



pensionistas por la democracia
DEPE - Bizkaia / Bilbao

C/Uribitarte, 4 Bilbao

Hoja Informativa

Asociación Jubilados y Pensionistas por la Democracia. Febrero 2022 nº 29

Actividades febrero y marzo

Comenzamos las actividades de este año

Siempre cuesta arrancar. La fiestas y otras ocupaciones tienen la culpa. También algo de escasez de colaboradores pero aquí estamos con las actividades de febrero y marzo. Algunas durarán hasta junio como los talleres de estimulación de la memoria. El Grupo de caminantes tiene previstas dos marchas: una a Santa Águeda después de la celebración para evitar agobios y otra recuperando la suspendida en diciembre. Hemos ampliado el número de talleres de estimulación de la memoria con dos en Santutxu y otros dos en Deusto. De momento vamos a hacer dos cursos de manejo de móvil dada la fuerte demanda del año pasado. Hay que defenderse ante la brecha digital. Se harán más si se siguen solicitando aprovechando la disposición voluntaria de Txaro. El taller de lectura sigue con su actividad. No puede faltar las excursiones. En marzo de sidrería y algo más. En junio haremos otra. En el apartado de charlas, hemos preparado dos que tienen algo en común: ¿estamos bien informados? ¿nos lo ponen fácil las administraciones? Charla sobre "Lectura fácil" o, en otro sentido ¿nos informan o hacen propaganda? ¿qué hay del derecho a una información veraz? "Guerras y propaganda".

Ah, y seguimos recordando que tenemos que hacer en estos meses la asamblea general que ya toca.

Cursos Manejo del Móvil

Deusto

Un pasito más en el manejo del móvil

- * Repasamos manejo
- * Trabajamos la fotografía
- * Hacemos un pequeño video
- * Organizamos nuestras fotos

Horario; 10,30-12,30

Calendario; febrero 13, 14, 16, 17

Centro Cívico Deusto

Palacio Bidarte

C/ Lehendakari Aguirre, 42

Metro Deusto. Salida por ascensor Iruña

Matrícula, 5€

Se abona el primer día de clase

O ingresar en C/C Laboral K. ES15 3035
0095 94 0950040512 y traer justificante

Inscripción en el
664373303

Santutxu

Introducción al manejo del móvil

- * Llamadas/Contactos, Cambiar foto pantalla, Video llamada...
- * Fotografía, Galería...
- * WhatsApp: Enviar. Crear un grupo...
- * Eliminar historial de conversaciones y mensajes...

Horario 9,30-11,30

Calendario; Marzo 2,3,9,10

Centro Municipal Santutxu

C/ Gandasegui, 6 Bilbao

Metro Santutxu. Salida Karmelo, escaleras mecánicas

Talleres de estimulación de la memoria

El objetivo es mejorar las capacidades mentales

En todas las sesiones mediante materiales se trabajarán las áreas cognitivas: orientación, lenguaje, memoria, atención, concentración, cálculo, pensamiento abstracto, la percepción, razonamiento, lógica,

Deusto

Horarios:

Taller 3. 9,45 a 11,15 horas

Taller 4. 11,15 a 12,45 horas

Miércoles. Sesiones de 1h 30 m

Calendario:

Marzo: 1,8,15,22,29

Abril: 19, 26

Mayo: 3, 10, 17, 24,31

Junio: 7, 14

Lugar: Centro Cívico Deusto

Palacio Bidarte

Avda.: Lehendakari Aguirre, 42 Metro

Deusto. Salida Iruña. Ascensor

Santutxu

Horarios:

Taller 1 9,30 a 11,00 h.

Taller 2 11,00 a 12,30 h.

Lunes. Sesiones de 1h. 30m.

Calendario:

Febrero, 27

Marzo, 6,13,20,27

Abril, 3,10,17,24

Mayo: 8,15,22,29

Junio: 5,12

Matrícula 15 €

Se abona el primer día del curso

O se hará un ingreso en la cuenta de Caja Laboral: 3035 00 9594 0950040512 y se traerá el justificante. **Incluye los materiales**

Inscripción en
Tfno 664373303

Lugar: Centro Municipal Santutxu

C/ Remigio Gandasegui, 6 Bilbao

Metro Santutxu, salida Karmelo por escaleras mecánicas

Rutas caminando

Cruces- Santa Águeda -Cruces 15 de Febrero

Salida:

10,00 h.

Metro Cruces. Salida Hospital



Apuntarse en tfono 664373303

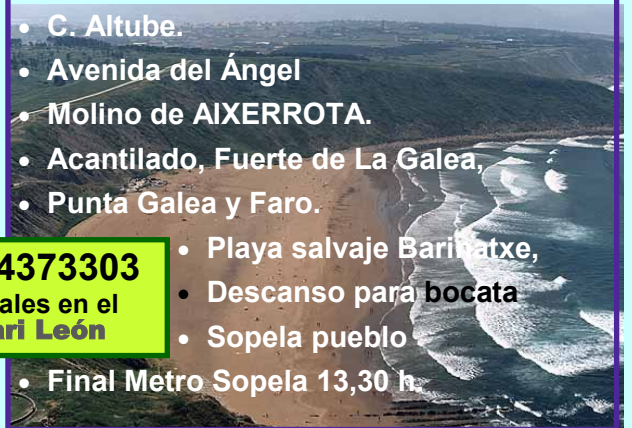
Los participantes habituales en el WhatsApp de Juan Mari León

Algorta - Playa Barinatxe-Sopela

15 de Marzo

Salida 10 h. Metro Ibaizabal

- C. Altube.
- Avenida del Ángel
- Molino de AIXERROTA.
- Acantilado, Fuerte de La Galea,
- Punta Galea y Faro.
- Playa salvaje Barinatxe,
- Descanso para bocata
- Sopela pueblo
- Final Metro Sopela 13,30 h.



Charla Lectura fácil

Lectura Fácil y Lenguaje Claro: el derecho a entender.

Blanca Mata. Periodista, Experta en LF

¿Cuántas veces hemos recibido una carta de la Administración y nos ha costado entenderla o la hemos tenido que leer tres veces?, ¿cuántas veces nos hemos desesperado haciendo un trámite por internet o en un cajero de un banco?, ¿cuántas veces hemos tenido que pedir ayuda a terceros para entender un contrato, una normativa, un informe médico, unas instrucciones de un aparato?

En nuestra vida cotidiana existe una gran cantidad de información compleja de entender. Ello genera exclusión y dificultad para conocer y ejercer nuestros derechos. Existe un

derecho a entender y poder exigir. La Lectura Fácil y el Lenguaje Claro son herramientas que permiten poner la información al alcance de todas las personas.

27 febrero

18,00 h.

Sala Juntas Generales

C/ Hurtado de Amezaga, 6

Metro Abando

Charla

La propaganda en las guerras del siglo XXI

De Afganistán a Ucrania, mentiras, silencios, censura.

Víctor S. Pozas

Profesor colaborador UPV-EHU

- ¿Qué papel juegan los medios de comunicación?
- ¿Es posible saber la verdad en la comunicación de guerra?
- ¿Qué se puede hacer ante la propaganda?

La exposición se acompañará con la proyección de imágenes

22 marzo

18,00 h.

Centro Municipal

Santutxu

C/ Remigio Gandasegi, 6 Bilbao

Metro Santutxu. Salida Karmelo.
Por las escaleras mecánicas

Taller de lectura

HELENE HANFF

*84, Charing
Cross Road*



23 de Febrero

Horario:

11,00 a 13,00

Lugar:

Centro Municipal Santutxu

C/ Gandasegui, 6 Bilbao

Metro Santutxu. Salida Karmelo,
escaleras mecánicas

Almudena Grandes

LOS BESOS EN EL PAN

colección andanzas



23 de marzo

Para participar en el taller hay que ponerse en contacto con Michel Elices en el email: elices.ma@gmail.com o al tfono de la asociación 688757014. Hay limitación de aforo. El taller proporciona en formato electrónico los libros a leer.

Excursión 30 de marzo

Zerain y Sidrería

2023



8,30 Salida. Arenal-Sendeja, mercado de las flores
10,00 . Llegada a Zerain. **Hamaiketako**

Zerain es uno de los pueblos vascos que ha sabido conservar el sabor rural tradicional.

11:00.- Visitas

AIZPEA. La montaña de hierro



Este pequeño pueblo siempre ha tenido relación con la extracción de hierro. En Aizpea se comenzó a extraer mineral en el siglo XI y en 1512 los Reyes Católicos otorgaron el permiso para explotar la mina a la familia Otorra que fueron sus primeros propietarios. Desde la época de los Reyes Católicos hasta mediados del siglo XX en Zerain se extrajo un hierro de gran calidad. Este mineral era utilizado en las ferrerías del Alto Deba y Urola así como en Mirandaola (que visitamos en otra salida). Podemos ver como se obtenía el hierro y visitar una galería

SERRERÍA DE LARRAONDO.

La energía hidráulica se ha usado tradicionalmente para muchos quehaceres. En el caserío Larraondo de Zerain utilizaban el agua para las labores de la serrería que realizaban los habitantes del caserío. Por este motivo su funcionamiento tenía lugar, sobre todo, en invierno y primavera, épocas en las que el río llevaba más agua, mientras que el resto del año se dedicaban a las labores más propias del caserío. Construida alrededor de 1890 la serrería de Larraondo se abastece del Lasurtegi, un arroyuelo que nace en los montes cercanos. La actividad de la serrería cesó en 1960. Desde entonces ha permanecido y hoy día aún podemos observar su funcionamiento.



14,30 Comida



SIDRERÍA OIHARTE

Esta vez no habrá diferentes opciones. Será el menú típico de sidrería por lo que no será necesario escoger platos.

Menú:

Txistorra, tortilla de bacalao, taco de bacalao con tomate y pimientos, una chuleta (0,8-0,9 kg.) para cada tres personas, queso con membrillo y nueces, pan, agua y sidra. Café o infusión.

17:00.- Visita MUSEO ETNOGRÁFICO.

Este pequeño museo, completado gracias a las donaciones de los habitantes del pueblo, pretende exponer la evolución del modo de vida y las costumbres de esta localidad del Goierri. En diferentes secciones se recogen herramientas, utensilios, muebles, documentos que expresan el proceso de supervivencia por el que ha pasado el pueblo, desde la agricultura y el pastoreo, pasando por la minería, hasta la actualidad.

Si sobra tiempo, podremos dar un paseo o adelantar el regreso



19:00.- Regreso a Bilbao. Llegada 20:15 Estación Abando



Subvencionado
por Ayto de
Bilbao

Para apuntarse a la salida a Zerain-Sidrería

Tenéis que hacer lo siguiente: Ingresar con vuestro nombre* en el número de cuenta **ES13 2095 0396 0091 1614 9687** de la BBK y después llamar o enviar un WhatsApp, de lunes, a viernes, al **664373303** de la Asociación J. Pensionistas Democracia y dad vuestro nombre y teléfono móvil (o fijo si no tenéis) y los del/la acompañante. El número de plaza en el autobús se dará por el orden de ingreso en la cuenta.

Quien no sea socio-a deberá hacerse antes o en el bus.

Si hacéis por internet poned en "concepto beneficiario" vuestro nombre + apellido y del acompañante. Ejemplo: J.Moreno-M.Agirre. No hace falta poner excursión. La cuenta es solo de viajes y ya se sabe.

- Si os quieren cobrar por ingresar, podéis hacerlo sin nombre, pero luego hacednos llegar a la asociación el resguardo o lo fotografiáis con el móvil y nos lo enviáis por WhatsApp.
- Si hay dudas, llamad al 688757014.

**coste de la
excursión**

43€

**El ingreso para la salida
deberá hacerse antes
del 24 de marzo**

COVID-19

Se respetarán las normas establecidas, como es el uso de mascarilla en el autobús y donde no se pueda guardar la distancia de seguridad.

información e inscripciones viaje a Zerain y Sidrería.

Tfonos. o WhatsApp al 664373303 (caso de no estar disponible, 688757014)

Bajas:

1. Si os dais de baja 7 días antes de la fecha se devolverá el dinero, menos 5€/persona.
2. Caso de hacerlo 4 días antes, se devolverá el ingreso, menos 10€/p., salvo que haya lista de espera, que se aplicará el 1.
3. Con dos días de antelación, se devolverá la mitad, salvo que haya lista de espera que serían 5€/p. (punto 1)
4. Caso de no presentarse, se perderá el ingreso íntegro.

Exceso de inscritos: Si hecho el ingreso, no quedan plazas se devolverá íntegro el dinero.

* La Junta Directiva valorará casos especiales.



Atención a asociados y asociadas. Asunto importante:

El correo postal se está encareciendo notablemente por eso hacemos un llamamiento a aquellas personas que no les importe o prefieran que les enviemos la hoja informativa y resto de comunicaciones por correo electrónico nos lo digan enviando un email a ajpd.komunikazioa@gmail.com. Una posibilidad es que aquellas personas que vivan juntas y dominen el correo electrónico uno de los dos, solicite que no le hagamos envío postal o solo sea a uno.