva. Arkupeak quiso hacerle un homenaje por su gran trabajo. No aceptó. Se calcula que hizo gestiones a más de 4.000 personas. Tras su fallecimiento, le sustituyó Magaly Goyer que atiende en su gestoría de Behobia.

5.- Se eliminaron regalos y propinas, el calendario y la ambulancia que acompañaba en los viajes de un día. Se utiliza solamente en tres: a Aralar, a Arantzazu y el Día del Socio y Homenajes.

6.- Los boletines que son semestrales, sustituyeron a la revista anual y han liberado a los delegados de entregar a los socios los impresos de cada viaje. Se pueden consultar todas las actividades: viajes, cursos y charlas, avisos, proyectos, fiestas locales, campeonatos de mus, día de la gimnasia, datos de los homenajeados y fecha de la fiesta del Día del Socio y Homenajes, balance de ingresos y gastos anuales, acuerdos de la Junta Directiva y de la Asamblea de Delegados.

7.- Más adelante se creó la comisión de montaña, que ha tenido un gran éxito, pues la cifra de montañeros que toman parte en las salidas montaÑeras se ha triplicado.

8.- Se han comprado: un nuevo ordenador, subvencionado por el Gobierno de Navarra, una fotocopiadora para imprimir también en color, una pequeña impresora para confeccionar los carnets de los socios con su fotografía y dos programas, varios ordenadores portátiles para las clases de informática, subvencionados por el Gobierno de Navarra. Al mismo tiempo se ha preparado una zona de la sala de reuniones para su uso por la podóloga y la masajista.

## ESTATUTOS Y FUNCIONAMIENTO

En esta época de grandes transformaciones sociales, económicas y políticas, los nuevos dirigentes de Arkupeak fueron conscientes que era necesario aplicar ideas acordes con la situación cambiante de la sociedad.

Por ello, tres miembros de la Junta se encargaron de examinar los estatutos y estudiar y modificar algunos artículos básicos. Posteriormente fueron presentados a los demás miembros de la Junta y después a la Asamblea de Delegados para su aprobación.

Resalta el capítulo dedicado a los órganos de la asociación, constituidos por el Presidente, Junta Directiva y Asamblea de Delegados.

Según los nuevos estatutos, la Junta Directiva está compuesta por el presidente, vicepresidente, secretario, vicesecretario, tesorero y cuatro vocales.

“El presidente será elegido en votación por la Asamblea de Delegados por un período de cuatro años, pudiendo ser reelegido por otro período de cuatro años, como máximo, por lo que el cargo de presidente tendrá un límite de ocho años”.



Reunión de la Asamblea General, que la integran los delegados de los pueblos, imprescindibles para el funcionamiento de la asociación y desarrollo de las actividades

*“La Asamblea de Delegados elegirá también la Junta Directiva por un período de cuatro años, al término de los cuales se procederá a una nueva elección, pudiendo ser reelegidos los vocales sin límite de períodos”.*

*Se resalta la figura del delegado, cuya tarea es esencial en la estructura funcional de la asociación, que será elegido por los socios del pueblo en el que desarrollará su labor.*

*Habrà uno por cada pueblo y dos en Bera, Doneztebe, Elizondo y Leitz.*

### DELEGADOS 2022

<b>HERRIA/PUEBLO</b>	<b>IZENA/NOMBRE</b>
ALMANDOZ	JUAN ISAAC ALZUGARAY MARTIARENA
AMAIUR	M <sup>a</sup> VICTORIA JUANICOTENA IRIBARREN
ANIZ-ZIGA-BERROETA	JUAN ISAAC ALZUGARAY MARTIARENA
ARANO	M <sup>a</sup> JESÚS ZUGARRAMURDI (laguntzailea)
ARANTZA	GABI GOIA IPARRAGUIRRE
ARIZKUN	INOCENCIA SUQUILBIDE ARREGUI
ARRAIOZ	JOAQUINA BENGOCHEA ORQUIN
AZPILKUETA	CONSOLACION ZUBIRI IRIBARREN
BERA	PAULA ETXEBERRIA IRIGOYEN
BERA	M <sup>a</sup> ANGELES IZURRATEGI
DONAMARIA/GAZTELU	JUANA M <sup>a</sup> BERTIZ IRIARTE
DONEZTEBE	M <sup>a</sup> SOL ITURRIA RUIZ
DONEZTEBE	PATXI ANDUEZA OSCOZ
ELGORRIAGA	JOSE IGNACIO TELLECHEA INDA
ELIZONDO	M <sup>a</sup> EUGENIA AROZARENA SANZBERRO
ELIZONDO	ROSA MENDIBURU GUILLENEA
ERATSUN	CALIXTO ESTANGA GOROSTIAGA
ERRATZU	M <sup>a</sup> CARMEN AUZQUI DUFURRENA
ETXALAR	ARANTXA MIKELESTORENA ZUBIETA
EZKURRA	BIXENTA PERURENA SUCUNZA
GOIZUETA	ISABEL ECHEVERRIA ZUBIRI
IGANTZI	JOSE JAVIER URTXEGI HUITZI
IGANTZI	IGNACIO GOIENETXE ZUBIETA (Laguntzailea)
IRUN	LORENZO ALAGON PEINADO
IRURITA	PABLO URTASUN IRIGOYEN
ITUREN	M <sup>a</sup> CRISTINA APEZTEGUIA SALDIAS
LABAIEN	CANDIDA GOÑI ALBISTUR
LEITZA	FERMIN AZPIROZ MARTINICORENA
LEITZA	LURDES ERVITI CABALLERO
LESAKA	CANDIDO MUTUBERRIA OSCOZ
NARBARTE-LEGASA	PAQUITA MIQUELARENA SARRATEA
OIZ	M <sup>a</sup> JESÚS AROCENA IRIBARREN
ORONOZ-OIEREGI	ROSA M <sup>a</sup> BERTIZ IRIARTE
SALDIAS	MARTIN URRUTIA GRAJIRENA
SUNBILLA	JUAN ANTONIO IBARRA LECUMBERRI
URDAZUBI	TERESITA VIDART SANCHOTENA
URROZ	MARCOS JUANENA IRIBARREN
ZUBIETA	ANA M <sup>a</sup> HUALDE INDACOECHEA
ZUGARRAMURDI	GURUTZE AZKARATE IANTZI



## CONVENIOS

### Acuerdo con el balneario de Elgorriaga

Se firmó el año 2011 con la dirección del Balneario de Elgorriaga, por el cual los socios pueden utilizar sus instalaciones termales y generales con descuentos especiales y realizar un recorrido termal y tomar masajes con un 20% de descuento. El socio puede acudir con un acompañante con las mismas ventajas.

### Acuerdo con Argibel Óptica de Elizondo

Mediante este acuerdo, los socios tienen dos opciones con diversas ventajas.

1.- En cuanto a la vista podrán acudir para una revisión gratuita, control de la tensión ocular, gafas con importantes descuentos, revisiones visuales gratuitas a domicilio, plan renove de gafas antes de los tres años con el 30% de descuento etc.

2.- En cuanto a la audición tendrán estas ventajas: revisión auditiva gratuita, audífono digital desde 650 euros€ con cinco años de garantía y cuatro años de seguro de pérdida o rotura total.

Las condiciones son aplicables al socio y a su pareja, presentando la tarjeta de socio.

### Convenio con el gobierno de Navarra y la Obra Social “La Caixa”

El día 9 de junio de 2014 se reunieron en la sede de Arkupeak el consejero de Políticas Sociales, Iñigo Alli, Cristina Lezaun y Jasone Zelaeta, responsables de “la Caixa” y el presidente de la asociación Pedro Bañares, para firmar el Acta de Adhesión al desarrollo de los Proyectos Gente 3.0 en los centros de personas mayores de la Comunidad Foral de Navarra.

Es un programa que tiene como fin “realizar actividades de formación en tecnología de la información, promoción de la salud a través de un envejecimiento activo y un programa de voluntariado”.

En dicho convenio se especifican varios acuerdos como son: objeto del convenio, compromisos de las partes, comisión de seguimiento, difusión del convenio, confidencialidad y protección de datos y vigencia de un año prorrogable.

Todas las actividades, cursos y proyectos son totalmente gratuitos con temas sobre nuevas tecnologías, proyectos digitales, redes sociales, participación social y voluntariado, salud y bienestar etc.

Durante varios años “La Caixa” ha ofrecido cursos gratuitos que aparecen en el apartado dedicado a los mismos.

### Convenios con los polideportivos de la zona

El 12 de septiembre de 2018, Arkupeak firmó un convenio de colaboración con la empresa Giltxaurdi SLU del Ayuntamiento del Baztán; el 1 de octubre con la empresa Urdibera SL de Bera, hoy día con la empresa Sastrako Ki-

rol Zerbitzuak, del Ayuntamiento de Bera; el 26 de noviembre con Anikote S.L. del Ayuntamiento de Leitza; el 4 de diciembre con Lekunberriko Garapen Elkartea S.L. del Ayuntamiento de Lekunberri y el 19 de diciembre con Oilartegi S.L. del Ayuntamiento de Lesaka.

En todos los convenios, los polideportivos manifestaron que dentro de sus objetivos era fomentar las actividades físicas y el deporte y Arkupeak, a su vez, también promover la actividad física y deportiva de las personas de la tercera edad. Por ello de acuerdo con todos ellos se logró que los socios de Arkupeak puedan participar en las actividades físicas y deportivas de los polideportivos.

El convenio era anual, pero prorrogable de mutuo acuerdo.

En los diferentes boletines se recogen las actividades ofrecidas por los cinco polideportivos.

Arkupeak ofreció a los socios los siguientes descuentos: en las cuotas de abono o matrículas de los polideportivos el 50 por ciento al principio y luego el 20 por ciento, y en las actividades un 40 por ciento.

Concretamente el año 2022 estas fueron las actividades propuestas por los polideportivos:

Bera: pilates, spinning, gimnasia para adultos, Gap, ciclo indoor, fitness, marcha nórdica. Doneztebe: yoga, estiramientos y baile. Elizondo: aquagym, reducción postural, pilates, yoga, gimnasia para adultos y natación. Leitza: yoga, estiramientos, taichí, ciclo indoor, hipopresivos, zumba y gimnasia. Lekunberri: natación. Lesaka: aquagym, pilates, spinning y natación.

## CURSOS Y CHARLAS

Hasta el año 2012, las actividades de Arkupeak se centraron mayoritariamente en organizar viajes, homenajes, fiestas locales,

campeonatos de mus, gimnasia, ayudas a necesitados y algunos cursos y charlas. Con el cambio de presidente, la nueva Junta quiso implicarse más en actividades culturales, de ocio y deporte, montaña y polideportivos.

Son muchos los cursos y charlas impartidos durante estos años que se pueden consultar en el apartado nº 6 en euskara.

Tras la firma del convenio con el Gobierno de Navarra y la Caixa, se ofrecieron gratuitamente los siguientes talleres y cursos:

Talleres de salud y bienestar: dolor + vida. Ejercita la mente. Despertar con una sonrisa. Entrena. Actívate.

Talleres de informática y comunicación: aproximación a las nuevas tecnologías. Creación de proyectos digitales I y II. La red en nuestro día a día. Redes sociales.

Talleres de formación, participación y voluntariado: aula abierta "activa la mente". Grandes lectores. Actividades intergeneracionales.

Otros cursos: ejercita la mente. Vivir bien, sentirse mejor. Buen trato, los derechos de las personas mayores. Vivir es descubrirme. Área de voluntariado y participación social. Vivir como yo quiero. Vivir en positivo. Recuperando nuestra vida. Afrontar las consecuencias del covid-19.

Los cursos se están impartiendo en Leitza, Doneztebe, Bera, Arantza, Elizondo, Sunbilla, Irurita, Oronoz-Mugairi, Donamaria, Lesaka y Lekunberri.

Como resumen hay que resaltar de manera especial la gran participación en los siguientes cursos: pilates, informática, yoga, francés, jardinería, plantas medicinales, pintura, taller de la memoria, fotografía, uso del móvil.

Ante el éxito de los cursos, la Junta Directiva quiso poner en marcha la Universidad para Mayores.

Aunque fueron informados de que un grupo

de Baztán ya había intentado poner en práctica esa idea anteriormente, pero que fracasó por falta de apoyo, se acordó dar los primeros pasos.

Dos miembros de la Junta Directiva, Pedro Bañares y José Mari Irazoki, acudieron a Aoiz, donde funcionaba con éxito con el nombre de Universidad para Mayores Francisco Yndurain.

Se impartían materias de: filosofía, arte, idiomas, nuevas tecnologías, psicología, derecho, historia, economía, educación física, ética, música, poesía, literatura, geografía etc.

Podían matricularse personas mayores de 55 años (70%) y menores de 54 (30%).

Se les informó que Arkupeak podría integrarse en UMAFY, pero tras detenido examen,

prefirieron comenzar en plan experimental por cuenta propia durante el curso 2012-2013.

Se abrió la matrícula ofertando varias materias: introducción a la historia del arte, matemáticas con la hoja de cálculo, francés, jubilados y cuidadores, taller de historia local, ¿Soy emocionalmente inteligente?”.

Al mismo tiempo se contactó con varios profesores que estaban dispuestos a dar clases gratuitamente.

Desgraciadamente fue tan escaso el número de matriculados, que hubo que suprimirlo. El título de Universidad suponía “respeto”.

La gran cantidad de cursos y charlas han sustituido la idea universitaria.

Presentamos aquí un modelo de cursos:

GAIA TEMA	Kopurua Cantidad	Guztira Total
<b>Teknologia berrietan sarrera</b> <i>Iniciación a las nuevas tecnologías</i>	85	85
<b>Aktiba zaitez</b> <i>Actívate</i>	25	110
<b>Irrifar batekin esnatu</b> <i>Despertar con una sonrisa</i>	33	143
<b>Argazkigintzara sarrera</b> <i>Iniciación a la fotografía</i>	19	162
<b>Frantseseko ikastaroa.</b> <i>Curso de francés</i>	17	179
<b>Altzariak zaharberitzeko ikastaroa</b> <i>Curso de técnicas de restauración de muebles</i>	16	195
<b>Lorategiko orokortasunak</b> <i>Generalidades de jardín</i>	10	205
<b>Memoria tailerra.</b> <i>Taller de la memoria</i>	44	249
<b>Inausketa eta txertaketa.</b> <i>Poda e injertos</i>	14	263
<b>Pintura eta marrazketa tailerra</b> <i>Taller de pintura y dibujo</i>	5	268
<b>Landare sendagarrien erabilera udazkenean</b> <i>Uso de plantas medicinales en otoño</i>	12	280
<b>Yoga</b>	78	358



Bodega Marqués de Riscal, Elciego- Alava

## Charlas

*Estas son algunas de las charlas impartidas durante estos últimos 12 años:*

*Alimentación adecuada para los jubilados. Compañías eléctricas, cuál nos interesa. Medios para defender la seguridad personal y del hogar. Situación actual de las jubilaciones y pensiones. Testamento vital, muerte digna y voluntades anticipadas. Testamentos, herencias y donaciones de bienes. Jubilados y cuidadores. Emociones y tercera edad: un camino por recorrer. Contratos de electricidad, gas y teléfonos. Cómo manejar el libro electrónico y la Tablet. Iktus y Alzheimer. Autoestima y depresión. Me he jubilado y ahora que? Residencias de mayores. Pisos tutelados y centros de día.*

## VIAJES

*Resumimos aquí el innumerable número de viajes realizados entre el año 2011 y 2022, distinguiendo los de un día de los de varios. Hay viajes que se han repetido, y algunos son anuales.*

## Viajes de un día

*Javier, Lourdes, Aralar, Arantzazu, Lezo, Estella y Lodosa, Pamplona, Bilbao, Costa de Bizkaia, San Sebastián, Salinas de Añana y Viroria, Zarautz, Pasaia, museo de Getaria-Zarautz, Tolosa-Urnieta, Feria de Zumárraga, Mercado de Ordizia, Feria de Bourdeaux, Final de campeonato de mus en Hondarribia, Sidrería de Oianume en Urnieta, sidrería de Aginaga, Castillo de Monjardín, Olite, Lacturale en Etxeberri, Larun, Fiesta en Oronoz-Mugairi con Erramun Martikorena, Euskal Kantuen Eguna en Dantxarinea, Cuevas de Urdax y Sara, Feria de Doneztebe, Sendaviva en Arguedas, Las Bardenas, Tarazona-Tudela, Zaragoza, Monasterio de Piedra, Biarritz-Donibane Lohizune, Gavarnie-Tourmalet, Marqués de Riscal-El Ciego, Pradejón, Santo Domingo de la Calzada.*

## Viajes de varios días

*Gandía y Benidorm, Puente Viesgo, Pirineo Aragonés, Pirineo Navarro, Madrid-Aranjuez-Toledo-Segovia, Monasterio de El Escorial, Ávila-Segovia-Salamanca, Cádiz y pueblos Blancos, Cáceres-Puerto de Santa María-Chipiona-Arcos de la Frontera-Medina-Sidonia, Andalucía, Cantabria-Asturias, Gran Canaria, Lanzarote, Tenerife, Valencia, Cataluña (Sabadell-Barcelona-Carcasona-Figueras-Montserrat) Rías Altas Gallegas Teruel-Albarracín-Cuenca, Madrid-Toledo, Santander y Cabárceno, Valencia-Fallas, Cataluña, Mallorca, Aragón, Andorra, Ruta de Carlomagno, Perú, Ciudades Imperiales, Argentina, Croacia, Países Bálticos, Crucero por el Mediterráneo, Francia, Italia, Portugal.*

## Aclaraciones

*Tal como se señaló en el capítulo anterior de la historia de Arkupeak, se han repetido anualmente: los viajes religiosos a Xabier-Lourdes-Aralar-Lezo-Aranzazu, los campeonatos de mus, el día de la gimnasia, Día del Socio y homenajes, visita a Lodosa y Estella y a los Pirineos.*



Mezquita de Córdoba

### DESARROLLO DE ALGUNOS VIAJES

#### Ruta de Carlomagno

En 2013 del 11 al 18 de septiembre 100 socios visitaron los siguientes lugares: Bruselas, capital de Bélgica y sede administrativa de la Unión Europea. Brujas, capital de la provincia de Flandes Occidental. Es conocida como la "Venecia del Norte", por la gran cantidad de canales. Gante, capital de la provincia de Flandes Oriental. Amberes y Lieja, situadas en Bélgica. Aquisgrán, Colonia, Frankfurt y Tréveris, situadas en Alemania. También se acudió a Luxemburgo. Programa en el boletín 7 de 2013.

#### Perú

De 10 a 22 de noviembre de 2013 viajaron a Perú 11 socios. Recorrieron Lima capital, Arequipa, Cañón del Colca, Puno, Cuzco, El Valle Sagrado de los Incas en los Andes, Aguas Calientes y Machu Picchu. Programa en el boletín 8 de 2013.

#### Ciudades Imperiales

Del 8 al 15 y del 9 a 16 de septiembre de 2014 dos grupos, con un total de 95 socios, marcharon a las 3 ciudades imperiales, visitando Praga, capital de la República Checa, Budapest, capital de Hungría, y Viena, capital de Austria. Programa en el boletín 10 del segundo semestre de 2014.

#### Argentina

Por tercera vez Arkupeak viajó a Argentina, del 21 de noviembre al 6 de diciembre de 2014, pero este viaje fue muy distinto a los anteriores. Fue un viaje muy completo, con traslados en avión (9) a todas las ciudades, con el fin de ver un sinfín de cosas.

Fueron 37 socios.

Se visitaron los lugares más emblemáticos, Trelaw, Puerto Madryn, península Valdés con pingüinos, leones marinos, ballenas y bonitos paisajes. Ushuaia, tierra de Fuego, con el parque nacional, el faro que tantas veces hemos visto en el programa de ETB "el conquis",

Machu Picchu. Peru





Viena

*museo naval enmarcado en una cárcel donde todavía se conserva un pabellón intacto, etc. Una población preciosa rodeada por los Andes y bien nevados. El Calafate, un pueblo en crecimiento. Visitamos tres glaciares, Upsala, Spegazzini y cómo no al día siguiente el gran y monumental Perito Moreno. No hay palabras ni texto para explicar lo vivido. Simplemente impresionante.*

*Bariloche, le llaman la Suiza Argentina, sus lagos con sus islas, montañas, los Andes, nevados, nos suben en telesilla, vistas de postal. Precioso. Navegamos entre las islas y visitamos un bosque de arrayanes. En fin, sin comentarios. De Bariloche a Iguazú, esto ya no se puede describir, hay que ir a verlo. Impresionantes las cataratas, el ruido y la aventura en las lanchas que te meten hasta las mismas cataratas, de verdad, ver para creer, y para terminar regreso a Buenos Aires. Visita de lo más emblemático, la Casa Rosada, la Plaza de Mayo, Obelisco, la Bombonera, el barrio Caminito, etc.*

*Para despedirnos una cena en restaurante donde nos enseñan algunos pasos de tango,*

*cena exquisita y una gala de tango mezclado con folclore de la Pampa. Precioso, fabuloso. Y el día de regreso no podía ser de otra manera, por la mañana fiesta Gaucha con una succulenta comida y unos tangos de sobremesa, espectacular. Por la tarde con la cabeza bien alta y con una inusitada alegría de volver a casa después de pasar unos días inolvidables.*

*La verdad es que hemos tenido un viaje extraordinario, muchos vuelos (9), pero es la única forma de ver en pocos días, muy buen tiempo, buenas comidas, buenos hoteles y qué decir de lo visitado. Así nos lo han hecho saber distintos guías que han estado soberbios. Quizás, por decir algo negativo, las propinas que parece ser son "obligatorias".*

*Crónica tomada del boletín 11 del primer semestre de 2015.*

*Programa en el boletín 10 del segundo semestre de 2014.*

### Croacia

En 2015, de 2 a 9 de septiembre, 96 socios viajaron a Croacia. Visitaron los siguientes lugares: Zagreb, capital de Croacia, el parque nacional de los Lagos de Plitvice, Península de Istria (Opatija, Pula, Porec, Rovini), Zadar, Sibenik, Trogir, Split, Cavtat, Dubrovnik, la península balcánica Montenegro (Perast y Kotor). Programa en el boletín 12 del segundo semestre de 2015.

### Países Bálticos

En 2016, del 7 al 14 de septiembre, 50 socios viajaron a los países bálticos, visitando las siguientes ciudades y lugares: Vilnius, capital de Lituania. En dirección a Letonia pararon en la misteriosa Colina de las Cruces, continuando hasta Riga, capital de Letonia, visitando las localidades de Jurmala, Sigulda, Turaida, parque nacional de Gauja, y la Cueva de Gutmanis. Continuaron a Tallín, capital de Estonia, y visitaron también el parque nacional de Lahemaa. Programa en el Boletín 14 del 2º semestre de 2016.

### Crucero por el mediterraneo

En 2018, el día 17 de septiembre 61 socios salieron a las cuatro de la mañana en autobús camino de Barcelona para embarcarse allí en el barco en el que pensaban hacer la travesía marítima. Tuvieron una gran suerte porque, a pesar de que les habían informado que tendrían que hacer cola durante más de dos horas, nada más llegar pudieron acceder al mismo, y comer antes de que les abrieran las puertas de los camarotes.

Tras dos días de travesía llegaron a Nápoles, pudiendo visitar la ciudad y su entorno, principalmente Pompeya. Al día siguiente arribaron a Chivitavechia y durante todo el día recorrieron la ciudad de Roma, incluido el Vaticano. Posteriormente, tras la llegada a Livorno, visitaron las ciudades de Florencia,

Pisa etc., y el último día Montecarlo y la zona de Languedoc.

Al amanecer del día 24 arribaron al puerto de Barcelona, y de nuevo en autobús llegaron a Castejón para tomar un menú tipo buffet y por la tarde, todos contentos y con ganas de repetir la experiencia, partieron camino de sus casas.

Crónica tomada del boletín 11 del primer semestre de 2015.

Programa en el boletín 10 del segundo semestre de 2014.

## SALIDAS MONTAÑERAS

En el primer capítulo de la historia de Arkupeak se recoge el desarrollo de las actividades montaÑeras de la Asociación que tuvo sus inicios en 1995 con la organización del recorrido a pie del Camino de Santiago, que años más tarde tuvo su continuación con otros cuatro.

En el año 2000, Arkupeak organizó de nuevo el Camino, pero restringido a la zona del Baztán, para continuar después por Sakana hasta la muga de Álava y en el que tomaron parte 20 socios.

Estos quisieron hacer el recorrido completo hasta Santiago, pero los responsables de Arkupeak no lo creyeron oportuno, porque ya lo habían organizado anteriormente.

Por ello, este grupo hizo el recorrido completo y después el denominado Camino del Norte y continuaron realizando salidas montaÑeras mensuales y varias a los Pirineos.

En el año 2011, la Nueva Junta Directiva, creyó muy interesante la práctica de la actividad física y creó la comisión de montaña.

Así, comenzó a funcionar, organizando salidas montaÑeras mensuales a los montes del entorno y otra anual a los Pirineos.



*Al comienzo participaron unos 15 socios, pero poco a poco el grupo se fue ampliando hasta llegar a 60.*

*El día 3 de julio de 2019, se reunió por primera vez la nueva comisión de montaña e integrada por cuatro miembros de la Junta Directiva:*

*José Luis Legarra, Gema Gamio, Juan Isaac Alzugarai y Fernando Etxeberria y por otros cuatro montañeros: Teresita Nazabal, Ramón Tapia, Pablo Irastorza y José Mari Zabaleta.*

*Dicha comisión fue la encargada de organizar las salidas montaÑeras contando con la*



Gavernie



Gorbea

colaboración de todos los compañeros. Estos se encargaban de preparar los itinerarios concretos por su entorno y su infraestructura, el recorrido, horario de salida y lugar de la comida posterior.

Tras consultar con ellos, antes de terminar el año, la comisión presentaba el plan de salidas, fechas, horarios y lugares.

Para ello se abrió un grupo de whatsapp para la información oficial de los temas montañosos.

Posteriormente, la comisión quedó integrada por tres miembros de la Junta Directiva: Gema Gamio, Juan Isaac Alzugarai y Pablo Irastorza (coordinador de la comisión) y tres montañeros: Teresita Nazabal, José Mari Zabaleta y Ramón Tapia, siendo todos ellos los responsables de la organización general.

Debido a la pandemia hubo que desistir de la actividad montañera durante varios meses. Actualmente, de nuevo, la participación es muy numerosa y se siguen realizando las salidas previamente establecidas.

## FIESTAS LOCALES Y CAMPEONATOS DE MUS

Desde la creación de Arkupeak, anualmente se han ido celebrando las fiestas locales y los campeonatos de mus.

Las fiestas locales tienen lugar los primeros meses del año. Comienzan con una misa en recuerdo de los socios fallecidos y después se reúnen todos en el restaurante para degustar un buen menú y después se entregan los trofeos a los ganadores de las partidas de mus. En algunos casos, se termina con música y baile.

En el mes de marzo o de abril se celebran los campeonatos de mus entre los ganadores de los campeonatos locales. Participan también los segundos y terceros de los campeonatos locales. Normalmente toman parte 32 parejas.



Fiesta local de Etxalar

Antiguamente se celebraban en Hondarribia, alguna vez en el balneario de Elgorriaga y ya últimamente en el restaurante Santamaría de Doneztebe, donde pueden acudir los socios que así lo deseen.

Las partidas comienzan hacia las nueve y media de la mañana, previo sorteo de las parejas. A las once se hace una breve parada para tomar algún aperitivo y hacia las dos termina la competición. Terminada la comida se reparten los premios a los vencedores y a los que quedaron segundos, y terceros.



Fiesta local de Bera e Irun



Fiesta local de Ituren

### GIMNASIA

Los cursos de gimnasia y de yoga tuvieron un gran éxito en los primeros años de Arkupeak. Al ser un gran número de participantes, el año 1995 se eligió el polideportivo Anaitasuna de Pamplona para que los 300 "gimnastas" demostraran sus habilidades ante 375 socios.

En el capítulo anterior se hace una breve historia de los cursos de yoga que se impartieron en 19 pueblos.

Poco a poco el número de participantes y de pueblos fue reduciéndose. La demostración anual se sigue celebrando en Doneztebe. Al parecer, el motivo del descenso de participantes se debe a que la gente se ha ido haciendo mayor y los más jóvenes han preferido tomar parte en otro tipo de actividades lúdicas como pilates, natación, aquagym o salidas montaneras.

Patxi Txokarro, uno de los monitores que continúa impartiendo clases de yoga en varias localidades, comenta que la gimnasia, además de ejercicio, ofrece bienestar porque supone un punto de encuentro.

Según él, las clases duran una hora en la que hay varios momentos de relajación: "La practicamos mucho y por eso en muchas ocasiones salen de clase bastante más relajados y descansados de lo que han entrado".

La fiesta del día de la gimnasia sigue siendo una de las actividades fijas. Desde hace varios años, la demostración tiene lugar en el polideportivo de Doneztebe. El acto comienza con música y desfile de los participantes.

Realizan ejercicios suaves que combinan con diversos estiramientos, terminando con música y baile. Posteriormente se reúnen en el restaurante Santamaría para comer y seguir disfrutando con el baile.



Día de la gimnasia en Santesteban

### JUBILOTecas

En el boletín nº 15, el presidente José Luis Legarra informaba que se habían creado en la zona varias jubilotecas, y que Arkupeak lo consideraba una obra social muy beneficiosa para los socios.

En el boletín nº 23, Amaia Iriondo manifestaba que los impulsores de las jubilotecas eran "un equipo de profesionales con voluntad de atender a nuestros mayores con cariño, respeto y confianza".

Añadía ¿Y si aliviarnos la soledad con ilusión y acompañados? ¿Cómo? Participando en

*nuestro grupo: viniendo a la jubiloteca, tomando parte en nuestras tertulias, reencontrando amistades pasadas, haciendo gimnasia física y mental, trabajando manualidades y jugando”.*

*Para acudir, ofrecían recogida opcional a domicilio en furgoneta.*

*Por ello Arkupeak acordó colaborar con las mismas, ya que muchos de los que acudían a las jubilotecas eran socios de la asociación y el trabajo realizado por las monitoras era muy positivo.*

*La asociación de jubilados “Harremanak”, bajo la dirección de Amaia Iriondo, dio comienzo a las jubilotecas en Urdazubi y Zugarramurdi, y luego se ampliaron a Baztan (Amaiur, Arizkun, Elizondo, Erratzu e Irurita).*

*El año 2022 se celebró el día del socio de jubilotecas en Urdazubi con una exposición de 6 años de funcionamiento y degustación de talos, acompañado de cantos y biribilketas.*

*Varios ayuntamientos y centros de salud implantaron también jubilotecas en otros pueblos: Bera, Lesaka, Zubieta, Ezkurra etc.*

*La Obra Social “la Caixa” ayudó durante los años 2017, 2018 y 2019, con la aportación de 8.000,00 euros por año, para las jubilotecas de Zugarramurdi, Urdazubi-Urdax y Baztán.*



José Luis Legarra, presidente de Arkupeak, Cristina Lezaun y Ana Juanenea, responsables de “la Caixa”, y Fernando Etxeberria, secretario de Arkupeak

### CONCURSOS Y EXPOSICIONES

Con el fin de que los socios participaran en temas culturales, demostrando sus conocimientos y habilidades, Arkupeak impulsó estas dos actividades: concursos y exposiciones.

Desde el año 2016 se organizaron tres concursos en los que podían participar todos los socios.

1.- El literario tenía como objeto premiar los mejores trabajos. Cada autor podía presentar uno, tanto en euskara como en castellano, en prosa o en poesía.

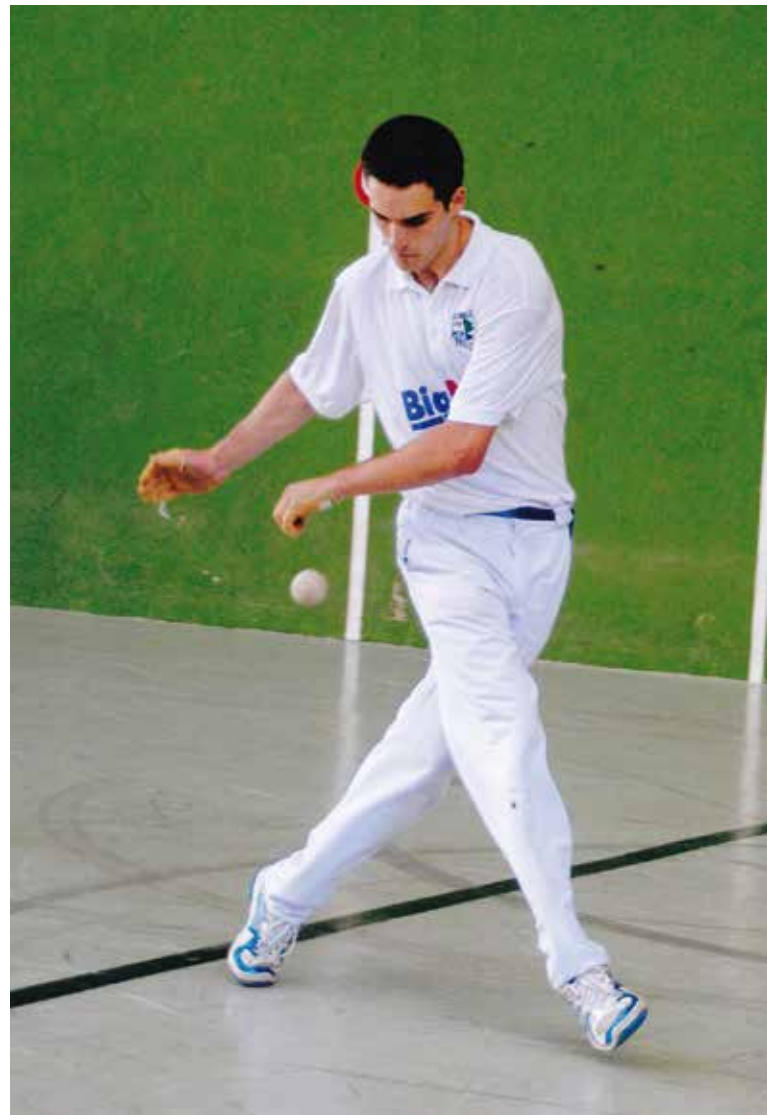
2.- El de fotografía deseaba fomentar la creación fotogénica, pero siempre con temas del entorno de la asociación.

3.- El de dibujo y pintura tenía como finalidad fomentar su práctica, con temas del entorno de la asociación.

El día del socio se entregaban los premios, que eran publicados en el boletín correspondiente.

En el boletín nº 9 se presentó el nuevo proyecto de exposición de obras de los jubilados: madera, dibujo y pintura. Al no tener conocimiento exhaustivo de los posibles artistas, se pedía a los "artistas" interesados ponerse en contacto con la asociación. La idea era hacer una primera exposición en el señorío de Bertiz.

Todos los años se han expuesto los trabajos en las ferias de Elizondo y Doneztebe y en Leitza el Día del Talo (Talo Eguna).



Concurso de fotografía

## ECONOMÍA

Tras el nombramiento de Pedro Bañares como presidente de Arkupeak el día 1 de julio de 2011, empezó a funcionar la nueva Junta Directiva, que en la primera reunión acordó crear varias comisiones: economía, viajes y cursos.

Como es evidente, la comisión de economía es sin duda alguna la más importante para el buen funcionamiento y desarrollo de todas las actividades.

Por ello, esta comisión comenzó la búsqueda de todo tipo de ayudas tanto en la Administración como en entidades de ahorro, sin olvidar los medios propios como las cuotas de los socios y el cobro por viajes y cursos.

Presentamos aquí, resumidas las cuentas desde 2012 hasta 2022.

URTEA / AÑO	SARRERAK / INGRESOS	GASTUAK / GASTOS	ONDORIOAK / RESULTADOS
2012	443.022,00	441.812,90	+1.209,10
2013	492.243,09	490.952,01	+1.291,08
2014	616.387,19	615.710,05	+677,14
2015	570.398,46	570.035,94	+362,52
2016	462.868,06	462.255,93	+612,13
2017	490.893,97	489.074,71	+1.819,26
2018	579.914,18	578.944,06	+970,12
2019	595.711,19	594.507,13	+1.204,06
2020	182.204,28	181.449,51	+754,77
2021	250.220,70	249.014,15	+1.206,55
2022	541.483,01	539.089,35	+2.393,66

## Aclaraciones

1.- En el apartado de ingresos participan: el Gobierno de Navarra, la Fundación Caja Navarra, "la Caixa", cuotas de los socios, cobro de viajes y cursos y algún ingreso extra por la lotería o pequeñas subvenciones de ayuntamientos para concursos de literatura en euskara. Un año se tomó parte en el programa: Tú eliges, tú decides", reuniendo 8.170,00 euros, con 817 solicitudes.

La Fundación Caja Navarra comunicó que se suspendía, de momento, la convocatoria de ayudas para 2021 porque iban a revisar su contenido, teniendo en cuenta "la realidad

cambiante en la que vivimos". Sonaba a disculpa.

2.- Los gastos proceden de: personal, funcionamiento y actividades.

3.- Normalmente el balance anual suele girar alrededor de los 400-600 mil euros, excepto los años 2020 y 2021, en los que hubo que suspender la mayoría de las actividades por la pandemia del Covid-19.

4.- En las décadas de 1990 y 2000 las subvenciones llegaban hasta el 50 por ciento de los gastos, pero descendieron drásticamente en la década de 2010. Actualmente suponen un 12 por ciento aproximadamente. Sin

embargo en esta última década se han podido equilibrar los ingresos y gastos, gracias al incansable trabajo de la comisión económica, y la cantidad de actividades y el número de participantes podemos calificar de forma muy positiva.

5.- En el boletín nº 2. Pedro Bañares respondió a la pregunta de un socio "tú como presidente cobras, pero cuánto los miembros de la Junta Directiva?"

La respuesta fue que en los estatutos de la asociación se especifica que la dedicación de todos los cargos de la asociación será gratuita. Por ello ni el presidente ni ningún miembro de la Junta Directiva, ni delegados cobran cantidad alguna por su trabajo. Obviamente se les abona gastos como el uso del automóvil para acudir a reuniones o entregar los boletines en caseríos o barrios.

## HOMENAJES

Desde la creación de Arkupeak, uno de los aspectos más cuidados fue homenajear a todos aquellos que de una u otra manera han contribuido al desarrollo de las distintas actividades, a los centenarios, bodas de diamante y de oro, a los que cumplían los ochenta y cinco años y recordar anualmente a los socios fallecidos

Por ello, una vez al año, concretamente en el día del socio, se celebra una misa en la que se lee el nombre de los socios fallecidos y al finalizar se ofrecen regalos a los homenajeados, para terminar el día con comida y posterior baile.

He aquí detallado desde el año 2011, el número de homenajeados:

URTEA / AÑO	Centenarias	Bodas de diamante	Bodas de oro	Mayores de 85 años
2011	x	x	7	26
2012	x	x	11	28
2013	x	2	7	38
2014	x	1	11	32
2015	x	x	11	37
2016	x	3	14	25
2017*	x	1	15	36
2018	x	2	10	29
2019	x	2	14	38
2020	x	3	17	29
2021	x	2	21	28
2022	2	2	16	25



*Mención especial merecen los centenarios que fueron estos:*

*Teresa Etxebeste Zozaya de Igantzi, Regina Ibarra Espelosin de Sunbilla, Manuel Arregi Goñi, Ignacia Etxeberria Telletxea, Carolina Maia Bergara de Lesaka, Tomasa Gorrestarazu, las hermanas Asun Elizalde Danboriena y Julia Elizalde Danboriena de Etxalar, Candida Mitxelena Jorajuria de Sunbilla, Isabel Inda Arregi de Gaztelu, Modesta Huarte Iñarra de Bera.*

*En resumen, fueron 11 los centenarios-as, 18 bodas de diamante, 154 bodas de oro y 371 mayores de 85 años.*



Día del Socio y Homenajes en Gorraiz



Día del Socio y Homenajes en Dantxarinea

### VOLUNTARIADO

*Ixidro Herguedas, coordinador de Bidelagun, se dirigió a los socios de Arkupeak en el boletín nº 6 solicitando la colaboración de la asociación.*

*Se dirigía así: “Todas las personas tenemos sentimientos solidarios, valores humanos que nos han inculcado desde la familia. Todas las personas, en algún momento de la vida, nos hemos sentido interpeladas ante experiencias cruciales, ante realidades que claman al cielo, ante situaciones sociales duras, de vecinos, amigos, conocidos, allegados y seguro que muchas de ellas se han preguntado: ¿Qué puedo hacer yo? Pues bien, este es el momento para que lo vuelvas a replantear: ¿Te atreves a hacer algo por los demás?”*

*Anteriormente había acudido a la asociación para presentar un plan de actuación conjunta, pero los responsables de aquella época manifestaron que ya se realizaban labores de voluntariado como visitar enfermos sobre todo en Navidades, trasladarlos a residencias etc. y no creían necesario implicarse más.*

*Posteriormente, puestos en contacto con él, se le pidió que sugiriera en qué se podía colaborar.*

*En el boletín lo concretó: “Acompañando a ancianos en las residencias de la comarca en Lesaka, Bera, Elizondo, ofreciéndote para acompañar a personas a médicos, dentistas, ayudando en pequeñas gestiones como hacer la compra, salir a dar una vuelta o tomar un café.*

*Si quieres puedes ofrecerte para dar clases de castellano, euskera o francés, o apoyar a niños y niñas en sus estudios o colaborar en el reparto de alimentos. Tal vez quieras ofrecerte para acompañar a enfermos o consultas externas a los hospitales de Pamplona o Irún, o prefieras visitar a los enfermos hospitalizados y que no tienen familiares. Puedes ofrecer tus habilidades y saberes para hacer el bien a otras muchas personas.”*

*Arkupeak solicitó a los delegados que intentaran ponerse en contacto con los socios que estuvieran interesados en alguna de las tareas señaladas por Ixidro como así fue, de modo especial en la época de la famosa pandemia.*

### ARKUPEAK CON LOS PENSIONISTAS

*Una de las obsesiones de Felipe Ganboa y sus colaboradores fue luchar para que los jubilados-pensionistas lograran una jubilación digna, y aquellos que tuvieran problemas económicos o de salud tener la oportunidad de ser atendidos en sus casas, en centros de día o en residencias.*

*Al mismo tiempo, se compró un piso en Doneztebe para atender situaciones de emergencia tanto familiar como personal.*

*Arkupeak se unió al movimiento organizado por los pensionistas navarros, exigiendo “el cuidado de las personas con dependencia en sus hogares, la dignificación de la mayoría de los/as cuidadores/as, unos servicios residenciales humanos y asequibles, una medicina gratuita y de calidad, con geriátricos en los centros de salud y sobre todo pensiones dignas de acuerdo con el nivel de vida”.*

*“Hay miles de jubilados con pensiones tan bajas que no pueden cubrir sus necesidades básicas; familias que cuentan solamente con el recurso de la pensión de una persona mayor y a la vez asistimos a una gran estafa social que proclama la quiebra del sistema público de pensiones y persigue gestionar el dinero de las pensiones para hacer suculentos negocios”.*

*Arkupeak acudió en Pamplona a la manifestación unitaria de todas las asociaciones de jubilados, exigiendo un sistema público de pensiones acordes con el nivel de vida y revalorizando anualmente las pensiones garantizadas por ley no inferior al IPC.*

En nuestro entorno hay muchos pensionistas del régimen agrario. Por ello se pide que sea equiparado con el régimen general y que las viudas con pensiones de miseria cobren lo que les pertenece en justicia.

En el boletín nº 10, se resumen las peticiones de los “mayores frente a la crisis”, apoyadas por Arkupeak:

- 1.- Pensiones dignas para todas las personas.
- 2.- Sanidad pública universal, gratuita de calidad, con geriátricos en los Centros de Salud.
- 3.- Abolición del prepago sanitario que limita el derecho a la salud de los más vulnerables, de manera especial de las personas mayores.
- 4.- Que cesen los recortes a la dependencia y se restablezca el derecho a una vida digna de las personas dependientes.
- 5.- Que las personas mayores tengamos presencia en todos los ámbitos de la sociedad y unos órganos de representación para nosotros y no a nuestra costa.

Finalmente en el boletín nº 25 se recogen las principales reivindicaciones de la Plataforma Pensionistas de Baztán-Bidasoa, que recogemos aquí algunas de ellas: garantía de unas pensiones dignas, pensión mínima de 1.080 euros, como recomienda la Carta Social Europea, revalorización anual de las pensiones reconocida por ley no inferior al IPC, adecuar el cálculo de las pensiones del régimen agrario para equiparar con el régimen general.

## NUESTROS DIFUNTOS

Tal como hemos señalado anteriormente, en el día del socio se recuerda anualmente a todos los socios fallecidos, citando sus nombres en la celebración de la misa.

Sin embargo es de justicia tener un recuerdo muy especial de los fallecidos, que colaboraron en la creación y posterior desarrollo de la asociación.

Consultados los boletines y las revistas aparece un gran número, pero es posible que no estén todos y por ello desistimos de citarlos, pues se nos olvidaría alguno.

De todos modos sí queremos hacer una excepción con el que durante 25 años fue nuestro presidente, Felipe Ganboa, merecedor del homenaje de todos y con Pablo Irastorza, miembro de la última Junta Directiva

## Felipe Ganboa

En el boletín nº 19 se recogen las palabras pronunciadas por el presidente José Luis Legarra en el funeral de Felipe que se celebró en la iglesia parroquial de Doneztebe con la presencia de su familia y un numeroso grupo de socios.

Dice así: “Felipe, utzi gaituzu, baina beti gogoratuko zaitugu.

Tú, junto a varios amigos creaste la Asociación de jubilados Arkupeak y durante 25 años fuiste su presidente realizando un gran trabajo. Ahora eras el Presidente de honor.

Has sido como un padre para Arkupeak.

Los jubilados desde Urdazubi, Baztán, Bertizarana, Bortzirriak, Malerreka y hasta el entorno de Leitza han disfrutado gracias a la asociación. No hubieran tomado parte por su cuenta en los viajes, cursos, celebraciones y demás actividades.

Hay que resaltar su labor de integración y convivencia.

Teniendo en cuenta el trabajo social realizado por la asociación, el Gobierno de Navarra otorgó a Arkupeak la Cruz de Carlos III el Noble y tú, Felipe, la recibiste el día 29 de junio en la Sala del Trono.

Arkupeak sigue funcionando con salud con 2.700 socios, y nosotros procuraremos que la semilla que plantaste fructifique llevando hacia adelante este bonito proyecto.

*Felipe, gracias en nombre de todos, gracias extensivas a tu mujer María Jesús y a tu familia, pues su ayuda fue muy importante en los momentos de la puesta en marcha de la asociación.*

*Gracias de corazón eta goian bego.*

*Lander Santamaria, publicó en el diario de Noticias de Navarra del 26 de septiembre de 2018, un "Obituario" titulado: "Muere Felipe Gamboa, fundador de la Asociación de Jubilados Arkupeak", que reproducimos aquí parte del mismo.*

*El fundador de la Asociación de Jubilados y Pensionistas Arkupeak, Felipe Gamboa Jorajuria, falleció ayer a los 86 años en Doneztebe, donde vivía.*

*En 1986, el finado, junto a otros tres amigos vecinos de la localidad, decidieron crear una entidad que uniera a los cientos de habitantes mayores de la cuenca del Bidasoa y otros nativos que vivían en otras localidades de Navarra y Gipuzkoa, hasta lograr un organismo que se ha convertido y consolidado en referente de actividad y servicios y un ejemplo en sus 32 años de existencia.*

*Nacido en la casa Lapitxeta de Sunbilla, desarrolló una gran labor por su pueblo de Doneztebe, para el que gestionó con el Ayuntamiento la apertura de una delegación comarcal de la Seguridad Social, la construcción de pisos tutelados, la reconstrucción de la casa Azkarreta cuyas bajeras forman ahora parte del patrimonio municipal, y la creación de un Centro de Día (aunque no ha entrado en servicio) tras una permuta de un terreno que compró Arkupeak a cambio de la planta donde la asociación tiene su sede.*

*La segunda mitad de su vida la dedicó al servicio de los demás, en especial a los mayores en una época en la que las prestaciones sociales o no existían o eran muy inferiores a las de la actualidad.*

*Con la fundación de Arkupeak se inició un gran movimiento en el sector de las personas*

*mayores de edad, con actividades de ocio, excursiones y viajes.*

*Hombre de fuerte carácter, se movía continuamente por las instituciones oficiales y cantaba las verdades "al lucero del alba" y a los responsables políticos.*

*En relación con Pamplona, hizo popular la frase: "de Belate para abajo llueve mucho, pero en Pamplona se mojan muy poco".*

*Todo ello en demanda de la mejora de los servicios sociales.*

*Euskaldun de nacimiento, era un gran defensor del euskara para el que pedía "respeto y ayuda, porque es la lengua de nuestros padres y la de todos los navarros".*

*Aunque se lo propusieron en varias ocasiones partidos de distintas ideologías, nunca aceptó significarse por opción política ninguna, a pesar de que siempre hizo patentes sus sentimientos como cuando ante un político afirmó ser "vasco" y ante el intento corrector de este que le decía navarro, se mantuvo firme "navarro, pero vasco".*

*Con la pérdida de Felipe Gamboa se nos va un auténtico txapeldunaundi del Bidasoa, un hombre que deja una huella imborrable para el recuerdo.*

## **Pablo Irastorza**

*Pablo Irastorza Ugaldere falleció el 16 de noviembre de 2022 a la edad de 70 años, tras seis meses intentando superar la enfermedad que hizo aparición precisamente al día siguiente de participar en la salida montañera del mes de mayo.*

*Casado con Ixabel Telletxea, tuvo dos hijos. Tras la jubilación se hizo socio de Arkupeak y desde el año 2019 era miembro de la Junta Directiva, siendo secretario, coordinador de la comisión de montaña y viajes. Al mismo tiempo se encargaba de enviar información de la asociación a los medios de comunicación.*

*Se destacó como deportista, montañero, solidario y colaborador en las actividades de la asociación.*

*En el funeral celebrado en Irún, el presidente José Luis Legarra tomó parte dedicándole las siguientes palabras: “Pablo, como consecuencia de una enfermedad, nos has dejado. Eras socio y secretario de la Asociación de Jubilados Arkupeak.*

*En mayo del presente año fuiste al monte con los compañeros de la asociación, pasando un día agradable, pero al día siguiente sentiste que tu cuerpo no estaba bien.*

*En la asociación de jubilados nos has ayudado mucho. Cuando te propusimos para ser miembro de la Junta Directiva hiciste esta pregunta: ¿Pero por qué yo, por qué me proponéis a mí? Nuestra respuesta: observamos que estás siempre dispuesto para ayudar, para echar una mano y en la asociación necesitamos gente así.*

*Tenías una vida adaptada, montañero, deportista, cuidabas de la familia, gozabas de la familia etc. A pesar de todo ello, pasados unos días y después de reflexionar, nos diste una respuesta afirmativa.*

*Y así ha resultado, nos has prestado una gran ayuda, no sólo en las labores de tu cargo como secretario, sino también en otros quehaceres de la asociación, por ejemplo preparando los viajes, las salidas montaÑeras y demás, siempre con buena voluntad y con la sonrisa en la cara. Esas han sido, entre otras, tus características para con nosotros.*

*Muchas gracias, pues, Pablo y muchas gracias también y nuestro acompañamiento en el dolor a la familia. Descanse en paz.*

## **LA PANDEMIA Y SUS EFECTOS EN ARKUPEAK**

*En el saludo del boletín nº 22 de 2020, el presidente José Luis Legarra, manifestaba que*

*la pandemia había ocasionado grandes cambios en Arkupeak, porque fundamentalmente hubo que suspender la mayoría de las actividades.*

*Se dirigía también a las personas y familias que habían sufrido los efectos del virus lamentando el fallecimiento de algunos socios, agravado porque algunos familiares no pudieron despedirse de sus seres queridos. Por otra parte, agradeció a todos aquellos que trabajaron y prestaron su ayuda como voluntarios en hospitales, centros de salud y residencias.*

*Ya en el boletín nº 23 del primer semestre de 2021, se informó que se había realizado un gran esfuerzo ofreciendo con obstáculos cursos y salidas montaÑeras, teniendo que seguir suspendiendo viajes, fiestas locales y homenajes.*

*En el boletín nº 24 también se lamentaba que las actividades del año continuaban sufriendo las consecuencias de la desdichada pandemia. Pero, añadía, que con la colaboración de todos y ayudados por la muy extendida vacunación, pronto acabaría tan negra situación.*

*Se reanudó el servicio de podología, poniendo en marcha también el de masajista cuando las normas sanitarias lo permitieron, y se comenzaron también a impartir cursos, algún viaje y campeonatos de mus.*

*En el boletín nº 25 del año 2022, el presidente se mostraba optimista, pues después de negros nubarrones se observaban algunos claros, lo cual hacía renacer energías e ilusiones.*

*Se lamentaba que hubo que suspender los homenajes de los años 2020 y de 2021, pero los delegados distribuyeron obsequios a todos ellos.*

*Ya se ofertaron de nuevo diversas actividades y se renovaron los contratos con los polideportivos.*

*Finalmente, en el nº 26 del segundo semestre*

de 2022 se informaba, que se estaba desarrollando el plan previsto de viajes, fiestas locales, día de la gimnasia y demás actividades. A partir de febrero se realizaron los viajes a la sidrería de Oianume, Javier, campeonato de mus, viaje a Andalucía, a Zarautz y Orio, Aralar, Arantzazu, Lezo, Portugal, Benidorm, Día del Socio en Dantxarinea, Lizarra-Lodosa, Lanzarote-Tenerife y Santo Domingo de la Calzada y se impartieron todos los cursos previstos.

El año 2022, el Día de Socio se celebró por primera vez en Dantxarinea con asistencia de 420 socios. Detalle curioso: la celebración de la misa en la discoteca, local adjunto al restaurante donde tuvo lugar la comida, para luego volver a la discoteca y terminar allí la fiesta con baile dirigido por José Angel.

No es la primera vez que Arkupeak celebra la misa en una discoteca. Tal como puede leerse en el capítulo II, el día de la despedida de los emigrantes argentinos, que se había previsto celebrarla en el frontón, debido a la lluvia hubo que trasladarlo a la sala de fiestas Bordatxo. El arzobispo Zirarda manifestó que era un lugar idóneo para dar gracias a Dios.

## AGRADECIMIENTOS

Arkupeak ha sido reconocida como una de las asociaciones de jubilados más importantes de Navarra. Por una parte por el gran número de socios/as y actividades, y por otra por haber desarrollado una importante labor social en pro de los jubilados de la zona.

Tenemos que recordar de nuevo que gracias a los creadores de la asociación con Felipe Ganboa al frente y después con la participación de muchísimos voluntarios, miles de personas (recordar también a los socios fallecidos) de esta zona han podido gozar de ayudas y tomar parte en multitud de actividades.

Además de agradecer a los presidentes, Juntas Directivas y delegados, no podemos olvidar a organismos y personas que, de una

manera o de otra han sido partícipes del buen funcionamiento de la asociación.

Es el caso de las entidades financieras: Gobierno de Navarra, Fundación Caja Navarra, la Caixa, ayuntamientos y cómo no las cuotas de los socios, que con su ayuda económica han hecho que se hayan podido organizar las actividades, recordadas anteriormente.

Mención especial merecen los medios de comunicación. Ttipi-Ttapa ha informado quincenalmente de todos los actos que han tenido lugar en dicho período; Xorroxin y Karrape Irratia han recordado las fechas de los viajes y fiestas; Noticias de Navarra (Lander Santamaria y Fernando Anbustegi), Diario Vasco (Alicia del Castillo) y Diario de Navarra (Natxo Gutierrez) han informado sobre las celebraciones más importantes.

Por otra parte debemos agradecer también la colaboración y trato exquisito de los chóferes de la Baztanesa y Leitzaran, con recuerdo especial de Manu que sufrió un grave accidente; a los chóferes y enfermeros/as de la ambulancia que han atendido siempre con esmero y rapidez ante cualquier incidencia; a los músicos: José Angel, Juan, Tomás y el grupo Guateke, que nos han animado con su música, y Martikorena, deleitando en varias ocasiones con su hermosa voz, y los sacerdotes Apezetxea y Zabala que han colaborado el Día del Socio y cuando ha sido necesario.

No debemos olvidarnos de los socios voluntarios que trabajan en silencio ayudando a



Actuación del grupo Guateke



Ambulancia en Dantxarinea

personas con dificultades de distinta índole. A propuesta del presidente Jose Luis Legarra, María Isabel Ostolaza hizo un resumen de 30 años de historia de Arkupeak. Aquí reproducimos parte de la misma, agradecidos por su colaboración.

Finalmente un agradecimiento muy especial a los que han hecho posible que podamos conocer nuestra historia: a José Luis Legarra por su exhaustivo examen y repaso de los tres capítulos de la historia tanto en euskara como en castellano, al técnico informático J.J. Sukunza, a Nekane Beloki y Arantzazu Narbaiza que han colaborado en la traducción al euskara.

Es posible que se nos haya olvidado alguna otra persona más; pedimos disculpas por ello.

## **NÚMERO DE SOCIOS** **(Ver en la parte de euskara)**

## **ADDENDA (Colaboración)** **ARKUPEAK 30 AÑOS DE** **HISTORIA**

El presidente José Luis Legarra le propuso la realización de un resumen de la historia de Arkupeak a María Isabel Ostolaza, jubilada, doctora en Historia, catedrática en Ciencias y Técnicas Historiográficas de la Universidad Pública de Navarra.

Una vez realizado este interesante trabajo, la Junta Directiva, en reunión de 5 de noviembre de 2019, le agradeció su dedicación y esfuerzo.

Aquí adjuntamos el apartado: “Renovación y Continuidad” que sintetiza perfectamente el período de los últimos años.

A mediados de 2012 se produjo la renovación de la Junta Directiva de Arkupeak que tenía ante sí la importante tarea de poner al día los medios de gestión y de comunicación con sus socios y la renovación de los estatutos.

Fue el año en que explotó la crisis económica para disgusto del presidente Pedro Bañares, que se vio en la obligación de informar sobre la llegada de los tiempos de las vacas flacas en lo que a subvenciones se refería. Pero la Junta Directiva hizo como suele decirse “de la necesidad, virtud” y fue capaz de capear la borrasca optimizando los recursos disponibles.

Algo ayudaron las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación, pasando a informatizarse la gestión y las relaciones con los socios. Muchos de ellos se habían reconvertido y conocían el manejo de los ordenadores, las redes de fibra óptica comenzaban a extenderse por la zona, siendo posible el acceso a internet.

Una de las novedades importantes fue la elaboración de la página web que daba todo lujo de detalles sobre Arkupeak, y cualquiera podía acceder a ella, incluso sin necesidad de ser socio ni tener ordenador, simplemente a través de teléfonos inteligentes (los Smartphones).

# 2011-2022 Arkupeak-en historia

## 2011-2022 Historia de Arkupeak

Además del correo electrónico (e. mail) llegaron los Whatsapp.

Podríamos emular a los viejos que se reunían en la botica de don Hilarión en la zarzuela de la Verbena de la Paloma y cantaban aquello de que “hoy los tiempos adelantan que es una barbaridad”. Y desde luego había que adecuarse a los tiempos, dando más nivel participativo a los socios de Arkupeak. Tras un período de recepción de sugerencias de los socios y el asesoramiento legal adecuado para cumplir con lo establecido por la Ley Orgánica de Asociaciones 1/2002, de 22 de marzo, se renovaron los Estatutos de la Asociación.

Además de los objetivos que se perseguían desde sus comienzos (la promoción social de todos los jubilados etc, acogidos al Régimen General y Régimen Especial de la Seguridad Social, colaborando para ello con las autoridades administrativas y laborales y demás organismos competentes para mejorar las condiciones de vida de los asociados, prestando a los mismos el asesoramiento necesario sobre pensiones de jubilación, vacaciones, residencias geriátricas, etc.), se promovieron nuevas actividades, especialmente ligadas a la difusión cultural y recreativa y el fomento de la vida saludable.

Se regularon los derechos de los asociados con especial incidencia en lo referente a participación (elecciones de delegados de los pueblos, posibilidad de asistir con voz a la convocatoria general de socios), y colaboración (presentación de propuestas y sugerencias).

También de los deberes (compartir los objetivos de la asociación, pagar la cuota anual, acatar los acuerdos válidamente adoptados por los órganos de gobierno y representación). El organigrama de Arkupeak desde la reforma de los estatutos realizada en 2012 (ver artículos 12 y 13) se diseña de abajo-arriba.

Todos los socios incluidos en el censo electoral de cada pueblo son electores y elegibles como delegados de sus pueblos, realizándose la votación con voto secreto y mediante papeleta, en la fecha y lugar señalados y previamente anunciados.

Cada pueblo tiene un delegado, salvo los de

mayor número de habitantes como Bera, Doneztebe, Elizondo y Leitza que tienen dos. La Asamblea de Delegados elige al presidente y resto de la Junta Directiva, vicepresidente, secretario, vicesecretario, tesorero y 4 vocales. El mandato de la Junta Directiva es de 4 años, pudiendo renovarse otros 4.

Hacia fin de año se hace la Convocatoria General de socios, en la que el presidente hace el resumen del año incluido el estado de cuentas, responde a las preguntas de los socios y toma nota de sus sugerencias. Esta comunicación se hace de forma más directa y participativa que en los tiempos anteriores, en los que se daba información en la revista de la asociación.

Porque la revista por su elevado coste dejará de editarse en el lujoso formato anterior, pasando a emitirse 2 boletines semestrales por año (también se pueden consultar desde la página web), más sencillos, pero no por ello menos importantes, ya que además del saludo presidencial, se hace un resumen de las actividades realizadas.

Aunque técnicamente en la cabecera de los boletines figura el patrocinio del Gobierno de Navarra y la Fundación Caja Navarra/Obra Social “la Caixa”, desaparecen los saludos del presidente del Gobierno de Navarra y de la CAN que declinan la invitación para asistir a la fiesta de los mayores de 85 años. Probablemente porque no estaba el horno para bollos, y ya se sabe que a los políticos de alto standing y demás gente de autoridad no les gusta que les calienten la oreja con recriminaciones que sin duda se iban a producir por el recorte drástico de las subvenciones.

Algo de esto se trasluce en algún saludo presidencial que se toma con filosofía la descortesía diciendo “estaremos nosotros solitos” que en lenguaje castellano equivale a decir “cuantos menos mejor”.

En estos últimos años, la fiesta de los mayores convertida en día del socio, se celebra en el otoño en Santesteban, siguiendo el programa habitual (misa en la iglesia parroquial, comida y baile en el frontón de la concentración escolar).

Por lo demás, las nuevas juntas directivas (tanto la presidida por Pedro Bañares, como la



actual presidida por José Luis Legarra) han mantenido muchas de las actividades de los primeros años (campeonatos de mus en el invierno), actividades saludables como la gimnasia, cuyos adeptos van disminuyendo prefiriendo otro tipo de ejercicio como el baile, estiramientos, natación, gimnasia en el agua (en los pueblos que tienen piscina cubierta y climatizada).

Pero sobre todo han promocionado las actividades de tipo formativo y las creativas. Entre los primeros los cursos de idiomas (francés), informática y redes sociales, de los teléfonos inteligentes, de fotografía (manejo de la cámara digital, Photoshop).

Entre los segundos los cursos de iniciación al dibujo y la pintura, grabado sobre madera, que tienen el aliciente de poder optar a un premio otorgado por votación popular, pues los trabajos manuales se exponen en Elizondo y Santesteban en el día de Ferias, y en Leitza en el día del Talo.

Además una serie de talleres que promueven la salud como el Taller de la Memoria que enseña cómo ejercitar la gimnasia mental, psicoterapia para mayores, o los que se orientan a la alimentación saludable, el conocimiento de las plantas medicinales, etc.

Actividades complementarias son las conferencias sobre temas variados pero siempre de interés para las personas mayores, entre ellas las de tipo preventivo (seguridad ciudadana, que enseñan las claves para no dejarse engañar por desaprensivos que se pueden encontrar en la calle que quieren entrar en el propio domicilio), pero también aquellas decisiones que conviene tomar cuando se está con la mente cabal, para que llegado el momento de necesidad no tengan otros que tomarlas por nosotros (testamento y disposición de últimas voluntades, testamento vital).

Siguen teniendo mucha aceptación los viajes, que dado el estado de crisis económica que no parece tener fin, han disminuido hacia el extranjero para centrarse en territorio nacional. Hay otro tipo de salidas que llevan la marca de las 3B de los tiempos de nuestros abuelos y nuestros padres (aquellos de Bueno, Bonito

y Barato) y son las salidas montaÑeras para conocer Euskal Herria, que son buenas para la salud, bonitas porque se puede conocer el patrimonio natural y cultural y baratas porque no pasan de un día y puede uno llevarse el almuerzo y la bebida desde casa. Amén de los amigos que se hacen, y de las conversaciones divertidas que se tienen. Todo un antídoto contra la soledad.

Tal y como lo percibo al hacer este resumen histórico, la fundación de Arkupeak fue un acierto por los objetivos que tenía, su actividad a lo largo de estos 33 años puede calificarse como muy positiva pues muchos de ellos se cumplieron, su capacidad para adaptarse a las circunstancias del momento ha sido y es más que notable.

Pasa con nota alta la evaluación a la que nos somete el paso del tiempo, el juicio que llamamos de la Historia. El trabajo desinteresado de quienes la han dirigido y la dirigen y gestionan tiene un enorme valor al que no se puede poner precio, porque no se puede pagar con dinero la dedicación de tantas y tantas personas que lo único que pretendían y pretenden es ayudar, apoyar y dar satisfacción a un sector de la población que son nuestros mayores, a los que las generaciones jóvenes tanto deben.

Porque como sociedad no somos ni seremos nada, si no echamos la vista en dos sentidos (hacia adelante, pero también hacia atrás), para responder a preguntas que debemos hacernos y que no son otras sino las de dónde venimos para saber quiénes somos, para desde aquí tener referencias claras de hacia dónde vamos. Felicitaciones a Arkupeak por su trayectoria y que siga así por muchos años.

**ZUZENKETA:** Bigarren kapituluaren azalean "1997-2022" esaten duen lekuan "1986-2011" esan behar du.

**CORRECCION:** En la portada del segundo capítulo, donde dice "1997-2022" debe decir "1986-2011".

### AURKIBIDEA / ÍNDICE

1.KAPITULUA		CAPÍTULO 1º	
Mendi taldearen historia laburra 1997-2020	2-11	Breve historia del grupo de montaña 1997-2022	12-18
2.KAPITULUA		CAPÍTULO 2º	
Arkupeak-en 25 urteko historia 1986-2011		Historia de los primeros 25 años 1986-2011	
Arkupeak-en sorrera eta hedapena	3	Nacimiento y expansión de Arkupeak	40
Estatutuak	4	Estatutos	41
Arkupeak-en hedapena	6	Expansión de Arkupeak	42
Arkupeak elkartearen lehenengo egoitza edo bulegoa	9	Primera sede de Arkupeak	46
Doneztebeko antzinako Asiloa edo Erruki-Etxea	9	Antiguo Asilo o casa de Misericordia de Doneztebe	46
Egoitza edo bulego berria	13	Nueva sede	46
Larrialdi-egoerei erantzuteko pisua	11	Piso para atender situaciones de emergencia	48
Tuteretzapeko etxebizitzak edo pisu babestuak	11	Pisos tutelados	48
Adinekoen egoitza edo eguneko zentroa	13	Residencia o centro de día	49
Xabierko San Frantziskoren amaren etxea Azpilkuetan	17	La casa de la madre de San francisco Javier en Azpilkueta	54
Gizarte-Segurantzarako bulegoa Donezteben	18	La oficina de la Seguridad Social en Doneztebe	54
Arkuoeak-en partehartze Nafarroako Adinekoen Kontseiluan	18	Participación de Arkupeak en el Consejo navarro de las personas Mayores	55
Sariak	19	Galardones	55
Mantentze-Gimnasia	20	Gimnasia de mantenimiento	56
Omenaldiak	22	Homenajes	58
Arkupeak-en zilarrezko ezteiak eta omenaldiak	29	Bodas de plata de Arkupeak y homenajes	65
Egun bereziak	31	Días señalados	67
Garrantzizko bidaia batzuen laburpena	32	Resumen de algunos viajes importantes	68
Brasil eta Argentinara bidaia	32	Viaje a Brasil y Argentina	68
Argentinan bizi diren euskaldunen bidaia	33	Viaje de lo/as vasco/as residentes en Argentina	69
Beste bidaia batzuk	36	Otros viajes	
Atzerrira egindako bidaiak eta urteak: zerrenda	38	lista de los viajes realizados al extranjero y años: relación	74
Nafarroako Gobernuaren eta Nafarroako Aurrezki Kutxaren dirulaguntzak	39	Ayudas del Gobierno de Navarra y de la Caja de Ahorros de Navarra	75
Argazki gehiago	75	Algunas fotos más	75

## 3.KAPITULUA

## CAPÍTULO 3º

3.KAPITULUA		CAPÍTULO 3º	
ARKUPEAK 2011-2022		ARKUPEAK 2011-2022	
Arkupeak-en eboluzioa eta modernizazioa	2	<i>Evolución y modernización de Arkupeak</i>	36
Hauteskundeak	2	<i>Elecciones</i>	36
Aldaketak	4	<i>Cambios</i>	37
Estatutuak eta funtzionamendua	5	<i>Estatutos y funcionamiento</i>	38
Hitzarmenak	6	<i>Convenios</i>	41
Ikastaroak eta hitzaldiak	8	<i>Cursos y charlas</i>	42
Bidaiak	11	<i>Viajes</i>	44
Mendi irteerak	15	<i>Salidas montaÑeras</i>	48
Herriko bestak eta mus txapelketak	17	<i>Fiestas locales y campeonatos de mus</i>	50
Gimnasia	18	<i>Gimnasia</i>	52
Jubilotekak	19	<i>Jubilotecas</i>	52
Lehiaketak eta erakusketak	19	<i>Concursos y exposiciones</i>	54
Ekonomia Batzordea. Diru kontuak	21	<i>Economía</i>	55
Omenaldiak	22	<i>Homenajes</i>	56
Boluntarioritza	24	<i>Voluntariado</i>	58
Arkupeak pentsionistekin	24	<i>Arkupeak con los pensionistas</i>	58
Gure hildakoak	25	<i>Nuestros difuntos</i>	59
Pandemiaren ondorioak Arkupeak-en	29	<i>La pandemia y sus efectos en Arkupeak</i>	61
Esker onak	30	<i>Agradecimientos</i>	62
Bazkide kopurua	32	<i>Número de socia/os</i>	32
Gehigarria (kolaborazioa). Arkupeak 30 urteko historia	33	<i>Addenda (Colaboración). Arkupeak 30 años de historia</i>	63
Zuzenketa	65	<i>Corrección</i>	65



 Santa Lucia, 5-2. DONEZTEBE - SANTESTEBAN  948 450 878 / 618 567 837

 [www.arkupeak.com](http://www.arkupeak.com)  [arkupeak@yahoo.es](mailto:arkupeak@yahoo.es)