



# GIZATIAK

ASOCIACION SOCIOCULTURAL DE MUJERES  
DE ROMO - LAS ARENAS

*Junio - Ekaina 1.999*

**NUMERO 5. ARREN ZENBAKIA**

*EDITA: Junta Directiva*

## *KAIXO NESKAK POLITAK*

*Una vez más, acudimos a la cita anual de nuestra revista. Hemos procurado que tenga un poco de todo: información, poesía, humor, etc., y esperamos que sea leída con el mismo cariño que nosotras la hemos realizado.*

*Nos gustaría que vosotras colaboráseis con ideas que tengáis o apartados que os gustaría que hubiera. Para exponer vuestras sugerencias disponemos de un buzón en la Oficina de la Asociación, así que ... ¡ ¡ ¡ Animaros a usarlo !!!*

## *GIZATIAK RECIBE EL PREMIO AL VOLUNTARIADO*



*¡ ¡ ¡ Enhorabuena a todas !!!*

*Nuestra labor a lo largo del año 1998, se ha visto recompensada al haber sido galardonadas con el premio "Voluntarias del Año 1998" del Ayuntamiento de Getxo.*

*Según el Jurado, la distinción se debe a los planes culturales y sociales que desarrollamos. Desde aquí nuestro agradecimiento y nuestro ánimo a todas para seguir en la misma línea, y por supuesto, mejorando.*

## *La Dependencia Emocional*

*E*stamos acabando el curso, y antes de las vacaciones veraniegas sería buen momento para preguntarnos cómo andamos en este tema.

Dependencia, según La Real Academia es: "Estar una persona sometida a la autoridad o a la voluntad de otra".

¿Dependemos de alguien?. ¿En qué aspecto?. ¿Por qué?.

Hay muchos tipos de dependencia, pero vamos a fijarnos en cómo andamos de "DEPENDENCIA EMOCIONAL".

Unas breves reflexiones nos darán pie para comprobarlo:

1. ¿ Con frecuencia decimos sí, cuando nos gustaría decir no?.
2. ¿Complacemos los deseos de otros en contra de nuestra voluntad?.
3. ¿Dependemos del qué dirán de forma exagerada?.
4. ¿Nos asusta expresar nuestros sentimientos y deseos, o los disimulamos?.
5. ¿Necesitamos siempre la aprobación de los demás?.
6. ¿Nos resistimos a tomar decisiones y preferimos que las tomen otros?.
7. ¿Pensamos que si contentamos a todos nos querrán mas?.

Si después de analizar estas cuestiones, creemos que estamos sufriendo este tipo de dependencia, debemos lanzar un S.O.S. interno, e intentar poner remedio.

¿Cómo?, ¿cómo?, ¿cómo?.

Tomando conciencia de que actuando así no tenemos vida propia, que vivimos según la voluntad y los caprichos de los demás y de que somos para nosotras mismas unas extrañas.

Es el momento de empezar a caminar, de aprender a conocernos para saber vivir mejor y que nuestra existencia sea mas feliz.

Esto lo conseguiremos aprendiendo a aceptarnos, a querernos como somos, en definitiva, siendo nuestras mejores amigas.

Una vez que hayamos llegado a este punto, descubriremos con satisfacción que nuestra vida tiene mucho mas sentido para nosotras y que sirve para algo y para alguien.

***Karmele González***

# EGITURAK

## TRABAJO DE LAS COMISIONES

### \* Comisión del Tercer Mundo.

El objetivo para el curso 98/99 ha sido apoyar y conocer los pueblos de EL SALVADOR y MOZAMBIQUE, con una dinámica de informarnos y sensibilizarnos en sus culturas, así como atender casos de emergencias sociales.

En el calendario de actividades ha habido una exposición, un rastrillo de mercado solidario, postulaciones, etc.

Hemos recibido dos cartas muy emotivas de los grupos de EL SALVADOR, agradeciendo nuestra colaboración.

### \* Comisión de Cultura.

Engloba, como sabéis, los encuentros literarios, el aula de actualidad, charlas, tertulias, excursiones, salidas culturales, convivencias, comidas, 19 talleres funcionando de Octubre a Junio. Es de destacar este año el acceso al taller de Informática.

El objetivo 98/99 ha sido debatir e informar sobre el Sistema Familiar y Movimiento Asociativo.

Así mismo, ha habido actividades en fiestas como: Olentxero, Sta. Agueda, Carnavales, etc. Sin olvidar, claro está, la "Semana de la Mujer".



Componentes del Coro de GIZATIAR, que éste año han conseguido el 2º Premio de SANTA AGUEDA

### \* Comisión de Atención a la Socia.

Seguimos con las mismas actividades, que están a vuestra disposición, y que se basan en la escucha y acogida, asistencia jurídica, voluntariado, información sobre la Asociación, etc.

### \* Comisión de Salud.

Los objetivos para trabajar en este curso, siguiendo el hilo de años anteriores, ha sido: impartir charlas sobre MEDICINA ALTERNATIVA Y SALUD EN LA MESA (esta última en colaboración con A.A.C.C., por profesionales de las citadas especialidades médicas)

### \* Comisiones de Instituciones.

Se encarga de la administración, formación, subvenciones, proyectos, etc....

Entre los objetivos que teníamos propuestos para este curso, es de destacar que desde ésta comisión se ha logrado la concesión de un local para la oficina de GIZATIAR.

# *El Rincón Poético*

## *Es Verdad*

¡Ay que trabajo me cuesta  
quererte como te quiero!,  
por tu amor me duele el aire,  
el corazón y el sombrero.  
¿Quién me compraría a mí  
este cintillo que tengo  
y ésta tristeza de hilo  
blanco para hacer pañuelos?.  
¡Ay que trabajo me cuesta  
quererte como te quiero!

*Federico García Lorca  
Primeras canciones 1.922*

**Porque la poesía habita entre nosotras y circula por la vida cotidiana.**

RECEPCIÓN DE POESÍAS DE LAS SOCIAS:

A todas las socias a las que les guste escribir poesías, Y NO LES IMPORTE COMPARTIRLAS, las pueden entregar en la "Oficina de Atención a la Socia", en su horario habitual: de 11 a 12 lunes y de 6 a 7 lunes, martes y miércoles y se irán publicando poco a poco en nuestra revista.

**¡¡ ANIMAROS A PARTICIPAR !!**

## **CON UN LIBRO BAJO EL BRAZO**

Libro recomendado: ANA KARENINA.  
Autor: LEON TOLSTOI.  
Editorial: Aguilar, Madrid 1.987.

El libro de ANA KARENINA es un clásico de la literatura del siglo XIX. Fue escrito entre 1.873 y 1.876. Es una novela larga, romántica, de muchos personajes interrelacionados entre sí por un hilo conductor.

Describe la historia de una mujer, que es la protagonista principal, y su lucha interna entre guardar las apariencias o dar rienda suelta a sus sentimientos.

Es una novela humanista, donde se ponen sobre la mesa y se describen con detalle, las grandezas y miserias humanas.

En definitiva, es el contraste entre los convencionalismos de la vida en la ciudad y la vida en el campo, basada en el trabajo físico, pero llena de sencillez y autenticidad.

Es una novela para DISFRUTAR y APRENDER.



## **FILOSOFANDO**

**“DEBERÍAMOS ENCERRARNOS EN LA FELICIDAD, Y NO ENCONTRAR NUNCA LA LLAVE.”**

(Enrique Rojas)

El maltrato a la mujer, se suele considerar como algo marginal que se produce en un ámbito reducido, por lo que puede parecer cuestión minoritaria y privada.

El maltrato, tiene que ver con el NO RECONOCIMIENTO de la mujer como SUJETO, como un ser consciente y dueño de sí mismo.

Las mujeres no han sido "actoras" de su propia historia, sino actrices desempeñando diversos papeles escritos por otros y que respondían a las necesidades y deseos de esos otros.

Veamos cómo el maltrato a la mujer, se extiende a cuatro grandes tipos:

## 1.- MALTRATO CULTURAL

Es el más extendido y sutil, por tanto el más peligroso, ya que no se cuestiona la cultura, sino que se acepta como algo natural y todos somos sus transmisores.

## 2.- MALTRATO INSTITUCIONAL

Se produce por acción u omisión y a menudo, muy disfrazado.

Podemos encontrarlo en el terreno Laboral, Recreativo, Eclesiástico, Monárquico, etc. y además en las Instituciones siguientes:

### a) - Judiciales

Tendencia a minimizar los malos tratos, justificarlos quitando intencionalidad y "castigarlos" con benevolencia cuando las víctimas son mujeres. O también decidir que son justificables, por pertenecer a una esfera privada.

### b) - Educativos

En la orientación de los estudios, en lo raro que es encontrar Rectoras, Decanas, etc.

### c) - Sanitarios

Dificultad para acceder a puestos de responsabilidad.

Considerar ciertas dolencias y malestares femeninos, como una manifestación de inmadurez o trastorno psicológico

### d) - Servicios Sociales

Generalmente no escuchan el descontento profundo que se deriva de la ejecución simultánea de la mujer en diversas funciones: marido, hijos, casa, colegio, vida laboral, etc. y en lugar de ello, enjuician la manera en que las mujeres

cumplen sus cometidos y dictaminan en consecuencia, unas veces diciendo "no hay nada que hacer", otras, negando ayudas.

## 3.- MALTRATO SOCIAL

- Físico y brutal.

- Psicológico: vejación, subestima, desvalorización.

- Laboral: Existen más desempleadas, más trabajos femeninos de economía sumergida.

- Vecindario.

- Familiar: Muchos hombres creen que la mujer les pertenece y que su lugar natural está al servicio de sus deseos, maltratandola si no cumple sus expectativas.

El hombre maltratador actúa con violencia, mientras que la mujer maltratadora, utiliza el chantaje afectivo.

## 4.- AUTOMALTRATO

El automaltrato es habitual y extendido y tiene que ver con la no percepción de "sujeto", sino de alguien que sólo puede ser en función de otros.

Ansiedad, frustración, culpa, autocastigo con alcohol, exceso de pastillas, con conductas alimentarias erróneas, etc. Esto es causa y también consecuencia de otras formas de maltrato.



Donde radica la posibilidad de cambio es, en que la mujer víctima sea consciente de su situación, que se acepte como sujeto con todas sus dudas y que renuncie a tener amos para vivir su propia vida.

# NOVEDADES

## 1º - Aniversario

Este año se cumple el 4º Aniversario de la creación de la Asociación GIZATIAR, por lo que corresponde renovar la Junta Directiva en un 50%.

Aquellas socias que participen en Comisiones, tienen la oportunidad de presentarse y colaborar en una nueva faceta. La labor no es complicada, por lo que os animamos a todas.

## 2º - Nuevo Taller

A raíz de los cursillos de "SOFROLOGIA", impartidos por el Psicólogo PEPE ROMO, se ha creado recientemente el taller de Sofrología, donde las socias que participaron, se

reúnen una vez al mes para afianzar sus conocimientos prácticos.

El seguimiento corre a cargo del propio Pepe Romo.

## 3º - Encuentros en las Reparadoras

El pasado día 29 de Mayo, se celebró en Las Reparadoras, el tradicional encuentro entre las socias que participan en las diferentes Comisiones, con objeto de potenciar y mejorar el trabajo en equipo.

La Directora general de la Consejería de Cultura de la Junta de Andalucía, Teresa Alba Pérez, dió una charla sobre el movimiento asociativo de la mujer.



## On Egin!

### Espinakazko pastela

Osagaiak:

- 400 gr. espinaka (izoztuak ere erabil daitezke)
- Pote bat esne krema
- Esne pixka bat (porte erdia edo)

### Nola egin

Bost minututan egosi espinakak eta ondoren atera eta kendu daukan ur guztia.

Gero, txikitu espinakak irabiagailuz gurinaren laguntzaz.

Beste ontzi batetan irabiatu arraultzeak, gatz pittin bat eta biperrauts zuriaz, eta

esne krema gehitzen zaio, baita esnea. Guztiau ongi ira-

biatu. Orain espinakak nahastuko ditugu, dena bat egin arte.

Molde bat perstatuko dugu, gurinaz igurtzita eta ogi birrinduz hautseztaturik.

Barruan prestatu dugun nahasketa bota eta maribainutan jariko dugu.

Ez dugu sutan luzaro edukiko eta geroxeago labean sartuko dugu gorputzu arte.

Ondoren atera azpil (fuente) batetara eta gainetik bexamel mehe eta fin batez estaliko dugu.

Zainzuriz eta arraultza egosiz apaindurik serbitzatu dugu.

On egin!



## PERIODISMO DE SERVICIO

### DIRECCIONES Y TELEFONOS DE INTERES DONDE ACUDIR ANTE DETERMINADOS PROBLEMAS

#### ALDAUNTZA

Anorexia y bulimia. Servicio gratuito de información y asesoramiento.

C/ Escultor Francisco Durrio, 1 - 1º D  
48015 BILBAO  
Tel.: 94 476 10 69

#### ACABE

Familiares y voluntarios para ayuda a las personas con trastornos en la alimentación.

Tel.: 908 97 00 29

#### ACCION SOCIAL DE LA DIPUTACION

Mujeres maltratadas.

Asistencia urgente las 24 horas.

Tel.: 94 420 78 00

#### ADOS - JARRI

Mediación familiar para una separación amistosa.

Tel.: 94 480 28 48

#### GOBIERNO VASCO

Mediación familiar.

C/ Mazarredo, 61 - 6º - BILBAO  
Tel. gratuito: 900 100 080

#### CRUZ ROJA

Transporte para personas discapacitadas que no superen los 65 años, y acompañamiento para actividades de tiempo libre conectar en: Servicios de Base municipales.

Tel.: 94 489 02 30

#### ASOCIACION DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER DE BIZKAIA

C/ Padre Lojendio, 5 - 1º Dcha. Dpto. 6  
48008 BILBAO

Tel.: 94 416 76 17

#### DROGADICCION

Servicios Sociales del Ayuntamiento.

Tel.: 94 489 02 30

#### VIOLACION

Asociación de atención a mujeres violadas.

Tel.: 91 574 01 10

#### ALCOHOLISMO

Alcoholicos Anónimos.

C/ Luis López Osés, s/n.  
Tel.: 94 464 19 36



### ALZHEIMER: UN PROBLEMA CERCANO

La enfermedad de ALZHEIMER es un tipo de lesión cerebral orgánica, que normalmente se desarrolla a partir de los 65 años. Origina cambios de conducta, pérdida de memoria, dificultad para hablar y moverse, etc.

Según los últimos datos de que se disponen, hay en todo el estado un número aproximado de 400.000 enfermos de ALZHEIMER.

El 80% de éstos enfermos están atendidos por sus propias familias, sin contar con los medios adecuados sociales ni asistenciales.

Teníamos en mente, hace tiempo, empezar a poner nuestro granito de arena desde la Asociación, para que las instituciones se sensibilicen al máximo y que en el Municipio se disponga, cuanto antes, de un centro de día que esté dotado con terapias para el enfermo, ya que el proceso se puede prolongar incluso hasta 15 años, y con las medidas adecuadas se puede conseguir que retenga el mayor tiempo posible sus habilidades. Por otro lado, y no menos importante, el cuidador no se sentiría tan solo, ya que ésta enfermedad, como todos sabemos, dificulta la vida familiar.





*BALMASEDA URTE BETE ZITUEN  
BALMASEDA CUMPLIO 800 AÑOS*

El pasado día 24 de Marzo, la Villa de BALMASEDA celebró el VIII Centenario de su fundación, siendo la más antigua de BIZKAIA.

A lo largo de todo el año se celebrarán diversos actos para conmemorar el acontecimiento y, para unirnos a los mismos, GIZATIAR organizó una visita guiada, que resultó muy interesante y enriquecedora.

¡ZORINAK BALMASEDA!

***Como sabéis, GIZATIAR es una Asociación de carácter sociocultural, sin ánimo de lucro, abierta a cualquier mujer para su promoción, facilitándole el espacio fuera del ámbito doméstico.***

***Os animamos a que invitéis a amigas, familiares, etc. a formar parte de ésta Asociación.  
Un abrazo y hasta Octubre, deseando que lo pascis fenomenal.***



Oficina Romo  
C/ Kresaltxu, 15

COLABORAN:  
Irene  
Isabel  
Karmele  
Ton