



pensionistas por la democracia
DEPE - Bizkaia / Bilbao

C/Uribitarte, 4 Bilbao

Hoja Informativa

Asociación Jubilados y Pensionistas por la Democracia. septiembre 2024 nº 36

Actividades septiembre, octubre

Iniciamos de nuevo la actividad

Pasados los principales meses del verano comenzamos un nuevo ciclo de actividades. En esta hoja van las de dos meses. En Noviembre ya hay otras programadas como por ejemplo una excursión a Chillida Leku y Donostia, o una salida por Bilbao al Sifón de Deusto para conocer el sistema de saneamiento del Gran Bilbao, además de nuevas charlas sobre Atención a la Dependencia o más cursos de informativa básica y de manejo del ordenador, aparte que el taller de lectura ya tiene programados sus libros y el grupo de marcha hará otro tanto. De todo esto os informaremos en la próxima hoja informativa, sin olvidarnos que tenemos pendiente la Asamblea General de este año. Bienvenidos/as al nuevo "curso" de actividades. **Junta Directiva**

Septiembre

VISITA GUGGENHEIM

Exposición Yoshimoto Nara

(Visita guiada)

24 de septiembre
11,00

Cita: Entrada principal



© YOSHITOMO NARA

Entrada gratuita, previa inscripción

Inscripción: teléfono
623284735

Talleres 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, ...

Serán actividades prácticas. No es un curso teórico

Santutxu

Horarios:

Taller 1: 9,30 a 11,00 h.

Taller 2: 11,00 a 12,30 h.

Lunes. Sesión 1h. 30m.

Calendario:

Septiembre, 30

Octubre 7, 14, 21, 28

Noviembre 4, 11, 18, 25

Diciembre 2, 9

Lugar:

Centro Municipal Santutxu

C/ Remigio Gandasegi, 6 Bl
Metro Santutxu. Salida Karmelo por escaleras mecánicas

Deusto

Horarios:

Taller 3. 9,45 a 11,15 h.

Taller 4. 11,15 a 12,45 h.

Miércoles. Sesión 1h 30 m

Calendario:

Octubre: 2,9,16,23 30

Noviembre: 6, 13, 20, 27

Diciembre: 4, 11

Lugar:

Centro municipal DEUSTO

Avda. Lehendakari Aguirre,
42 Palacio Bidarte

Metro Deusto, Salida Iruña, o x ascensor.

Matrícula 20 €

Se abona el primer día del curso.

Telefono

623284735

Curso manejo del Móvil NIVEL BASICO

Centro municipal **SANTUTXU**

Horario
10,30 a 12,30

Calendario
Octubre 22, 24, 29 y 31

Inscripción en
623284735

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

Matrícula, 5€
Se abona el primer día

MARCHA GÜEÑES-SODUPE

(Ruta del Kadagua)

La ruta del Kadagua que parte de la estación ferroviaria de Güeñes, en la comarca de las Encartaciones (Vizcaya) es uno de los tramos de la Vía Verde que transcurre por el antiguo trazado del tren de la Robla El grupo de marcha continúa con su propia programación.

Cita: 25 Septiembre

8,30: Estación Concordia (C/Bailen) Tren Bi-Sodupe. Vuelta también en tren

Itinerario: 6 km.

- Inicio marcha: Estación Güeñes
- Barrio de Santxosolo
- Estación de Sodupe



Para poder participar es necesario inscribirse en el chat del "Grupo de marcha" que coordina Juan Mari León (Presidente de la Asociación) en su Tfono o WhatsApp **685760393** o en los de la asociación **623284735** o **688757014**

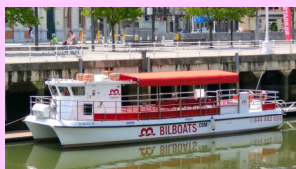
Paseo en barco por la Ria

8 de octubre

Salida:
Plaza Pio Baroja
(frente al ayuntamiento de Bilbao)

Hora 10,15

El recorrido durará dos horas e irá de Bilbao a Getxo y regreso.



La salida incluye un **pintxo-pote a la vuelta.**

Inscripción en
623284735



Coste 10€
Se pagarán antes de subir al barco

Taller de lectura



Tierra Seca. Cesar Perez Gellida

19 septiembre



24 octubre

Horario
11,00 a 13,00

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

Centro Municipal Santutxu. C/ Remigio Gandasegi, 6 Bilbao

CHARLA

La atención a las personas Dependientes

Marili Granado Méndez

Secretaria de atención a la dependencia y sector sociosanitario de UGT

La Atención a la Dependencia es junto a la sanidad y las pensiones aspectos relevantes para el bienestar de las personas mayores. Determinadas políticas están poniendo en cuestión estos servicios y su calidad que muchas veces dependen del esfuerzo de las personas que trabajan en ellos que sufren insuficiencia de plantillas y malas condiciones laborales. De todo esto nos va a hablar la persona invitada y de cómo lo están abordando las diferentes administraciones: Ayuntamiento, Diputación, Gobierno Vasco, Gobierno Central

Casa cultura de Cruces

23 octubre
18,00 h.

Entrada libre

Metro Cruces. Salida Hospital

CHARLA

La atención a las personas dependientes

M^a Cruz Díaz Ibáñez

Médico. Experta en evaluación de la dependencia.

Cuando nos hacemos mayores vamos necesitando cuidados para poder desarrollar una vida normal con autonomía. La ley de atención a la dependencia vino a intentar responder a esas carencias. Sin embargo hay un problema general que es la escasez de recursos que disponen las administraciones y otro no menor es lograr acceder a ellos. Para acceder a los servicios de atención a la dependencia tenemos que pasar una evaluación previa. Conocer los servicios de atención a la dependencia y especialmente la evaluación de los grados de dependencia, hemos invitado una experimentada evaluadora.

Centro Municipal de Santutxu

15 Octubre
18,00 h.

Entada libre

Metro Santutxu. Salida Karmelo por las escaleras

Excursión a Burgos: Yacimiento Atapuerca y Monasterio de San Pedro de Cardeña. 17 de octubre

Itinerario

08:00.- Salida de Bilbao, Arenal, c/ Sendeja. Mercado de las flores.

10,45.-Visita guiada a los yacimientos de Atapuerca.

Patrimonio de la Humanidad desde 2000, es uno de los yacimientos paleontológicos más importantes del mundo. En Gran Dolina y la Sima del Elefante se han encontrado restos del *Homo Antecessor*, que vivió hace más de un millón de años, y en la Sima de los Huesos se ha hallado la colección más completa del mundo, con fósiles de 32 individuos de la especie *Homo Heidelbergensis*.

Los yacimientos quedaron al descubierto en 1895, cuando una compañía inglesa decidió construir su propio ferrocarril minero y, para salvar la elevación del terreno en la Sierra de Atapuerca, abrió una trinchera de 500 m de longitud y 20 de anchura

La visita tiene **dos fases**:

I. CENTRO DE ARQUEOLOGÍA EXPERIMENTAL (CAREX)

El CAREX de Atapuerca fue renovado en 2015 convirtiéndose en un centro de divulgación de la arqueología experimental. Se encuentra a las afueras de la localidad de Atapuerca. Este centro complementa la visita al resto de espacios vinculados al conocimiento de los yacimientos de la Sierra de Atapuerca, explicando a través de la arqueología experimental el desarrollo de la evolución cultural que ha realizado la humanidad desde sus orígenes.

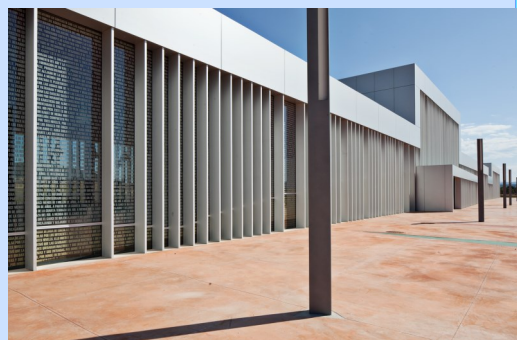


Este centro está conformado por dos espacios. El espacio interior está articulado para entender como la arqueología experimental ha ayudado a averiguar a los investigadores la fabricación y el desarrollo de elementos de vital importancia para el ser humano, como la producción de herramientas, de espacios de hábitat o incluso del arte. El espacio exterior se articula de manera cronológica y presenta un desarrollo práctico en el cual los guías arqueológicos nos acompañan a los visitantes, enseñándonos a pintar arte rupestre, a lanzar y tirar con arco para cazar, a hacer fuego o tallar herramientas de piedra.

II. CENTRO DE ACCESO A LOS YACIMIENTOS DE ATAPUERCA (CAYAC)

Este centro, construido en el año 2012, se identifica como un área de atención a los visitantes, en la cual poder organizar tu visita a los yacimientos Patrimonio Mundial desde el año 2000.

Dentro puedes ver una exposición permanente que transmite cómo la construcción del ferrocarril minero fue tan importante para el desarrollo de esta comarca. Algunos de los yacimientos de Atapuerca, como Sima del Elefante, Galería, Gran Dolina o El Penal, se encuentran dentro de la denominada Trinchera del Ferrocarril. Además pueden visitarse exposiciones temporales relacionadas con las excavaciones en la Sierra de Atapuerca y el conocimiento desarrollado a partir de sus investigaciones, aunque también sobre otras temáticas mucho más amplias.



14,30 Comida Hotel Ciudad de Burgos

Menú

1º Plato

1. Alubias Pintas con morcilla
2. Menestra de verduras
3. Paella
4. Sopa de Pescado

2º plato

1. Bacalao a la riojana
2. Pollo asado con patatas
3. Albóndigas en salsa de vino
4. Rape en salsa americana

Postre

1. Arroz con leche
2. Tarta Selva negra
3. Flan con nata
4. Tarta de Tiramisú

Pan, agua, vino, café o infusión incluidos

17,15.- Visita al Monasterio de San Pedro de Cardeña

A 11 kilómetros de Burgos, en un pequeño valle situado a casi 1.000 metros de altitud, se localiza el monasterio de San Pedro de Cardeña. Su origen no puede precisarse con exactitud, aunque algunos autores sitúan su nacimiento en época visigoda. A finales del siglo IX, el monasterio estaba perfectamente consolidado. Fue en esos momentos cuando la tradición sitúa el martirio de 200 monjes a manos de los musulmanes. El monasterio es célebre por su relación

“literaria” con el Cid Campeador, quien, según el Cantar de Mío Cid, al iniciar su destierro, en el año 1081, dejó a su esposa y a sus dos hijas bajo la protección del abad Sisebuto y de sus monjes. Allí encontraron reposo los restos mortales del Cid y de su esposa doña Jimena hasta 1836, salvo un breve periodo intermedio en que fueron llevados a Burgos. En 1836, tras la excomunión de los monjes, fueron trasladados a la



iglesia es gótica y parte de la fachada es del s. XVIII. Los monjes cistercienses lo ocupan desde 1942 y elaboran vinos y licores de hierbas medicinales. Bóvedas de ladrillo catalán curvado cubren la cabecera y nave de la iglesia, así como el aljibe, un espacio extraordinario que conserva aún toda su esencia estética y lumínica, bajo el claustro principal.

Casa Consistorial de Burgos, donde descansaron hasta 1921, momento en que fueron solemnemente trasladados a la Catedral.

En el interior del monasterio destaca la iglesia conventual. El templo tiene tres naves cortas y una capilla mayor muy profunda. La iglesia conventual es del siglo XVI, y anexa a ella se abre la Capilla del Cid donde estuvo enterrado el héroe y varios de sus familiares. Conserva partes en estilo románico; la

iglesia es gótica y parte de la fachada es del s. XVIII. Los monjes cistercienses lo ocupan desde 1942 y elaboran vinos y licores de hierbas medicinales. Bóvedas de ladrillo catalán curvado cubren la cabecera y nave de la iglesia, así como el aljibe, un espacio extraordinario que conserva aún toda su esencia estética y lumínica, bajo el claustro principal.

19:00.- Regreso a Bilbao. 21:00.- Llegada Estación Abando. Hurtado de Amezaga

Para apuntarse a la excursión a Burgos-Atapuerca

Tenéis que hacer lo siguiente: Ingresar con vuestro nombre* en el número de cuenta **ES13 2095 0000 70 9116149687** de la Kutxa-BBK y después llamar o enviar un WhatsApp, de lunes, a viernes, al **623284735** 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 autobús.

Si hacéis por internet poned en “concepto beneficiario”: nombre + apellido y también del acompañante. Ejemplo: J.Moreno-M.Agirre. No hace falta poner excursión. La cuenta es solo de viajes y ya se sabe. Si se ingresa de varias personas añadid apellido de cada una o comunicad por teléfono o enviad un WhatsApp con los nombres.

Para cualquier duda llamad al 688707514

Aclaración: Si hacéis el ingreso en efectivo en la BBK no pueden cobraros por poner el nombre y será automático.

coste de la excursión

45€

Los ingresos para la excursión (oficina o internet) no podrán hacerse antes del 3 de octubre a las 10,00 horas. Quienes lo hagan antes entrarán al final de la lista de ese día.

información e inscripciones viaje a Burgos

Tfonos. o WhatsApp al 623284735 (caso de no estar disponible, al 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 si hay 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.