



nº 19 .Zenb.

Mayo
2015
Maiatza

GIZATIAK

Erromo-Areetako Emakumeen
Elkarte Sozio-kulturala

Asociación Sociocultural de
Mujeres de Romo-Las Arenas



2010-2015

Sumario Laburpena

Editorial / Editoriala	3
Pensamientos / Pentsamenduak	4 / 5
Opinión / Iritzia	6 / 7
Psicología / Psikologia	8 / 9
Salud / Osasuna	10
Plantas Medicinales / Sendabelarrak	11
Nuestras sugerencias / Gure gomendioak	12
Excursiones / Topaketak	13
Fotos / Argazkiak	14/17
Epílogo / Epilogo	18



Con este número de la Revista queremos celebrar el 20 aniversario de la **Asociación Gizatiar**, de la que estamos muy orgullosas por el trabajo que desarrolla en la formación de las socias. Tampoco queremos olvidar, la labor llevada a cabo por todas y cada una de las **Juntas**, que han pasado a lo largo de estos veinte años desde su fundación.

AGRADECIMIENTOS / ESKERRONAK

A Begoña Fernández Aguirre, voluntaria de **Gizatiar** por su artículo de opinión sobre las “Monjas Beguinas”. A la comisión de Salud por el tema “Trastornos Alimentarios”. A Aitor Iturralde por el tema “Plantas Medicinales” y a Marisa López Ibarrodo por el tema “Sexualidad”

Edita / Argitaratzailea : **Gizatiar**

Equipo de redacción / Erredakzio taldea : Inmaculada Martínez; Yolanda Ateca; Marisa Pedrero;

Ana Ramos y Maite Martín

Diseño / Diseinua : **Gizatiar**

Maquetación / Maketazioa : Luis Maria Gutierrez

Euskera : Servicio de Traducción del Ayuntamiento de Getxo

Fotografías / Argazkigintzak : Archivo de **Gizatiar** -- Lienzos/ Margolanak : Ana Ramos

Imprime / Inprimatzailea : **Cianoplan**

EDITORIAL



EDITORIALA

Bienvenidas otro año más :

La nueva Junta Directiva constituida en la Asamblea de Enero tiene nuevas caras, unas conoceréis y otras no, pero siguen manteniendo el mismo entusiasmo que tuvo la primera Asamblea de hace 20 años. Si echamos una vista atrás podemos ver todo lo que **Gizatiar** ha evolucionado a nivel de talleres, profesorado, locales, igualdad, etc.

Cientos de kilómetros a nuestras espaldas: viajes, visitas culturales, encuentros con otras asociaciones y muchos buenos momentos que hemos compartido con todas vosotras. Este año comenzamos esta etapa nueva con una excursión internacional a Salzburgo-Tirol-Baviera que ha tenido mucha acogida, y se realizara del 8 al 14 de Junio.

Queremos agradecer por último a Marisol, Itziar, Esther, Carmen Feli, Mari Cruz, Carmen R., Juana Mari, Aurori, María José, Dora y Carmen, fundadoras de la primera junta, su encomiable labor y su apuesta por una mayor integración de la mujer. Trabajo que ha dado sus frutos durante estos 20 años y que continuará durante muchos más.

Gracias chicas.

Ongi etorri beste urte batez.

Urtarrileko batzarrean eratutako Zuzendaritza Batzardeak aurpegi berriak ditu. Batzuk ezagutuko dituzue eta beste batzuk ez, baina duela 20 urteko batzarrak zuen gogo biziari eusten dio oraindik. Aterea begiratu gero, ikus dezakegu **Gizatiar** Elkarteak tailerrei, irakasleei, lokalei, berdintasunari, eta abarri dagokionez izan duen garapen handia.

Ehunka kilometro ibili izan ditugu elkarrekin: bidaiak, bisita kulturalak, beste elkarte batzuekin topaketak eta une on asko partekatu ditugu zuekin, emakume guztiekin. Aurten beste etapa bati hasiera emateko nazioarteko txango bat egingo dugu Salzburgo - Tirol - Bavariara. Txangoak harrera bikaina bikaina izan du eta ekainaren 8tik 14ra izango da.

Azkenik, eskerrak eman nahi dizkiegu lehenengo batzardea sortu zuten emakumeei: Marisol, Itziar, Esther, Carmen Feli, Mari Cruz, Carmen R., Juana Mari, Aurori, María José, Dora eta Carmen. Egiten duten lan goraipagarriagatik eta emakumearen integrazio handiago baten alde egiten duten apustuagatik. Lan hori emankorra izan da 20 urte hauetan eta horrela egiten jarraituko du beste urte askotarako.

Mila esker, neskak.



Inauguración curso 2014 / 2015

Pensamientos Pentsamenduak

Hoy elijo que el resto de mi VIDA, será lo mejor de mi VIDA.

No pienses tanto, deja que la vida te sorprenda.

Si no puedes hacer lo que quieres, trata de querer lo que haces.

No estoy de acuerdo con lo que usted dice, pero defenderé hasta la muerte su derecho a decirlo.

Voltaire

Es feliz el que soñando, muere. Desgraciado el que muera sin soñar.

Rosalía de Castro

Deshazte de quien duda de tí, únete a quien te valora, libérate de quien te estorba y ama a quien te soporta.

Paulo Coelho

"El pensamiento se podría definir como imágenes, ensoñaciones o esa voz interior que nos acompaña durante el día, y en la noche en forma de sueños".

Un día sin reír, es un día perdido.

Charles Chaplin

Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir siempre.

Mahatma Gandhi

La vida se agota cuando hay cosas que no podemos compartir.

Virginia Woolf

De vez en cuando es necesario sacudir el árbol de la amistad para que caigan los frutos podridos.

Si tienes miedo, no puedes avanzar.

Malala Yousafzai

Si por la noche lloras porque no ves el sol, las lágrimas te impedirán ver las estrellas

LAS BEGUINAS



Las monjas beguinas en el trabajo

A FINALES del siglo XII, en la diócesis de Lieja (Bélgica), nace un movimiento de mujeres pertenecientes a un amplio espectro social, que deciden buscar lo que se les negaba: el acceso al conocimiento, y a nuevas formas de espiritualidad. Decidieron tomar la palabra para hacer un mundo a su medida. Su forma de vivir y entender la vida se extendió con rapidez por toda Europa Occidental (Francia, Renania, Baviera, Países Bajos, Cataluña...) durante los últimos siglos del Medievo. Hablamos de las beguinas.

Pero, ¿quiénes eran estas mujeres?

Las beguinas nacieron en un momento histórico en el que el acceso a los libros y al conocimiento estaba reservado a los hombres; y en el que la participación social de las mujeres era prácticamente nula. Estas veían sus espacios reducidos a la casa, al palacio, al convento (al que no era fácil acceder, pues estaba restringido a mujeres pertenecientes a la aristocracia) y, en otros casos, al prostíbulo.

Llevaron a cabo su deseo de dedicarse a la vida religiosa, pero no a la sombra de un claustro, sino en el mundo, y fueron totalmente independientes de la jerarquía eclesiástica rehusando incluso a formar parte de la Iglesia, a la que acusaban de tener un gran poder y a la que nunca se sometieron. Jamás estuvieron subordinadas a los hombres, ni como esposos ni como guías espirituales.

Eran mujeres austeras, que vivían solas o en pequeños grupos, en celdas, en casas o en conjuntos de viviendas individuales en torno a un patio central. Estos recintos eran llamados beguinatos. La Unesco los declaró Patrimonio de la Humanidad en 1998.



La hermana Marcella Pattyn

Escribieron, pero no lo hicieron en latín, entendido únicamente por eruditos y clérigos, sino que lo hicieron en su lengua materna, la que hablaba y comprendía el pueblo. Desarrollaron una brillante labor intelectual destacando maestras como Matilde de Magdeburgo, Hadewijch de Amberes, Beatriz de Nazaret y Margarita Porete -declarada herejética y quemada por la Inquisición en 1310-, entre otras. Mujeres olvidadas e ignoradas durante siglos por la misoginia imperante en la Edad Media. Gracias a las teóricas feministas han comenzado a ser conocidas.

Vivieron principalmente de su trabajo, cosiendo y bordando, cultivando sus huertos, o gracias a benefactores que les pagaban para que rezaran por ellos. Enseñaron a leer y a escribir a otras mujeres, ayudaban en leproserías, orfanatos y hospitales, así como en los partos y en el acompañamiento en la muerte.

Las beguinas revolucionaron la Europa medieval con sus pensamientos, su independencia, su forma de vida y, sobre todo, por cuestionar los planteamientos oficiales de la Iglesia. Se convirtieron en figuras sospechosas y peligrosas ante la

jerarquía eclesiástica, pues atentaban contra su monopolio del saber y éste era fundamental para su influencia social y dominación ideológica.

Fueron declaradas herejes en el Concilio de Vienne (Francia) en 1311 en el que se ordenó también la disolución de los Templarios, hombres de sobra conocidos y reivindicados, mientras nada ha trascendido de las beguinas, que durante siglos garantizaron la libertad de miles de mujeres.

Comenzaron a ser perseguidas. Unas ingresaron en monasterios tratando de salvar sus vidas, otras desaparecieron y otras se encontraron con la hoguera. Aún así, continuaron durante siglos, pero con más prudencia.

El 14 de abril de 2013, falleció a los 92 años de edad, la hermana Marcella Pattyn, la última beguina que formó parte de un movimiento de libertad y grandeza femenina.

*Begoña Fernández Aguirre
Voluntaria de Gizatiar*



Beguinato de Brujas (Bélgica)

MENOPAUSIA: ¿ Fin de la vida sexual?

LA MUJER afronta a lo largo de su vida distintas etapas, todas ellas importantes y que influyen en el desarrollo de su personalidad y de su actitud ante la vida. Asimismo y a su vez, esta actitud y sus habilidades sociales y de comunicación inciden en la forma en que afrontan sus diferentes etapas.

La menopausia es una de ellas. En un concepto amplio hablamos de climaterio y éste lo definimos como el periodo de la vida de la mujer en el que se produce la transición entre el estado reproductor y el no reproductor, como consecuencia de la finalización de la función ovárica. En el climaterio se diferencian tres estadios: la premenopausia, la menopausia y la postmenopausia.

Este cambio, sin duda cualitativo y vital en la vida de la mujer, puede dar paso a posibles síntomas, tanto a nivel **neurovegetativo** (sofocos, sudores, palpitaciones, vértigos, mareos o cefaleas), **somático** (disminución de colágeno, con lo que la piel pierde textura y elasticidad, osteoporosis, distribución distinta de la grasa, mayor tendencia a la hipertensión, a la diabetes y colesterol, además de trastornos del sueño, atrofia genital y sequedad vaginal ...), **psíquico** (alteración del ánimo, tendencia al llanto fácil y mayor susceptibilidad, irritabilidad, dificultad de concentración y de memoria, ansiedad, aumento de sensación de fatiga, aumento o disminución del deseo sexual ...) y **social** (entrada en el envejecimiento, sensación de inutilidad, soledad, vacío ...).



Si los primeros son factores comunes a la mayoría de las mujeres, no así el segundo y tercero, que dependen de la percepción que tenga cada mujer sobre sí misma y su calidad de vida.

La sexualidad nace con la vida y muere con ella

La sexualidad es una capacidad inherente a la persona y que lo mismo ocurre con otras capacidades, lo que hace es adecuarse a su momento evolutivo y a sus circunstancias específicas. Necesitamos amar y que nos amen y necesitamos sentir y para ello se requiere el tacto. Un gesto que entre por todos los poros de la piel, desde un apretón de manos, un beso, una caricia, un juego sexual... Sentir, no tiene límite de edad y lo que la menopausia representa es el cese de la vida reproductiva, no así de la vida sexual y menos aún de una vida sexual placentera.

Es cierto que durante este periodo de cambios que supone la menopausia se pueden manifestar síntomas que inciden directamente en la apetencia de

entrar en el juego sexual, como por ejemplo, la sequedad vaginal, los sofocos, las cefaleas o el insomnio, entre otros. Sin embargo, tanto el deseo como el gozo en la respuesta sexual, están más directamente relacionados con la vivencia sexual previa a estas etapas. Es decir, el "descenso de juego sexual" se correlaciona más con el deseo y la satisfacción sexual anterior a la menopausia, que no con los síntomas que surgen a raíz de ésta.

Esos síntomas pueden ser más remediables por medio de geles o cremas que compensen la disminución de la lubricación vaginal o fármacos específicos que palien otras dolencias que se puedan presentar. Son otros síntomas los más difíciles de resolver porque no son ocasionales en este periodo concreto, sino

que han estado de constante en la vida de las mujeres; los valores con los que hemos sido socializadas, los prejuicios, tabúes, mitos e ignorancia. Y porque hablar de relaciones sexuales, era hablar de relaciones coitales exclusivamente y desde las cuales, la satisfacción y el gozo quedan en entredicho, en especial para la mujer.

La menopausia es un momento crucial que si a algo tiene que invitarnos es a hacer una parada y reflexionar. A decir ADIOS a una etapa reproductiva que ha ocupado muchos años de nuestra vida y a ABRIR un camino nuevo donde, con confianza e ilusión, desterremos prejuicios, nos dotemos de conocimiento y potenciemos nuestra capacidad de sentir. Que el placer tenga un lugar destacado y preferente en nuestra vida.

Pautas para convertirla en un puente hacia un periodo de vida de goce:

- ✓ Acudir a la consulta ginecológica para informarse y conocer los cambios que se van a experimentar.
- ✓ Seguir una dieta equilibrada.
- ✓ Hacer ejercicio físico, paseos, natación.
- ✓ Planificar nuestro tiempo, dando sentido a nuestras vidas, retomando actividades que nos gustan, creando nuevas relaciones y reforzando amistades.
- ✓ Involucrarnos en actividades sociales.
- ✓ Buscar y escuchar las sensaciones de la piel a través del mimo de la caricia. Desterrar el miedo a tocar y ser tocada.
- ✓ Reconsiderar nuestros prejuicios y actitudes negativas hacia el sexo y potenciar un mayor conocimiento corporal que nos lleve a cuidarlo y a amarlo tal cual es.
- ✓ Acabar con el modelo único, el penetrativo, y buscar la satisfacción en el cuerpo entero. Que ese modelo sea tan solamente "uno" entre tantas otras posibilidades.
- ✓ Buscar el compartir, el amar y la pasión por la vida, traduciéndolo en un roce, un apretón, un beso ...
- ✓ Apostar por vivir saludablemente y gozosamente.

Marisa López Ibarrodo



GRUPO DE SALUD

Desde estas páginas queremos ponernos en contacto con todas las mujeres de Getxo, para compartir la idea de, "saborear la vida", que Roberto Alcibar, nos transmitió en su charla.

Vivir cada momento como lo que es, único e irrepetible. Desde **Gizatiar** trabajamos para formarnos, valorarnos y transmitir que todas somos importantes, valiosas y preciosas en nuestra diversidad. Un abrazo para todas.

**TRANSTORNOS ALIMENTARIOS
<< EL MALTRATO OCULTO >>**

HAY una forma de maltrato en nuestra sociedad sobre la que queremos llamar la atención. Un maltrato que asumimos y hacemos nuestro, se llama, "Trastorno Alimentario". El cuerpo de la mujer, ha estado siempre sujeto al control social: pies vendados en China, mujeres jirafa en África, la terrible castración de niñas, etc.

La sociedad actual, en la que nos parece que estamos a salvo de estos ejemplos, promueve y alienta un modelo femenino de anormal delgadez y penaliza social y laboralmente a las mujeres que no se ajustan a él. Dietas Milagro descompensadas y cirugías agresivas, para ser aceptadas. Gimnasios que son una adicción para cumplir con una exigencia social, en la que también están entrando hombres jóvenes.

De este modo niñas, adolescentes y adultas, aceptan este modelo y lo toman como medida de su valía y se convierten así en *Víctimas* y *Maltratadoras* de sí mismas, física y psicológicamente, rechazando de esta manera su

propia corporeidad y negando sus cualidades, por un modelo absurdo.

Los trastornos alimentarios (anorexia, bulimia, trastornos por atracón, etc.) y las conductas asociadas (restricción alimentaria severa, atracón-vómito, consumo de laxantes y/o diuréticos y otros semejantes) tienen consecuencias físicas y psicológicas y son causa de abandono del proyecto de vida personal y profesional, de incapacidad y, en ocasiones, de muerte en mayor número en mujeres víctimas de la violencia machista.

Debemos tomar conciencia de la gravedad de esta Patología y promover Valores de Igualdad, Empatía y Autocuidado, en los que se debe implicar la Sociedad, desde la valoración de las diferencias que nos hacen a las personas únicas, y rechazando todo aquello que nos daña y nos hace carne de consumismo y de apariencia.

Karmele Urquijo Arana
Psicóloga Clínica, Diplomada en Nutrición
Voluntaria en el Grupo de Salud de **Gizatiar**

**NUESTRAS COSAS CON
LA PRIMAVERA**

DESPUÉS de este invierno, que bien sientan los días largos, una temperatura más templada, los colores más vivos y en muchas personas, esa sensación de querer hacer más cosas.

Para la gente tranquila, en general, la estación primaveral se lleva bien. Mientras que para las personas más impulsivas la primavera, puede resultar demasiado activa, hasta el punto de no poder conciliar el sueño, o bien tener sensación de cansancio y falta de energía, donde la persona se frustra, al no poder hacer todo lo que tiene en mente.

La razón de este artículo, es proporcionar un remedio natural y eficaz que nos ajuste estas alteraciones emocionales.

Para calmar los estados exagerados de energía, la infusión de verbena y melisa antes de acostarse resulta un recurso ideal.

Para el cansancio primaveral, la infusión de cardo mariano, cola de caballo y eleuterococo antes del desayuno es de gran ayuda.

Por supuesto estos remedios no sustituyen ningún tratamiento médico.



Verbena - *Verbena officinalis*



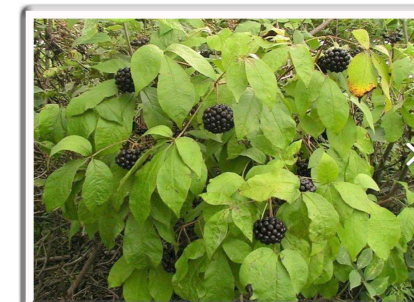
Cola de caballo - *Equisetum arvense*

Ojalá sean útiles estos simples trucos naturales para quien los necesite, y aprovecho para decirlo que es un verdadero placer para mí colaborar con la revista de Gizatiar.

Aitor Iturralde

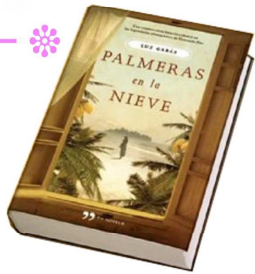


Cardo Mariano - *Silybum marianum*



Eleuterococo - *Eleutherococcus senticosus*

Nuestras sugerencias Gure gomendioak



Palmeras en la nieve

Luz Gabas / Editorial: Temas de Hoy. 736 pag.

Es 1953 y Kilian abandona la nieve de la montaña oscense para iniciar junto a su hermano el viaje de ida hacia una tierra desconocida, lejana y exótica, la isla de Fernando Poo. En las entrañas de este territorio exuberante y seductor, le espera su padre, un veterano de la finca Sampa-paka, el lugar donde se cultiva y tuesta uno de los mejores cacao del mundo. En esta tierra enormemente verde, cálida y voluptuosa, los jóvenes hermanos descubren la ligereza de la vida social de la colonia en comparación con una España encorsetada y gris; comparten el duro trabajo necesario para conseguir el cacao perfecto de la finca Sampa-paka, aprenden las diferencias y similitudes culturales entre coloniales y autóctonos; y conocen el significado de la amistad, la pasión, el amor y el odio. Pero uno de ellos cruzará una línea prohibida e invisible y se enamorará profundamente de una nativa.

La mujer que llegó del mar

Mercedes Guerrero / Editorial: Random. 416 pag.

Ocurrió en pleno conflicto bélico. La cabaña donde ahora vives estuvo habitada durante años por una familia de pescadores. Vivían allí un hombre joven que acababa de enviudar, con su hija pequeña y su madre, también viuda. Un día, mientras faenaba junto a sus compañeros, observó que había varios maderos flotando alrededor de su embarcación, parecían restos de un naufragio. A lo lejos divisaron un trozo más grande y dirigieron hacia allí la barcaza. Al llegar a su altura descubrieron el cuerpo de una mujer flotando sobre tablas. Estaba inconsciente y se aferraba a una bolsa de cuero. Regresaron al puerto y durante varios días el pescador cuidó de ella en su hogar hasta que se restableció. Era una mujer joven, rubia, de piel blanca y ojos claros. Cuando recobró el conocimiento comenzó a hablar alemán.



La voz dormida

Dulce Chacón / Editorial: Alfaguara. 390 pag.

Un grupo de mujeres, encarceladas en la madrileña prisión de Ventas, enarbolaba la bandera de la dignidad y el coraje como única arma para enfrentarse a la humillación, la tortura y la muerte. Pocas novelas podemos calificar como impresionables. La voz dormida es una de ellas, porque nos ayuda a bucear en el papel que las mujeres jugaron durante unos años decisivos para la historia de España. Relegadas al ámbito doméstico, decidieron asumir el protagonismo que la tradición les negaba para luchar por un mundo más justo. Unas en la retaguardia, y las más osadas en la vanguardia armada de la guerrilla, donde dejaron evidencia de su valentía y sacrificio.

Trilogía del Baztán

Dolores Redondo / Editorial: Destino.

La trilogía completa en único estuche. *El guardián invisible*, *Legado en los huesos* y *Ofrenda a la tormenta*. A orillas del río Baztán la aparición del cadáver de una adolescente obliga a la inspectora de homicidios Amaia Salazar a regresar al valle en que nació y del que lleva toda su vida huyendo. Este será sólo el principio de una historia apasionante en la que los seres legendarios del Norte conviven con crímenes aterradoros. La prosa de Dolores Redondo está impregnada de un magnetismo eléctrico y perturbador que no da tregua al lector. Una historia fascinante para los amantes de la intriga en mayúsculas.

Estos y otros libros los encontraréis en la Biblioteca Pública de Getxo. Sólo necesitáis estar en posesión del carnet específico que se formaliza en el mostrador de cualquiera de las sucursales de la Biblioteca. Con ellos, y de manera gratuita, podréis hacer uso de los fondos de todas las bibliotecas de la Red Vasca. Además, *via Internet* (www.liburutegiak.euskadi.net), tendréis la posibilidad de consultar desde casa - o desde la propia sucursal que elijáis- el Catálogo de todas las obras de la Red y solicitar préstamos, renovaciones, reservas, ... Más información en la sucursal sita en el *Polideportivo Gobela*: Adultos (Tfno. 94.464.48.10) e Infantil-Juvenil-Mediatca (94.464.04.68

Excursiones Txangoak

VIAJE FIN DE CURSO

(Madrid, Toledo, Chinchón y Aranjuez)



tar los clásicos: El Prado, Thyssen,... ,la mayoría fuimos al Museo Lázaro Galdiano, gran desconocido para muchas de nosotras, quedando entusiasmaditas y agradecidas de haber elegido su vista.

La Fundación José Lázaro Galdiano (1862-1947) se constituyó en 1948. Siendo la colección un espejo de su creador y una venta a las inquietudes de su tiempo. Mecenas de la cultura, nos muestra sus tesoros: tablas medievales, pinturas de El Greco, Velázquez, o pintura flamenca y holandesa, escultura, cerámica, platería y cristal, además de muebles de singular belleza. Es particularmente curioso ver en el último piso gran número de piezas textiles (tejido nazari s.XIV).

Ese mismo día pudimos disfrutar del Museo del Traje, colección de vestuario desde el s.XVI hasta nuestros tiempos.

Es curioso ver cerca de la salida la existencia de unos maniqués, en blanco, para que

En nuestro primer día, visitamos el Museo de la Santa Cruz, maravilloso y sorprendente. En Toledo nunca se había organizado una exposición sobre el Greco. Por la tarde, junto con nuestra guía, recorrimos Toledo -Patrimonio de la Humanidad- a pie, visitando la Catedral, la Iglesia de Santo Tomás, la Sinagoga, Santa María la Blanca y San Juan de los Reyes.

El segundo día lo empleamos para hacer una visita panorámica por la capital de España, al final de la cual entramos a conocer el Palacio Real. Tras la comida en una taberna del año 1830, del viejo Madrid, iniciamos nuestro recorrido por el Madrid de los Austrias. Todo muy interesante y agradable.



Palacio Real

El tercer día lo dedicamos a visitar Aranjuez, a 50 km de Madrid, con su Palacio Real, la Casa del Labrador, Pabellón de Caza, Museo de Falúas y los espléndidos Jardines del Príncipe. Por la tarde nos dirigimos a Chinchón, pequeño pueblo de la provincia de Madrid, donde paseamos por su Plaza Mayor, celebre por realizar en ella corridas de toros, formada por casas de dos y tres alturas, con balcones corridos. Vecino de esta localidad fue Francisco de Goya (Guerra de la Independencia). También pudimos visitar el Parador de Turismo, fundado por los Condes de Chinchón (s.XVII), con su claustro, y la ermita de Ntra. Sra. del Rosario (barroca). Aprovechamos también para comprar dulces de las monjas clarisas (muy ricos).

las personas ciegas puedan comprobar como es la vestimenta que llevan, así como sus formas y características ...

Por la noche celebramos la fiesta especial de disfraces, con intercambio del amigo invisible. Todo muy divertido.

Nuestro último día ... desayuno tranquilo en el hotel, comentando la fiesta anterior y después de desayunar, nos dirigimos al Museo Sorolla. Por libre se pudo visitar la vivienda-taller del pintor, sus obras y su magnifico jardín.

En nuestro cuarto día acordamos visitar museos de Madrid. Algunas prefirieron visi-

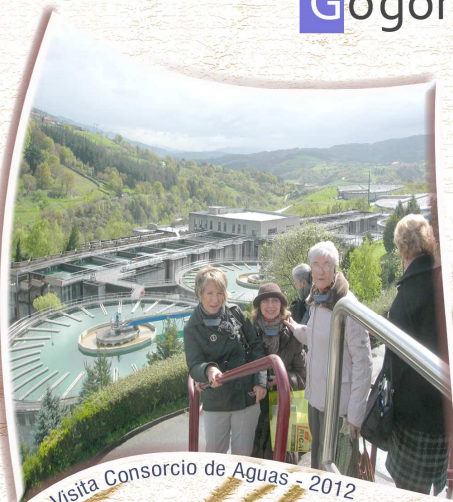
... y fin del viaje pensando en la próxima salida.

2010-2015

Eventos a recordar Gogoratzeko ekitaldiak



J. Puertas Abiertas-Donosti 2012



Visita Consorcio de Aguas - 2012



Museo Maritimo - 2012



Visita obra Anxokia - 2012



Visita a Logroño - 2010



Getxotik Mundura - 2011



Visita a Derio - 2010



Coro Santa Agueda - 2013



Museo del Ferrocarril - 2014



Fiesta de disfraces - Madrid 2014

2010-2015



Formación Junta - 2011



Formación Creatividad Emocional - 2010



Conf. Amelia Valcarcer y Marina Subirats-2014



Asociaciones Foro Igualdad - Gazteiz 2014



Form. Delegadas y Voluntarias - 2012



X Aniversario Foro Igualdad - 2012



Shirin Ebadi (Premio Nobel) Euskalduna - 2011



Jornada Emakunde - Marcela Lagarde - 2014



Formación Inteligencia - 2010



Día de la Mujer - Getxo 2015



GRAS 20 años de andadura, y evaluando los mismos, vemos, cómo la actividad desarrollada en GIZATIA durante todo este tiempo ha sido muy intensa y positiva. Todo gracias a las ayudas de las Instituciones, pero sobre todo al esfuerzo y participación de las mujeres, que han encontrado en la Asociación un lugar de encuentro dinámico y participativo, donde poder relacionarse con otras mujeres, establecer amistad, compañerismo, compartir el interés por los problemas de este colectivo, disfrutar unidas de talleres, eventos culturales, viajes, además de trabajar a favor de la igualdad y de los derechos de las mujeres. En definitiva, organizarse para buscar cauces y salidas a sus inquietudes.

Seguimos con nuestro empeño en aunar esfuerzos para continuar nuestra labor de innovar y renovar, de desarrollar el interés por los problemas, de incrementar el desarrollo personal, cultural y social; de promover la participación en todos los ámbitos, siendo nuestra ilusión conseguirlo con la unión y buena voluntad de todas.

Por todo ello, os animamos a seguir con esta labor y a participar en los actos que se desarrollarán durante el mes Octubre, al comienzo del próximo curso, para celebrar estos 20 años en los que hemos crecido juntas.

Aprovechamos para recordaros que tenemos una Escuela de Voluntariado desde la que se dinamiza la Asociación, y con cuya actividad, nos formamos en el campo de las actitudes humanistas: Respeto, Solidaridad, Trabajo en Equipo, Responsabilidad en las Tareas, Conocimiento y Reconocimiento en la Acción Social, abierta a todas las socias.

Participa y crea, te esperamos iii

“Soy mujer. Y un entrañable calor me abriga cuando el mundo me golpea.

Es el calor de las otras mujeres, de aquellas que hicieron de la vida este rincón sensible, luchador, de piel suave y corazón guerrero”.

Alejandra Pizarnik



GIZATIAK

Parque de Gobelaurre s/n
48930 Getxo
Tfno. y fax: 94 463 50 12
gizatiar@hotmail.com
<http://gizatiar.org>

Gobelaurre parkea, z.g.
48930 Getxo
Telefonoa eta fax: 94 463 50 12
gizatiar@hotmail.com
<http://gizatiar.org>

Atencion a las socias

Lunes de 18:00 a 19:00
Martes de 11:00 a 12:00 y de 18:00 a 19:00
Miércoles de 18:00 a 19:00

Bazkideentzako arreta

Asteleheneretan 18:00 - 19:00
Asteartetan 11:00 - 12:00 y de 18:0 - 19:00
Asteazkenetan 18:00 - 19:00

Servicios

Escuela de voluntariado / Talleres y cursos / Encuentros (conferencias, charlas, fórum ...) / Salidas-culturales / Asesoría psicológica y jurídica.

Zerbitzuak

Boluntarioen Eskola / Tailerrak eta ikastaroak / Topaketak (hitzaldiak, mintzaldiak, forumak ...) / Kultura irteerak / Aholkularitza psikologikoa eta juridikoa.



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

