



# Jubilados y muy Activos

Miriam López

Hace años que no trabajan pero no paran, conocemos el día a día de 8 jubilados

*¿Quién ha dicho que en la jubilación mirar las obras? Los protagonistas del mes demuestran que se puede estar y tener una vida activa y plena.*



**“Cuando me voy de vacaciones llevo el ordenador”**

**¿Cuál era tu profesión antes de jubilar?**

Era Ertzaina. Me jubilé hace 5 años.

**¿Actualmente, a qué dedicas tu tiempo?**

Dedico mi tiempo a la Asociación de Vecinos de Sansomendi, Kaleartean, en la que como estamos pocas horas, es un trabajo bastante activo. Diariamente llevo el pan a 10 apartamentos mayores, soy el vicesecretario de la Asociación de Policía y llevo la gestión de mi comunidad.

**¿Tu jubilación está siendo como esperabas?**

Está siendo más activa de lo que yo creía. Cuando me jubilé dije “voy a tener tiempo para lo que quiero hacer” pero tengo que organizarme para irme de vacaciones con mi mujer y cuando me voy, viajo con mi ordenador para hacer videoconferencias o preparar papeles para el Ayuntamiento. Me falta tiempo. La preocupación de muchas personas es qué hacer en su jubilación. El ocio parece que se están muriendo en vida. Yo quisiera que llame a la Asociación y ellos me den trabajo.

**¿Las instituciones públicas deberían dar más pasatiempos para los jubilados?**

Para los mayores hay bastante, el tema es que a los mayores le cuesta mucho animarse.





**Menchu Pérez de Arenaza**

Voluntaria de las ONG Manos Unidas y Cáritas

**“Me gusta ser útil  
en la sociedad”**

**¿A qué dedicas tu tiempo?**

Soy voluntaria de Manos Unidas y Cáritas desde hace 12 años. En Manos Unidas voy al banco, a comprar a la librería y durante la campaña reparto sobres en colegios y parroquias. En cuanto a Cáritas, cuando me jubilé a los 65 años en la radio decían que necesitaban voluntarios para acompañar a personas que estaban solas para llevarles al médico, dar un paseo, llamarles... Labores que he realizado con dos mujeres que he acompañado, escuchado y querido mucho, también he dado conversión a extranjeros para aprender el idioma, les he ayudado con los papeles o a por ejemplo, poner una lavadora, para que puedan trabajar en una casa. Me gusta ayudar y ser útil en la sociedad.

**¿Es importante mantenerse activo durante la jubilación?**

Hay que ser útil, ayudar con todo lo que haga falta. Las personas a las que ayudo son muy agradecidas, me dan más de lo que les doy.

**¿Tu jubilación está siendo como esperabas?**

Al principio de mi jubilación, como hay gente que dice que se aburre y entra en una depresión, pensaba que también me podía pasar, pero para nada, me falta tiempo. Me da mucha pena la gente que se aburre.

**¿Las instituciones públicas deberían diseñar más pasatiempos para los jubilados?**

Hay muchas cosas para los jubilados. Los centros cívicos funcionan muy bien. Como no fui a la universidad, he hecho algún curso.

**¿Tienes alguna asignatura pendiente durante tu jubilación?**

Saber leer delante de la gente, es algo que me encantaría.



**Jorge Pérez de Heredia**

Senior y socio de Secot

**“Cuando dejé de  
trabajar me quedé vacío”**

**¿Cuál era tu profesión antes de jubilarte?**

Tuve una concesión de automóviles en Vitoria donde hice de todo durante más de 30 años y los últimos años, antes de la jubilación, me dediqué a llevar los negocios de un grupo empresarial mejicano.

**¿A qué dedicas tu tiempo?**

Aporto mi experiencia y formación en Secot, donde principalmente estamos profesionales y empresarios. Por ejemplo, hemos estado en 17 pueblos dando unas charlas sobre la brecha digital y hemos atendido a más de 300 mayores en centros cívicos para tratar el manejo de los móviles. Antes estaba preocupado y ahora estoy solo ocupado.

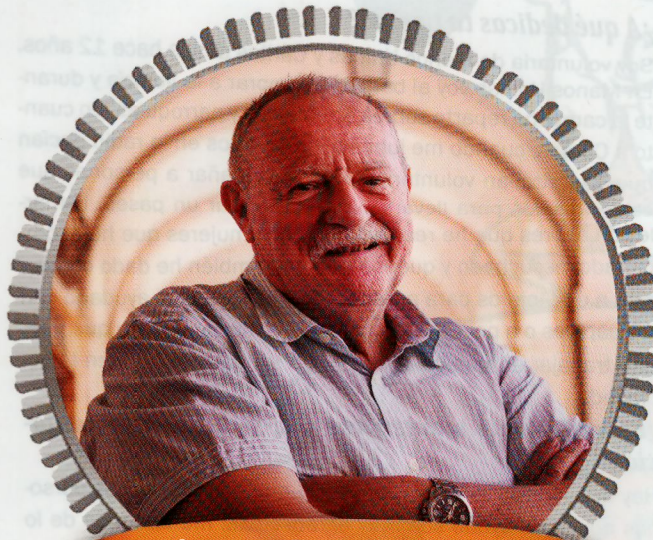
**¿Tu jubilación está siendo como esperabas?**

Los primeros meses fueron muy duros porque me quedé apartado en casa, pasar de ir todo el día a 100 por hora a parar fue un caos, pero ahora estoy mucho más contento y satisfecho. La gente como yo, que no tenemos demasiados hobbies, cuando dejamos de trabajar nos quedamos vacíos.

**¿Es importante mantener una jubilación activa?**

Con los cuerpos pasa como con las mentes, cuando llega un punto que dejas de entrenar, se pierden facultades. Secot es una oportunidad, me permite mantener las facultades y mantenerme actualizado.





**Armando Aulestiarte**

Presidente de la Asociación Arabako Pensionistak Lanean

**“Reivindicamos mejoras para los pensionistas”**



**Jesús María Alegría**

Presidente de la ONG Músicos Sin Fronteras

**“Estar activo en la jubilación es casi una obligación para poder vivir mejor”**

**¿Cuál era tu profesión antes de jubilarte?**

Era obrero en una empresa de laminaciones de plás

**¿A qué dedicas tu tiempo?**

Mayoritariamente a las reivindicaciones y a las tar nistrativas de la Asociación Arabako Pensionistak Lanean. Llevamos 4 años manifestándonos todos los lunes cuando las mejoras para los pensionistas, la pensió la atención sociosanitaria pública, la brecha de género tenemos motivos para salir a la calle porque muchas reivindicaciones no se han llevado a cabo, también darizamos con los trabajadores que tienen problema bajadores de sanidad. Se están recortando todos los de sanidad pública en favor de la sanidad privada mos a tolerar.

**¿Qué te animó a ser parte de Arabako Pent Lanean?**

La solidaridad de clase, siempre he sido un obrero años fundamos la Asociación porque creíamos que aportar conocimientos y organización para la lucha sionistas.

**¿Es importante mantenerse activo durante ción?**

Es importante mantenerse muy activo. Los pension te de las reivindicaciones nos juntamos para hacer o excursiones, la última fue a Santa Cruz de Camp

**¿Tu jubilación está siendo como esperabas**

Sí, lo estoy pasando bien estando activo. Llevo 14 lado y se me ha pasado el tiempo rápidamente, a la dice que se aburre estando jubilada, le invito a p las actividades que hacemos.

**¿Cuál era tu profesión antes de jubilarte?**

Me he dedicado a actividades diversas. He sido m nido un bar, un restaurante y una tienda de video, ministrativo y he estado un tiempo en la política.

**¿Cuándo te jubilaste?**

Hace 14 años.

**¿Actualmente, a qué dedicas tu tiempo?**

La mayoría del tiempo a Músicos Sin Fronteras, ur fundamos hace 29 en Cuba porque nos dijeron qu ños que robaban cables de teléfono para ponérsel Tenemos proyectos por medio mundo ya que la m transmisor que nos puede llevar a cualquier lugar.

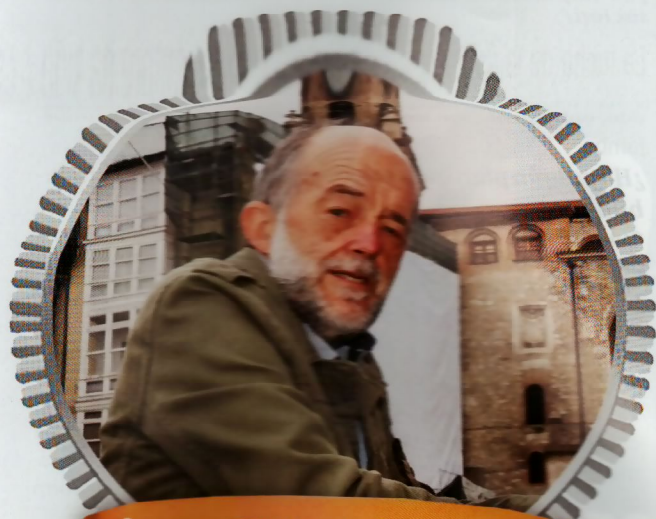
**¿Es importante mantenerse activo durante ción?**

Totalmente, a la mente, como a los brazos y las p que darle movimiento y la música es un método in mantenerla activa. Hay grandes pianistas con Alz al ponerles una mano en el piano memoriza Beethoven o Mozart. La música es un milagro.

**¿Tu jubilación está siendo como esperabas**

No sabía qué iba a hacer cuando me jubilara, esta la jubilación es casi una obligación para poder vivir voluntario me gusta y es una gozada, agradezco ve plo, la sonrisa de un niño al que le he dado un viol





**Josemari Velez de Mendizabal**

Presidente de la Institución Celedones de Oro

**“No tengo ni un minuto  
para aburrirme”**

**¿Cuál era tu profesión antes de jubilarte?**

Fue director de la empresa Unión Cerrajera durante 20 años y fui director otros 20 años de Eusko Ikaskuntza - Sociedad de Estudios vascos, hasta que me prejubilé en el año 2010. He tenido en los últimos 12 años la gran suerte de vivir lo que yo he querido.

**¿A qué dedicas tu tiempo?**

Después de jubilarme he hecho muchas cosas. He sido presidente de la Fundación José Miguel de Barandiaran y la Asociación de Amigos de Julio Galarta, soy presidente de la Asociación Celedones de Oro, tengo 5 blogs, escribo libros, me dedico a mis nietos que es mi profesión actual, ando por el monte, pesco, hago vela... No tengo ni un minuto para aburrirme. Todas las cosas que hago ahora antes también las hacía, pero el fin de semana porque trabajaba 14 horas al día.

**¿Qué te animó a ser el presidente de Celedones de Oro?**

En el año 2014 me hicieron Celedón de Oro. Después, empecé a formar parte de la directiva porque el anterior presidente me invitó y cuando se retiró, todos me miraron para coger la presidencia.

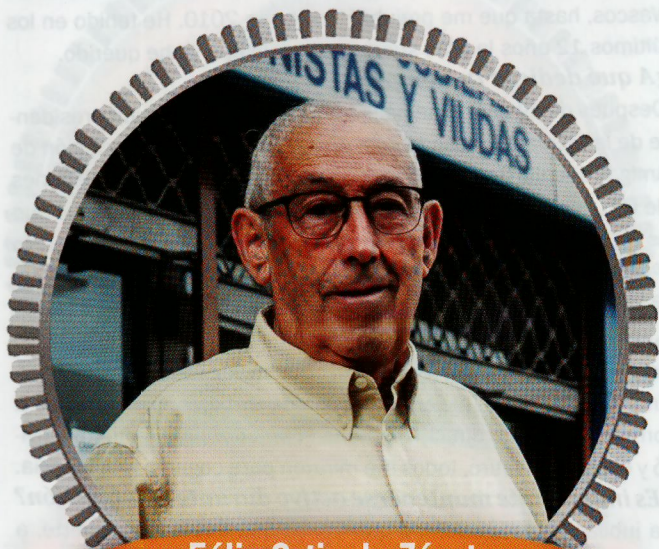
**¿Es importante mantenerse activo durante la jubilación?**

La jubilación es un tiempo que tienes que dedicar a moverte, a disfrutar de la vida que te concede 24 horas libres al día. Tenemos que pasar por esta vida haciendo algo para no ser como piedras.

**¿Tienes planes a futuro?**

Quando me jubilé quería perfeccionar mis conocimientos de guitarra y perfeccionar el latín, y no he hecho ninguna de las 2 cosas porque no he tenido tiempo, pero no me obsesiona, bastante tengo actualmente con buscar horas para hacer todo.





**Félix Ortiz de Zárate**

Presidente de la Asociación Provincial de Pensionistas,  
Jubilados y Viudas de Álava Las Cuatro Torres

**“Vengo todos los días  
4 horas a la Asociación”**



**Pilar Holgado**

Voluntaria de comisiones de la red Bizan Sansomendi

**“No puedo estar quieta”**

**¿Es importante mantenerse activo durante la jubilación?**

La lucha de la Asociación Las Cuatro Torres siempre ha sido y más últimamente, la jubilación activa y la soledad no deseada, entre otros, son los principales fundamentos que nos sustentamos.

**¿Hay algún plan que tengas pendiente durante la jubilación?**

Quisiera haber realizado muchas más cosas, pero tengo 75 años y estoy muy limitado. La pandemia me ha afectado mucho a la vista, he perdido el oído izquierdo y la memoria. También se ha resentido. Estuve más para allá que para acá, se nota.

**¿Tu jubilación está siendo como esperabas?**

Más o menos sí, me hubiera gustado hacer más cosas, pero ser el presidente de Las Cuatro Torres consume mucho. A la Asociación vengo todos los días desde las 10 hasta las 13 horas. Me gustaría irme con mi mujer a Buzos 15 días, pero no puedo.

**¿Las instituciones públicas deberían diseñar pasatiempos para los jubilados?**

Las instituciones públicas deberían de comprometerse. No tenemos queja de cómo se porta la Diputación de Álava con nosotros, nos subvenciona las cosas que hacemos.

que son muchas, pero el Ayuntamiento no nos da nada.

**¿Es una falsa creencia que los jubilados no tienen nada que hacer?**

Toda persona humana tiene siempre algo que hacer. Nosotros hacemos lo que buenamente podemos. Hay algunos que tumban a la bartola, pero normalmente los socios de aquí no son así, hacen algo aunque sea ir a la Asociación para ayudar a la mujer.



**¿A qué dedicas tu tiempo?**

Hago muchísimas cosas que no podía hacer antes trabajando. Jubilarse es una vida distinta. Soy voluntaria del Centro de Mayores de la red Bizan de Sansomendi. Me jubilé hace 4 años y me da la vida. Me ocupamos de cultura general. Hacemos visitas guiadas en el Casco Viejo, bailes y bingos con los mayores, programamos las actividades de las Navidades, hacemos actividades para las fiestas con la Asociación de Vecinos de Sansomendi... Además cada día al mes hacemos una reunión con todas las comisiones para ver qué cosas se van a hacer para el mes siguiente. Hay mucho que hacer por el barrio. Antes teníamos en la calle cuando nos jubilamos somos personas mayores, pero así, podemos seguir haciendo nuestra vida.

**¿Es importante mantenerse activo durante la jubilación?**

Soy muy activa, no puedo estar quieta. Si me tengo que quedar en casa, me quedo, pero me gusta estar con la gente.

**¿Cómo pensabas que sería tu jubilación?**

No lo había pensado, no programo porque vivo en un piso. Me levanto y voy a pasear, limpio la cocina... Voy siempre...