



MAILOPE

ARAITZ | BETELU | LARRAUN | LEKUNBERRI

322 - 2024ko MARTXOA

plazaola



KIROLA,
ERREZETA ERAGINKORRA

POSTONTZIA

- ✓ Zein gairi buruzko artikulua irakurtzea gustatuko litzaizuke Mailopen?
- ✓ Zure herrian edo talde eragilean datorren hilabeterako albisteen bat ba al duzue?

Bidali zure proposamena Mailopeko erredakzio taldera: mailope@labrit.net / 638 652 339.

ZUZEN ETA JATOR

*TONGO BAT ZARA!



Atributua (izen sintagma nagusiari buruz informazioa ematen digun atala) IZAN aditzarekin doanean, beti mugatua izango da; hau da, -a artikuluekin idatziko da. Honenbestez, desegokiak dira esaldi hauek:

- ▶ *Tongo bat zara* > Tontoa zara / Tongo hutsa zara.
- ▶ *Edure irakasle on bat da* > Edure irakasle ona da.
- ▶ *Lapur batzuk dira* > Lapurrak dira, gero! / Lapur galantak dira.

Era berean, nolakotasunarekin loturiko esaldietan edo balioespen-enfasia adierazteko ere, -a artikulua erabiliko dugu:

- ▶ *Beldur bat izan nuen!* > Egundoko beldurra izan nuen.
- ▶ *Lan zail bat iruditzen zait* > Lan zaila iruditzen zait.
- ▶ *Mozkor bat harrapatu zuen* > Kristoren/sekulako mozkorra harrapatu zuen.

MAILOPE

· MAILOPE DOAN BANATZEN DA HONAKO HERRIETAN: Albiasu, Aldatz, Alli, Arribe, Arruitz, Astitz, Atallu, Azkarate, Azpirotz, Baraibar, Betelu, Errazkin, Etxarri, Gaintza, Gorriti, Intza, Iribas, Lekunberri, Lezaeta, Madotz, Mugiro, Oderitz, Uitz eta Uztegi.

· ARGITARATZEN DU: Mailope Kultur Elkartea. L.G.: NA 719/93 Mailopek ez du bere gain hartzen bertan adierazitako iritzi eta esanen erantzukizunik. issuu.com/mailopealdizkaria

· ERREDAKZIOA: Ainhoa Beraza, Aitor Irastortza, Ane Ubegun, Arantxa Mikeo, Mikel Hernandorena eta Xanti Begiristain.

· ARGAZKIAK: Agurtzane Altuna, Ainhoa Mitxaus, Aitziber Lopetegui, Alaitz Olano, Amaia Landa, Arkaitz Goikoetxea, Beñat Barberena, Bittor Salvatierra, Garazi Moreno, Idoia Sarasa, Irati Garziarena, Jone Gabari, Joseba García, Joseba Sanchez, Juan Antonio Garaikoetxea, Maite Lasarte, Maixabel Huarte, Mikel Huarte, Oier Astiz, Oihane Beloki eta Uxue Goikoetxea.

· PUBLIZITATEA: Labrit Multimedia - 948 210 103 - mailope@labrit.net.

· MAKETAZIOA: Noé Lopez Albizu

· TIRADA: 1.600 ale.

Nafarroako Gobernuak, eskualdeko Udak, kontzeju eta bazkideek babestutako aldizkaria.

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

LABRIT
MULTIMEDIA

AURKIBIDEA

02 ▶ ZUZEN ETA JATOR

04 ▶ KUXKUXEAN Zorion agurrak

07 ▶ MAITE DITUT MAITE Etxarriko eta Arruizko ermitak, eta Mugiroko presa

8 ▶ ELKARRIZKETA Bittor Salvatierra Gonzalez

12 ▶ BATZARRE

14 ▶ ERREPORTAJEA Hobekuntzak sumatzean, kirola egiten jarraitu beharra daukatela ikusten dute

18 ▶ KULTURA

24 ▶ KIROLA "Lau egun horietan sokatira besterik ez dugu buruan"

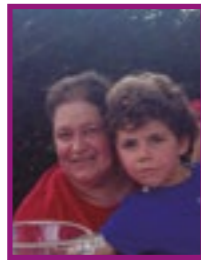
28 ▶ PLAZATIK PLAZARA Oderizko umeak, herriaren ia herena

31 ▶ AGENDA



Kepa Pérez de Rozas Cuesta

Martxoaren 8an, 2 urte. Moltes felicitats maitia zure bigarren urtebetetzean, erraldoia zara! Egun polita izan eta muxu potolo bat etxekoan partez.

**Mertxe Cruz Liciaga eta Arturo Santana Cruz**

Mertxek martxoaren 18an, 52 urte beteko ditu. Arturok martxoaren 27an, 6 urte. Zorionak bikote Atallutik, elkarrekin ospatuko dugu.

**June Bereziartua Urdanpilleta**

Zorionak, June!!! Otsailaren 25ean 9 urte! Ongi pasa zure egunean eta muxu haundi bat familia guztiaren partez!

**Jokin Mitxeltorena Eskamendi**

Martxoaren 3an 10 urte beteko ditu gure futbolzaleak. Ongi pasa eguna ta jarraitu orain arte bezala umoretsu. Muxu bat etxekoan partez.



Manu Mindegia Urrestarazu Martxoaren 5ean urte bat!! Zorionak etxeko txikiari! Segi orain bezain alai! Muxu haundi bat etxeko guztien partez.

Iker Iribarren Azpiroz Martxoaren 24an 3 urte. Segi zure irribarrearekin gure bizitzak alaitzen. ZORIONAK.



Alai Michaus Landa Martxoaren 25an, 4 urte. Zorionak, Alai! Egun ona pasa eta segi orain arte bezain alai izaten. Muxu handi bat familia guztiaren partez.



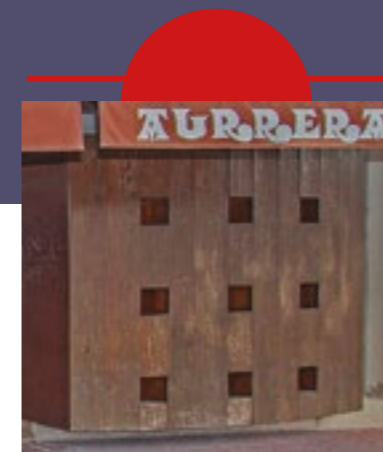
Bjorn Cócerez Mollá Otsailaren 21ean, zure lehen urtea, asko maite zaitugu, etxeko txikitxo.

**Unai Amoztegui Goikoetxea**

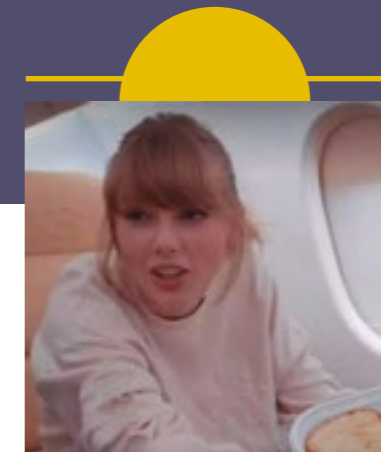
Martxoaren 12an 8 urte. Zorionak, Unai etxeko guztien partez! Ongi pasa eta muxu erraldoi bat!

Haitz Garmendia Aristi Martxoaren 26an, urte bat. Zorionak etxeko txikiei!!! Segi holaxe, bixi-bixi, gu alaitzen!! Muxu haundi bat famili guzin partez.

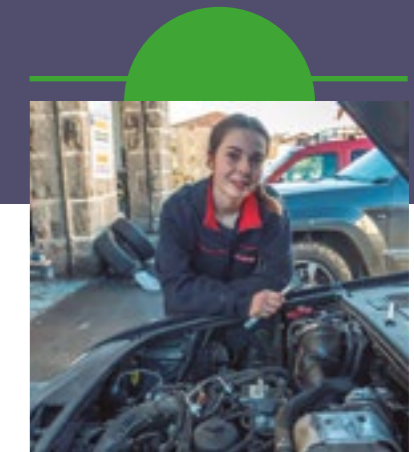
Mailope aldizkaria zorion agurrak jasotzeko irrikan dago! Idatziezaguzu mailope@labrit.net e-postara hilaren 20a baino lehen.

**AURRERA TABERNA ITXITA**

Hainbeste urtez martxan egondako Lekunberriko taberna tipiko hau ere itxi dute. Otordu eta pintxo ederren jabe, hainbat lagun egunero elkartzeko txokoa zen. Egin duten lanagatik eskertuta, zortetik onena izan dezatela etapa berrian.

**AUTOAREN TESTUA VERONICARENA**

Taylor Swift abeslariak eta gutako bakoitzak kutsatzen duguna alderatuz, fokua non jarri behar genukeen hausnartzeko testua idatzi zuen otsaileko Motz-motzean atalerako Veronica Satrustegik. Oharkabean deskuidatuta, Leire Aranbururen testua zela jarri genuen. Aritzen denari gertatzen zaizkio.

**LAIENE IZAGIRRE MEKANIKARI**

Mekanikari ikasketak egiten ari da Laiene eta Beteluko Sotil Garajearen praktika gauzatzen. Berria egunkariak erreportaje interesgarria egin dio eta emakumea izateagatik gutxietsia sentitu izan dela aipatzen du besteak beste. Dena den, ez da buzoa janzteaz damutzen eta oso gustura ari da lanbide horretan.

► Maite Lasarte Garcia (Lekunberri)

Urte ugari musika ikasten kanpoan ditut pasatu munduko soinu desberdinekin azterlanetan aritu gure ondarea lantzeko aukera maiz ez zitzaidan suertatu ohitura honekin jarraitzea oraingo hontan zait tokatu

Doinua: Txiki-txikitik Salamancara. Hurrengoa: Irati Moreno Blas (Aldatz)

CONSULTORIO VETERINARIO, S.L.
HIRUROK S. VETERINARIOS
Telefono zenbakia eta faxa:
948 50 43 31
Lekunberri

MALLOAK
ARTZALGAZTAK
Granja Martineza, GARTZA, Nafarroa
Tel. 948 672 057 • faxa: 948 311 007
Mailope.com • info@malloak.com

TAXI SOROA
609 168 217
Bederatzi plaza

CARPINTERIA HNOS. AZPIROZ S.L.
ZURGINTZA OROKORRA
INDUSTRIALDEA 15- LEKUNBERRI
Telefonoa eta Faxa: 948507343
carpinteria@carpinteriaazpiroz.com

BIDEGOXO JATETXEA
Jaunartzeak
Ezkontzak
Ospakizunak
Enpresa ekitaldiak
Usabal Kiroldegia
20400-TOLOSA 943 577 573
info@bidegoxo.com

NEKAZARITZA, INDUSTRIA ETA ERAIKUNTZA
ARLOETAKO HORNIGAIK
BURDINDEGI ETA BRIKOLAJEKO TAILERRA
URZUBI S.A.
Tel. 948 50 42 41
Fax 948 60 45 20
Lekunberri
urzubi@hotmail.com

140 ERAGILEK ELIKADURA BURUJABETZAN OINARRITUTAKO POLITIKAK ESKATU DIZKIOTE NAFARROAKO GOBERNUARI.

Kontuan hartuta Nafarroan nekazaritza sektorea -bereziki txikiena eta iraunkorrena- desagertzeko bide kezkarri dagoela, gero eta esku gutxiagotan kontzentratzen ari dela, errentagarritasun falta dutela, nekazaritza eta abeltzaintza intentsiboa areagotzen ari direla, Nafarroako ekoizleen hainbat elkartek, hala nola Belardi, Habelarte, Plazara!, Etxalde, Bizilur Nafarroa, Hazialdeko edo Ekoalde, ELA edo LAB sindikatuak, Landare bezalako kontsumitzaile elkarrekin, ingurumen erakundeek, ekologistek, lurraldearen aldekoek, hainbat udal eta kontzejuk *Nafarroan elikadura burujabetzaren aldeko Manifestua sinatu dute.*

Horrela, mobilizazio testuinguru honetan, Elikadura burujabetzaren aldeko mugimenduaren ordezkari den batzorde bat Landa Garapen eta Ingurumeneko kontseilari Jose Mari Ayerdirekin bildu da, Manifestua emateko eta aldarrikapen nagusiak azaltzeko.

Manifestuaren helburua Nafarroan nekazaritzaren eta abeltzaintzaren desintentsifikazioa sustatzeko proposamenak egitea da. Horretarako, eskala txiki-ertaineko eredu jasangarri, dibertsifikatu eta agroekologiko baterako trantsizioa sustatzea planteatzen da, lehentasunez tokiko merkaturatze eta kontsumora bideratua, ekoizleentzako eta kontsumitzaileentzako bidezko prezioak izango dituen; kutsadura eta plagizidak murriztu eta larrialdi klimatikoari aurre egiten lagunduko duena; ekoizle txikiei lagunduko duena; burokrazia arinduko duena eta familiako nekazaritza-sektorearen eta landa-munduaren desagertzea geldiaraziko duena.

Manifestuan jasotako egungo elikadura-sistema eraldatzeko 60 proposamen/aldarrikapen baino gehiagoren artean, honako hauek nabarmentzen dira:

-Abeltzaintza industrialari berehala moratoria bat ezartzea: ez ustiategi berririk, ez egun daudenak handitzerik, eta abeltzaintza ekoizpen intentsiboa pixkanaka murriztea, 2030ean egungoa baino %50 txikiagoa izatera iritsi arte.

-Hemendik 2030era bitartean, pestiziden, ongari kimikoen eta antibiotikoen erabilera %50 murriztea, Europako Etxaldek Mahaira Estrategiak ezartzen duena betez, eta pixkanaka ekoizpen ekologikora aldatzea lurraren %25era iritsi arte, betiere eskala txikiko ekoizpenak eta Nafarroako biztanleen kontsumorako direnak lehenetsiz.

-Aholkularitza, prestakuntza, akonpainamendua eta laguntza, ustiategi industrialak desintentsifikatzeko, betiere nekazaritza eta abeltzaintza agroekologiko baterantz trantsizioa eginez, eta hau lagunduko duen aurrekontu eraginkor bat finkatzea, NPBko diru laguntzak helburu horrekin birrantolatuz.

-Ur-aztarna txikia duten nekazaritza- eta abeltzaintza-ereduak babestea eta sustatzea, hala nola lehorreko

eredu tradizionalak edo abeltzaintza estentsiboa, ureztatze irrazionala geldiaraziz. Higiene- eta osasun-araudia eskala txikiko ekoizpenetara egokitzea.

-Tokiko ekoizpenen erosketa publikoa (eskolak, ospitaleak...), batez ere txikiak, familiarrak, irizpide ekologiko eta sozialen arabera egina.

Manifestua hiru urteko parte-hartze prozesu bateratu eta eraikitzaile baten emaitza da, eta nekazaritza- eta elikadura-politiken funtsezko proposamenak biltzen ditu, bereziki administrazio publikoei zuzendua, bai Nafarroa mailan, bai maila lokalean. Abiapuntua Elikadura burujabetzaren Erradiografia bat egitea izan zen. Erradiografia horretan, beste adierazle batzuen artean, Nafarroako baliabide naturalen (adibidez, lurzorua), laboreen, abeltzaintzaren edo ekoizleen desagertzearen bilakaera edo galera aztertu zen.

Errentagarritasun faltak nekazaritzaren sektorean mobilizazio handiak eragin ditu, eta, horien aurrean, aspalditik ari gara salatzen herrialde guztietan gertatzen ari dena: egoera hori azken hamarkadetan mundu osoan aplikatutako politika neoliberalen, merkataritza askearen eta globalizazio ekonomikoaren ondorio dela. Horieta dago gako eta erantzukizuna, horiek dira tokiko biztanleentzako elikagaiak ekoizteari utzi eta agronegozioak kontrolatutako merkatu global espekulatibora bideratutako salgaiak ekoiztearen erantzuleak; horien ondorioz, nekazariak mundu osoan etengabe desagertzen ari dira, eta bizitza (eta lurrari lotutako nekazaritza) ahalbidetzen duten baliabide naturalak suntsitzen ari dira, hemen zein planeta osoan.

Orain, inoiz baino gehiago, beharrezkoa da nekazaritza eta elikadura politiken norabidea aldatzea eta elikadura burujabetzaren oinarritutako eredu baten aldeko apustua egitea eta tokiko nekazaritza eta elikadura sistema justuak eta iraunkorrak sortzen indarra jartzea, egun bizi dugun nekazaritza, landa eremu, gizarte, ingurumen eta larrialdi krisiari aurre egiten diona eta bizitza erdiguinean jarriko duena. Politika hauek norabide bereko merkataritza politikez lagunduak izan behar dute, merkataritza askeko negoziazio denak geldituz (Mercosur, Zeelanda Berriarekin ituna, e.a.) eta merkatuak erregulatuz, nekazariak ekoizpen prezio justuak izan ditzaten eta ekoizpen kostuen azpitik saltzea debeka dezaten.

Orain, inoiz baino gehiago, beharrezkoa da landa eremua eta hiriaren arteko aliantzak eraikitzea, lehen sektorea eta kontsumitzaileen artean eta oro har gizarte osoaren artean, hain beharrezkoa dugun trantsizio agroekologikoa egiteko. Izan ere, elikaduraz hitz egiten ari gara eta honek herritar guztiak interpelatzen gaitu.

Araizko Zaporeak, Habelarte eta beste 138 eragile

Hurrengo:

Maidar Saralegi Sukuntza (Lekunberri)



Oihane Beloki Eguzkiza (Lekunberri)

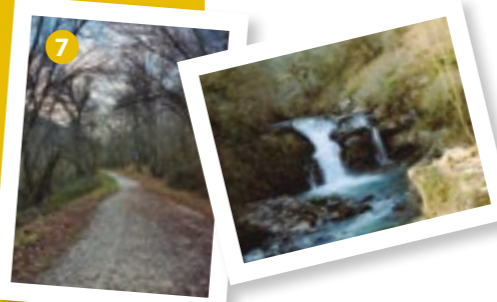
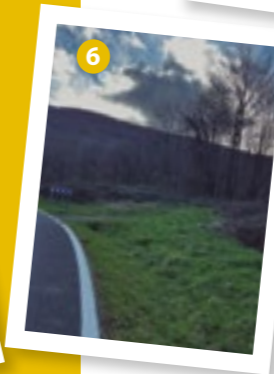
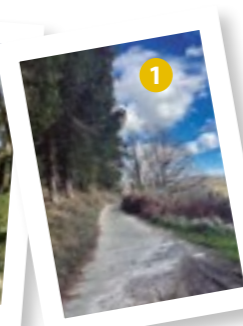
Zergatik aukeratu dut?

Ibilbide hau oso aproposa iruditzen zait ibarrean zehar buelta polit bat emateko. Itzuliaren lehenengo zatia oso ezaguna izan ez arren, bidea nahiko erraz ikusten da. Tarte libre bat izanez gero eta autoaren beharrik gabe haraneko ermitak ezagutzeko aukera bikaina da. Inguruko basoetan murgiltzeko eta paseo batez disfrutatzeko momentua.

maite ditut maite gure bazterrak

Etxarriko eta Arruizko ermitak, eta Mugiroko presa

Ibilbidea: zirkularra
Distantzia: 12,4 km
Desnibela: 225 m
Zailtasuna: erraza



Bidea:

- 1 Lekunberriko plazatik atera eta Malkorrera igoko gara. Bertan ur depositua ikusiko dugu eta parean dagoen pistatik abiatuko gara.
- 2 Hau amaitu arte jarraituko dugu, Lekunberri-Etxarri errepidera iritsi arte. Bertatik igotzen jarraituko dugu eta berehala Arbeko etxea ikusiko dugu eta parean pista bat, hortik segituko dugu.
- 3 Pista zuzen jarraituko dugu, nahiz eta momentu batean eskuinerantz joateko aukera ikusi. Harizti batetik igaroko gara Etxarriko Santa Kruz ermitara eta ur depositura iritsi arte.
- 4 Geldialdi bat egin ondoren pistatik jarraituko dugu Arruiz herrira iritsi arte. Herriko iturrian gaudelarik San Kristobal kalerantz joango gara, hau da parkearen kontrako norabidea hartuko dugu.
- 5 Bide hori jarraituko dugu, orain ere harizti batetik pasaz, azkenean Arruizko Santa Luzia ermitara iritsi arte.
- 6 Bertatik autobia ikusten da, eta errepidearen azpian pasabide bat dagoela ikusiko dugu, hortik sartuko gara, errepide zaharrean agertu arte. Metro gutxi batzuk ibili ostean, eskuinean bide bat dagoela ohartuko gara. Bide horrek Plazaolako bide berdera eramango gaitu, hiru zubien ibilaldia hasten den lekura.
- 7 Presarantz joango gara eta bidean Ixkier ur-jauzian gera gaitzeko. Ondoren bidea jarraituko dugu eta Lekunberriera itzuliko gara.

“Zaldiekin lagundutako esku-hartzeak eskaintzen ditugu”

Proiektu berria jarri du martxan Intzan Bittor Salvatierra Gonzalezek. “Aukera, zaldiekin elkarlana” du izena, eta terapia osagarri gisa balio duen zerbitzu honek, gizakiengan onura nabariak eragin ditzakeela frogatua dago.

“Gironara joan nintzen ekinoterapiako master berezi bat egitera”

Noiz eta nolatan sortu zitzaizun eskaintza hau martxan jartzeko ideia?

Niri betidanik gustatu zaizkit zaldia. Txikitan, asko joaten nintzen mendira aitarekin, eta beti liluratuta geratzen nintzen behorrei begira. Koxkorrago nintzela, nire bi anaia nagusiek zaldia izan zituzten eta nik, ahal nuen guztietan, zalditegira laguntzen nien. Han, zaldi artean edo zaldi gainean ibiltzen nintzen, zoriontsu. Duela 15 urte Intzara bizitzera etorri ginenean, egin nuen lehen gauzetako bat, etxera zaldi bat ekartzea izan zen. Hortik aurrera, etxean beti egon dira zaldia. Azken 5 urte hauetan, hezkuntzan egin dut lan: hezkuntza berezian, eta bizitzan aspaldiko partez, gustura sentitu naiz lanean, behar berezia duten umeen artean. Orduan hasi zen bi gauza hauek elkartzeko prozesua: zaldia eta hezkuntza.

Hasieran, Gizarteratze ikasketak egin nituen lan egiten nuen bitartean, eta gero, ekinoterapiaren inguruan interesa piztu zitzaidan. Ikastaroak egin nituen, liburuak irakurri... eta bukatzeko, Gironara joan nintzen ekinoterapiako master berezi bat egitera. Horretaz gain, urte eta erdiko praktikak egin eta gero, nire enpresa propioa egiteko prest sentitu nintzen eta lanean jarri nintzen. Badakit, eta ziur nago, gizakientzat



Kanpoko pista. Argazkia: Bittor Salvatierra Gonzalez

zaldiek eta naturak ekar ditzaketen onura asko daudela eta horrek ematen dit indarra proiektu honi aurre egiteko.

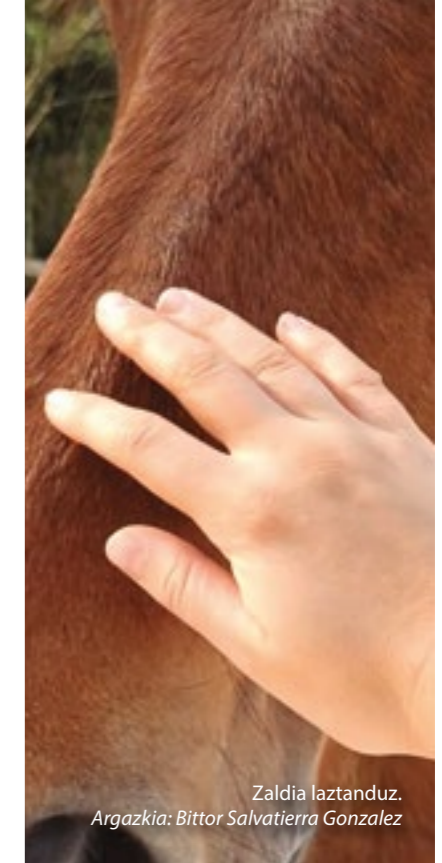
Zergatik aukeratu zenuen Intza proiektuaren kokaleku gisa?

Lan hau egiteko Intza leku paregabea da. Zaldiekin egiten den lana espazio irekietan egiten da, aire zabalean, naturarekin etengabeko elkarreraginean. Naturan lan egitea hutsak, onurak ekartzen ditu. Lan giroa aldatu eta jarduera desberdinak leku itxietatik kanpo egiteko aukerak, emozio atseginak sortzen ditu. Intzak, hori guztia eskaintzen digu. Malloen babesean, honen edertasuna eta lasaitasunean. Bestalde, uste dut interesgarria dela gure eskualdera baliabideak eta zerbitzuak hurbiltzea.

“Uste dut interesgarria dela gure eskualdera baliabideak eta zerbitzuak hurbiltzea”

Zerbitzuaren nondik norakoak azalduko?

Aukeran, behar bereziak, dibertsitate funtzionala eta egoera ahulean dauden pertsonen zuzendutako zaldiekin lagundutako esku-hartzeak eskaintzen ditugu. Halaber, heziketa eta aisialdiko jarduerak eskainiko ditugu, zaldia gustuko dituen eta horiek ezagutzera hurbildu, horiei buruzko gauzak ikasi, zaindu, zaldi gainean ibili edo besterik gabe, haien konpainiaz gozatu nahi duen ororentzat. Honetaz gain, beste eskaintza hauek



Zaldia lastanduz. Argazkia: Bittor Salvatierra Gonzalez

egingo ditugu:

-*Prestakuntza-ikastaroak eta tailerrak:* zaldiaren mundua eta hazkunde pertsonalari bideratuak. Datorren apirilaren bukaeran “Corazón de caballo” ikastaroa egingo dugu, adibidez.

-*Umeei zuzendutako kanpamentuak:* naturan murgiltzeko eta ongi pasatzeko aukera berezia uztartzen dituenak.

-*Instalazioen alokairua:* ikastaro eta prestakuntzetan gure landetxeaz gozatzeko aukera...

Zergatik zaldiekin, zer dute berezia?

Zaldia, beren presentzia, edertasun eta indarrarengatik gure arreta erakartzen duten animaliak dira. Haien egoteak motibazio handia sortzen du beti. Motibazio horrek aukera ematen digu, erabiltzailea konturatu gabe, zenbait alderdi jorratzeko jolasten ari garen bitartean. Zaldia lankide ezin hobeak dira hiru arrazoi hauengatik:

-*Ezaugarri fisikoengatik:* Zaldiek, giza martxaren antzeko lokomozio-mugimendu bat errepikatzean, estimulu terapeutiko bat eskaintzen diote erabiltzaileari. Bestalde, zaldia bulkada erritmikoak transmititzaileak, tonu muskularra erlaxatzea eragiten du. Eta bukatzeko, zaldiaren gorputz-tenperatura estimulu sentsorial bihurtzen da, muskuluen erlaxazioa



Argazkia: Bittor Salvatierra Gonzalez. Zaldien artean

errazten duena, esperientzia terapeutikoa aberastuz.

-Sentimen gaitasunengatik: Zaldiak oso adi daude inguruan dauden estimulu guztiakin. Pertsonaren bat bere inguruan dagoenean, haren emozio eta jokabideaz jabetzen da, eta haren bizi egoeraren ispilu izanez erreazionatzen du. Hau oso aberasgarria da hainbat arlotan lan egiteko. **-Izaera soziala eta lotura emozionalagatik:** Zaldiak taldean bizi diren animalia sozialak dira, eta gorputz-hizkuntza propioaren bidez komunikatzen dira. Giza konpainia onartzekoan, lagun ezin hobeak bihurtzen ditu garapen sozio-afektiborako.

Nori zuzenduak dira zerbitzuak?

Eskaintzen ditugun aukerak, interes, jakin-mina edo zaldiekin harremanetan egon, ikasi eta gozatu nahi duen ororentzat daude zabalik, haien adina edo egoera edozein

“Zaldi gainean ibiltzeaz gain, gauza asko egin daitezke”

dela ere. Aldi berean, behar bereziko pertsoneri zuzendutako esku hartzeak eskaintzen ditugu. Dibertsitate funtzionala, premia bereziak, desgaitasuna, portaera-nahasmenduak eta gizarte kalteberatasunean dauden pertsonentzat, alegia.

Zein onura ekar ditzake zaldiekin egindako lan honek?

Onurak orokorreki dagokienez, zaldiekin egindako esku-hartzeek eta jarduerak onura ugari ekartzen dituzte maila fisikoan, kognitiboan, emozionalean eta psikologikoan: **-Enpatia** errazten du. Animaliekin elkarreaginean, kanpoko arretaren fokua aldatzen da, komunikazioaren

garapena eta talde lana sustatuz.

-Zaldiek jendea onartzen dute epaitu gabe. Horren ondorioz, konfiantza eta autoestimua hobetzen dira, besteengan konfiantza izateko aukera eta geure burua zaintzeko eta besteak zaintzeko interesa sustatuz.

-Motibazioa areagotzen dute.

-Gozatzeko jarduerak dira, sozializazioa eta bestearekiko lotura sustatuz, eta afektibitatea areagotuz.

-Arreta eta kontzentrazioa hobetzen dira.

Onura espezifikagoak ere badaude, beharraren arabera. Adibidez, TDHA duen haur bati: motibazioa areagotzen dio, afektibitatea suspertzen dio eta arreta eta kontzentrazioa hobetzen ditu. Desgaitasun fisikoko pertsona bati, muskulu-tonua hobetzen zaio, jarrera-kontrola eskuratzen du edo hobetzen zaio, gorputza zuzentzea lortzen da, oreka hobetzen du eta erlaxatzen ikasten da.



Zaldia gidatuz. Argazkia: Bittor Salvatierra Gonzalez



da. Horretarako, oso garrantzitsua da alde zurretik zaldien eta bere arduradunaren artean lan bat egitea, haien arteko lotura estua sortu arte, bi aldeak seguru sentitu behar baitira. Zaldiak lagun bat bezala ikusi behar gaitu eta gutaz fidatu behar da. Horretarako, garrantzitsua da zaldiek duten elkarrekin komunikatzeko hizkuntza ezagutzea, uneoro zer behar duten edo nola sentitzen diren jakiteko eta horren arabera aurre egiteko. Zaldiak bere gorputza eta espresioarekin, beldurra, deserosotasuna, lasaitasuna eta abar adierazten ditu, eta identifikatzen jakin behar da elkarlana ona izateko.

Ze erronka dituzu aurrera begira?

Proiektua martxan jarri eta nire bezeroen bilakaera ikusi ahal izatea.

Besterik gehitu nahi?

Informazio gehiago behar duenak gure webgunea bisitatu dezake www.equinoaukera.com edo mezu elektronikoko bidez bidal diezaguke equinoaukera@gmail.com posta helbidera. Pozik erantzungo diogu.

Onura horiek lortzeko zein jarduerak egin daitezke?

Zaldiekin egiten ditugun jardueretan pentsatzen dugunean, burura datorrigun lehenengo gauza zaldi gainean ibiltzea da, baina honetaz gain, beste gauza asko ere egin daitezke. Jarduera desberdinak egin daitezke eta hauek bezeroaren berezitasunei egokituko dizkiegu: zaldia orraztea eta zaintzea, kaskoak garbitzea, sokatik eramatea edo zaldiaren ondoan paseatzea, zaldi gainean ibiltzea eta zaldiekin ekintza desberdinak egitea.

Nolako garapena eduki izan dute bezeroek?

Orain hasi gara eta goiz da honi erantzuteko. Nire praktiketan izandako esperientziagatik esan dezaket onurak pixkanaka datozela. Era berean, esan behar da ekinoterapia

“Ikasleak beti irribarrea aurpegian joaten direla etxera”

normalean, egiten ari diren beste tratamendu batzuei laguntzen dien osagarria dela. Bai esan dezakedala, zaldiekin saio bat egin eta gero, ikasleak beti irribarrea aurpegian joaten direla etxera. Niretzat hau da motibagarriena.

Zaldiak hezi eta zaintzeak lan handia izango du ezta? Eginbehar nagusiak azalduko?

Bai, lan handia da, baina gustura egiten dut. Azkenean, animaliak badituzu, egunero egon behar duzu zaintzen. Bestalde, lan honetan garrantzitsua eta denbora gehiena eramaten duena, zaldiak lasai eta pertsonekin konfiantzan egotea

tanatorios
IRACHE
Betidanik

ALTSASU - IRURTZUN
LEKUNBERRI - BETELU - LEITZA

LOREAK, HILARRIAK, ESKELAK,
ERRAUSKETAK ETA ZERBITZU OSAGARRIAK

24 ORDUKO TELEFONOA
948 19 70 70
www.tanatoriosirache.es

AMAIRU BAR
GITXKO PIZZAK,
KOPA BEROZIAK
948504352

Antsoenea
BASERRIKO GAZTA
948 513 468
www.antsonea.com
Ustegi (Araitza)

NEKAZARI, S.L.
Kubota
STIHL
ANTONIO CARRARO

Olagain. Mugiro. Nafarroa
Tel.: 948504128
Fax: 948504377
nekazarisl@hotmail.com

aseguru
gintza
XXI

ASEGURU
AHOLKULARIAK

Zure ondarea eta segurtasuna
baberesteko modu bakarra
behar bezela aseguratua
egotea da

aseguruak@aseguruak.eus
943 65 22 20
Korreo Kalea 7-baxua 20400
Tolosa

HOSTAL
BETELU

Eguneko menua,
karta, plater
konbinatuak eta
pizza goxoak

Erreserbak:
948 51 30 26 - 663 97 67 09

Atabal
ehindegia

Era askotako
ogiak eta gozoak

Etxez etxe
banatuko dugu

Ogia enkargatzeko...
948513151



EMAKUME LANGILEAREN NAZIOARTEKO EGUNA

Hainbat ekimen antolatu dira martxoak 8aren harira. Larraungo Berdintasun Mahaitik, besteak beste: -Martxoaren 8an, manifestazio zaratatsua Larraungo udaletxetik Lekunberrikora. -Martxoaren 9an, bazkaria Kotxera 13n eta arratsalde pasa Lekuonberrin. Bazkariko txartelak Mitxausenean 27€ (langabetu eta ikasleek merkeago). -Martxoaren 15an, ipuin kontaketak: 18:00etan umeentzat, 19:30tan gazte eta helduentzat. -Martxoaren 28an, zineforuma Jubilatuetan jatekoarekin.

12



SAN MIGELEKO KAPILAU BERRIA

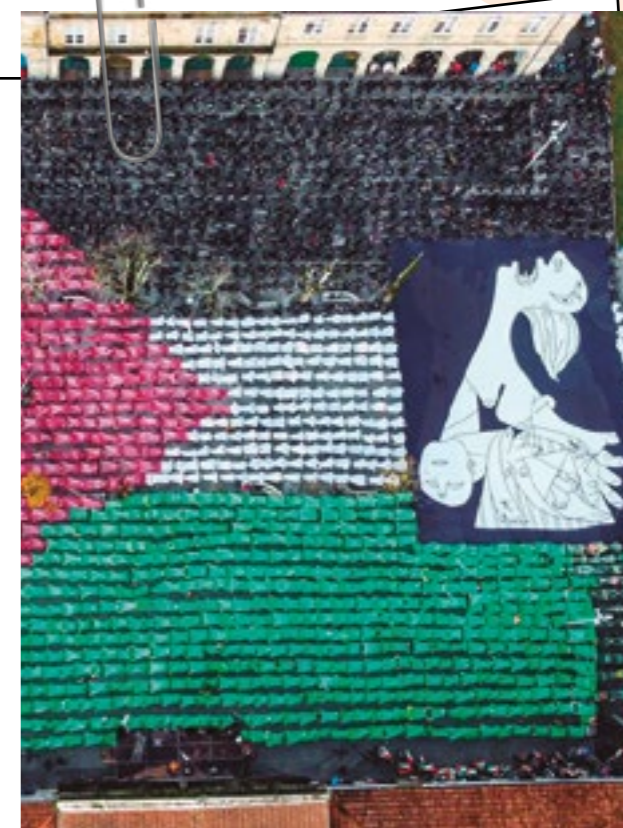
Alfonso Gartzíandia izango da aurrerantzean San Migeleko Santutegiko kapilau berria. Orain arte, Baztanen aritu da apaiz eta Mikel Gartzíandia Palentziako gotzain berriaren anaia da. Otsailaren 25ean, Miguel Larrambeberre bikarioak zuzendu zuen mezan aurkeztu zuten Etxarri Aranaztarra.



ENERGIA KOMUNITATE INDUSTRIALA

Autokontsumoa ardatz harturik 2022. urtean Lekunberrin Nafarroako lehen energia-komunitate industrialia sortu zen. Enpresa multzo batentzat energia berriztagarria sortu eta kontsumitza da asmoa. Merkatu elektrikoarekiko menpekotasuna murrizten da horrela eta industriagunearen lehiakortasunean lagun dezake horrek.

13



GERNIKA PALESTINA EKIMENA

Palestinako sarraskiak ez du etenik eta Araizko herritar talde batek Gernika Palestina ekimenera atxikitzeko bilera egingo du martxoaren 5ean, Araizko udaletxean. Era berean, Yala Nafarroa Palestinarekin dinamikatik martxoaren 3an Leitzako plazan egingo den eskualde mailako bileran parte hartzera gonbidatu dituzte eragile ezberdinak.

TRAITTECHEKO LANGILEEK ENPRESAK DIRUA ZOR DIELA SALATU DUTE

Traittecheko langileek (lehen Simogaberri) enpresaren sarreraren ondoan elkarretaratzea egin zuten otsailaren 21ean, Albisualdea industrialdean, beren egoera publikoki salatzeko. Une honetan, eguberrietako aparteko paga, urtarrileko nomina eta hitzarmenari dagozkion atzerapenak kobratu gabe dituzte. Gainera, Aldi Baterako Enplegu Erregulazio Espediente batean sartuta daude, baina ez diete horri dagokiona ordaindu, "enpresaren kudeaketa txarra dela eta" haien hitzetan.



TRAITTECH

ESPAZIOAK DEFENDATZEKO KOMUNITATEA

"Nosotros los vascos" deituraren barnean dauden euskaldunoi buruzko hiru bilduma oparitzen dituzte. 1 Ama lur: bost liburuki dauzka eta euskal lurralde ezberdinez hitz egiten du. 2 Historia de Euskal Herria: sei liburuki dauzka eta Euskal Herriko historian murgiltzen da. 3 Gran atlas histórico de Euskal Herria: haurreko bildumaren osagarria da liburuki bakarreko atlas hau. Hauek edo hauetakoren bat eskuratu nahi duenak, hurrengo telefono zenbakira deitu edo idatzi: 646 39 56 09 (Patxi).



●● Amaia Landa, Estibaliz Garziandia eta Beñat Barberena

Hobekuntzak sumatzean, kirola egiten jarraitu beharra daukatela ikusten dute

lazko apirilaren 27an jarri zen martxan "Kirol Errezeta" programa eta Amaia Landa (Plazaola kiroldegiko kudeatzailea), Estibaliz Garziandia (erizaina) eta Beñat Barberenak (prestatzaile fisikoak) daramate aurrera. Une honetan, 40 pertsonak jasotzen dute zerbitzua.

14



Estibaliz, Beñat eta Amaia

Noain, Zubiri eta beste leku batzuetan kirol errezeta martxan jarrita, oso pozik zeudela esan zion kudeatzaile batek Amaiari. Hemen ez al zuten martxan jarri nahi galdetuta, Amaiari programa azaldu eta Lekunberriko udaletxera joan ziren. Gorka Azpirozek hasieratik ikusi zuen ongi eta aurrera eramateko prestutasuna adierazi zuen. Irurtzungo oinarriko osasun eremuak hartzen du gure eskualdea, eta bertako zuzendari Blancarekin hitz eginda, hitzarmen bat sinatu zen Lekunberriko udala eta Oinarriko Osasun Zentroaren artean. Hortik aurrera, hamar hilabete irauten dituen zerbitzua martxan jarri zen. Arkaitz Goikoetxea, Lekunberriko alkate berria ere programarekin ados zegoen, eta hitzarmenean, Larraun sartzea ere proposatu zen osasun etxetik. Hori onartuta, bertako biztanleak dira programa jasotzen dutenak gaur egun, kiroldegiko bazkide ez denak 7 euro ordainduz hilabeteko, eta bazkide denak berriz, 2 euro hilabeteko. Oraingoan, denbora gutxi darama zerbitzuak martxan, baina inguruko udalei ere aipatu zaie honen garrantzia, eta pixkanaka, aurrerapausoak emango direlakoan daude langileak.

Programa jasotzeko pausuak

Osasun etxearekin jartzen dira harremanetan herritarrak lehenik. Erizainarekin izaten dute lehenengo elkarrizketa eta duten patologiarekin arabera ematen zaie kirol errezeta. Hasieran, arrisku kardiobaskularra

"Prestatzaile fisikoak hitzordua jartzen du pazientearekin"

zuten guztiak bidaltzen zituzten eta osteomuskularrak zituztenak ere bai. Pixkanaka bestelakoak dituztenei ere eman diete errezeta hau: depresioa, antsietatea... dutenei esaterako. Dokumentatu ahala, zer kasutan nabaritzen diren hobekuntzak jakin dute, gero eta kasu gehiago bideratuz programa honetara.

Prestatzaile fisikoak hartzaileak ze patologia duen jakin dezan, txosten bat egiten du erizainak. Jarraian, kiroldegiko harrerara joaten dira herritarrak errezetarekin, eta bertan, orrialde bat betetzeko eskatzen diete. Horren ostean, prestatzaile fisikoak hitzordua jartzen du pazientearekin, zer gertatzen zaion kontatzeko: non duen mina, mobilizazio falta... edo dena delakoa. Txostena eta elkarrizketako informazioarekin, hilabetea diseinatu dituzten entrenamenduak prestatzaileak. Lehen hilabetean, astean behin behintzat Beñat prestatzailearekin egoten da hartzailea, eta prest dagoela ikusiz gero, beste egun batean edo bitan bere kabuz aritzeko esaten zaio, entrenamendu berdinarekin.

Gainerako bederatzi hilabeteetan, hilean behin Beñatekin aritzen da pazienteak ariketak nola egin ikasteko, eta hortik aurrera, gainerako saioak bere kabuz egiten ditu, esaten zaion progresioa jarraituz: pisuak igoz, serieak igoz edota ariketak aldatuz. Hilabete horretako saioak bukatzean, bien artean balorazioa egin eta



Gimnasioko ariketak egiten

15

"Hasieran, nahitaezkoa da jarduerak gimnasioan egitea"

hurrengo hilabeteko prestaketa antolatzen dute. Hilabetea luze ez egiteko, lehen hamabost egunak pasatzean, gimnasioko Aitor Garzaron teknikariarekin ere egoten dira hartzaileak, ariketekin zer moduz doazen aipatu eta jarraipena mantentzeko.

Kirol jarduerak

Hasieran, nahitaezkoa da jarduerak gimnasioan egitea. Bi zati ditu gimnasioak: bat erresistentzia edo ariketa kardiobaskularrak egiteko, eta bestea, indar ariketak egiteko. Bi eremuetako ariketak jartzen dizkie Beñatek, patologiarekin arabera, hauek egokituz. Batzuk, oinez zein korrika

ibiltzeko zinta, bizikleta estatikoa edo beste ariketa kardiobaskularren bat egiteko ariketak behar dituzte nagusiki. Gehiengoak aldiz indarra behar du, eta hau lortzeko, patologiarekin arabera ariketak jartzen zaizkie. Prestatzailearen saiakera nagusia, hartzaileak jarduerak hauek egiteko ohitura hartzean datza. Behin ohitura hauek hartu eta minak edo arazoak joan ahala, gauza berriak sartu eta beraiei gehien gustatzen zaizkien jarduerak jartzen zaizkie, hauek etxean zein gimnasioan egiteko aukera emanez.

Hasieran, batzuei lotsa ematen die gimnasioa joan eta ariketak egiten ari diren bitartean jendeak begiratu dituela pentsatzeak, baina Beñatekin noiz geratu adostean, goizeko 8:30etan edo 15:30etan gelditzea proposatzen die berak. Ordu horietan ez da jende asko egon ohi gimnasioan, eta egoten dena gainera, beraien antzeko arrazoiengatik joan ohi da. Horretaz



Gimnasioa.

ohartu eta gainera bakoitza berean zentratuta aritzen dela ikustean, gero eta erosoago egiten zaie bertaratzea. Badago kirol errezeta jaso gabe ia egunero gimnasia doan 80 urte inguruko emakume bat esaterako. Batez ere goizetan, jende jubilatua eta denetarik egoten da, hori ikustean bertaratzen dena lasaituz. Askok gimnasioa gazteentzat dela pentsatzen zuten, baina ez dela horrela konturatzen dira. Adin guztietako jendea kabitzen da bertan.

Patologiaren arabera, uretako ariketak egitera ere animatzen

“Hamar hilabete horietan, ohitura on hauek barneratzea da helburua”

dituzte zenbait hartzaile eta igerilekua erabiltzeko aukera dago horretarako. Gehienek ez dute ura bereziki gustuko, baina bada gustura ibiltzen denik, eta hainbat mugimendu egiteko oso lagungarriak dira bertako ariketak. Guzti honetaz gain, norbaitek zumba, pilates, aquagym edo mugitzea

gustuko badu, eta dagoeneko martxan dauden taldeetan lekurik badago, talde horietan sartzeko aukera ere badaukate.

Esan bezala, hamar hilabete horietan, ohitura on hauek barneratzea da helburua, gero haien kabuz jarraitu dezaten. Hamar entrenamendu ezberdin egiten dituzte ariketa ezberdinetan trebatuz, aurrerantzean beraz, ez dago “ez daukat ezer egiteko” bezalako aitzakiarik. Hilabete horietan behar adina ikasi ohi dute, eta gainera, teknikariak etengabe daude kiroldegian edozein kontsulta egin nahi bazaie.

Bilakaera

Lehen hilabetean nabari ohi dituzte hobekuntza gehien. Osasun etxera joatean, lehen galdera “zer moduz?” izan ohi da noski, eta haien erantzuna: “lehenengo bi asteak gaizki, sekulako agujetak... baina orain dagoeneko nabaritzen dut hobekuntza”. Komentario deigarriak egin ohi dituzte: “lehen ezin nituen kristalak garbitu eta orain bai”, “orain etxeko eskailerak igo ditzaket lasai asko”... Aldaketa oso handia izan ohi da beraientzat, eta psikologikoki ere, sekulako aldaketa egin dute askok. Tentsio zefaleak

zeuzkaten batzuek, dagoeneko ez daukate, edo medikaziorik gabe daude. Lo ere hobeki egin ohi dute eta lehen alde batek mina ematen bazien, ondoren ez die ematen... Hori sumatzen dutenean, jarraitu beharra daukatela ikusten dute.

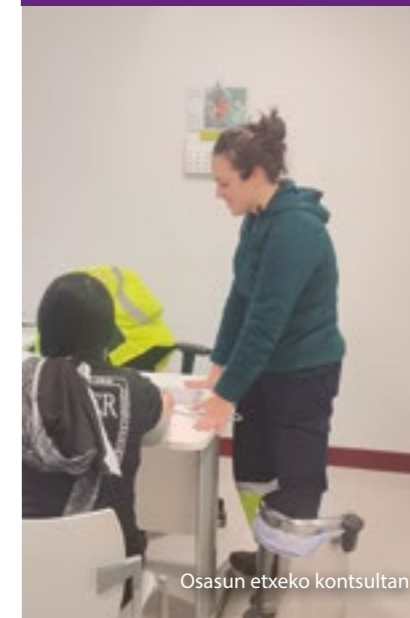
Kirol errezetara bideratu dituzten arazoaren arabera, jarraipen bat edo beste egiten die Estibaliz erizainak. Arazo kardiobaskular baten kasuan esaterako, jarraipen estu xamarra egiten zaie, eta hiru hilabeteetara analitika... honela, beraiek ere nola doazen hobetuz ikusten dute. Gauza ez da gehienbat pisua galtzea, baizik eta beraiek beraien analitika nola doan hobetzen ikustea. Askotan giharra garatzen hasten direnez izutu egiten dira, pisu gehiago daukatelako, eta hori ere lasai hartzeko esan behar zaie. Beste kasu batzuetan, hasi eta hilabetera erizainarengana joan, eta hortik aurrera, segun eta zertarako, batzuk bi hilabeteetara edo hirura itzultzen dira, egoeraren arabera.

Amaia kudeatzailea oso-oso pozik dago. Zerbitzu ederra ari dira ematen eta jendea ongi ikustea oso positiboa da. Estibaliz ere oso pozik dago: “lehen kontsultan medikazio eske oso maiz ikusten nuen jendea, orain

“Jendea ongi ikustea oso positiboa da”

ikusten dudanerako... auskalo” eta hortaz oharrean “ostras... asko da hori!”. Sekula kirolrik egin ez duen jendea eta gimnasia sekula etorriko ez zirenik pentsatzen zutenak, alaiago eta motibatuago ikusten dira, eta hori hein handi batean Beñaten meritua da. Berak hasieran, astean bi saio jartzen dizkio bakoitzari eta zenbaitek saio gehiago eskatuta, badago astean bost egunetan edo egunero etortzen denik ere. Errutina hori hartzea izaten da zailena, baina behin hasita, hegan jarraitzen dute. Orain, ikusi egin beharko da ze jarraipen izaten duten programarekin bukatzen dutenek, baina hiruren ustez gehiengoak jarduera fisikoa egiten jarraituko du.

Estibalizek paziente guztiei azpimarratzen die kirolak duen garrantzia. Haietako askok, haiek daukaten kirolarekin zer erlazio duen galdetzen diote. Esaterako, zer erlazio dauka buruko minak kirolarekin? Hasieran ez dira



Osasun etxeko kontsultan

konturatzen, baina behin kirola egiten hasi eta aldaketa nabaritzean, orduan bai. Probatu egin behar dute lehenengo eta gutxienez horretara animatzen dute jende guztia. Behin probatuta norberak ikusiko du. Kirola aisialdiko edota denbora libreko kontu gisa ikusi izan da orain arte, baina oso erlazioz dago osasunarekin eta baita autonomiarekin ere. Edozein gauza egiteko behar dugu indarra, izan zutik egoteko, esertzeko, altxatzeko... eta hori lantzea ezinbestekoa da. Gero eta indartsuago egon errazagoa egingo zaigu guztia. Kirol errezeta tresna ona da, baina horretaz gain, bakoitza bere kabuz kirola egitera ere animatzen dute. Bertako instalakuntzak ere aprobetxatzeko daude.

Lagunasesoria S.L.
Fiskala
Laborala
Kontabilitatea
Seguruak...

k/ Artzanegi, 2 Behea 31870 Lekunberri (Nafarroa) tel/fax 948 504 232
lagunasesoria@terra.es

Bar Ainhoa

- Razioak
- Pintxoak
- Ogitartekoak
- Plater konbinatuak
- Gosariak Tostadak mermeladarekin eta bertan eskuz egindako madalenak, erroskilak, croissant-ak eta napolitanak.

Astelehenetik ostiralera goizeko 7:00etatik aurrera
Aralar 15, 31870 Lekunberri (Nafarroa)
948 504 077 · 639 778 851 · aitziberalf@hotmail.com

Salmenta publiko zuzena prezio ezin hobean
Orduetgia, 9:00etatik 13:00etara eta
14:30etatik 17:00etara

BACALAO ELKANO S.L.

Industrialdea, 11
31870 Lekunberri - Nafarroa
Tel.- 948507319 Fax.- 948604792
bacalaoselkano@jet.es
www.bacalaoselkano.com.

23. Korrika abian da

Euskararen aldeko festa erraldoia, ekimen kulturalen bidez hasi da bere bidea egiten. Otsailaren 25ean, "Erdaldun Berrien Kluba" ikuskizuna eskaini zuten Gabarin eta egunerokoan bizi ditugun hainbat egoera bitxi erridikulizatuz, barre algaraka aritu ziren bertaratuak. Martxoan ere egitarau oparoa izango du Korrika kulturalak:

- Martxoaren 3an, arratsaldeko 18:00etan, bertso saio musikatua Gabarin. Bertsolariak Maialen Lujanbio, Nerea Ibarzabal eta Julio Soto izango dira. Musikariak, aldiz, Gari Otamendi (gitarra) eta Ixaak Arruti (bibolina).
- Martxoaren 6an, arratsaldeko 17:00etan, haurrentzako ipuin kontaketa musikatua Atalluko elkartearen: Ameli eta Xirrikituaren Jostunek.
- Martxoaren 9an, arratsaldeko 17:00etan, umeentzako tailerra Etxarrin.
- Martxoaren 15ean, arratsaldeko 19:00etan, Bizkarsoro filma Araizko udaletxean.

Lasterka aritzeari dagokionez, martxoaren 14an Irundik abiatuko den jaialdia, martxoaren 19an igaroko da gure eskualdetik. Beruete igaro ondoren, aurreikuspenen arabera 14:22 aldera sartuko da Aldaztik barrena. 14:35etan igaroko da Etxarritik, 14:48etan Mugirotik, 15:01etan Lekunberritik eta 15:37etan Uitzitik, handik Leitza aldera jarraituz. Honetaz gain, Korrikaren bukarara joateko aukera ere izango dugu ordea, Baionara joateko autobusa antolatuta baita martxoaren 24rako Lekunberritik. Txartelak Larraungo AEK euskaltegian esku-ra daitezke 10 euroren truke. Harro herri Korrika!

18



Korrika Kulturala, Erdaldun berrien kluba

Errigoraren udaberriko kanpaina

Nafar hegoaldeko uzta eskutik eskura kanpaina bestela kontsumitzeko bide bat da, Errigoraren hitzetan, elikadura burujabetzara bidean pausoak emateko aukera bat. Zehazki, otsailaren 25etik martxoaren 13ra kanpaina honetan parte hartuz: bertako elikagaien alde egin, euskara indartu, auzolana bultzatu eta ekoizpenean bidezko harremanak sustatzea da helburua. Ekimenaren berri ematearen truke, Mailopeko bazkideen artean zozketa egin eta banatzeko bi saski eman zizkigun Errigorak. Saskiak Idoia Sarasa Soria eta Martin Garziarena Legarrari tokatu zaizkie. Zorionak eta on dagizuela!



Martin Garziarena Legarra eta Irati Garziarena Guridi



Idoia Sarasa Soria

Gazte abesbatza

Betiko euskal kantak eta elkartzen direnek gustuko dituztenak abesteko gazte abesbatza sortu nahi du Lucia Ayestarane. Astean behin arratsaldez (eguna eta ordua zehazteke), Lekunberriko udaletxeko Txiki-parkean elkartzea da asmoa. Aitzakiarekin gazteak elkartu eta ongi pasatzeko uea izango da. Animatzen denak, deitu edo idatzi 646 703 401 telefono zenbakira.



Agate Deuna Bezpera

Otsailaren 4ak makilen kolpeak ekarri ditu aurtengoan ere. Azken boladan dugun giroari erreparatuta ez dakigu udaberria esnatzeko beharra dagoen ala ez, baina badaezpada eskualdean elkartu eta urteroko hitzorduarekin zintzo konplitu zuten. Jendearen parte hartzea ederra izateaz gain, bertsolari, txistulari, trikitilari eta akordeoilariak lagunduta bertaratuak lau haizetara zabaldu zituzten koplak zaharrak eta berriak. Betelun, auzo ezberdinak girotu eta Amavirrera bisita egin ondoren, Zigari Elkartearen mokadu goxoak dastatuz bukatu zuten saioa. Larraundarrek berriz, Albiasu eta Azpirotzen egon ondoren, Lekunberrin eman zioten bukaera otamenearekin. Aurtengoa atzean utzita, datorrenerako makilak ongi jaso eta indarberrituta etorri daitezela denak.



Betelun. Argazkia: Aitziber Lopetegi



Lekunberrin. Argazkia: Arkaitz Goikoetxea

19



Irati Morenoren lehen liburua

"El vértigo del corazón" izena du Iratik atera berri duen lehen poema liburuak. Hainbat urtetako sormen prozesuaren ondorio da *Talón de Aquiles* ekoiztetxearen laguntzarekin argitaraturikoa. Aldazko artistaren bertso eta ilustrazioz hornituriko lan honek, intriga, beldurra eta zoriontasuna uztartzen ditu, hazi, aldatu eta transformatzearen esanahiak kuestionatuz. Martxoaren 15ean, arratsaldeko 18:30etan aurkeztuko du liburua Printzan.

JUANLUZENEA SAGARDOTEGIA

Sagardotegiko menua

Urtarrietik maiatzera

Ostiral gau eta asteburuetan

948604571

Oderitz

Martitxonea

sagardotegia

Inaxio Begiristain

Aldatz

Nafarroa

948604607

Mozorroz lepo

Herri batean ez bazen bestean, astebururo izan dugu jendea mozorrotuta ikusteko aukera otsailean. Zenbait herri-tan gainera karrozak eta lehiaketak ere antolatu dituzte, ohiko pertsonaiei su emateaz gain. Zomorroi aurre egitearekin lotzen dituzte inauteriak zenbaitek, zomorrotu eta mozorrotzea uztauz. Miel Otxin adibidez, zomorroi izurritearen ondoren etorritako gosearen irudikapena omen da. Kontuak kontu, ohitura zaharrak berritzen darragu gure eskualdean ere, eta horretarako, umore ona bidelagun aparta dela argi gelditu zaigu beste behin.



Aldatz. Argazkia: Garazi Moreno



Arruitz. Argazkia: Oier Astiz



Baraibar. Argazkia: Maixabel Huarte



Lekunberri. Argazkia: Juan Antonio Garaikoetxea



Azpirotz. Argazkia: Ainhoa Mitxaus



Betelu. Argazkia: Uxue Goikoetxea



Betelu. Argazkia: Uxue Goikoetxea



Lekunberri. Argazkia: Juan Antonio Garaikoetxea



Betelu. Argazkia: Uxue Goikoetxea



Gorriti. Argazkia: Agurtzane Altuna



Lekunberri. Argazkia: Juan Antonio Garaikoetxea



Lekunberri. Argazkia: Juan Antonio Garaikoetxea

MOTZ-MOTZEAN

KOLDO NUÑEZ

Dirua buruan

Diruaren gaia maiz dut buruan. Egutero, behin baino gehiagotan, izaten ditut diruaren inguruko pentsamenduak eta, batzuetan, kezkek. Zenbat gastatzen ari naiz, zenbat ordaindu beharko dut laster, zenbat irabazi beharko dut. Dirua ez daukat, ez faltan, ez soberan. Zorraz dauzkut, hipoteka esaterako, baina nire lanak fakturak eta zorraz ordaintzeko haina ematen dit, bai eta plazer batzuk ordaintzeko ere. Dirua irabazi beharra badut ere, dirua etorri egiten zait behar dudan neurrian. Ez dut, oraindik, nahikoa irabazten aurreztu ahal izateko baina gabeziarik ere ez dut pasatzen. Esango nuke horrela izan dela nire bizitzaren gehienean eta estualdiak egon direnean beti iritsi da laguntza.

Baina diruaren beharraren inguruko kezkek, poliki poliki, hazi egin zaizkit urteak bete ahala. Maiz saiatzan naiz konfiantza mezuak neure buruari ematen ikusia baitut lana ongi doala eta faltan ez dudala dirua. Hortxe bizi naiz, dirua etorri, dirua joan, baina lasaitasun txikiarekin. Horregatik, egutero gaia nire buruan bueltaka. Nire gurasoek, nire aitona-amonek, estualdiak pasatu bai, baina behar zutenerako haina izan zuten. Haiek, edozein langile bezala, bizi izan zituzten diruaren beharraren kezkek. Nik umetatik hori arnastu nuen, baina ez dut konfiantza galduko. Orain arte bide luzea egin dut gabeziarik gabe. Asko dut eskertzeko.



IORTIA CLINICA DENTAL HORTZ-ESTETIKA

Amets Soroa Guelbenzu · Odontologoa Kol.Zk. 785
Vanessa de Abreu Perdomo · Odontologoa Kol.Zk. 740

Lekunberri: 948 604 804 - 618 818 005
Altsasu: 948 467 603 - 667 66 17 69

ODONTOLOGIA OROKORRA · INPLANTEAK ·
ORTODONTZIA · HORTZ-ESTETIKA · PADI

aitz berri

edertasun zentroa

Lako beikoa
Betelu 31890
696 732 290
aitzberri@hotmail.com

Ile-apaindegia
Estetika
Presoterapia
Podologia
Laser-depilazioa eta depilazio elektrikoa
Dietista-nutrizionista
Mikropigmentazioa ezpainenetan
Mikroblading bekainenetan

“Lau egun horietan sokatira besterik ez dugu buruan”

2024ko munduko goma gaineko sokatira txapelketa otsailaren 8tik 11ra ospatu zen Helsingborgen, Suezian. Eskualdeko sei tiralari izan ziren bertan: Laida Zabaleta, Eneritz Arruti, Naroa Flores, Leire Olano, Saioa Iriarte eta Alaitz Olano. Ibarra taldearekin joan ziren lehenik Klub mailan jokatzera, baina horrez gain, batzuk beste talde batzuekin ere aritu ziren. Era berean, Euskal Selektioarekin jokatzeko aukera izan zuten.

Nolako esperientzia izan zen Alaitz?

Otsailak 7an abitu ginen Bartzelonatik Suezia. Egunean bertan iritsi eta zuzenean pixatzera eta akreditazioak jasotzera joan ginen. Egun hau urduritasun, tentsio eta emozio handikoa izaten da. Gosea eta egarria ere pasatzen dugu pixatu aurretik, hoteleko bufeta noiz iritsiko den esperoan kar-kar. Afal ostean bilera bat egin genuen hurrengo egunetako txapelketetan nork parte hartuko zuen jakiteko, behar den materiala errepasatzeko, talde giroan urduritasunak lasaitzeko, zentratzeko eta abar.

Ostegunean hasi zen txapelketa. Lehenengo bi egunetan Ibarra taldearekin Klub mailan goiz eta arratsalde aritu ginen sokari tiraka. Larunbata eta igandean Selektioek jokatu zuten. la lau egun pasatu genituen kiroldegian sartuta txapelketa jokatzeko edota ikusten. Larunbat arratsaldean tiratzen ez genuenez Helsingborg hiria bisitatzeko atera ginen kiroldegitik. Hemen, izotz pista batekin egin genuen topo eta patinatzen ibili ginen. Hori salbuespena izanik, gaitzatzeko egunetan txapelketa bukatu (18:30ak aldera), hotelera buelta, dutxa beroa hartu, afaldu eta denbo-

ra librerako tartetxo baten ondoren lotara joaten ginen.

Esan bezala, tentsio, urduritasun, emozio, ilusio, poztasun, frustrazio, zoriontasun egunak dira. Denok goaz horretara, txapelketan dugun hobereña ematera, disfrutatzea, lehiazera eta ahal denetan emaitza onak lortzera. Lau egun horietan sokatira besterik ez dugu buruan. Errealitatea, egunerokotasuna, lana, erantzukizunak, ardurak... alde batera uzten dira horretan bakarrik egoteko. Berezia da oso. Niri behintzat asko eman didan esperientzia da, eta txapelketez gain, azpimarratuko nuke norbere taldean eta gainontzeko taldeekin, bereziki Euskal Herriko taldeen artean sortzen den konplizitate harremana. Giro sanoa eta ederra da, eta esango nuke hori ere badela sokatirak engantxatzeko duen ezaugarri bat. Askok ezagutzen ez den kirola izanik, Euskal Herrian ez gara tiralari asko, gehienetan taldeetan ere justukoak. Horregatik, zenbaitetan talderen batek

“Lehiakorra da kirola noski, baina elkarlaguntza handia dago”

tiralari bat behar badu denon artean moldatzen saiatzen gara elkarrekin taldea osatzeko. Lehiakorra da kirola noski, baina elkarlaguntza handia dago, sokatira bultzatzea da eta helburu nagusia.

Zer emaitza lortu zenituzten?

Ibarra Klub mailan, nesketan pisu txikian (500kg) eta pisu handiko (540kg) kategorietan parte hartu genuen. Mistotan, bi talde ateratzea lortu genuen, bigarren taldea Antsoain eta Abadiñorekin osatuz. Nesketan, bi pisutan finalurrekoetara pasa ginen. Pisu txikian, herrialde ezberdinetako 11

kluben aurka jokatu eta Beti Gazterekin jokatu genuen finala zilarra lortuz, eta Lesakarrak berriz urrezko domina, munduko txapeldunak. Pisu handian berriz, 9 talde aurkeztu baziren ere, faktore ezberdinengatik 6 talderen artean lehiatu ginen. Guk kategorian honetan maila handiago sumatu genuen, posible da pisuz baxu genbiltzalako. Hala ere, brontzea lortu genuen desentzera Txinarekin jokatu ondoren. Espero gabeko emaitzak izan ziren hauek, pentsa, finalurrekoetara sailkatzea ere sorpresaz jaso genuen, aurreko mundialetan maila handia erakutsi duten taldeak zuden eta. Hala nola, Txinako hiru talde, Holanda, Beti Gazte... Beraz, gu ere haien mailan tiratzen ari garela ikustek indar handia ematen dizu.

Horrez gain, Naroa Floresek Abadiñorekin tira zuen 23 urtez azpiko kategorian, eta zilarra ekarri zuen etxera. Larunbatean Leire Olano, Naroa Flores eta Saioa Iriartek 23 urtez azpiko mistoko kategorian Euskal Selektioarekin jokatzeko aukeratuak izan ziren, eta brontze domina lortu zuten. Azkenik, igandean Beti Gazteko neskekin batera Saioa Iriartek, Agurtzanek (Ibarra tiralaria) eta nik 540kg nesken Euskal Selektioan tiratzeko zortea izan genuen Holandesen aurka brontzea lortuz.

Gustura gelditu al zineten?

Oso gustura zentzu guztietan. Txapelketari begira, oso balorazio positiboa egin dugu, izan ere, espero baino emaitza hobekoak jaso ditugu. Honek kirolean jarraitzeko eta helburu berriak jartzeko indarra ematen digu. Euskal Herriko txapelketan maila badugula erakutsi dugu, hortxe ibiltzen gara Lesakako Beti Gazterekin txapela jokoan. Esan beharra dago, oraindik ere gu baino pausu bat gorago daudela, beraiek joan baitira Euskal Selektio bezala mutil eta emakumezkoen kategorian guztietan. Gainera, Mundialetan paper oso ona egin dute, mistotan urrezko domina lortuz eta munduko txapeldun bilakatu. Baina esango nuke, hiru urtetan guk ere pauso handia eman dugula, eta gutxinaka haien mailara gerturatzen ari garela. Azken batean,



Tiralariak. Argazkia: Alaitz Olano

“Pentsa, finalurrekoetara sailkatzea ere sorpresaz jaso genuen”

Ibarra emakume taldea egonkor-tuz doa. Beteranoekin esperientzia lortuz joan gara, asko ikasiz, elkar hartuz eta blokea eginez. Era berean, noizbait txapela janztera heltzeko entrenamendu asko eta onak egin ditugu, buru hauste asko tarteko, eta orain frogatu dugu egindako lanak asko merezi izan duela eta bide onetik goazela. Euskal Herriko txapela lortzeko borrokaren ondorioz egin dugu paper hau mundialetan.

Itzulera, harrera ere egin zizuten. Sorpresa polita ezta?

Uff, oso hunkigarria izan zen, erabat malkotan ginen, bata ez bazen aldamenekoa, gertatutakoa sinetsi ezinik. Bihotzeraino heldu zitzaigun. Esan-

go nuke ni behintzat orduan ohartu nintzela sokatiran tiralari bezala potentzial handia dugula eskualdean, eta hori hein batean, urte luzez gutxinaka egindako lanagatik izan dela. Baldintzak ez dira onenak izan soka tiran hasi ahal izateko. Lan handia egin dugu beti herri kirol taldean eta bereziki azken urteotan Araxes Sokatira Taldea martxan jartzeko. Hau dena, Araxes Sokatira Taldeko kide guztien autogestioari esker eta esku bat botatzeko prest egon diren herritarrei esker sortu da. Denok jarri dugu gure partetik taldea osatzeko, materiala lortzeko, diru iturriak eskuratzeko, entrenatzeko polea eraikitzeko, herri kirol eguna antolatzeko... Honek alde positibo asko dituen arren, sokatiran kirolari bezala hazteko prozesua moteltzen du. Hein handi batean, tiralari batzuek horregatik jo dugu Ibarra Sokatira Taldera azken urteetan. Egoera erreza ez bada ere, egindako auzolana oso



Inauteriak ospatzeko tartea ere atera zuten. Argazkia: Alaitz Olano



Ibarra tiralariak. Argazkia: Alaitz Olano

positiboki baloratzen dugu, eta begi bistan geratzen da Araxes Herri Kirol Elkartea ez dela kirol talde bat soilik, komunitatea sendotzeko balio duen tresna ere izan daitekeela.

Hau guztiagatik izan zen ongi etorria hain berezia guretzat. Ekarririk dominez aparte jaso genuen sari potoloa. Oso eskertuta gaude. Ni behintzat hitzik gabe geratu nintzen. Esperientzia ixteko modu ezin hobea izan zen guretzat eta herriak beti-beti Araxes Herri Kirol Taldearekiko erakusten duen prestutasuna, ilusia zein babesak, berriro ere indarrez bete gintuen aurrera jarraitzeko.

Aurrera begira, ze erronka daukazue?

Beti izan gara amestekoak, helburu handiak jarri eta horiek lortzera bi-

“Araxes Herri Kirol Elkartea, komunitatea sendotzeko balio duen tresna ere izan daiteke”

dean helburu txikiak betetzen saiatu garenak. Tiralari bezala handitzeko erronka dugu oraingoan maila badugula ikusirik. Ibarra sokatira taldearen parte garen heinean, kirolari bezala hazteko baldintzak badauzkagula ikusten dugu. Urte gutxi barru, Ibarrekin Euskal Herriko Txapelketan txapela lortzeko erronka dugu. Gainera, txapeldun izanez gero, Taiwanen izango den hurrengo munduko txapelketan Euskal Selektzioarekin

joateko eskumena emango liguke... hori bai ametsa!

Bigarren erronka berriz, Araxes Herri Kirol Elkarteko sokatira taldea indartzen eta garatzen joatea izango litza-teke. Entrenatuz, Nafarroako txapelketan parte hartuz, gure baldintzak hobetuz, Euskal Herriko txapelketan taldea ateraz... Gure erronka, gizonen taldea sortzea ere bada, eta talde mistoa sortzea. Hortaz adin guztietako mutilak ere animatzeko aprobeztatzen dut. Bi talderen-tzako erronkak dira hauek. Berezia da egoera, baina gaur gaurkoz, Ibarra eta Araxes sokatira taldeetako kide sentitzen gara.

Besterik gehitu nahi?

Besterik gabe, eskerrak ematea Araxes Herri Kirol Talde osoari, Araxesko tiralariari, babesak erakutsi diguten herritarrei, familiari eta txikitatik entrenatu gaituen eta herri kirolerako grina piztu zigun Unai Ijurkori. Mattie Garaikoetxeari, beti hor egoteagatik, taldea osotasunean antolatzeagatik, atzeko lan guztia egiteagatik, taldea zaintzeagatik eta etorkizunari begira helburu potoloak amesteagatik. Amaitzeko eskerrak Ibarra Sokatira Taldeari tiralari moduan hazten lagundu gaituztelako, dakiten guztia transmitituz eta lehengo momentutik taldearen parte sentiarazi gaituztelako. Eskerrik asko bihotzez!!!



Mistoan. Argazkia: Alaitz Olano

Lekunberriko krosa



Martxoaren 17an izango da Arruizko Txikito Memorialaren XXXIV. edizioa, baina azkeneko urteetan bezala ibilbide aldaketarekin. 9km-ko lasterketa izango da, 4.5km dituen zirkuituari bi bira emanda. Erreleboetan egiteko aukera ere egongo da, bikoteko bat gutxienez neska izanik. 12:00etan hasiko da lasterketa, baina umeek ere izango dute lehiatzeko aukera 10:45etan hasita. Aurten ere Kaskamotz Solidarioarekin kolaboratuko da, “Cris contra el cáncer” fundazioaren kausan lagunduz, haurren minbiziaren aurka.

Beti-Kozkorren atea irekiak

Martxoaren 1ean, arratsaldeko 19:00etatik 20:15etara, ate irekien jardunaldia egongo da 2006-2010 urteen artean jaiotako neska guztientzat Gazte-Kadete taldearekin entrenatu eta etorri nahi duenarentzat (beste adin batzuetakoak harremanetan jarri taldearekin, ondorengo saioetan kontutan izateko). Animatzeko diren guztiak ongi etorriak izanen dira jardunaldiaz gozatzeko.

Mutilen hirugarren mailako taldeari dagokionez berriz, Elias Tomeré entrena-tzailea agurtu dute. Berarekin igo ziren hirugarren mailara, eta aurten, bertan mantentzeko borrokan dabilta. Klubak eskerrak eman dizkio egindako lanagatik eta bere ibilbide profesionalean zorte ona opa dio.



Euskal Herriko Itzulua



Apirilaren 1ean Irunen hasi eta apirilaren 6an Eibarren bukatuko da gizonezkoen LXIII. edizioa. Apirilaren 3an Ezpeletatik abiatu eta helmuga Altsasun izango duen 190km-ko etapa, gure eskualdetik igaroko da. Leitura atzean utzita, Uitziko gaineraino igo, Lekunberritik pasa eta Zuarrarratik barrena joango dira txirrindulariak Sakanara.

MOTZ-MOTZEAN

LEIRE ARANBURU

Soziedade sareak

Feminismoa, hitz potoloa, sendoa benetan. Batzuentzat ergelkeria, beste askorentzat bizi ikurra, bi mutur eta erdibidekorik ez. Oreka kaxkarra. Sokaren erdigunean emakumea eta tiraka ezker eta eskuin... bueno hau... gai zailagoa da, egunaren eta norabidearen arabera aldatzen baita. Betiko istorioa, ez da gehiegi aldatu, kortseak, zaintza lanetara murrizketa... adibide gehiegi eta gero eta gehiago.

Antzezlanak berdintsua da, antzezleak eta dekorazioak aldatu dira, baina eten-gabeak dira emakumearen kontrako zapalaketak. Tristeena... uste dugula kontrolatzen ari garela, aldatzen ari garela esklabotza hau, abolizioa!!

Ba ez... tatxan!!

Sare sozialak, esklabotza modernoa. Eta ez naiz ari mugikorrek sortzen duen dependentziaz, hor ere bada mamia.

Sare sozialetako erregina, errege eta erreinuez ari naiz. Osasunaren promozio faltsua egiten duten horiek. Badakizue, bizimodu osasuntsuak, kirola, elikadura, errutina eta meditazioa... Ez diot hauek ez direnik beharrezkoak, osasun heziketaren ardatza dira eta bat egiten dut horiekin. Arazoa da, hauen artean asko direla, hainbat operazio eta ukitu estetiko egin eta pausoz pauso azaltzen dituztenak, tratamendu eta produktu anitzak erabiltzen eta promozionatzen dituztenak, skincare famatuak adibidez.

Hauek ikusten eta eredu bezala hartzen milaka gaztetxo daude. Pausoz pauso jarraituz pertsona eta ekintzak, eredu eta helburu bezala jarriz. Konplexu eta ustezko “beharrak” sortuz. Ikasiz gaizki daudela, grano, kana, begi zulo edo biboteak, tendentzia eta moda aldakor eta azkarren biktimak bihurtuz. Garun guztiz zaugarriak, gorputz eta itxuraren apologia etengabea egiten duten droga kontsumitzen.

Ez dago ondo.



MAITE HARATEGIA
BERTAKO HARAGIA
Txistorra, txorizoa, saltxitxak, sukaldatutako platerak.
Etxera eramateko zerbitzua ere eskeintzen dizugu.
Antigua kalea 7
31890 BETELU
948 51 30 88 maiteharategia@hotmail.com

German Lasarte
arabondu HARATEGIA
Aralar kalea 8
Lekunberri
948594157
SAN MIGUEL
gasolindegia
Xabier Garmendia 629 350 099
Arbe-Ataika

urrutia enea
etxeko hestekiak
LEKUNBERRI

Eutsi gureari!

Nafar hegoaldeko uzta eskutik eskura

otsailak 25 - martxoak 13



Eskatu Nafarroa hegoaldeko oliba-olio birjina estro, arroza, pasta, kontserbak, lekaleak eta ardo loteak euskaraz etiketatuta eta ekoizlearen jatorrizko prezioan.



●● Agurtzane Altuna

Eltzor

Negue udaberriz mozorrotuta ibili den hontan; basoak aharrasi in ta landareak nagik ateatzen hasi deen hontan, hasi dee mozorro ta zomorroak re dantzan. Leihoko kristalai kolpeka teman zeallen eltzor beltz batek siesta izorratu zitten hartan erabaki nun lerro hoota ekarri behar nula bitxo hegalarie. Garai hontan oanyo lo behar luke eltzorrak; ni bazkalondo hartan bezalaxe, baño amona zenak esaten zun bezala, etsaie ez da beti lo eoten.

Sekule ez dee ongiatorrik izan gure etxean eltzorrak (beste askontzako moskardonak). Been kaka ttikietek urdiazpikoik gurina re usteldu dezakelako. Txerri pestak itten deen garaian erne ibilli behar da, eltzorrak kaka itten badio haragiei, puntutxo ikustezin hartatik harrak sortzen deelako eta okela galdu.

Aharik erotu arteko kaltea re sor lezake eltzorrak. Aar ondotako zauritan ibili ezkeo eltzorra ta kaka in, muñek jan arte joaten dee sartuz ta sartuz handik sortutako harrak. Ta ia-ia muñek hozkatutako ardie bezala erotu nitzen bazkalondo hartan ohartu nitzen gure harremanan metafora politte izan zitekela eltzor zikin harren leiho ondoko kolpe-dantza.

Gure bizin harreman asko izatettu; batzuk sakonagoak, besteak ariñegoak. Harreman hoitan beti izatea eltzorren bat bere kaka ttiki batekin bizie izorratzen diguna. Kaka ttiki bat zer da ba? Puntutxo ttiki-ttikiet kristalean; bi puntutxo ispilun baldin bada; eta gutxinez hiruzpalau puntutxo filan filan euzkitan zaaldutako kamiseta zurien gainean indakoan baldin bada. Kaka ttiki-ttiki hoik urdaiazpikoan hezur goorra hauts bihurtzen duen bezala, aharie erotu arte barrundik jaten duen bezala, gure ingurutako bi hankako eltzorrak mindu dezakie gure hezur-muñe, gure burmuñe. Zauri ttiki-ttikik iñez, ia beste inor ohartu bare, baño hantxe teman kakita bat hemen eta kakita bat han. Zauri bat hemen ta zauri bat han.

Ez ba. Kalte itten ai zaizuen eltzorren bat sumatzen bazue ingurun, bat, paleta hartu, eta zas! O bi, eaman argire. Eltzorrak itsutu itten deen argiekin. Leihoa iiki ta biali mozorro beltza haizea hartzea. Ta bi hankakoa bada, bere iluntasunek ez zaiola zuun argie itzalik in. Atea norbean barrungo argie eltzor zikiñek itsutu ta biali arte.

Ta segi lo-gozoan!



PUBLIZITATEA MAILOPEN

Labrit Multimedia 948 210 103
mailope@labrit.net

Oderizko umeak, herriaren ia herena

69 biztanle ditu Oderitzek eta 11 urtetik beherako 19 ume daude: Biorn, Oihan, Roke, Lua, Unai, Lier, Sare, Hegoa, Alaitz, Eder, Eba, Mikel, Aimar, Anne, Manex, Laiene, Suhar, Kattalin eta Aiur. Kasu berezi honetaz hitz egiteko, Joseba García Oderitz gurasoarekin egon ginen.



Parkean. Argazkia: Joseba

dute nahi zutena. Esaterako Astitzen aurkitu izan balute, agian hara joango ziren, baina horrelako aukera asko ere ez daude egia esan.

Oso sana da umeek Oderitzen duten bizimodua. Ziurrenik Lekunberrin edo hiri handietan ez duten askatasuna dute bertan. Belardian, frontoian edo parkean jolasten dauden bitartean, gurasoak ez daude euren gainean adibidez. Naturarekin ere beste harreman bat dute, mendian beraien kabuz ibiltzen direlarik, txabolak eginez eta abar. Taldetxoak osatzen dituzte gainera, ez pentsa denak elkarrekin ibiltzen direnik. Tarteka bai noski, baina adinaren arabera edo zaletasunen arabera multzoak ere

Oso sana da umeek Oderitzen duten bizimodua

Betidanik oderiztarrak izan diren seme-alabak dira orohar haur hauek. Gaztetatik bertakoak diren bost pertsona gelditu dira herrian bizitzen eta Oderitzera bizitzera etorri diren zenbait bikote ere badaude. Pandemiaren ondoren etorri ziren haietako batzuk. Josebaren amaren etxean esaterako, landetxea jarri ordez etxea alokatzea erabaki zuten, familia bat bertara etorri. Herriak ere ostatu zaharra ostatu moduan ireki beharrean, berritu, etxebizitza bat egin eta alokairuan jarri zuen, horra ere lau seme dituen familia etorri. Etorri direnei herri txikiak bizimodua erakargarri egiten zaie eta horren bila zebiltzan, baina hemen aurkitu

osaten dituzte: batzuk frontoian lan dabilzan bitartean, beste batzuk bizikletekin aritzen dira... eta gustura daudela antzematen zaie.

Eguraldi ona badago, jolasean aritzen dira etengabe. Eguraldi txarra egiten duenean trinketean elkartzen dira. Elkarrekin ere horrexegatik konpondu nahi dute, merendolak, zine emanaldiak edo bestelako ekintzak gauzatzeko leku goxo bat izateko. Ez dute frontoi estalirik eta hori gabe moldatzea da erronketako bat, baina era berean, askok dute gustuko frontoikoa ikustea. Neguan aterpea izatea gauza ederra da, baina udan irekita izatea ere asko gustatzen

zaio jendeari, umeak bertan daudela ikusiz eta abar. Bata bestearen etxetan ere egoten dira, baina ia beti patinetea edo dena delako jostailua hartu eta ia denbora guztia kanpoan pasatzen dute.

Eguneroko behar eta jardueri dagokienez, eskolara joateko autobusa dute lehenik. Goizeko 8:30etan ateratzen dira autobusarekin, eskolara joan, eguerdian hantxe bazkaldu eta eskolako jardura osagarrietan gelditu gabe, 15:30etan itzultzen dira. Arratsaldetan denak daude eskolaz kanpoko jardueretan apuntatuak: eskubaloia, futbola, musika... eta ahal den heinean kotxeak elkarbanatu edo gurasoen artean txandak antolatzen saiatu ohi dira, dena errazteko. Zerbitzu horiek herrian bertan izatea politagoa litzateke, baina normala denez, inguru honetan dena Lekunberrin zentralizatzen da.

Umeei zuzenduriko jarduerak ere antolatzen dituzte herrian bertan: festetan hainbat eskaintza izan ohi dituzte, udaran zinea egin zuten egun batzuetan, gau beltza ere hasi dira ospatzen, inauterietan ere badute zerbitzu egiteko asmoa... Gauza gehiago ere egin nahi lituzkete herrian noski, baina herriko biztanleen %30 haurrek osatzen dute oraintxe eta haiei zuzenduriko ekimenak antolatzeari zentzuzkoa da.

Umeak gurasoak elkartzeko aitzakia ere badira eta giro oso ona dute haien artean. Goizean errepide ertzean 20-30 pertsona autobusaren zain elkartzea oso berezia da. Haurrei konpainia egiten dabilzan amon-aiton edo gurasoen artean sortzen den giroa, ez litzateke bestela sortuko eta ederra da. Haurrik ez duten etxeetako herritarrek beste bizi ordutegi bat daramate eta haiek gutxiago ikusten dituzte. Kanean elkartuz gero, geratu eta hitz egiten dute noski, baina frontoian esaterako sei-zazpi guraso sarriago elkartu ohi dira eta herriko kontuez zein ideia berriez hausnartzeko tarte politikak izaten dira.



Herritarrek ere herria biziago sumatzen dute. Heldu belaunaldia joaten ari zaie, eta pena da, hau ikusteko momentua berandu iritsi zaiela ematen duelako, baina geratzen direnak nabaria da oso pozik daudela herrian bizi dagoela ikusita. Jarraipen bat dagoela sumatzen dute eta denek zaintzen dituzte denon haurrak. Umeren bat erori eta haren etxekoa ez bada ere, berarengana hurbildu eta hala balitz bezala laguntzen zaio. Inguruko zenbait herri begiratu gero, tristura ematen dute haurrik gabe. Tokatzen denean zerbitzu egingo da herri horietako etxeekin eta norbait etorriko da, baina orain ez da etorkizun askorik ikusten.

Herriko gazteak bertan bizitzen geratzen dago gako Josebaren ustez, eta horretan saiatu behar genukeela dio. Orain dauden haurren erdia bertan geldituko balitz behintzat, ederra litzateke. Hemengoak garenok etxebizitza bat eduki ohi dugu, baina kanpotik datorren bigarren belaunaldi horrek ez du etxebizitza haren. Guk ganbaran egiten dugu etxebizi-

Herriko gazteak bertan bizitzen geratzen dago gako

tza edo dena delakoa, baina bigarren belaunaldi horrek, normalean ez du non egin, ez du zelai bat horretarako... eta gutxienez gelditu nahi duenari horretarako aukera nola eman, konpondu beharra dago. Etxebizitza hutsak daude Larraun osoan, eta bailarak esaterako Oderizko etxe bat erosi du, etxebizitza bat alokairu sozialean jartzeko apustua eginez. Horrez gain, zenbait kasutan, pentsamoldea ere aldatu behar genukeela dio. Larraun landetxez betetzen badugu, herriak asteburuetan beteta egongo dira eta astelehenetan hutsik. Udan beteta eta neguan hutsik. Alokairuak eta horrelako gauzak ateratzen gehiago saiatu behar genuke bere ustez.

Etorkizun ona ikusten dio Oderitzi. Lasaitasunez isolatuta bizi dira, baina zerbitzu guztiekin inguratuta. Lekunberrin eta Irurtzun gertu daukate, hauek dituzten zerbitzuak oso onak izanik. Herrian lana ez izatea eta bertatik bizitzeko aukerarik ez izatea pena da, baina inguruan lana badago, etorkizun ona izango duela dirudi. Oderitzen behintzat, udalak erosi duen etxeaz gain, beste etxe bat konpontzen ari dira, bertatik beste pare bat etxebizitza alokairuan jartzeko. Kasu hauekin, gutxienez pixka bat handitzeko edo behintzat mantentzeko aukera badago. Juanluzenea sagardotegiak ere badu bere garrantzia, Oderitz mapan jartzeari begira nolabait. Beraiek duela urte asko egin zuten hemen bizi eta lan egiteko apustua. Bada herrian bertan nekazaritza bizitzeko saiakera egiten ari denik ere. Aipatuak, eredu oso ontzat dauka Josebak.

CONSTRUCCIONES
ERAIKUNTZAK
CONSTRUCCIONES
URANGA/SAIGÓS, S.L.

TEILATUAK
FATXADAK
ERAIKINEN ZAHARBERRITZEA
665 708 683
Lekunberri

ERREABILITAZIOAK
IGELTSERITZA
FATXADAK
TEILATUAK

Construcciones
Gañarbe

📍 Oztegin kalea 2, Lekunberri
📧 construccionsganarbe@gmail.com
☎ 616 457 540
☎ 636 827 846

Azken bi urteetan araztar eta beteluarrek urrats handia eman dute sortzen duten hondakinen %60a birziklatzeko

Araxes Garaiko Zabor Mankomunitateak, Nafarroako Hondakin Funtsen eta MITERD dirulaguntzak baliatuz hainbat ekimen martxan jarri ditu hondakinen sorreraren prebentzioa eta hondakinen kudeaketa egokia sustatzeko. Mankomunitateak 7.000 euro inguru inbertitu ditu 2023 urtean hondakin prebentzioan, hondakin organikoaren konpostajea 12.000 euro eta hondakin bereziak kudeatzeko garbigune mugikorrean 31.000 euro.

Hondakinen prebentzioa eta herritarren laguntza

Gaur egungo gizartearen arazo larrienetariko bat eten-gabeko hondakinen sorrera da. Biztanleria kopuru geroz eta handiagoak, batetik, eta gaur egungo kontsumo ereduak, bestetik, geroz eta hondakin kopuru handiagoa sorrarazten dute, eta hondakin horien kudeaketa lehentasun handiko kezka edo gaia bihurtu da. Hori dela eta, mankomunitateak eskualdean ospatu diren ekimen guztietan baxera berrerabilgarriaren erabilera bultzatu du sor litezken hondakinak murrizteko asmoz. Honekin batera, herritarrei hondakinen birziklapenean eta konpostajea laguntzen dion Akonpainamendua izeneko zerbitzua martxan jarri du.

Hondakin organikoaren konpostajea

Araxes Garaiko Mankomunitateak hondakin organikoaren konpostajea heldu zion eta, udalerriko kontzejuetan ekonomia zirkularra bultzatzeko asmoz, udalerriko biztanleek sortzen duten hondakin



organikoak beren etxeetan edota komunitatean konpostatzeko guneetan kudeatzea jarri zuen helburu. Hori horrela mankomunitateak azken urteetan hainbat informazio kanpaina egin ditu, etxeko konpostagailuak banatu ditu eta auzoko konpostaguneak eraiki ditu. Horrekin, gaur egun 135 familia inguru ari dira beraien hondakin organikoak konpostatzen.

Hala ere, Mankomunitatearentzat kopuru hori ez da nahikoa, eta sistema garatzen jarraitu du. Horretarako, Uztegin eta Betelun bi konpostagune berri eraiki ditu eta konpostaren banaketa eta erabilera errazteko, konposta galbaetzeko kribadora erosi du, konposta garraiatu eta banatzeko karroarekin batera. Era berean, mankomunitateko konpostagune guztietan konposta egiteko irizpideak zehazten dituzten panelak jarri ditu.

Hondakin berezien kudeaketa egokia

2023. urtean hondakinak arriskutsuak eta bereziak ondo kudeatzeko eta herritarren erabilera errazteko Garbigune Mugikorra erosi zuen. Garbigune Mugikorra kaleko edukiontzietan jasotzen ez diren etxeko hondakin bereziak gaika biltzeko balio duen erremolkea da eta herriz herri mugituz doa, bakoitzean 2 astez jarraian egonik.

AGENDA

MARTXOA

1 - 19:00-20:15 Ate irekiak Beti Kozkor futbol taldean: 2006-2010 urteen artean jaiotako neskei zuzendua.

2 - 22:00 Kontzertuak Printzan: Dei eta Mirua.

2 - 19:00 Proiekzio-hitzaldia Gabarin: Alex Txikon.

3 - 18:00 Korrika kultureko bertso saio musikatua Gabarin. Bertsolariak Maialen Lujanbio, Nerea Ibarzabal eta Julio Soto. Musikariak: Gari Otamendi (gitarra) eta Ixaak Arruti (bibolina).

5 - 19:00 Gernika-Palestina ekimenarekin bat egiteko bilera Araizko udaletxean.

6 - 17:00 Korrika kultureko haurrentzako ipuin kontaketa musikatua Atalluko elkartearen: Ameli eta Xirrikietuen Jostunek.

8 - Emakume Langilearen Nazioarteko Eguna: mobilizazioak.

9 - Gaintzako inauteriak.

9 - Larraungo Berdintasun Mahaiak antolatuta: bazkaria Kotxera 13n eta arratsalde pasa Lekuonberrin. Bazkari-ko txartelak Mitxausean 27€ (langabetu eta ikasleek merkeago).

9 - 17:00 Korrika kultureko umeentzako tailerra Etxarrin.

15 - Larraungo Berdintasun Mahaiak antolatuta ipuin kontaketa: 18:00etan umeentzat, 19:30tan gazte eta helduentzat.

15 - 18:30 Liburu aurkezpena Printzan: Irati Morenoren "El vértigo del corazón."

15 - 19:00 Korrika kultureko film emanaldia Araizko udaletxean: Bizkarsoro.

17 - Lekunberriko krosa: haurrak 10:45 eta helduak 12:00.

19 - Korrika igaroko da eskualdetik: Aldatz 14:22, Etxarri 14:35, Mugiro 14:48, Lekunberri 15:01 eta Uitz 15:37.

23 - 9:30-13:30 Ikastaroa Lezaetako okindegian: Gluten gabeko ogi eta gozo tailerra. Izena emateko 948 11 31 25.

23 - 20:00 Abesbatzaren "Mitologia" kontzertua Plazaola kiroldegian.

24 - Korrikaren bukaerara joateko autobusa Lekunberri-rik Baionara. Txartelak Larraungo AEK euskaltegian.

28 - Larraungo Berdintasun Mahaiak antolatuta: zineforuma Jubilatuetan jatekoarekin.

30 - Goizean, udaberriko azoka Lekunberriko Alde Zaharrean.

31 - Euskal Herriko Urmugako hirugarren etapa: Altubeko mendatea - Burbona - Gorbeia - Atxuriko pasoa - Baratzar mendatea.

APIRILA

3 - Euskal Herriko Itzulia pasako da Uitz, Lekunberri, Alli, Astitz, Oderitz eta Madoztik.

6 - Kinto Eguna.

ALIPROX
Lekunberri
janaridenda
hamabostaldiro
eskaintza bereziak

OTXOTORENA
okindegia
ARRIBE
ADIII TLF BERRIA:
948 51 30 32

INFORMATIKA ARALAR
LEKUNBERRI - ARRITZ
LARRAUN
JALMENTA ETA KONPOSTEA
634 551 743
infoaralar@gmail.com

Errotalea 19,
Lekunberri
MARTILO TXIKI
FORNIDU ERABIA
www.martilotxiki.com
679 938 016

SOTIL GARAJEA
BETELU
948 513 007
sotilgarajea@gmail.com

ekin
rotulacion
948 85 32 79

SAN MIGUEL
Taberna-jatetxea
Arribe
948 51 31 34

MERKATU TXIKIA

LAN ESKAINTZA-Ibarberri eskolan sukaldaria behar da, astelehenetik ostiralera 8:00-15:00 ordutegiarekin aritzeko. Interesatuak deitu dezatela 948 38 20 20 telefonora.

LAN ESKAINTZA-Gerokultorea behar da Lekunberriko Eguneko Zentroan lan egiteko. Lanaldi partziala eskaintzen da, astelehenetik ostiralera 6 ordu egunean. Lan poltsa sortuko da deialdiarekin eta zehaztasun guztiak udaleko webgunean daude. Curriculuma bidaltzeko helbidea: cdlekunberriarraun@gmail.com

serigrafia
diseinua
estanzazioa
kaixo@gko.eus 606 228 234

Iñigo Garaioa
MARCOLARIA
696 658 288
LEKUNBERRI

OGI-BERRI ALTZA
Aralar kalea, 41
Lekunberri
OGI BERRI
ORIN ARTISAUAK 948604884



TALLERES
GOÑI
TAILERRAK



AKABARRO II INDUSTRIALDEA · IRURTZUN



- IBILGAILU GUZTIEN TXAPA KONPONKETA ETA MARGOKETA
- BANKADAKO LANAK
- ERROTULAZIOAK
- LLANTA BERRITZEAK
- JASO ETA ETXERA ERAMATEKO ZERBITZUA
- KRISTAL ALDAKETAK
- BARRUKO ETA KANPOKO GARBIKETA
- ADEITASUN AUTOA DOAN

