

MAILOPE

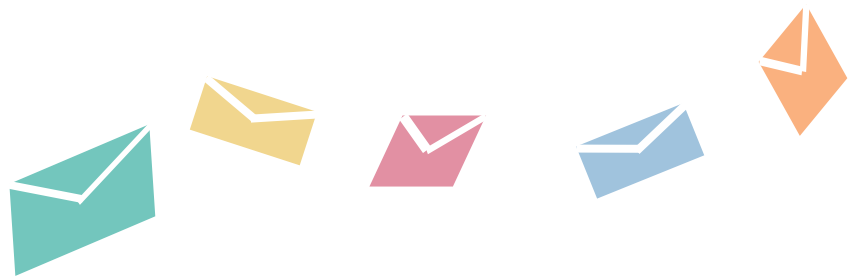
ARAITZ | BETELU | LARRAUN | LEKUNBERRI

289 - 2021eko martxoa

WC



ITXAROPEN TXERTOIA



POSTONTZIA

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

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

Etxe bat
...
bazkide bat

EGIN ZAITEZ MAILOPEKO BAZKIDE ETA ZUZENEAN BI HILABETEZ BEHIN EGINEN DIREN ZOZKETETAN PARTE HARTUKO DUZU!

MAILOPE

BAZKIDETZA EGITEKO BIDEAK:

MAILOPE@LABRIT.NET

638 652 339

[HTTPS://MAILOPE.EUS/BAZKIDETZA/](https://mailope.eus/bazkidetza/)

· 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, Uitzu eta Uztegi.

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

· ERREDAKZIOA:
Agurtzane Altuna, Urko Aristi, Mikel Hernandorena, Ane Ubegun, Arantxa Mikeo, Ainhoa Beraza eta Andoni Tolosa.

· ARGAZKIAK:
Labrit, J.A. Garaikoetxea, Ricardo Bosch, Nafarroako Bertsozale Elkarte, Olatz Altuna, Esmeralda Maso, Unai Barberia, Kontseilu Sozialista Larraun, Larraungo Hazi eta Cederna Garalur

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

· MAKETAZIOA:
Araitz Amatria.

· TIRADA: 1.600 ale.

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

Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra

LABRIT
MULTIMEDIA

04 ► **KUXKUXEAN** Martxoko zorion agurrak.

08 ► **ELKARRIZKETA**



Olatz Altuna Gaztelumendi.

12 ► **IZAN GAZTE** Interneteko bideoak.

14 ► **BATZARRE** Garraio publikoaren aldeko sinadura bilketa.

18 ► **ERREPORTAJEA**



Koronabirusaren aurkako txertoa, Amavir egoitzan.

22 ► **KULTURA** Internet konexioaren aldeko ekitaldia.

24 ► **ERREPORTAJETXOA** Heziketa emozionala.

27 ► **EMOZIOEN MUNDUAN**

28 ► **PLAZATIK PLAZARA** Coworking espazioa.

31 ► **AGENDA**





Bittor Esnaola Sotil
Martxoaren 12an, 7 urte.
*Zorionak Bittor!!
Oso ongi pasa zure urtebetetze
egunean.
Muxu haundi bat etxekoan
partez!*

Lander Flores Eskamendi
Martxoaren 30ean, 12 urte.
*Segi orain arte bezala, hain
langile eta jator. Muxuak
gure partez. Aita, ama,
Narrea eta Ibai.*



Jokin Mitxelorena Eskamendi
Martxoaren 3an, 7 urte beteko ditu gure
mutilak. Ongi pasa zure egunean.
*Muxu potolo bat etxekoan partez. Aita, ama
eta Manex.*



Alai Michaus Landa
Martxoaren 25ean, urte bat.
*Zorionak Alaitxo! Jarraitu hain
irribarretsu eta bihurritxo.
Muxu handi bat familia guzti-
aren partez.*

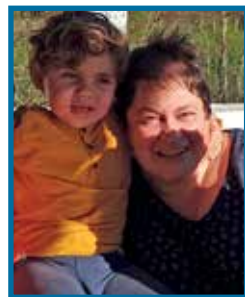
Unai Amoztegui Goikoetxea
Martxoaren 12an, 5 urte.
*Zorionak Unai! Ongi-ongi pasa
eta segi txoko guztiak alaitzen.
Muxu potolo bat etxeko guztion
partez!!!*



Arrate eta Irati Munarriz Oiz (Lekunberri)
Otsailaren 20an, 7 urte eta martxoaren 17an, 10 urte.
*Zorionak politteki!
Urtebetetze egun zoriontsua izan dezazuela!
Muxu haundi bana etxekoan partez.*



Uxue Zabaleta Erro
Otsailaren 22an, 10 urte.
*Zorionak printzesa!!
Askok maite zaitugu!!!
Muxu handi handi bat etxekoan
partez!*



Arturo eta Mertxe
*Arturok martxoaren 27an,
Mertxek martxoaren 18an.
Zorionak Atallutik!!!!*



Jon Vicente Alkorta
Martxoaren 4an, 8 urte.
*Zorionak, Jon!!! Zizurkilera joan ezingo
garen arren, ziur gaude urtebetetze-egun
politta pasako dezula Laida, Luar, aitatxo
eta amatxorekin!!
Muxu haundi-haundi bat etxekoan
partetik!!!*

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



Salmenta publiko zuzena prezio ezin hobean
Ordutegia, 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



BOLUMEN HANDIKO HONDAKINAK

Oraindik ere altzari zaharrak, etxeko tresnak eta bestelako hondakinak pilatuta ikusten ditugu tarteka gure mendi bazterretan eta non-nahi botata. Horregatik gogorazten dizuegu, gailu elektronikoak, tresnak, objektuak eta tamaina handiko hondakinak izanez gero, Emauseko Trapuketariekin harremanetan jarri behar duzula emaus@emausnavarra.org edota 948 302 888 telefonoaren bitartez. Doako zerbitzua da.



SANTA AGEDA BEZPERA BEREZIA

Aurten musukoarekin irten ziren herritarrak Santa Ageda bezperan koplak abestera. Musukoarekin eta urtero huts egiten ez duten zenbait herritarren presentzia faltarekin, batzuk osasun larrialdia dela eta ez zirelako atera. Baina ausartenak, Lekunberrin, Madotzen eta Oderitzen trikitixa eta makilen laguntzarekin kalez kale ibili ziren.



BERTSOLARITZAN TREBATZEKO KARTA-JOLASAK

Bertsotan trebatzeko karta-jolasak sortu ditu Bertsozale Elkarateak. Bertso-eskolei ale bana oparituko diete. Sei karta sortez osatutako bilduma da, errima, oinak edota gaia abiapuntu hartuta, bertsoak osatzen trebatzeko.

► Unai Barberia (Gaintza)



*Aurtengo negu gorri
izan da elurrik
bazter guztiak utzi
ditu txuriturik
malloak ere zeuden
guztiz zoragarrik
etxeko su epelen
bazen egoterik.*

*Pixkanaka badoa
eguna luzatzen
natura kolorea
hasiko da hartzen;
eguzkian beroak
gu gaitu indartzen
ta txorien kantuek
gaituzte alaitzen.*



Datorren hilean bertsotan jarriko dugu.... Julen Saralegi!

FAKTORE DIFERENTZIALA: JARRERA

Lagun onak zeintzuk diren une txarrenetan jakiten dela esan ohi da, garai gogor eta konplexuenetan lider handiak hazten diren moduan. Stephen Hawking-ek esan ohi zuen moduan, adimena aldaketetara egokitzeko gaitasuna da, eta nik horri gehituko nioke, jarrerarik gabeko gaitasuna ez dela nahikoa erronka handien aurrean gure baliabide pertsonalak optimizatzeko.

Zalantzarik gabe, COVID-19aren krisiak sokan jarri gaitu denok; ia dena genekielako uste genuen eta eskuliburuak edo ibilbide mapak genituela edozein kasutan. Denontzako errealitate kolpea, are gehiago gure inguruan gertatzen den guztiaren erabateko kontrola nahi duten muturreko perfektionistentzat. Ezinezkoa den kontrola, bestalde, estoizismoaren filosofiak bere pertsonaia historiko ugari eta honen jarraitzaile eta praktikatzaile fidelen bidez (Marco Aurelio, Tolstoi, Gandhi, Mandela...) adierazten duen bezala, eta beste ikasgai askoren artean, nabarmentzen da jakinduria eta epeltasun praktikoa ere, hala nola egoera konplexuei modu logikoan, ondo oinarrituta eta lasai aurre egiteko gaitasuna, autokontrol eta moderazio ariketan dagoela.

Jarrera, gaur egun gizateriak bizi duen bezalako garai gogorretan, faktore diferentziala da. Batzuk hazten dituen eta besteak erretratzen dituen. Gehiago isil samarraren batasunaren eta talde-lanaren jarrera hori, gutxiengo zaratsatu baten frentismoaren eta banaketaren aurrean. Liskar politikoa, Koldo Martinez senatariak bataiatu zuen moduan, ez da bidea edo adibidea; Kongresuan egunez egun ikusten ditugun liskar lotsagarri horietatik urrun, batzuen ikuspuntua eta praktika politikoa, pertsonak erdigunean jartzea eta zerbitzu ematea da, jendeari bizitza errazteko, eta ez gehiago konplikatzeke. Arazoa inoiz ez baita arazoa; arazoa, arazoari aurre egiteko jarrera baita.

Hitzarmenen eta aurrerapenen dinamizatzaileak izan behar gara, beti ere kritiko baina eraikitzaile eta errespetuz elkar begiratuz. Aniztasuna, elkartasuna, talde lana, elkarrizketa eta eztabaida pertsona desberdinen artean, entzute aktiboa, negoziazioa, posible egi-

tea blokeatzea baino, ematea eta ileak kakoan uztea, eta beti gizabanakoan baino bere osotasunean pentsatuz. Eta errespetua; desberdinak errespetatzea, desberdin pentsatzen dutenak, gure komunitatea eta mundua ikusteko eta sentitzeko modu desberdinak. Errespetutik soilik eraiki baitaiteke. Eta esker onaren eta aintzatespenaren kultura sortu eta sustatu, errespetua eta hezkuntza garatzeko oinarritzko zutabe gisa.

Nafarroa eta nafarrok orokorrean ikusmen altuerarekin jokatu izan dugu, jokatzeko ari gara eta espero dugu, hala jarraitzea, jarrera hori merezi dugulako. Izan ere, norberaren eta talde bakoitzaren printzipio eta sinismenekin eta horien defentsarekin, akordioak posible egi- tea erabakitzen duena jarrera da.

Hau guztia pasatzen denean guztiok izango dugu oroitzapen bat, bizi izan dugunaren sententzia bat. Eta sentimendu hori izan dadila, nahiz eta kausa arrotz, argitaragabe eta ezezagun batek eragindakoa izan, guztiok gure jarrerarik onena gizartearen zerbitzura jarri izan dugula.

Eta hau da, Viktor E. Frankl-ek esan zuen bezala: "Mina eragiten dizun egoera aldatzea zure esku ez badago, sufrimendu horri aurre egiteko jarrera aukeratu dezakezu beti".

Gorka Azpiroz Razkin (Lekunberriko Alkatea eta Geroa Sozialberdeak-eko Komunikazio Idazkaria).

Zure iritzia bidali nahi badiguzu idatzi mailope@labrit.net-era hilaren 20a baino lehen.

LAGUNDU MAILOPE
LAGUNDU MAILOPE
LAGUNDU MAILOPE

Mailopeko bazkidea izan nahi duzu?
mailope@labrit.net

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



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

OGI-BERRI ALTZA

Aralar kalea, 41
Lekunberri

OGI BERRI
OKIN ARTISAUAK 948604884



948 85 32 79

SAN MIGUEL
gasolindegia



Xabier Garmendia 629 350 099
Arribe-Atallu

'URA ETA LURRA' HERRI EKIMENA MARTXAN DA

2020ko irailean, Larraungo Udalak martxan jarri zuen *Lurra eta Ura* egitasmoa. Egitasmo honen helburu nagusia izan da larraundarron ongizatea, tokiko garapena eta ingurumenarekiko oreka bilatzea, eta horretarako elkarlana izan du lan tresna; Larraungo Udalak antolatutako dinamikaren ondorioz, eta zenbait gogoetaren ondoren, herritar talde bat batu gara eta ekimenari jarraipena ematea erabaki dugu: *Ura eta Lurra* herri ekimena martxan jarri dugu eta ibar osora zabalduko dugu.

Ura eta Lurra herri ekimenetik azpimarratu nahi dugu bide baten amaiera baino gehiago, bide baten hasiera dela; argi ikusi dugu egungo eredu neoliberala agortua dagoela eta azken urteotako garapen eredu ondorio larriak uzten ari dela: gizarte desorekak, baliabide naturalen ustiapen masiboa eta naturaren suntsiketa, espekulazioa, landa eremuetako despopulazioa...

Ura eta Lurra ekimenaren borondatea da beste eragile eta norbanakoekin elkarlanean aritzea eta ibar guztian eragitea, bai Larraungo udalerrian eta bai Lekunberrikoan. Hiru lan zutabe jarri nahi ditugu martxan, horien inguruko sentsibilizazio eta kontzientzia lantzeko eta, aurrera begira, gure ibarrean proiektu bizigarri eta jasangarriak sustatzeko. Hauek dira hiru lan ildo nagusiak:

- Kontsumo eredu eta trantsizio energetikoa lantzea
- Elikadura burujabea eta osasungarria sustatzea
- Gure inguruak ezagutarazi, babestu eta balioan jartzea

Hilabete honen bukaeran bi hitzaldi egingen ditugu: bat ekonomia zirkularrari buruzkoa izango da, eta bestea Goiener energia kooperatibarekin antolatuko duguna. Horrekin batera, martxoaren 20an aurkezpen publiko bat egingen dugu. Hauxe da martxoko agenda:

- Martxoaren 20an, larunbata, aurkezpen publiko eta Autokontsumotik energia komunita-

teen bidea eraikiz.

- Martxoaren 27an, larunbata, Ekonomia zirkularra eta tokiko esperientziak.

Lerro hauen bidez eskerrak eman nahi dizkiogu Larraungo Udalari emandako laguntzagatik eta egindako lanagatik, eta aurrerantzean emango digun babesarengatik ere bai. Argi dugu, denok norabide berean lan eginez, ibar orekatuagoa, jasangarriagoa eta justuagoa lortuko dugula.

Ura eta Lurra herri ekimena
Harremanetarako: uraetalurraHE@gmail.com

2 ERRUKIA

Txikia nintzenez, noiz edo noiz Iruñera joaten nintzen amarekin, bera erosketa edo mandatu batzuk egitera zihoan bitartean, eta, hango kaleetan pasatzean edota hiribusetan ibiltzean, behin baino gehiagotan, honako iruzkin hauek eta antzekoak entzuten nituen. Ozen samarrak eta batere disimulurik gabe, asmo txarrik gabekoak, noski, baina esan esaten zituzten, batez ere, emakumezkoek, haien artean, erruki eta urrikalmen sentimendu handiz esanak betiere: <Begira, begira, gizona horri! Ze pena ematen duen! Jainkoak lagun diezaiela bere gurasoei! A ze zama eta madarikazioa haren guraso gaixontzat! Ez niken beraien larruan egon nahi!>.

Bai, bizitzan zehar, oso sarritan entzuna naiz halako lore eta gozokeriak, baina, egia esateko, ni inoiz ez nintzen gizagaixo sentitzen eta ez nuen ongi ulertzen, zergatik esaten ote zituzten halako gauzak nitaz. Suposatzen dut, gaur egun ez lizkidaketela hain erraz esanen, baina urte haietako mentalitatea halakoxea zen, eta, ondorioz, halaxe pentsatzen eta hitz egiten zen.

Xanti Begiristain Madotz (Auritz).



**ASEGURU
AHOLKULARIAK**

*Zure ondarea eta segurtasuna
babesteko modu bakarra
behar bezela aseguratua
egotea da*

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



NEKAZARI, S.L.

Kubota **STIHL**

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

ANTONIO CARRARO



BIDE GOXO JATETXEA

Jaunartzeak
Ezkontzak
Ospakizunak
Enpresa ekitaldiak

Usabal Kiroldegia
20400-TOLOSA 943 577 573
info@bidegoxo.com

“Txapelaketa lortu izan bagenu bezala sentitu ginen”

Gogozko tokian aldaparik ez dagoela erakutsi du Olatz Altuna Gaztelumendi azkaratearrak. Trontzan denbora asko ez daraman arren, Emakumezkoen Nafarroako Trontza Txapelketan lehiatu da, eta hirugarren postua lortu du Txapelketa Mistoan. Emakumeek gero eta ikusgaitasun handiagoa dutela uste du.

Ibilbide guztiek dute hasiera bat; nola izan zen zurea?

Trontza izan da beti herri kirole-tan gehien gustatu zaidana. Alaitz Olanok eta Mattie Garaikoietxeak esan zidaten Nafarroako Trontza Txapelketa Mistoan parte hartzeko asmoa zutela, Antsoaingo trontza bikote batek esan baitzien animatze-ko, 2019an Nafarroa osoko 3 bikote baino ez zirelako lehiatu. Inbidia pixka bat sentitu nuen, eta, horrela, hirurok hasi ginen entrenatzen. Ondoren hasi zen Josu Elizalde ere.

Materiala behar zenuten horretarako.

Hasieran, trontzak Araxes herri kirol

“Jende askori atentzioa eman dio galtza zuriekin lehiatu izanak”

taldeak utzi zizkigun. Gero, Peio Kañamaresekin hitz egin, eta esan zigun berak utziko zigula. Egurra hala edo hala lortu behar izan genuen, eta azkenaldian, egurra txapelketetarako-eta neurri jakin batekoa izan behar zenez, erosi egin genuen.

Nork irakatsi zizuen?

Geure kabuz hasi ginen. Alaitzek, Mattiek eta Josuk bazekiten pixka bat, aurretik ibili zirelako. Gero, Unai Ijurko etortzen zen gu laguntzera; izugarrizko afizioa dauka, eta herri kirole-tako irakaslea da. Ibarreko haurrek 16 urtera arte herri kirole-tan aritzeko aukera daukate, baina adin horretatik aurrera, ez dago ezer. Hastekoak ginela esan genionean, erantzun zigun nahi genuen guztietan etorriko zela irakastera. Baina, gehienbat, gu bakarrik aritu gara, geure kabuz. Ikusten genuen zer egiten genuen gaizki, zer ondo, indarra nola erabili, trontza nola atera... Abuztu-irailen hasi ginen.

Alaitzek eta zuk Emakumezkoen Nafarroako Trontza Txapelketan izen ematea erabaki zenuten. Asko pentsatu gabe?

Hasi ginenean, gure asmoa zen Txapelketa Mistoan lehiatzea, azaroaren 31n, eta mistorako entrenatzen ginen. Baina pandemia dela eta, mistoa atzeratu egin zuten, eta emakumezkoenak harrapatu gintuen. Esan zuten ez zekitela emakumezkoena egingo zen edo ez, bikoterik ez zegoelako. Orduan, Alaitzi esan nion ea



parte hartuko genuen, eta Alaitzek ez dienez erronkei ezetz esaten, ba, aurrera. Txapelketa baino hilabete lehenago-edo esan zuten data: abenduak 6. Hasieran, hiru bikotek eman genuen izena, eta azkenean, bi baino ez ginen izan.

Aurtengoa salbuespena izan da edo, oro har, emakumezko gutxi aritzen dira txapelketa horretan?

Nik dakidala, azken urte hauetan nahiko emakumezko gutxi aritu dira, baina gizonezkoetan ere ez dira asko.

Eraitza oso ona lortu zenuten. Pozik egindakoarekin?

Bai, oso pozik. Bagenekien ez genuela irabaziko, besteek urte asko daramatzatelako. Guk denbora ona egin nahi genuen, disfrutatu, gurea egin. Oso gustura aritu ginen, eta txapela lortu izan bagenu bezala sentitu, poz-ozik. Oso denbora gutxi izan genuen entrenatzeko, hiru asteburu-edo, eta ahalik eta hoberen egin genuen.

Urtarrilean, Txapelketa Mistoan parte hartu zenuen Josurekin, baita hirugarren postua lortu ere. Espero al zenuten?

Oso denbora gutxi daramagu. Iraitzean hasi ginen, ahal genuenarekin, baliabide gutxirekin, baina berdindin egin genuen aurrera. Hasieratik iruditu zitzaidan Josuk eta biok izugarri ondo ulertzen genuela elkar trontzan, indarragatik-eta, nik berari segitzen nion, eta berak niri. Entrenatu eta entrenatu, ahal genuena, behintzat. Eta horrela ailegatu zen txapelketa eguna. Hamabi bikote ginen, eta hirugarren geratu ginen. Izugarriko poza sentitu nuen oso denbora gutxian ibili eta horrelako emaitza ikusita.



Olatz Altuna eta Alaitz Olano Emakumezkoen Nafarroako Trontza Txapelketan lehiatu zireñ. Arg.: Ibañ Soroa.

Trontza ez baita bakarkako kirol bat.

Hori da. Hasi ginenean, ni erabat Josurekin aritzen nintzen. Emakumezkoen Txapelketarako, berriz, Alaitzeekin. Oso desberdina da batarekin edo bestearekin aritzea. Alaitzek eta Mattiek erresistentzia handiagoa dute, eta Josuk eta nik, berriz, indarra eta potentzia handiagoa; ebaketa bakoitzean ahalik eta gehien sartzen dugu trontza. Bakoitza bestearen modura moldatu behar da.

Hamar ebaketa egin behar zenuen txapelketan; ez dira gutxi...

Egia esan, txapelketan ez nintzen ohartu ere egiten zenbatgarrenean ari ginen. Buruan nuen gauza bakarra zen ebaketa bakoitza zuzen

“Ziur nago lehen ere emakumeak aritzen zirela egurra moztzen, baina ez dira atera”

“Trontzan ari garenean, ez gara bi, bat gara, eta inportantea da asko hitz egitea”

egitea, fin, indarrarekin eta trontza ahalik eta gehien sartuz. Dena eman nuen!

Entrenamenduetan ebaketak kronometratan zenituzten?

Entrenatzen ginenean egiten genuen denbora ikusten genuen, baina asko aldatzen da egunaren eta trontzaren arabera. Hemen aritzen ginenean denbora bat egiten genuen, Arostegira joan eta beste bat, han beste trontza bat erabiltzen baigenuen, eta egurra berdeago zegoen. Ez genekien zer denbora egingo genuen. Emakumezkoen Txapelketan oso denbora ona egin genuen, baina trontza ere oso ona zen. Txapelketa Mistoan trontza guztiak federazioarenak ziren, denek trontza berdina genuen.

Bidezkoena da bikote guztiek trontza berdina izatea, ezta?

Bai, niri hori iruditzen zait logikoe-na. Azken finean, posible da bikote bat gutxiago entrenatu izana, baina izugarriko trontza on bat edukitzea eta denbora oso ona egitea. Denek trontza berdinak izanda ikusten da trontzak ez daukala zer ikusirik, bakoitzak berea egin behar duela.

Lortutako emaitzak ikusita, segitzeko gogoz zaude?

Bai, noski. Ezer gutxi behar dut animatzeko, baina bai, segitu nahi dut.

Zer aukera dituzue?

Egin berri dugun Txapelketa Mistoan 2020koa zen; beraz, 2021eko Txapelketa Mistoan eta Emakumezkoena ditugu aurrean. Horiez gain, esan digute emakumezkoen ligaxka bat egiteko asmoa ere badutela, Euskadi mailan.

Izan ere, gizonetzkoak gehiago ikusi ohi dira herri kiroletan emakumezkoak baino?

Orain emakumezko asko hasi dira herri kiroletan, aizkoran gehienbat, baina batzuk segan ere aritzen dira, eta Bizkaian eta Araban, adibidez, trontzarako afizio handia dago. Baina aizkoran pentsatzean, mutilak etortzen zaizkigu burura.

Txapelketa nagusiak ere gizonetzkoenak izaten dira.

Bai, ez baitaude neska asko ere.



Josu Elizalde eta Olatz Altuna, Nafarroako Trontza Txapelketa Mistoan. Arg.: Juan Antonio Garaikoetxea.

IORTIA EL INCA ESTÉTICA · HORTZ · ELBINA

Juanjo Gaité García · Odontologoa Kol. Zbkia. 317
Estitxu Tellería Elorza · Odontologoa Kol. Zbkia. 591

Lekunberri: 948 604 804 · 618 818 005
Altsatsu: 948 467 603 · 667 66 17 69

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

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

Zergatik?

Nik uste askori gustatu gustatzen zaiela, baina beldurra sentitzen dute, edo uste dute ez daukatela horretarako indar nahikorik. Probatu arte ez dakizu nola ibiliko zaren. Noski, lehenbizi ez zara ibiliko hamar urte daramazkien maila berean, gu bezalaxe.

Orain, erakustaldietan emakumeak ere hasi dira, baina arrazoi nagusi bat da baliabide falta. Oso zaila da.

Herri kirolak egungo garaietara egokitzen ari direla uste duzu?

Gaur egun boom dezente lortzen ari dira. Lehen ere emakumeak ibiltzen ziren aizkoran, adibidez. Halere, aizkolariei buruzko liburu batean bi emakumeren izenak baino ez nituen ikusi... eta hori kopuru oso txikia da.

Egon beti egon dira, baina ikusi, ez.

Ziur nago lehen ere emakumeak aritzen zirela egurra mozten, baina ez dira atera, eta plazara beti gizonak joan dira. Guk badakigu askotan ez garaia haien maila berean ibiliko, baina gurean, bai.

Maina bai, baina indarra ere behar delako?

Bai, indarra ere bai. Nik uste gogoia dagoenean dena egin daitekeela; zure mailan, behintzat.

Deigarria izan zen Alaitz eta zu galtza zuridun neska bakarrak izan zinetela bi txapelketetan. Propio hartu zenuten erabaki hori?

Trontzan hasi ginenean esan nuen txapelketa batean parte hartuz gero galtza zuriak jantziko nituela. Trontzalarien irudiak galtza zuriekin etortzen zaizkit beti, aizkolaria bezala, eta pena ematen dit. Zergatik ez? Emakumezkoen Txapelketan gu galtza zuriekin aritu ginen, eta besteak txandalean, eta mistoan ere berdin. Galtza zuriak jantzeak xarma ematen dio. Trontzan ikusi nauen jende askori atentzioa eman dio galtza zuriekin lehiatu izanak. Nik mutil bat ez dut imajinatzen txandalarekin egurra mozten. Txapelketan parte hartuko nuela baino argiago nuen galtza zuriak jantziko nituela.



Ez dut imajinatzen neska pilotari bat, adibidez, galtza zuririk gabe.

Zein da trontzan ongi aritzeko sekretua?

Bikotearekin ongi ulertzea, elkar ulertzea, ezagutzea. Biek ongi moztuz gero, ongi joango da, baina bat okertzen bada, bestearentzat ere kalte. Trontzan ari garenean, ez gara bi, bat gara, eta inportantea da asko hitz egitea.

Zer esango zenioke trontzan hasi nahi duen horri?

Zaila da hastea, ez dakizulako nondik hasi. Zeure kabuz lortu behar dituzu baliabideak. Gogoia edukiz gero, hasteko esango nioke, jendea beti egongo dela laguntzeko prest. Gustatzeak ez du esan nahi txapelketetan aritu behar zarenik. Dena esperientzia bat da.

Zuek zarete protagonistak, baina inguruko laguntza ezinbestekoa izan da, ezta?

Bai. Eskerrak eman nahi dizkiet "Estangari", Mattieren aitari, hasieran egurra eta baliabide guztiak eman dizkigulako, eta Unai Ijurkori, ebaketa bakoitza zuzentzeagatik eta hor egoteagatik. Eta, batez ere, Peio Kañamari: trontzarekiko duen afizioa kutsatu egiten du; eskerrak oraindik horrelako pertsonak dauden.

Ezkerretik eskuinera: Ibai Soroa, Mattie Garaikoetxea, Josu Elizalde, Olatz Altuna, Alaitz Olano eta Unai Ijurko. Arg.: Juan Antonio Garaikoetxea.

Interneteko bideoak: zer, nola eta norentzat?

Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak

Nork ez ditu bideoak grabatzen? Eta ikusten? Egunero, hainbat eta hainbat ikus-entzunezko produktu kontsumitzen ditugu, izan sakelako telefonoaren bidez, ordenagailuaren bidez, tabletaren bidez edota telebistaren bidez. Gero eta eskurago ditugu baliabide horiek, eta, horregatik, gero eta errazago da bideoak grabatzea, ikustea, bidaltzea eta partekatzea. Zuk, adibidez, bideoak ikusteko eta grabatzeko zer plataforma ezagutzen dituzu? Youtube, Tik Tok, Instagram, Facebook eta Netflix horietako batzuk baino ez dira. Halere, eskuragarritasun horrek bere alde onak eta txarrak ditu: modu egokian erabiltea da gakoa.

Hain zuzen, gai hori abiapuntutzat hartuta, Euskara eta Gizarte Zerbitzuak bideoak egiten ikasteko eta horri buruz hausnartzeko tailer bat antolatu zuen Lekunberrin, otsailaren 16an. Bideoen inguruan egindako tailer hau izan da antolatu duten azkena, baina aurretik ere beste hainbat tailer egin dituzte Lekunberri-Larraunen eta Araitz-Betelun, Aisialdia programaren barruan. Izan ere, orain dela sei urte jarri zuten martxan proiektu hori, eta asmoa da hilabeteen behin aisialdiarekin lotutako tailer bat antolatzea gazteentzat. DBH 1. eta 2. mailako hogeita neska-mutiek parte hartu zuten, eta plataformek eskaintzen dituzten aukerak eta alde onak ikusteaz gain, sakelakoak hartu eta bideoak ere grabatu zituzten, ikasitakoa kontuan izanda.

Nork ez ditu sakelakoarekin bideoak grabatu? Nork ez ditu Youtubeko edo Whatsappeko bideoak ikusten? Inor gutxi geratuko litzateke multzo horietatik kanpo. Kontuan hartu behar dugu bideo bat grabatu eta partekatzen dugun unean munduaren esku uzten dugula, eta edo nork edozein momentutan erabil dezakeela, nahi duenerako. Plata-

ZER ALDE ON DITUZTE INTERNETEKO BIDEOEK?

- Dibertitu eta entretenitu egiten dute
- Ikasteko balio dezakete
- Komunikatzeko aukera eskaintzen dute
- Ikerkuntza eta aurkikuntza sustatzen dituzte
- Gaitasun teknologikoak garatzen laguntzen dute
- Jende askorengana irits zaitezke
- Sormena lantzeko erabilgarriak dira



formek onura asko dituzte, noski, baina baita alderdi desegokiak ere. Hori dela eta, oso inportantea da

egokia ez dena bereizteko eta alde onak ahalik eta gehien aprobetxatzeko gai izatea.

Hala eta guztiz ere, Interneteko bideoei ahalik eta etekinik handiena ateratzeko, ezinbestekoa da zuzen erabiltzea. Horretarako, hainbat alderdi hartu behar dira kontuan. Galdetu zeure buruari honako ezaugarri hauek kontuan hartzen dituzun sareko ikus-entzunezkoak erabiltzean:



- Denbora ongi kudeatu: zenbat denbora igaro nahi dut pantaila bati begira? Gogoratu errealitatean lagunak, familia eta abar dituzula, eta garrantzitsuagoa dela benetako harremanak sortzea harreman birtualak sortzea baino.
- Informazio pertsonala edo pribatua zeurea da: norekin partekatu nahi ditut neure datuak? Jakinarazi zure kontaktuei nola kudeatu nahi dituzun zure pribatutasuna eta intimitatea. Pribatutasunerako aukerak erabili.
- Zerbait argitaratu baino lehen pentsatu nork ikustea nahi duzun: nori bidaliko diot? Informazioa eta edukiak oso azkar zabaltzen dira sarean, eta pertsona batek beste bati bidal diezaioke.
- Ez zabaldu besteei buruzko informaziorik baimenik gabe: ba al dut hau argitaratzeko baimenik? Kontuan hartu beste pertsonen buruzko zer informazio zabaltzen duzun, eta ziurtatu pertsona horiei ez diela axola.
- Neurtu ongi zure kritikak: zer ondorio izango ditu nik esaten dudanak? Beste pertsona batzuei buruzko zure iritzia edo isekak haien eskubideei eraso egin diezaieke eta legea urra dezake.
- Homofoboak, arrazistak edo sexistak diren bideoak ez ireki eta ez zabaldu: horrelako pentsaerak zabaltzea ekidin dezaket? Zure esku dago eduki hori gehiago ez zabaltzea.
- Arauak errespetatu: zer arau daude sarean? Irakurri eta errespetatu gizarte sarea erabiltzeko arauak.

Dibertitu, gozatu, ikasi, komunikatu eta entretenitu Interneten bidez, baina gogoan izan: online zaudela, ez egin aurrez aurre egingo ez zenukeen ezer. Zeuk kontrolatu sarea, eta ez zaitzala sareak zu kontrolatu!



Lagunasesoría S.L.
Fiskala
Laborala
Kontabilitatea
Seguruak...

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



SOTIL GARAJEA
BETELU
 948 513 007
sotilgarajea@gmail.com



TAXILON
 661 202 249
 (9 plaza)
 E-posta: lotamendi5@gmail.com
 Atallu - Araitz

Lontxo Otamendi Artola



ELKARTASUN ANTOLATUAREN POTENTZIA

▶ KONTSEILU SOZIALISTA LARRAUN TALDEA SORTU DA

Eskualdean gaitasun sozialistak areagotzeko anitzioarekin Kontseilu Sozialista Larraun izeneko taldea sortu da. Sektore zein belaunaldi ezberdinetako jendeari optika sozialistatik lan egiteko aukera irekitzea da asmoa, langileria babesgabe dagoen esparruetan lan tresnak martxan jarritz. Gaur-gaurkoz, Gogor Langileon Defentsa Antolatua dinamikan dabilta lanean, Kontseilu Sozialista Sakanarekin batera. Twitter sare sozialean aurkituko dituzu!



▶ ANE UBEGUN IZANEN DA MAILOPEKO KAZETARI BERRIA

Hilabetero-hilabetero gure aldizkaria osatzeko kazetari berri bat izanen dugu lan-taldean. Ane Ubegun pasaitarrak ongi aski ezagutzen ditu Betelu eta Araizko bazterrak. Ume-umea zenetik lotura estua izan baitu gure eskualdearekin eta gaur egun Betelun du bizitokia. Aldizkariaren bitartez, Larraun-goak ere ezagutzeko aukera ederra izanen du. Ongi etorri taldera!

ITURRIBURUKO ETXEBIZITZEI IRTENBIDEA EMANEN DIE LEKUNBERRIKO UDALAK

Iturriburuko etxebizitzak ez ziren beharrezko ziren baldintzetan eraikiak izan eta promotoreak alde egin zuen. Geroztik, blokeetako bateko zenbait etxebizitza beteta dauden arren, bestea guztiz hutsik dago eraiki zenetik. Lekunberriko Udalak bitartekari lanak egin ditu eta konponbidea emanen dio aurki.





DESADOSTASUNAK BETI KOZKORREN

Beti Kozkorreko hirugarren mailako jokalariek euren desadostasuna adierazi dute Klubeko zuzendaritzak hartutako azken erabakiaren aurrean. Zortzi urtez euren entrenatzaile izan den Rodri Fernandez de Barrena joan den hilean kargugabetzeko erabakia hartu zuen Zuzendaritza Taldeak arrazoi ezberdinengatik. Hirugarren mailako A Taldeko laugarren postuan sailkatuta daude momentu honetan. Erabakiaren aurrean, jokalariek planto egitea erabaki zuten eta zuzendaritzarekin elkarriketatu eta gero, Rodrik taldean jarraituko du.



GARRAIO PUBLIKOAREN ALDEKO SINADURA BILKETA

Nafarroako Gobernuak Amazabal Institutuko jantoki zerbitzua ez duela diruz lagunduko berretsi eta gero, garraio publikoaren zerbitzua bermatzearen aldeko sinadura bilketa jarri du martxan institutuko guraso elkarteak. Jantoki zerbitzua laguntzeari uztea, landa eremuko herritarren egunerokoa erraztu baino zaildu eginen duen erabakia dela uste du gurasoen gehiengoak. Eta ordutegi jarraia ezartzeko neurria ere bertako errealitatea kontuan hartu gabe aztertzen ari direla uste dute. Baina ikasleen errealitatetik haratago garraio publikoa landa eremuko edozein herritarrek eduki beharreko gutxieneko zerbitzua dela aldarrikatzen dute. Sinadurak change.org atariaren bitartez jasotzen ari dira.

JARDUERA ESKAINTZA EDERRA

Larraungo Haziak Taldeak abenduan, "Bi urte, lau hilabete eta egun bat" dokumentala eskaini zuen eta horrekin lotuta, urtarri-lean, Alliko Akelar lokalean, solasaldia izan zuten filmaren sortzaileetako bat den Gaizka Arangurenekin eta ibarreko intsumitu ohiekin. Joan den hilean, Floren Aoizekin pandemiak agerian utzitako bestelako krisi eta arazoak eta alternatibak aztertu zituzten eta azkenik, Zaporeak Elkarteko Fermin Artolarekin Lesbosen dauden errefuxiatuen egoera eta elkarteak bertan egiten duen lana ezagutu zuten.



Emakumeen genitalen mutilazioa

Otsailaren 6an, Emakumeen Genitalen Mutilazioaren Kontrako Nazioarteko Eguna ospatu zen eta horri heldu nahiko nioke oraingoan Mailopek eskaintzen dizkidan lerro hauetan.

Interneten informazioa bilatzen ari nintzela, 2016ko apirilean Osakidetza eta Emakundek, Eusko Jaurlaritzarekin batera, argitaratu zuten gidaliburu batekin egin dut topo: "gaur egun emakumeen genitalen mutilazioari buruz dakiguna zabaltea" lortu nahi dute eta, horrekin batera, osasun eta arlo soziosanitarioan jarduten duten profesionalentzako gomendioak plazaratu dituzte 90 orrialdeko txostenean. Hori oinarri hartuta landu dut gaurkoa.

EGM deitzen zaie emakumeen kanpoko genitalak erabat edo partzialki kentzeko moduei, edo emakumeen organo genitalen eragindako bestelako aldaketei, betiere arrazoi terapeutikoengatik egin beharrean, arrazoi kulturalengatik edo bestelakoengatik egiten bada.

Aldaketak izan dituen izena da; lehen zirkunzisia edo klitoriaren ablazioa esaten zitzaion, baina 1991. urtetik aurrera, Jardunbide Tradizionalei buruzko Inter-Afrikar Batzordearen Hirugarren Konferentzian erabaki zen emakumeen genitalen mutilazio hitza ematea, emakumeen osasunean duen eragin eta "kalte konponezina nabarmentzeko" eta,

gainera, pentsatu zuten, terminoari indarra emateko.



teko, "mutilazio" hitzaren konnotazio negatiboa gakoa izan zitekeela. Horregatik Afrikako emakumeen elkar-teeke ere onartu egin zuten hitza.

1995. urtean OMEk lau mota desberdindu zituen, eta zertzelada berriak gehitu zaizkien arren, hauek dira:

Lehenengoa klitoria edota prepuzioa osorik edo zati batean ebakitzea da. Bigarrena klitoria eta barruko ezpainak (batzuetan baita kanpokoak ere) erabat edo zati batean moztea da. Hirugarrena bagina zuloa txikitzea da. Horrekin batera barruko edota kanpoko ezpainak



Monusco - CC BY-SA 2.0

ebakitzen zaizkie, eta batzuetan baita klitoria ere. Bi zulo txiki uzten dituzte pixa eta hilekoaren odola ateratzeko. Laugarrena bortitzena da eta literalki kopiatuko dut: "kanpoko genitalak kaltetzen dituzten gainerrako prozedura guztiak, xede medikorik izan gabe; hala nola, eremu genitala zulatzea, ebakitzea, urratzea, kauterizatzea edo substantzia korrosiboak sartzea".

Adin tartea ere aldatu egiten da herrialdearen arabera. Yemene (nesken %76) jaio eta bi astera mutilatzen dituzte, adibidez. Etiopian, Mali, Mauritania edota Sudanen 5 urte bete aurretik eta Egipton (nesken %90 baino gehiago) lau urtetik hamabost urtera bitarte mutilatzen dituzte.

UNICEFen datuen arabera, Saharaz hegoaldeko Afrikako 29 herrialdeetan praktikatzen da, Ekialde Ertaineko Iraken, Kurdistanen eta Yemene eta baita Asiako Indonesian, Malaysian eta Indiako toki batzuetan ere. Baina mundu osora hedatu den praktika da. Bai, baita Europara ere.

Afrikar dago kasu gehien, baina herrialdeen arabera sailkapena egin beharko litzateke. Hau da, herrialde guztiak (eta talde etniko guztiak) ezin ditugu zaku berean sartu. Ugandan %10 baino gutxiago dauen bitartean, Somalian %98ra igo-tzen da (UNICEF, 2013).

Bukatzeko, Pikara Magazinek 2017an Asha Ismail aktibista keniatarrari eginiko elkarrizketa gomen-datu nahi dizuet, emakumeen gorputza kontrolatzen duen praktikarik bortitzena hizpide duena.

Mugimendu adierazkorra

Kaixo Irakurle. Udaberria sumatzen da inguruan, udaberria desio du nire barneak ere, loratu ahal izateko, lur emankorrek topatu ahal izateko, barruko bizitza hau dena adierazi ahal izateko. Bizitzak berezko dituen prozesuetan, loratzearena zeinen beharrezkoa den! Azken urte hau loratzeko aukerarik gabe daramagunez gainera, garrantzi bikoitza! Osasun fisikoari eustea helburu izan dugun honetan, osasun emozionala ukitua dagoela uste dut, ideien osasuna ere mareatu xamar...

Zorioneko sentitzen naiz orain urte batzuk mugimendu adierazkorra ezagutu nuelako praktika moduan nire bizitzarako, nire osasunerako. Dantzatzea betidanik gustatu izan zait, baina dantza herrikoiak momentu batetik aurrera errepikakorregiak egiten zitzaizkidan eta koreografiak zailegiak sarritan, gogorregiak besteetan.... Dantza librean, nire gorputza behar dudana bezala mugitu dezaket. Askotan antzeko mugimenduak diren arren, beti dago ñabardura berri bat, beti bilatu dezaket eguneko nire beharra, nire bidea. Gainera, ez dira bakarrik mugimenduak, pentsamenduak ere, emozioak... denak dantzatzen du.

Dantza integralarekin hasi nuen bidea orain 11 urte, saio batzuk jaso ondoren formakuntza prozesuan sartuz, kontakt inprobisazioan ere saio mordoxka bat egin nituen libre eta badira 8 urte ere *Río Abierto* sistema praktikatzeko hasi nintzela. 6 urteko formakuntza prozesua bukatzera noa orain eta 3 urte daramatzat klaseak ematen. Pandemian ere,



baldintzapenak baldintzapen, taldeekin jarraitzeko aukera izan dugu eta arnasa izan da, osasun emozionala eta bizitzarengan konfiantza.

Garapen pertsonalerako guneak dira *Río Abiertokoak*. Beti gaude barne garapenean, gauzak gertatzen zaizkigulako, aukeratzen ditugulako, pentsamenduak, jarrerak... Erronketako batzuk prozesu horren oharpena eta kargu hartzea dira, benetan barne bidea osasuntsua izan dadin guretzako. Gizakiok badaukagu osasunerako joera bat, berez, baina ohiturek askotan ez diote osasun horri laguntzen. Askotan, mesede egiten ez diguten jarreratan "izoztuak" gelditzen gara, bai fisikoki, bai emozionalki, bai ideiei dagokionez. Horiek gainditu ahal izateko, dantza, adie-

razpena, masajea, meditazioa etab. dira *Río Abiertok* proposatzen dituen tresnetako batzuk, gaudenaren es-tutasunak garenaren zabaltasuna ahalik eta gutxien mugatzeko.

Taldeko lana ere oso garrantzitsua da, taldekideekin jolasten dugu, laguntzen gara, elkar elikatzen, beste batzuetan aurre egiten, momentuan behar dugun hori entrenatzeko, bizitzeko eta bizipen horren ikaskuntza gure beharretara eramateko. Mugak gainditzen joaten da taldea eta oinarrizkoak diren gai garrantzitsuak baina "lurperatu" xamar ditugunak, presentzia, normaltasuna eta garapena hartu dezakete taldeetan, hala nola afektibitateak, sexualitateak, espiritualitateak...

Oinarrian zera dago niretzat, mundu konpetitibo eta bakarti baten orde, mundu kooperatibo eta elkar laguntzaile baten bizipena, non pozak, penak, alaitasunak, haserreak, ongi etorriak diren bizitzaren momentu horretako parte diren heinean, denak adierazi ahalko ditugun eta horien informazioarekin garena garatu. Bizitzeko ditugun ohituren eta baloreen inguruan hausnartzeko garai ona dela uste dut, osasun pertsonala eta soziala garatuko duten espazioak sortzeko garaia, bizitza, gure alderdi guztiak zabalduz, bizi ahal izateko garaia. Ausarta izatea ahulak garela ere onartzea badela, harremanen eta emozioen osasunak erdiguneko lekua duela onartzea eta garatzea gaur egungo gizartean. Erronka hau garatzeko gogoz, adierazten dut mugimendua egongo dela nire partez, aurrera ba!



Zabal

COVID-19aren aurkako txertoaren bigarren dosia jarri diete Amavirren

Koronabirusaren aurkako txertoa jaso dute Beteluko Amavir egoitzako aitona-amona eta langileek.

18



Rosalía Azparreneni liburuak irakurtzeak laguntzen dio ordu luzei aurre egiten. Arg.: Labrit.

Joan den otsailaren 12an, Beteluko Amavir egoitzan Nafarroako Osasun-bideko mediku eta erizainen bisita izan zuten. Bertako aitona-amonei eta langileei COVID-19aren aurkako txertoaren bigarren dosia jarri zieten. Iaz, martxoan, alarma egoera ezarri baino lehenagotik mugatuta dituzte bisitak. Bertako lan-taldeak inon baino zuhurtzia handiagoarekin jokatzea erabaki baitzuen. Horri esker, ez dute kasu positibo bakar bat ere izan. Baina babes neurriak gogorrak izaten ari dira, jada urtebete bertatik atera ezinik edo euren senideen bisiten zain bizi direnentzat.

“Ea bera hiltzen den edo berak gu hiltzen gaituen!” hala dio barrez Maria Angeles Razkinek txertoaren ziztada jaso eta gero. Lakuntzarra da bera eta iazko otsailean iritsi zen Beteluko egoitzara. Ia ez du egoitzako errutina “normala” ezagutu. Bera iritsi eta egun gutxira iritsi baitziren lehen babes neurriak. Maria Angeles: *“Erorikoengatik nago hemen. Hainbat aldiz erori nintzen eta azkenean ospitalean amaitu nuen. Han denbora gehiago pasa ezin nuela ikusi zutenean, hona ekarri ninduten. Santa Ageda egunean etorri nintzen, otsailaren 5ean”.*

Lau seme-alaba ditu eta asko gogoratzen da beraiekin. *“Telefonoz deitzen didate eta badakit ongi daudela, baina joan den urteko otsailetik eurak ikusi gabe nago. Hemen badira burutik ongi ez dauden pertsonak eta ez dute egoera ulertzen, etxera joan nahi dutela diote behin eta berriz. Gogorra da, baina ongi gaude. Tarteka kirola eta*



dantza egiten dugu eta ongi pasatzen dugu. Eguberrietan Olentzero etorri zen eta beste behin haurrak ere etorri ziren abestera, baina ez ziren sartu. Leihotik ikusi genituen". Berari ere bigarren dosia jarri diote oraingoan eta lehenak baino sintoma gogorragoak eragin ditzakeela dioten arren, ez dio beldurrik.

Maria Angelesek baino denbora gehiago darama Betelun bizitzen Rosalia Azparrenek. Maiatzean bost urte izanen dira egoitzara iritsi zela. Eugi-koa da jaiotzez. Bera ere anai-arrebak ikusteko gogoz dago. Rosalia: *"Anai bat eta hiru arreba dauzkat eta marxtotik ez ditut ikusi, baina ez dut bisi-tan etortzerik nahi adinekoak direlako eta ni ongi nagoelako. Hau guztia de-non hobe-beharrez egiten ari dira eta konforme nago. Egunero hitz egiten dut haietako batekin bazkalondoren".*

Irakurtzeko zaletasuna du eta horri esker orduak azkarrago pasatzen zaizkio. Hala ere, negua luze egiten ari zaio. Udan ere, kasu positiboak jaitsi ziren arren, ez zuten kalera ateratzerik izan. *"Urtebete daramagu hemen sartuta. Neskak (langileak) egunero ateratzen dira, euren etxeetara joan behar dutelako. Beraiek ahozapiarekin ibiltzen dira, guk gaur zuek etorri zaretelako jarri dugu, baina bestela ez dugu ahozapiarekin ibili beharrik".* Lasai dago Rosalia, denok pazientziarekin hartu behar dugula dio eta ahopeka kontatu digu hori dela batzuei falta zaiena.

Beste batzuei aldiz hitz egiteko gogoia da falta ez zaiena. Ikusi ordu-



Txertoaren bigarren dosia jaso zuten bertako langile eta aitona-amona guztiak. Arg.: Labrit.

ko, bere gurpildun aulkiarekin elkar-
rizzketa bila hurbildu da Fernando
Etxarri. Sakandarra da, Etxarri Aranaz-
koa. Berari ere luze egiten ari zaio eta
gainerakook etxetik lanera eta lane-
tik etxera gabiltzanaren argudioak ez
du konbentzitu: *"Zuek kalera atera-
tzen zarete ordea!"*- dio. Fernandok ez
zuen sekula pentsatu halako ezer bi-
zitzerik, baina tarte-tarteka pasatzen
dela ohartarazi digu: *"1918ko gripeak
laurogei etxarriar baino gehiago hil
zituen eta Nafarroan hiru mila pasa
izan ziren! Izurri beltza ere izan zen XIII.
mendean edo..."*

“Ongi egiten ari ote ginen ez jakitea zen gogorrena”

Esmeralda Maso Beteluko Amavir egoitzako zuzendaria eta gizarte langilea da eta Rosi Gaztelumendi berri, langileen ordezkaria. Beraiei ere malkoek irrist egiten diete azken urte honetan bizi izandakoa gogoratze hutsarekin.



Nola gogoratzen dituzue hasierako lehen aste haiek?

Esmeralda: Lehen aste haietan zentzutasuna aplikatzea erabaki genuen. Iristen zitzaizkigun irizpideak kontrajarriak ziren, Osasunbideko Zuzendaritzatik gauza bat esaten ziguten eta Gizarte Politiketako Zuzendaritzatik beste bat. Oinarrian esperientzia falta nabaritzen zen. Beraz, langile guztiok bildu ginen eta denon artean bisitak mugatzea erabaki genuen. Ezin genuen debekatu, baina mugatzea erabaki genuen.

Erabaki hori alarma egoera indarrean sartu baino lehenago hartu zenuten...

E: Bai. Hasieran Donostian eta Gasteizen, Nafarroan baino kutsatu gehiago zeudela zioten eta gu erdian egonda iruditu zitzaigun atek itxi egin behar genituela. Akaso azkarregi itxi genituen, baina orain ikusten dugu asmatu genuela. Alarma egoera ezarri zenean, ni lasaitu egin nintzen, neurri hori betetzea beharrezko bilakatu zelako. Ondoren, batzuek bisitaren bat izan dute, baina kontu handiz eta oso

M. Angeles Urrizalki

iragarkiak, berriak, eskelak...

Diario Vasco eta Diario de Navarrako Korrespontsala

**948513056
699179437**

Atabal
okindegia

Era askotako ogiak eta gozoak

Etxez etxe banatuko dugu

Ogia enkargatzeko...
948513151

MAITE HARATEGIA

948 51 30 88 maiteharategia@hotmail.com

BERTAKO HARAGIA

Txistorra, txorizoa, saltxitxak, sukaldatutako platerak. Etxera eramateko zerbitzua ere eskeintzen dizugu.

Antigua kalea 7
31890 BETELU

modu antolatuan. Denbora honetan guztian, bertan ditugun guztien senideekin une oro harremanetan egon gara, e-postaz, WhatsApeaz, mezu bidez. Gurekin zegoen senidearen berri ematen genien, bisitan etorri nahi bazuten noiz egin zezaketen eta noiz ez, Gobernuak hartutako erabakiek guri nola eragiten ziguten azaltzen genien... Zentzu horretan lasai egon dira senideak.

Eta egoitzan dauden aitona-amonak nola bizi izan dute?

Txapeldunak dira! Sufritu egin dute, baina tabletarekin bideo-deiak egiten hasi ginen eta komunikatzeko tresna ezin hobea bihurtu da guretzat. Orain arte ez genuen behin ere erabili. Alarma egoeran iritsi zen gura eta opari bat izan zen! Oso momentu hunkigarriak bizi izan ditugu. Gu egunero beraiekin gaude, baina eurak berriro elkar ikusten zuten momentu horiek oso bereziak izan ziren, poza, pantailari emandako muxuak, berehala bisitan etorriko zirela entzuten zutenean sortzen zien lasaitasun aurpegia... Momentu politak izan ziren, baina hori zen zeukaten bakarra. Eta oraindik ere horrela gabilta.

Ez du erreza behar neurri horiek errespetatzeak...

E: Ez eta aitortu beharra dut familiek hasieratik errespetuz hartu zutela gure erabakia. Zentzu horretan ez dugu inolako arazorik izan eta nik pertsonalki eskerrak eman dizkiet.

Rosa: Aitona-amonentzat hasierako asteak baino ondorengo hilabeteak izan ziren gogorrenak. Egoera luzatzen hasi zenean. Kognitiboki ongi daudenak, telebista ikusten dute, irratia entzuten dute, egunkaria irakurtzen dute, baina gainerakoei kosta egiten zaie egoera ulertzea.

E: Kognitiboki ongi daudenak askotan beraiek dira euren senideak lasaitu eta ez etortzeko eskatzen dietenak. Oso arduratsuak izaten ari dira. Sakrifizio handia egiten ari gara denok, bai langileok, bai familiak eta baita eurak ere.

Bisitak mugatzeaz gainera zein beste neurri hartu dituzue?

E: Bestelako sarrerak ere saihestu genituen, postariarena, materiala ekartzen digun garraiolariarena. Horiek ez ziren atetik sartzen. Bestalde, garbitasuna izugarri zorroztu da, lixiba eta urarekin dena behin eta berriz garbitzen ibili dira garbitzaileak, espazioak aireztatzen... Talde-lana gakoa izan da, denok norabide berean aritu gara. Inoiz baino argiago gelditu da denok garela beharrezkoak halako egoitza batean, garbitzaileak, gerokultoreak, sukaldariak, zuzendariak...

Hunkitu egiten zara, ezta?

E: Bai. Gogoan dut etxealdi garaian nire lankideak etxera joateko irteten zinela eta jakitea zer-nolako ardurarekin eta zamarekin bizi behar zuten. Izugarriko ardura izan da guretzat. Egoitzaren alde baino ez gara bizi izan azken hilabete hauetan. Lanetik etxera, etxetik lanera eta tarteka erosketaren bat egiteko baino ez ginen aterratzen. Sakrifizioa da hitza. Gure lana da, gure eginbeharra, baina bokazioa, borondatea eta sakrifizioa inoiz baino nabarmenagoa izan da. Eta baita nekea ere. Psikologikoki eta emozionalki oso nekagarria izaten ari da.

R: Hasieran izugarria izan zen. Oso gogorra. Ongi egiten ari ote ginen ez jakitea eta egunero hainbeste hildako zeudela entzutea...

E: Denbora guztian gure buruan bueltaka genituen kezkek ziren: Eta nik kutsatzen baditut? Eta nirez erruz hiltzen badira? Norbait sukar pixka batekin bazegoen izugarria zen. Oraindik ere, egunero hartzen dugu tenperatura.

Zama handia izan da...

E: Bai. Lehen ikastetxeko ikasleak etortzen ziren tarteka bisitan eta baita boluntarioak ere. Orain berriz, kanpoaldearekin zuten harreman guztia galdu dute. Hilabete hauetan gu izan gara euren senideak, zaintzaileak, terapeutak... Dena. Horregatik oso hunkigarria da guretzat, esperientzia gogorra izan delako.



"Kanpoaldearekin zuten harreman guztia galdu dute"

“Internet herritar guztion eskubidea delako”

Joan den otsailaren 20an, *Larraun Bizik* deituta, herritar guztien interneterako eskubidea aldarrikatu zuten Lekunberriko frontoian elkartu ziren ehun larraundar inguruk. Azaroan hasi ziren interneterako sarbidearen inguruko lanketarekin eta etxez etxe egindako inkestaren eta herritarrekin nahiz kontzejuekin egindako bileren ondorioz ondorio argi batera iritsi ziren: “Larraundar askok internet konexioaren abiadura dela-eta, arazoak dituzte eta ondorioz oztopo bihurtzen da aisialdirako, lanerako nahiz ikasketetarako. Nafarroako landa eremuko herri askok eta askok duten arazoa da eta herritar guztion eskubidea den aldetik konponbidea behar dugu”. Hain zuzen ere arazoa ikusgarazteko antolatu zen Performance ekitaldia. Bertan, Nafarroako Gobernuak ordezkariei hipokresia salatzen zuten. Herrien despobulatzeari konponbidea bilatu behar zaiola aitortuz egin ohi dituzten adierazpen publikoen atzetik onartzen diren politika irizpideak guztiz kontrakoak baitira. Amazabal Institutuko jantoki zerbitzua kentzea eta garraioa antolatzeko jarritako mugak ere salatu zituzten. Interneterako eskubideari dagokionez, Nafarroako Gazte Parlamentuak ere mozioa aurkeztu berri du Nafarroako Gobernuari Europako Batasunak ezarritako helburuak bete ditzala exijituz. Hau da, 2025erako herritarrek 100 Mbeko abiaduraz gozatzeko eskubidea. Horretarako beharrezkoa izanen da herri guztietara zuntz optikoa irisaraztea.



Eskualdeko sagardotegiak, zabalik



Ostiralean emango diote hasiera aurtengo txotx garaiari Oderizko Juanluzena, Aldazko Martintxona eta Lekunberriko Toki Alai sagardotegiek. Normalean atek urtarrilean irekitzen dituzten arren, pandemia dela-eta ezarritako neurriek atzeratu egin dute aurtengo sagardoaren lehen zurruta. Hala eta guztiz ere, ailegatu zaie momentua. Izan ere, asteburu honetatik aurrera, lokal barruan ere zerbitzua eman ahalko dute taberna nahiz jatetxeek. Sagardogileak gogotsu daude, eta jakinda herritarrak sagardoa dastatzeko irrikaz duedela, uste dute harrera beroa izango dutela.

Indarrean dauden neurriak direla eta, bazkariak baino ez dituzte emango, ostiraletik igandera, baina astean zehar ere bazkaltzeko aukera eskainiko dute. Horretarako, aurretiaz eskatu beharko da bazkaltzeko tokia. Horrez gain, edukiera %30ekoa izango da, lau lagun eseri ahalko dira gehienez mahai bakoitzean, 2 metroko tartea egon beharko da mahaien artean eta ezingo da txotx egin; horren ordez, botilak edota pitxerrak jarriko dituzte mahaietan. Dena prest dago eskualdeko sagardotegietan, eta gogor ari dira lanean segurtasun neurriak bermatu ahal izateko. Gainera, adierazi dute aurtengo txotx garaia udara arte-edo luzatuko dela aurreikusten dutela, betiere pandemiaren bilakaeraren arabera.

Cederna Garalurrek eskainitako doako ikastaroak

MARKETING ETA SARE SOZIALAK

(Oinarrizko maila). Leitzako udal-
txeko areto nagusian. Apirilaren
12tik maiatzaren 12ra (astelehen
eta asteazkenetan, 15:00-17:00).
Guztira: 20 ordu. Prestatzailea: Aner
Ansorena. Izen emateko azken egu-
na: Apirilak 9, 948 450 309.

ANTOLATU ZURE PAPERAK OGASUNAREKIN BETETZEKO

Online. Martxoak 16, 10:00 - 13:00.
Irakaslea: Cederna Garalur. Izen-
ematea: 617 609 328 / mendialdea@cederna.es

NOLA EGIN OGASUNAREKIN EGIN BEHARREKO TRAMITEAK ONLINE: ZIURTAGIRI DIGITALA ETA FAKTU- REN DISEINUA

Online. Martxoak 23, 10:00 - 13:00.
Irakaslea: Cederna Garalur. Izen-
ematea: 617 609 328 / mendialdea@cederna.es

FRANTSES PROFESIONALA TURISMOAN

Lekunberriko Plazaolako geltokian.
Apirilaren 20tik maiatzaren 20ra
(astearte eta ostegunetan, 10:00-
12:00). Guztira: 20 ordu. Irakaslea:
Frances Oui SL. Izen emateko azken
eguna: apirilak 16, 848 424 500 (Kon-
txi-lturrondo). Zalantzak argitzeko:
848 424 500 / 948 450 309.

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

**aitz
berri**

edertasun
zentra

Lako beikoa
Betelu 31890
948 513 083
696 732 290
aitzberri@hotmail.com

CONSULTORIO VETERINARIO, S.L.
HIRUROK S. VETERINARIOS

Telefono zenbakia eta faxa:
948 50 43 31
Lekunberri

German Lasarte
ARBEONDO HARATEGIA

Aralar kalea 9
Lekunberri
948504157

Alderdi emozionala lantzea ezinbesteko ikasgai bihurtuko da Ibarberrin

Heziketa emozionala lantzen hasiko dira martxotik aurrera Ibarberri ikastetxean.

Zerk aztoratzen zaitu? Urduri zaudenean zeure burua lasaitzeko gai al zara? Lotsa, beldurra edo segurtasunik eza behar bezala kudeatzeko gai sentitzen al zara? Nolako harremana duzu zure ingurukoekin? Eta munduarekin? Gehienok geure kabuz ikasi behar izan ditugun lezioak dira horiek, baina berebiziko garrantzia dutenak pertsonen garapen emozionalean.

24

Jazarpena saihestu, tratu ona sustatu eta heziketa emozionala garatzea du helburu Nafarroako Hezkuntza Departamentuak ikasturte honetan abian jarritako proba pilotuak. Nafarroako hamabi ikastetxe ari dira parte hartzen metodologia berria proposatzen duen Laguntza Programan, tartean Ibarberri ikastetxea. Arantxa Mikeo (Ibarberriko Orientatzailea): "Lehenagotik datorren lanketatik sortutako proposamena da. Eskola-jazarpena saihesteko bidean, ikusi dute prebentzioan dagoela gakoa. Jazarpene kasuak ematen direnean horiei konponbidea bilatzetik haratago joan behar dugula, ikuspuntu zabalago batetik landu behar dela jazarpenean aurkako prebentzioa eta bizikidetzatza".

Martxotik aurrera Haur Hezkuntzako eta Lehen Hezkuntzako ikasleek tutoretza saioetan oreka emozionala landuko dute. Jarduera ezberdinen bitartez, ikasle sortzaileak, maitagarriak, bakezaleak eta autonomoak izateko tresnak bereganatuko dituzte. Horiek baitira emozionalki ongi dauden ikasleek dituzten ezaugarriak. Eta horretarako hiru alderditan egingen da lana. *Soler&Conangla* ekologia emozionaleko eredu katalanean oinarrituta dago Nafarroako Laguntza Programaren proposamena eta hain justu hiru lan ildo jorratzen dira: 1- Harremanak nirekin 2- Harremanak beste pertsona batzuekin 3- Harremanak munduarekin edo ekosistemarekin. Eredu honen arabera, lehenik gure emozioak kudeatzea ezinbestekoa baita gure



hurbilekoekin eta munduarekin harreman positiboa izateko. Eta zuzenean lotuta dago eskola arrakastarekin.

Arantxa: "Formakuntzari esker, geu izan gara alderdi askoren gaineko kontzientzia hartu dugun lehenak. Guk geuk ere gabezia horiek baditugulako. Kognitiboki eta intelektualki gauza asko egiteko prestatu gaituzte, baina gure emozioak eta harremanak kudeatzen ez digu bere horretan inork irakatsi. Kolpeka ikasi dugu".

Formakuntza jasotzen ibili dira azken hilabete hauetan Ibarberriko irakasleak eta martxoan gurasoei proiektuaren gaineko informazioa zabalduko diete, gurasoek ere etxean alderdi emozionala lantzeko tresnak izan ditzaten.

Haur Hezkuntzatik hasi eta DBHra arte landuko den arren, aurten Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntza hasiko dira. Yurre Imaz (Idazkaria eta irakaslea): "Tutoretza saioetan landuko dugun arren, irakasle guztiok inplikaturik egonen gara eta programak berak diseinatutako jarduerak eginen ditugu. DBHkoekin datorren ikasturtean hastea aurreikusita dagoen arren, gure kasuan aurten Lehen Hezkuntzako seigarren mailako zenbait jarduera eginen ditugu gure DBHko ikasleekin".

Baina nolako jarduerak izanen dira?

Idatzi zeure bizitza argitasunez bete duten pertsonen izenak. Noriek egiten nau zoriontsu? Noiz sentitzen naiz ongi? Nola zaintzen dut zoriontsu



egiten nauen hori? Denbora eskaintzen al diot?

Ikasleak hausnartzen jarriko dituzte zenbait jarduerak. Beste batzuetan aldiz, ikuspegia aldarazteko ariketak izanen dira. Adibidez: Eguna hastearekin batera zure zereginak bete beharren moduan ikusi beharrean, modu positiboan ikusteko. Hobetu behar duzun horretan pentsatu eta motibatatu. Edota eguna amaitzean ongi atera zaizkizun gauza horiek ekarri gogora. Arantxa: "Begirada aldarazten duten ariketak dira, bizitza lasaiago hartu eta momentuz gozatzeko".

Maider Agirrezabala (Irakaslea): "Munduarekiko dugun harremana hobetzeko adibidez, gelan Bakearen Nobel saridunak ezagutuko ditugu, ipuinen bitartez hainbat balorearen in-

guruan solasaldiak eginen ditugu...". Haur Hezkuntzakoekin gelara sartzen direnean, egun horretan duten sentimendua koloreen edo hitzen bitartez adieraztea ere izan daiteke. Edota aldi berean jostailu bera nahi duten bi ikasleren arteko gatazka konpontzeko modua topatzea.

Ibarberri azken urte hauetan Hezkuntza Curriculumak ezartzen dituen kompetentziak lantzeko berrikuntza ugari landu dira Ikas Komunitatearen baitan. Eta honako hau pauso bat gehiago izanen da. Yurre: "Batzuetan ikasle batzuek ezinezkoa dute akademikoki aurrera egitea arazo emozionalak muga direlako. Alperrik ari gara ezagutzak eskaintzen pertsona bera ongi ez badago eta barruan duen hori ezin atera baldin badabil".

Ikasleek euren buruarekiko duten



Adimen emozionala zaintzeak ikasketa hazkunderan zuzen eragiten duela diote adituek. Arg: Labrit

tzeak eta ongi egoteak mundua ikusteko dugun moduan eragiten du, bestekin erlazionatzeko moduan. Zuk zure buruarengan segurtasuna baduzu, ez zaude besteek zer esango zain, lasaitasunez jokatzeko duzu. Eta ongi egonez gero, ikasteko egin behar duzun esfortzua ere askoz txikiagoa da. Konfiantzarik ez duenak, liburu baten aurrean ere ez dauka. Aldiz, ongi eta lasai egonez gero, interesa pizten zaizu, ikasteko gogoia, gauzak ongi egiteko nahia eta ingurukoekin ere harremanak errazagoak izaten dira”.

Hilabete honetan beraz, hau guztia praktikan jartzen hasiko dira irakasle, ikasle eta gurasoak. Azken hauek prozesuaren balorazioa egiteko hiru momentu izanen dituzte: Hezkuntzatik jasoko duten inkesta anonimoaren bitartez eta ebaluazio saioen bitartez.

konfiantza eta autoestimua bultzatuko da. Ikasketa prozesuan berebiziko garrantzia dute biak ala biak. Arantxa: “Gure buruarekin konfiantza eduki-

Emakumea behar zuen izan

SM
EMAKUMEEN NAZIOARTEKO EGUNA





● ● Lorea Zulet (Psikologoa)

Iruzurteriaren sindromea

Euskaltzaindiak honela definitzen du iruzur kontzeptua: onura edo probetxu bat lortzeko helburua duen engainu edo azpikeria. Eta honekin erlazionatzen da iruzurraren sindromea hain zuzen ere. Esan beharra dago ez dela berez sindrome bat, fenomeno psikologiko bat baizik. Valerie Young doktorearen arabera, 10etik 7 pertsonen onartzen dute sindrome hau pairatu dutela noizbait.

Pauline Clance eta Suzanne Imes psikologoak izan ziren sindrome honi izena eman zioten lehenak 1978. urtean. Fenomeno hau jasaten duten pertsonen espero bezala aritzen ez direla sentitzen dute, ez direla nahiko onak, trebeak edo adituak egiten duten horretan, iruzurteriak direla hain zuzen ere. Gainera, ez dira gai haien lorpenak onartzeko eta etengabeko beldurra daukate agerian uzteko iruzurteriak direla. Porrotari beldurra eta emaitza arrakastatsuak lortzeko espektatiba baxuak ere ohikoak dira. Hurrengoak iruzurraren sindromea okertzea edo gehiago irautea eragin dezakete: segurtasunik eza, autoestimua, autoexijentzia, espektatibak... Kontuz ibili hauekin eta saiatu objektibitzen, perspektiba jartzen.

Pentsatzen dute bere arrakasta zorte kontua izan dela eta ez esfortzu eta jakituriari esker.

Fenomeno hau bi mailetan banatu dezakegu: alde batetik, denbora eta esperientziarekin pasatzen dena (hau normalean erronka

edo lanpostu berrien aurrean agertzen da, ez gara seguru sentitzean). Bestetik, denborarekin okerrera doana, oinarri sakonago bat daukana.

Sindrome hau sufritzen duten pertsonen lanean ondorio ezberdinak izan ditzakete: ez dira gehiegi arriskatzten ezta maila igoera bat eskatzen, espero den mailara ez iristeko beldurragatik. Beraz, haien gaitasuna baino baxuago dauden lanpostuetan mantentzen dira. Estres maila igoarazten du eta haien produktibitatean ondorioak ditu, lanak atzeratzen dituztelako edo, aitzitik, gehiegi lan egiten dutelako konpentsazio moduan, justifikatuz haien arrakasta lan gogorrari esker daukate-la eta ez haien talentuagatik.

Hauetako seinalaren batekin identifikatzen bazara hasi eskerrak ematen norbaiten laudorioak jasotzen badituzu, aitzakiarik gabe, ezer justifikatu gabe, bakarrik eskerrak eman. Eta zure buruari mezu positiboak bidali: "lan hau merezi dut", "oso ona naiz honetan", "esperientzia daukat eta irabazi dut hemen egotea". Askotan jarrera hau harrokeriarekin nahasten da, baina, autoestimua on baten seinale izan behar da bakoitzak merezi duena eta irabazi duena igartzea eta horretaz harro egotea.

Oroitu orain arte lortu duzuna zure esfortzu eta talentuari esker izan dela, eta ez zoriarengatik.



Mimukai izeneko coworking gunea sortzeko lanketari ekin diote eskualdeko udalek

Hasiera batean, Leitzako Udalak proposatutako gaia izan zen, baina orain eskualde osoko proiektu batean bilakatu da. Cederna Garalur Elkartearekin batera, Arano, Goizueta, Areso, Lekunberri, Araitz, Betelu, Larraun, Basaburua, Atetz, Imotz eta Leitzako Udalak elkartu egin dira lanerako gune partekatu bat eskaintzeko.

Coworking espazioak gurean oso arrotzak badira ere, pixkanaka erabiltzaile gehiago dituzte atzerritik datorren lantoki eredu hauek. Eskualdean, espazio fisiko bat egokitzea da asmoa eta bertan obradore publiko bat, energiari buruzko informazio gunea, garapen agenteen bulegoak, formakuntza saioak eta bilerak egiteko gelak, coworking gunea eta bestelakoak izatea aurreikusten da. Eskualdeko sektore ekonomiko guztiei irekita egonen da, hau da edozein herritarrek erabili ahalko du momentu jakin batean bere jarduna burutzeko. Gorka Azpiroz (Lekunberriko Alkatea): *"Gaur egun jende askok etxetik bertatik lan egiteko aukera dauka, eta hori landa eremuan bizi garenontzat oso interesgarria den arren, batzuetan espazio egoki baten falta arazo bihurtzen da bezeroekin bilerak egiteko edota bestelako beharrei erantzuteko".*



Mimukai izena eramanen duen espazio horrek eskualdeko eragile ekonomikoak harremanetan jartzea erraztuko du. Elena Irigoien (Cedernako Garapen Agentea): *"Ezjakintasunagatik, askotan kanpora jotzen dugu zerbitzuen bila eta ez gara kontziente hemen ere informatikariak, garraiolariak, psikologoak, kazetariak, margolariak etab. dauzkagula eta gure beharrak bertako zerbitzuekin*

asetzen baditugu jendeari bertan lan egiteko aukera ematen ari garela, gure ekonomia suspertzen". Bestetik azken urtean lehen sektorea bultzatzeko egin den lanketari bide berria irekitzeko aukera emanen dio proiektu honek. Mimukai gunean produktua eraldatzeko obradore bat jartzeko asmoa ere badagoelako. Elena: *"Orokorrean obradorea jartzea inbertsio handia izan ohi da, askotan zuren negozio*

MARTXOAK 4 - 24
Nafar hegoaldeko uzta eskutik eskura

Eskatu Nafarroa hegoaldeko oliabolio birjina estra -5 litroka- eta arrosa, pasta eta kontserbak -12 ontzika- euskaraz etiketatuta eta ekoizlearen jatorrizko prezioan.

errigora.eus

errigora

Plateretik baratzerara



ideiak funtzionatuko duen aurrez jakin gabe. Horregatik lehen sektorean laneari hasi nahi dutenentzako interesgarria izan daiteke eta baita obradoreak puntualki baino behar ez duten horientzat ere”.

Sinergiak sortzeko gunea izan da. Industriarentzako eta martxan dauden enpresen beharrak ere ase ditzakeena. Horien interesak kontuan hartuta formakuntza eskaini baitaiteke, lan-poltsa osa daitekeelako edota hornitzaileen sarea sortu. Herritarrek lanerako espazioa behar dutenean, ordu batzuez erabiltzeko aukera izanen dute. Ez da bakarkako bulego itxiez osatutako eraikin bat izanen. Lanerako espazio horrek harremanak estutzeko balioko du. Gainera, proiektu honek bertan ditugun, zerbitzu, langile profil eta eragile ekonomiko guztien zerrenda osatzen lagunduko du. Gaur egun ez baitago halakorik. Ez dakigu bertan zer dugun eta horregatik zerbait behar dugun bakoitzean kanpora jotzen dugu. Gorka: “Udal bakoitzak gure lehentasunak izan ohi ditugu, baina interes komun asko ere baditugu eta horietako batzuk guk bakarrik haratzea ezinezkoa zaigu eta gainera ez luke zentzurik eta etorkizunik ingurukoen parte-hartzerik

gabe. Urte luzez inguruko udalak kompetentzia bezala ikusi izan dira herri txiki hauetan eta ezberdintasunetan indarra jarri beharrian, komunetan ditugun alderdi horiek indartu beharko genituzke. Proiektu hau Leitzan sortu zen, baina uste pandemia honek herritarrek herrian edo bertatik bertara lan egiteko aukera izan beharko luketela. Eta horretan lagundu dezake espazio honek. Horregatik, inguruko udalak proiektura batu eta denon artean aurrera atera nahi dugu”.

Parte-hartze saioak:

Mimukai proiektuaren nondik norakoak azaltzeko eta batez ere erabiltzaile izan daitezkeen herritarren beharrak jasotzeko bilerak egiten hasi dira dagoeneko. Herriz herri egiten dira, baina bilera bakoitzean gai bat jorratuko da, beraz zure herrian ez izan arren, batez ere zure sektoreko bileretara joateko gonbita luzatu dute udalek. Bertan jasoko diren interes eta ideiak espazioa eta zerbitzu eskaintza diseinatzeko erabilgarri izanen dira. Koronabirusa dela eta edukiera mugatua izanen da, beraz, saioetan parte hartu nahi dutenek aurrez izena eman beharko dute mimukai@cederna.es helbidean.

- **Martxoaren 11n, Jauntsaratsen, lehen sektorea eta herritar interesdunak.**
- **Martxoaren 17an, Lekunberrin, lehen eta hirugarren sektoreak eta herritar interesdunak.**
- **Martxoaren 24an, Lekunberrin, bigarren sektorea eta herritar interesdunak.**
- **Apirilaren 15ean, Leitzan, bigarren sektorea eta herritar interesdunak.**
- **Apirilaren 22an, Goizuetan, udal ordezkariak.**
- **Maiatzaren 6an, Leitzan, saio irekia.**

Txooooo!

JUANLUZENEK SAGARDOTEGIA

MAIATZERA ARTE txotx denboraldia zabalik

948 604 571 | 680 652 183 | ODERITZ

Martitxonea
sagardotegia

Inaxio Begiristain

Aldatz Nafarroa

948604607

SALTO! GAZTEENTZAKO TOPAKETAK

Udalerrri Euskaldunen Mankomunitateak udalerrri euskaldunetako gazteentzako topaketak antolatu ditu uda honetarako. Ekainaren 28tik uztailaren 4ra izanen dira eta herri herriko ibilaldiak, kantaldiak, kontzertuak, solasaldiak eta bestelako jardueraz gozatzeko aukera izanen da. Zazpi egunez, Gipuzkoako eta Bizkaiko kostaldean, udalerrri euskaldunetako 14 eta 18 urte arteko gazteak elkar ezagutzeko eta ongi pasatzeko topaketa da. Lau etapa izanen ditu:

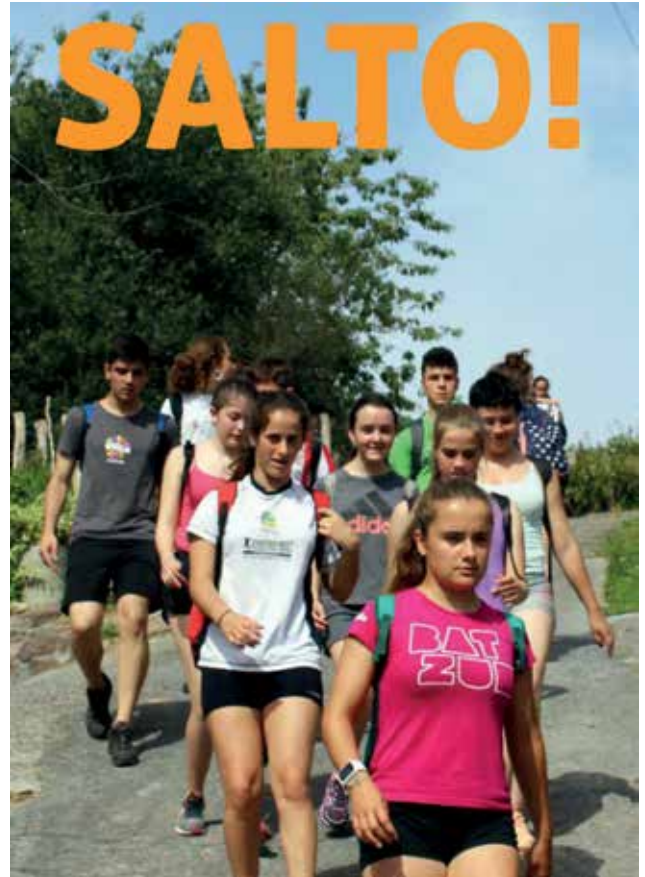
1. etapa: Zumaia-Itzar (ekainak 28).
2. etapa: Itziar-Ondarroa (ekainak 29-30).
3. etapa: Ondarroa-Lekeitio (uztailak 1, 2 eta 3).
4. etapa: Amaiera: Lekeitiotik etxera (uztailak 4).

Martxoaren 31n amaitzen da izen emateko epea (89 euroko prezioa du). Horretarako hiru modu daude:

- uema.eus webgunean.
- Telefonoz bidez: 943 81 66 99.
- Edota datuak ohiko postaz edo posta elektronikoko bidez bidalita:
 - 1-UEMA. Azoka plaza (6. bulegoa)
Enparantza nagusia 11 20730 Azpeitia, Gipuzkoa.
 - 2-hezkuntza@uema.eus

Izena emateko bete beharreko datuak:

- Izen-abizenak, helbidea, herria, PK, jaioteguna, kontakturako telefonoa, e-posta.



Antzonia
BASERRIKO GAZTA

948 513 468
www.antsonea.com
Uztegi (Araitz)

INFORMATIKA ARALAR
LEKUNBERRI - ARAITZ
LARRAUN
JALMENTA ETA KONPONTZER

634 551 743
infoaralar@gmail.com

AGUNDU MAILA
LAGUN

Mailopeko bazkidea
izan nahi duzu?
mailope@labrit.net

SAN MIGUEL
Taberna-Jatetxea
Arribe
948 51 31 34

AURRERA
TABERNA
ARALAR, 15
948 60 47 24

TAXI
SOROA
609 168 217
Bederatzi plaza

urrutia
enea

etxeko hestekiak
LEKUNBERRI

OTXOTORENA
okindegia
ARRIBE

ADIII TLF BERRIA:
948 51 30 32

Iñigo Garaioa
MARGOLARIA

696 658 288
LEKUNBERRI

ce consulting
empresarial
ANA RAMOS MARTÍN

GESTORIA
666 939 332
aramos@ceconsulting.es

panaderia okindegia
GALBURUeco

Egurrezko laboreko ogi ekologikoa
Alde Zaharra 50 LEKUNBERRI 31870
948 50 40 42

▶ AGENDA



MARTXOA

7 - I. Lekunberriko Liburu Azoka. 17:00-20:00. Lekunberriko frontoiko plazan

12 - Printza: Ping Pong Txapelketa, 19:00etan.

19 - Printza: Muxutruk (Ekarri edota hartu nahi duzuna! Arropa, jostailuak...). 16:00-19:30.

20 - Ura eta lurra: Aurkezpen publikoa eta hitzaldia "Autokontsumotik energia komunitateen bidea eraikiz".

26 - Printza: "Bizi baratzea eta ilargiaren eragina" hitzaldia Jakoba Errekondorekin, 19:00etan.

27 - Printza: *Ibil bedi* taldearen kontzertua, 18:00etan.

27 - Ura eta lurra: Hitzaldia "Ekonomia zirkularra eta tokiko esperientziak".

▶ MERKATU TXIKIA

LAN BILA

▶ Etxe / Landetxeen garbiketarako edota pertsonen zaintzarako lan bila dabilen emakumea. Interesik baduzu, nirekin harremanetan jartzeko telefono zenbakia: 603 138 100.

EROSTEKO

▶ Land Rover Defenderra erosiko nuke, berdin dio ze egoeratan dagoen: ITV gabe, matxuratua, kolpearekin... Jarri harremanetan: 623 179 537.

SALTZEKO:

▶ Hiru logelako pisu bat salgai Betelun: 90m², sukaldea eta egongela dena bat eginda. Garaiearekin eta dena berrituta. Harremanetarako: 620 735 089 (Mikel)

Hostal Betelu

Eguneko menua, karta, plater konbinatuak eta pizza goxoak

Etorri eta on egin!

Erreserbak:
948513026
618557889

amairu bar

ETXEGO PIZZAK,
KOPA BERGIZIAK

948504352

ALIPROX
Lekunberri

janaridenda

hamabostaldi eskaintza bereziak

CONSTRUCCIONES

ERAIKUNTZAK

CONSTRUCCIONES
URANGA/SAIGÓS, S.L.

TEILATUAK
FATXADAK

ERAIKINEN ZAHARBERRITZEA

665 708 683

Lekunberri

M8

Emakumeen Nazioarteko Eguna

MARTXOAK 5

Hitzaldia: Conciliación familiar y laboral en Lekunberri/Larraun

Rocio Ochoa.

17:00etan Lekunberriko Udal aretoan.

Izena emateko: Arantxa - 628 904 332

larraunberdintasunmahaia@gmail.com

MARTXOAK 7

Kontzentrazioa

13:00etan, Larraungo udaletxe aurrean.

MARTXOAK 12

Antzerkia: Escúpido amor.

(Euskaraz) 18:00etan polikiroldegian.

Izena emateko: losune - 605 466 805

larraunberdintasunmahaia@gmail.com

MARTXOAK 18,

Zine-foruma: Mustang

18:00etan Larraungo Udaletxean

(7 urtetik aurrera).

Izena emateko: Ainhoa - 600 645 624

larraunberdintasunmahaia@gmail.com

MARTXOAK 19

Tailerra: Hilerokoaren zikloan murgiltzeko prest? Ezagutu zure gorputza, ezagutu zure zikloa. @marigorri

Landuko diren gaiak:

-Miña eta kudeatzeko aholkuak.

-Antisorgailuak.

-Zikloa ulertzen.

17:00etan Alli-Akelar lokalean

Izena emateko: Leire - 638 524 340

larraunberdintasunmahaia@gmail.com

MARTXOAK 26

Tailerra: Urtebete pandemian, eta orain zer? Zaintza giza garapenaren giltzarri.

Naiara Gorroño eta Iزارo Gorostidi. EHUKo irakasleak.

17:00etan Larraungo Udaletxean.

Izena emateko: Sugoi - 640 602 301

larraunberdintasunmahaia@gmail.com

MARTXOAK 25

Gintonada: Feminismo y diversidad.

Kattalingune.

18:00etan Kantinan.

Araitz
Betelu

ZUBI GUZTIEN GAINETIK, MUGARIK EZ!

"Zubiek ez dute esanahi bera pertsona migratzaile guztientzat; izan ere inoiz jendea konektatzeko baliagarriak izan ziren zubiak harresi bilakatu dira, eta ez dute pertsonen joan etorria ahalbidetzen. Eta arrakalak sortu nahi ditugu zubi-harresietan, zapien bidez. Muga behar-rean, elkar lotzeko bide izan daitezten."

11:00 - Betelun elkartuko gara zapiak egiteko (ekarri etxean dituzuen arropa eta tela zaharrak zapiak egiteko)

12:00 - Betelutik Arribera zapiz zapi

13:30 - Ekitaldia Arribeko zubian

Bota ditzagun zubi-harresiak eta eraiki ditzagun zubi-bideak!

Martxoaren 6an, Euskal Herriko Mundu Martxaren V.Nazioarteko ekintzarekin bat egingo dugu.

Lekunberri-Larraun