



# GIZATIAR

ASOCIACION SOCIO CULTURAL DE MUJERES  
DE ROMO - LAS ARENAS

JUNIO • EKAINA 2000

NUMERO 6 ARREN • ZENBAKIA

**EDITA: Junta Directiva**

*Queridas amigas:*

*Como es costumbre, hoy sale a la luz otro nuevo número de la revista, confeccionado por nuestro equipo con entusiasmo y esmero para todas las socias de Gizatiar.*

*¿Qué tal el año?*

*¿Lo habéis aprovechado y sentido el placer de descubrir?...*

*Esperamos de corazón que hayáis entrado en el 2000 con buen pie, y por descontado, deseamos lo mejor para cada una de vosotras.*



Este año se cumple el 5.º aniversario de GIZATIAR. En éste tiempo, nos hemos consolidado y hemos sido reconocidas y premiadas por nuestra labor socio-cultural voluntaria.

En el presente ejercicio, como consta en los estatutos de la Asociación, ha habido cambio de junta. Dado todo lo que hemos recibido a lo largo de éstos años, es responsabilidad de todas apoyar a ésta nueva junta a afrontar el reto que supone llevar adelante éste proyecto.

!!!GRACIAS A TODAS!!!

# OPINION ERITZIA

## LOS BUENOS MOMENTOS - UNA VISION PARTICULAR

### REFLEXIONES PARA VIVIR EN POSITIVO

Ante la monotonía de la vida cotidiana, desde hace algún tiempo vengo pensando que es muy necesario, para mi salud física, mental y emocional, recuperar de cada día un ramillete de "BUENOS MOMENTOS".

Este ejercicio lo tomo como un disfrute personal, que me carga positivamente. Así que desde que levanto la persiana por la mañana, me digo:

"Es estupendo abrir los ojos y ver que ha amanecido un nuevo día, **para mí**, para que lo llene de cosas buenas".

Luego, me preparo el desayuno y disfruto saboreándolo y pienso, ¡qué bueno está todo!

Después mientras hago las tareas, escucho la radio y me doy cuenta de la gran suerte que tengo de poder oír, reírme o entristecerme, de rebelarme o cabrearme ante las distintas noticias.

A última hora del mediodía, salgo a dar un paseo y me alegro de poder andar, de poder respirar al aire libre, de tener cerca el mar, de olerlo. ¡Qué relajante!

Más tarde vuelvo cansada a casa, como con gusto y después, un ratito de reposo.

La cama siempre me acoge con generosidad, sin ningún reproche, con sus sábanas limpias, su manta y su almohada tan blandita. ¡Es un auténtico placer!

Hay además un buen número de cosas positivas, de acontecimientos, que deberíamos rescatar cada día:

- Ese baño limpiando cuidadosamente el cuerpo.
- Ese programa de televisión, que tanto me gusta.
- Ese ratito de buena lectura.
- Esa llamada telefónica para hablar con familiares o amigos.
- Ese beso cariñoso.
- Esa película de cine que me sumerge en otras vidas.
- Ese refugio que es la música, para los buenos y malos momentos.

- Esa conversación agradable con las personas que quieres.

- Esa celebración especial.

- Esa excursión que me ilusiona tanto.

- Ese encuentro con alguien a quien no veíamos hace tiempo.

- Sentir que me valgo por mí misma y que no me duele nada.

- Levantarme un poco más tarde un día festivo...

- ... y un sinnúmero de momentos personales, que cada mujer puede ir descubriendo y anotando.

Todas estas pequeñas cosas, materiales y espirituales, son para mí la alegría de vivir, las muletas donde me apoyo para avanzar.

¡¡Hay tantos pequeños detalles que perdemos, por no ser conscientes del valor que tienen!!

Las rutinas diarias vividas con ilusión, lejos de embrutecernos, actúan como un antídoto frente a las contrariedades y predisponen el ánimo hacia el optimismo.

Tenemos que llenar de sentido todo lo que hacemos, valorar el ocio y el trabajo y sacar satisfacciones de las dos cosas. Por eso deberíamos abrir un cuaderno en nuestra vida, titulado:

"PAGINA DIARIA DE LOS BUENOS MOMENTOS".

P. D.

*Hago más las palabras de "Jorge Luis Borges" cuando dice:*

*Al cabo de los años he observado que la belleza, como la felicidad, es frecuente. No pasa un día en que no estemos un instante en el paraíso.*

KARMELE  
GONZALEZ.

---



## LA JUNTA A LA EDITORIAL DE LA REVISTA DEL 2000 DE "GIZATIAR"

---



*La Junta de esta Asociación os saludamos desde este rincón de contacto contigo, que es nuestra revista. Aprovechamos esta oportunidad para transmitir nuestras ilusiones en seguir cuidando y mimando a nuestra asociación, porque sabemos que es un cauce donde podemos expresar y compartir valores muy escasos de encontrar en nuestra sociedad. Como la creatividad, la solidaridad, la hermandad, la corresponsabilidad, la gratuidad, la participación. Todas estas flores que hacen un gran ramo que lo ofrecemos al pueblo de Getxo con una gran lazada llamada "GIZATIAR".*

*Esto es lo que sacamos de "GIZATIAR" las que hemos descubierto que una a una, somos las más beneficiadas de poder ser participes libremente, realizando tareas desinteresadamente, de forma organizada con aprendizaje en la acción y sin ánimo de lucro, pero con el orgullo de ejercer nuestros derechos de ciudadanas responsables en la construcción de una sociedad más humana.*

*Cada curso llegan más y más mujeres con ganas de aportar y aprender esta forma de crecer como personas.*

*Desde la Junta os damos las gracias por vuestras ganas del bien hacer, con vuestros agradecimientos, vuestras aportaciones en creer y apoyar este proyecto. Así que...*



**"AURRERA"**  
que sigamos poniendo  
cada una la semilla  
positiva dentro de  
"GIZATIAR".

---



# ESCUELA DE VOLUNTARIAS SOCIALES

## ¿Qué hace la Asociación GIZATIAR? ¿Cómo lo hace?

Nuestra Asociación aparte de la "Junta Rectora", tiene una columna vertebral que son las "COMISIONES DE TRABAJO" y que se encargan de promover y ofertar todas las actividades del año:

Cultura, Salud, Instituciones, Tercer Mundo y Atención a la socia. Estas 5 comisiones

de trabajo juntas componen una **escuela de Voluntariado Social**, un medio para aprender a participar. Solo requiere para integrarse en ellas, ilusión, y ganas de trabajar.

La metodología por la que se rigen es la siguiente:

1. SE APRENDE EN LA ACCION.

2. CON ACTITUD DE EQUIPO.

3. SIENDO RESPONSABLE CADA UNA DE LA TAREA A QUE SE COMPROMETE.

4. PREGUNTANDO LO QUE NO SE SABE Y COMPARTIENDO LO QUE SABE.

5. GUARDANDO LA CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACION RECIBIDA Y CONOCIDA EN EL DESARROLLO DE SU ACTIVIDAD VOLUNTARIA.

6. DANDO INFORMACION ESCRITA, DONDE SE PRESENTE, COMO "GIZATIAR".

## CADA UNA DE LAS COMISIONES ATIENDE LOS SIGUIENTES APARTADOS:

### COMISION ATENCION A LAS SOCIAS

Información y acogida en la oficina de la asociación. Asesoría jurídica:

"Jueves encuentro" (fiesta de cumpleaños), carnavales y feria de abril.

Informar a los medios de comunicación sobre las actividades que vamos a desarrollar.



### COMISION DE SALUD

"Jueves encuentro" (Educación en la salud).

Grupos de encuentro.

Colaboración con otras asociaciones, postulaciones, Fiestas, Semana de la mujer, etc.



## COMISION CULTURA



19 Talleres funcionando de octubre a junio.

“Jueves encuentro” (Temas sociales).

Fiestas (Navidad, Santa Agueda).

Representación de los talleres y fiesta de inicio y fin de curso.

Cenas y comidas de hermandad.

Excursiones y salidas culturales.

## COMISION TERCER MUNDO

Semana solidaria (exposición de otras culturas).

“Rastrillo de mujer a mujer”.

“Jueves encuentro” (educación en valores, solidaridad, tolerancia).

Tienda solidaria.

Postulaciones, Olentzero y Sta. Agueda.

Seguimos la relación con el hermanamiento de la asociación

de mujeres de “Las Vueltas” en El Salvador.

Queremos dar nuestras más expresivas gracias por la gran acogida que ha tenido entre las socias la propuesta de AMADRINAMIENTO para 18 chicas/os de la comunidad de “Las Vueltas” en El Salvador, ya que en muy pocos días quedó cubierto el objetivo.



## COMISION INSTITUCIONES



Coordinación con otras asociaciones.

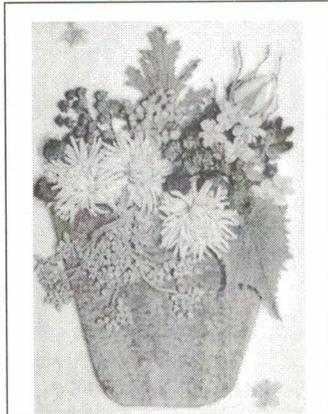
Relación con las instituciones.

Dinamizar la biblioteca.

Organizar los cursos de formación, convivencias y hermanamientos con otras asociaciones



# Secado de flores



Existen varios métodos para secar flores y follaje: algunos son más adecuados para un tipo de flor que otros. La tabla que hay a continuación es una guía aproximada de los posibles métodos, aunque la mejor manera de aprender qué es lo más adecuado para cada situación es experimentarlo.

El método básico de secar flores es dejarlas al aire libre, tanto colgándolas en una habitación aireada o en una alacena, como en un recipiente vacío o con muy poca agua. Es importante man-

tener los ramos separados y preservarlos de la luz solar directa (para conservar los colores).

Las flores duras se pueden secar sobre una red. Las más delicadas se deben conservar con secantes, como la gel de sílice, el alumbre, el polvo de bórax o la arena fina. Las flores que crecen en ramilletes, como las hortensias, o aquellas con muchos pétalos pequeños como el aciano, se pueden secar sobre toallitas de papel en un microondas, en la posición mínima.

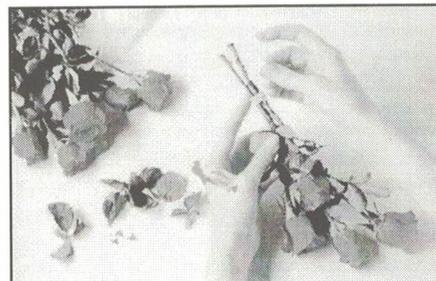
El tiempo de secado varía según el método y la humedad de cada flor. Vaya observándolas durante el proceso y compruebe si los pétalos están secos. Un tiempo de secado excesivo, tanto con secantes como en un microondas, puede volver las flores muy quebradizas. Cuando estén perfectamente secas, las puede almacenar en cajas, con papel de seda, hasta que las necesite. Si añade un par de bolitas de naftalina, disminuirá la posibilidad que se las coman los insectos.

## MÉTODO DE SECADO

A continuación hay una lista de flores con indicaciones sobre los métodos de secado que conviene emplear en cada una.

☼ secado al aire - invertido    ✱ secado al aire - vertical    ◆ secante    ★ microondas

Acelga silvestre	☼	Flor de adormidera	☼	Malva loca	◆
Aciano	★	Flor de cebollino	☼	Matricaria	★
Alhelí	◆	Genciana	◆	Milenrama	✱
Allium	☼	Geranio	◆	Mimosa	◆
Anémona	◆	Gipsófila	☼	Minutisa	✱
Arañuela	☼	heipterum manglessi	☼	Narciso	◆
Brezo	☼	Helianthus	☼	Pensamiento	◆
Caléndula	◆	Hierbas	☼	Peonia	◆
Camelia	◆	Hinojo	☼	Primavera	◆
Camomila	☼	Hortensia	★	Ranúnculo	◆
Campanilla	✱	Iris	◆	Rododendro	◆
Capullo de rosa	☼	Jacinto	◆	Rosas	◆
Cártamo	☼	Jazmín	☼	Siempreviva	◆
Clavel	◆	Lavanda	☼	Siempreviva menor	★
Clavellina	◆	Lila	◆	Tanaceto	★
Dalia	◆	Limonium	☼	Vara de oro	★
Delfinio	☼	Lirio	◆	Violeta	◆
Espuela de caballero	☼	Lúpulo	◆	Zinnia	◆
Estrella de mar	✱	Lluvia de oro	◆		



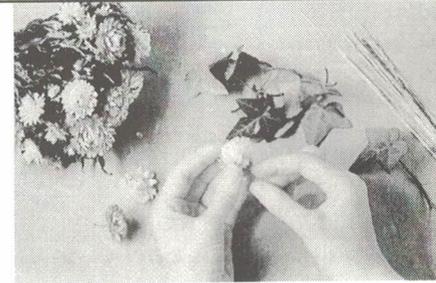
Para el secado invertido, elimine las hojas que no quiera y haga ramilletes poco apretados, colocando las flores desniveladas. Átelas con una goma elástica que sujetará los tallos a medida que se encojan. Doble ambos extremos de una varilla de alambre, pase uno por debajo de la goma elástica, y utilice el otro como gancho para colgar el ramillete.



Debe emplear un secante fino para secar flores: machaque los cristales de gel de sílice, hasta convertirlos en partículas pequeñas. Coloque el secante en un recipiente, ponga la flor encima, y con mucho cuidado esparza más secante sobre la flor y entre los pétalos. Cubra el recipiente, saque las flores cuando estén secas. Para reciclar el secante, colóquelo en el horno, a temperatura baja.



Muchos tipos de follaje pueden secarse con el método de glicerina. Llene un recipiente con mitad de glicerina y mitad de agua hirviendo. Coloque el follaje en la solución, separando al máximo las hojas. El proceso dura varias semanas: las hojas permanecen brillantes, aunque suelen cambiar de color.



Antes de hacer arreglos con las flores secadas mediante este sistema, deberá ponerles tallos falsos de alambre. Perfore el centro de la flor con una varilla de alambre, doble un extremo de ésta de manera que forme un gancho y estírela a través de la flor. Cubra el alambre con cinta adhesiva.

# De Soledad y Compañía

No voy a escribir sobre la soledad, porque creo que todo el mundo tiene una experiencia sobre ella, aunque creo que tenemos la obligación de luchar contra ella, para que la vida no nos resulte una triste condena.

No conozco mejor medio para anularla que la compañía, pero cuando las personas se nos vuelven esquivas, o así nos lo parece, podemos optar por la compañía de un animal.

Se llaman animales de compañía, si los hemos etiquetado así a lo largo del tiempo, es porque funciona.

Desde los peces que nos relajan al mirar sus suaves movimientos, hasta los pájaros que nos alegran con sus colores y sus trinos.

Más cercanos a nosotros tenemos los gatos y los perros.

Mi relación con los gatos cambió mi vida. Pasaba una gran desgracia, y alguien me habló de un gatito encerrado en una jaula. Si pronto no encontraba dueño, tendrían que matarlo. Dije que sí con desgana, mas que nada para que mi amiga no se sintiera defraudada; y al día siguiente se presentó con el gatito. Era un animalito diminuto, escuálido, casi ciego de una infección en los ojos. Le miré horrorizada, y casi estaba diciendo que no lo quería, cuando mi amiga lo depositó en el suelo y el cachorro empezó a correr y a tropezarse.

Por primera vez en mucho tiempo me reí. Con la risa la gran opresión de tristeza y rabia, aflojó algo. Me noté menos tensa, así que lo cogí y cuando lo acariciaba, noté una gran ternura.

El caso es que mi gatito con un mínimo de cuidados, se puso precioso y ahora es el rey de la casa.

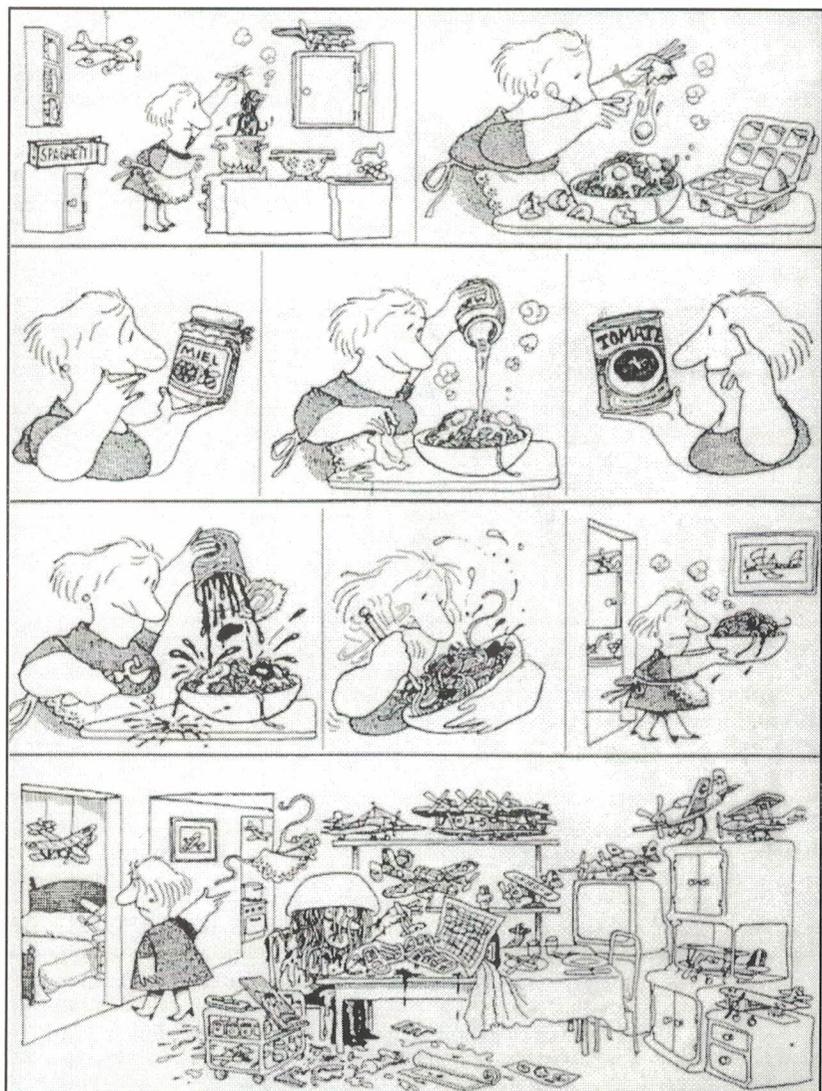
He leído que hay estudios que dicen que cuando se acaricia a un animal, el cerebro emite unas ondas beneficiosas. Se logran mejoras entre enfermos parapléjicos y niños autistas.

También he tenido un gran amor cuando era niña con un perro. Fue maravillosa mi in-

fancia con él. Hice muchos y buenos amigos cuando le paseaba. Siempre era el compañero leal que me esperaba con tanta alegría, que por malo que fuera el día, me hacía sentir importante.

Con nuestros animales nos sentimos útiles, dependen de nosotros y necesitan un mínimo de cuidados y a cambio nos regalan su amor sin condiciones, sin juzgarnos. Nos quieren lo mismo jóvenes que viejos, bien arreglados o descuidados, gordos o flacos, ricos o pobres, listos o tontos. ¿Alguien da más?

Por eso os animo a que si os sentís solos, dejar la soledad y experimentar la compañía.



# ANTZERKIA

*El taller de teatro ha cosechado muchos éxitos, está pujante y sigue con mucha ilusión, por eso creemos, que unas socias que han trabajado tan bien, merecen nuestro agradecimiento y que tratemos de indagar cómo lo han conseguido.*

*No se nos ocurre mejor medio que hacer una entrevista a una de sus componentes, que además, es la madre del director, concretamente, Juana Mari.*

■ ¿Cómo se te ocurrió meterte en el taller de teatro?

■ Siempre me ha gustado el teatro y ya había estado con anterioridad en otro grupo, así que fui una de las que propuso hacer un grupo de teatro en la asociación, pues lo echaba en falta.

■ ¿Decías desde niña aquello de "mamá, quiero ser artista", o te vino después la afición?

■ De pequeña era uno de mis juegos favoritos. Mis amigas y yo jugábamos con ropas viejas e improvisábamos actuaciones.

■ ¿Te gustaría ser profesional?

■ No me he planteado nunca el teatro en plan profesional, pero como a nadie le amarga un dulce, si se presentara la ocasión, me lo pensaría.

■ ¿Qué te ha aportado el taller?

- Un mejor conocimiento de mi misma.  
Aprendes a coordinar

movimientos, a ejercitar la memoria, modular la voz, a perder un poco el miedo a hablar en público y a apreciar mejor el teatro.

■ ¿Has tenido que renunciar a algo?

■ No. Todo ha sido beneficioso y positivo.

■ ¿Te ha merecido la pena?

■ Cuando algo te gusta y puedes llevarlo a cabo, siempre merece la pena.

■ ¿Hay celos profesionales o reina un gran compañerismo?

■ Dentro del grupo hay mucho respeto y apoyo por parte de todas las compañeras. Creo que es un grupo en el que existe solidaridad y buen ambiente.

■ ¿Te sientes muy nerviosa cuando actúas?

■ Actuar delante de la gente siempre te pone nerviosa, pero ello es un reto con una misma.

■ ¿Te cuesta mucho aprender el papel?

■ Aprenderse el papel cuesta siempre un poco,



pues hay que dedicarle horas, como a todas las cosas, pero los beneficios que reporta compensa con creces.

■ ¿Quién elige las obras?  
■ Entre todo el grupo elegimos la obra que queremos representar.

■ ¿Os resulta caro?  
■ Es una actividad que, lógicamente, cuesta dinero pues hay que hacer salidas de fin de semana cuando estamos ensayan-

do una obra, pero es una cantidad razonable.

■ ¿Cuál es la mayor dificultad?

■ Primero buscar una obra en la que todo el grupo pueda participar. Segundo, prepararla y ponerla en escena requiere mucho tiempo y nervios y finalmente buscar la manera de representarla con el menor costo posible, ofreciendo una calidad al público.



"la Caixa"

Oficina Romo - C/ Kresaltxu, 15

*¡Que paséis un buen verano!  
Nos gusta imaginar que cada día es una hoja en blanco entre nuestras manos, y que "HOY" es EL DIBUJO QUE NOSOTRAS QUERAMOS TRAZAR.*

*A lo dicho, ¡Disfrutad!, y en Octubre volveremos a encontrarnos en Gizatiar, asociación constituida expresamente por y para tí; para darte voz en un foro plural, en el que deseamos quepan las voces de todas las mujeres.*

*¿No es hermoso?... Pues*

*¡ANIMAROS!*

*Un abrazo, eta HURRENGORARTE.*



GETXOKO UDALA  
AYUNTAMIENTO DE GETXO

COLABORAN:

Irene  
Isabel  
Karmele  
Ton