

## #EtxeanGeratukoNaiz

Koronabirusak eragindako osasun-krisiak Sakanako herrietako kaleak hustu ditu

**m**  
Mondragon  
Unibertsitatea  
Goi Eskola  
Politeknikoa

# GRADU DUALA

## Goierriko Campusa

ORDIZIA

### MEKANIKAKO INGENIARITZA

GRADU DUALA

Eman  
izena





Jendeak ilaretan 1,5 metrotako distantzia mantentzea eskatu dute.

#### SAKANA

COVID-19 koronabirusa dagoeneko ez da urrutiko kontu bat eta Espainiako Gobernuak alarma ezarri zuen larunbatean, eta Nafarroako Gobernuak Foru Komunitatearen berezitasunera egokitu zituen alarma egoeratik eratorritako xedapenak. Arauak kalera ateratzera debekatzen du, lanera, jakien, premiazko produktuen edo botiken erosketak egitera edota ezinbesteko arazoak ez badira. Bi asteko tartea ezarri dute, momentuz, baina luzatu daitekeela aurreikusituta dute.

Baimendutako kasuetan ateratzen denak panorama arraroa opatzen du kalean. Aldian behin, pertsonaren bat aurpegi-maskarekin ikusten da. Topaleku diren plazak eta haurrendako jolas parkeak hutsik daude. Topaleku izan daitezkeen kafetegi, jatetxe eta tabernak ere atek itxita daude. Esaterako, Altsasuko Alde Zaharreko eta Zabalguneko zenbait taberna ostiralean erabaki zuten hura izanen zela atek zabalik zizuten azken eguna. Larunbatean

# Osasunaren alde

Etxean gelditzeko eta kalera ez ateratzeko neurria indarrean da Espainiako Gobernuak COVID-19 koronabirusak sortu duen egoerari aurre egiteko alarma egoera ezarri baitu

ez zen ostalaritza zerbitzurik izan Altsasun. Beste herrietan gobernuaren agindua iritsi arte itxaron zuten hura indarrean jartzeko. Herritarren topaleku diren gastronomia elkarteak, jubilatutako elkarteak, gaztetxeak eta gazte lokal edo piperoak ere itxeko agindua dago. Beraz, telefonoa, sare sozialak edota balkoiak dira gizarte harremanak mantentzeko bitartekoak.

Elikagaien txikizkako merkataritzaren eta premiazko artikuluen jarduera bermatuta dago. Horregatik daude zabalik frutadendak, harategiak, arrandegiak, okindegiak, farmaziak, estan-

koak, gasolindegia, kioskoak eta elikagai-dendak. Hori bai, denden barruan jende pilaketak eragozteko haien atean ilarak sortzen dira maiz. Aholkatutako metro eta erdiki distantzia gordez gainera. Pertsona-kontzentrazio handiko jarduera publiko eta pribatuak bertan behera gelditu dira. Bestalde, egun hauetan iraungitzen diren Nortasun Agiriaren eta Ibilgailuen Azterketa Teknikoen indarraldia luzatu dute.

#### Udalak

Jendearendako ostiralean atek itxi ondoren, udaletxeak ez di-

tuzte berriro zabaldu. Ostiralean bertan Sakanako hainbat udalek jakinarazi zuten udaletxearekin batera hainbat udal egoitza itxita egonen zirela. Guztia COVID-19 koronabirusa zabaltzea mozteko. Udaletxeekin batera gutxienez bi aste itxita egonen dira frontoiak, liburutegiak, gaztetxokoak, musika eskolak, kultur etxeak, kiroldegia, haur eskolak edota haurrendako jolas parkeak. Jakina, udal eraikinetan dauden bake epaitegiak ere itxita daude.

Bertan behera gelditu dira, bestalde, herrietan astero egiten diren azokak ere. Aldi berean, udalek kirola, kultura, gizarte-

eta aisialdi-ekitaldi guztiak bertan behera utzi dituzte alarma egoera indarrean den bitartean.

#### Gizarte Zerbitzuak

Sakanan hiru Oinarrizko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitate daude: Irurtzun aldekoa (Arakil-dik Arruazura), Etxarri Aranatz aldekoa (Lakuntzatik Urdiainera) eta Burunda mendebaldekoa (Altsasutik Ziordira). Hiruetan langileak lanean ari dira. Baina COVID-19 koronabirusaren infekzioa prebenitzeko eta kontrol neurri gisa atek itxita ari dira lanean, edo etxetik bestela. Haiekin harremanetan jarri nahi duenak telefonoz edo e-posta bidez egin beharko du. Eta dokumentazioa eraman behar duenak zerbitzuen buzoietan utzi beharko du.

Atzeratu ezin diren edozein kudeaketa egiteko honako zenbaki edo helbideetara zuzendu beharko dute interesatuek: Irurtzun aldekoa 948 600 694 edo sibirurtzun@infolocal.org, Etxarri Aranatz aldekoa 948 460 752 edo



**EGOKI**  
VENTANAS PVC LEIHOAK  
[www.ventanasegoki.com](http://www.ventanasegoki.com)

**KALITATEA - AURREZKIA - EROSOTASUNA**

[egoki@ventanasegoki.com](mailto:egoki@ventanasegoki.com)



**Acrylcolor**  
SISTEMA BERRIA  
KOLOREA GEHIAGO ETA HOBE

948 563 253 Arkinoturri Industrialdea · Olazti

ERAKUSKETA: Olite kalea 16 · Iruñea

info@etxarriogz.eus eta Burunda mendebaldekoa 948 467 662 edo ssbaltasasu@ssbaltasasu.eus. Zubia denez, Etxarri Aranatz aldeko ostiralean itxita egon da.

### Langabeak

Nafarroako Enplegu Zerbitzuak Nafar Lansarek modu automatikoan berrikuntza lan eskaerak. Prebentzio-neurri gisa NEZ-NLk herritarrak aurrez aurre artatze-ko zerbitzua eten egin du. Gutxienez bi astetan etenda geratu dira enplegurako ematen ari ziren prestakuntza-ikastaroak. Abiatu ez direnen hasiera eta bukaera datak aldatuko egingo dira.

Altsasuko enplegu bulegoaren harremanetan jartzeko 958 562 754 edo 848 421 744 telefonotara hots egin edo ealsasua@navarra.es e-postara idatzi daiteke. Langabezia bidezko prestazioen eta subsidioren inguruko guztiaren eskumena Estatuko Enpleguaren Zerbitzu Publikoak (SEPE) du soilik. Bertara jotzeko, bide hauek erabil daitezke: egoitza elektronikoa; 901 11 99 99 eta 948 990 598 telefonoak.

### Utzugane

Sakanako Garapenerako Zentroan, Utzuganen, dauden Cederna-Garalur, Sakanako Enpresarien Elkarte eta Sakanako Garapen Agentziako langileak etxetik ari dira lanean. Honakoak dira hiru erakundeekin harremanetan jartzeko telefonoak eta e-postak: Cederna-Garalurren 639 900 336 eta sakana@cederna.es (Susana), Sakanako Enpresarien Elkartearen 948 468 307 eta personal@aesakana.com eta Sakanako Garapen Agentziaren 647 864 239 eta info@sakanagaratzen.com.

### Erljioa

Koronabirusak eragindako osasun-krisia kudeatzeko neurrien artean dago erlijio jarduerak etetea. Beraz, katolikoan eta ebanjelariaren elizetan, Jehovaren testiguen tenpluan eta meskitetan ezin dira ospakizun komunitarioak egin. Bestalde, Nafarroako Gobernuak jakinarazi du hiletan kasuan beilatokietan eta haien balioakideetan sar daitezkeen gehienezko pertsona-kopurua heren batera mugatuko dela. Horretaz aparte, hileta-segizioetan 25 pertsonak parte hartu ahal izanen dute gehienez.



Hondakin bilketa zerbitzuko langileak lanean Altsasun.

# Hondakinekin arduraz jokatzeko eskaera

COVID-19 koronabirusak eragindako alarma egoera dela eta, Sakanako Mankomunitateak hainbat gomendio zabaldu ditu. Zalantzarik izanez gero, 900 730 450-ra hots egin, hz4@sakana-mank.eus-ra idatzi edo www.sakana-mank.eus web orrian

### SAKANA

Sakanako Mankomunitateak prebentzio neurri gisa bere Lan-kuntzako egoitza itxi du eta langileak etxetik ari dira lanean. Ibarreko erakundeekin harremanetan jarri edo tramiteren bat egin nahi duenak 948 464 867 telefonora hots egin dezake edo info@sakana-mank.com e-posta helbidera idatzi behar du. Mank-eko presidente David Oroz Alonsok azaldu digunez, bi zerbitzu bermatu nahi izan dituzte. Batetik, ur hornidurarena. "Gutxienezko lanak beteko dira. Langileak banatuta lan egiten ari dira, ez kutsatzeko".

Bermatu nahi izan den beste zerbitzua hondakin bilketarena da. Mank-eko arduradunek ostiralean jakin zuten koronabirusak zerbitzua jo duela, horregatik zenbait langile etxean berrogeialdia pasatzen ari dira. "Osasun alarmari ezin genion gehitu hondakinak kalean utzita egotea. Udalei egoeraren

berri eman genien eta erantzun ona eman digute. Esker oneko hitzak besterik ez ditugu haiendako. Lana atera da". Bitartean hondakin bilketa zerbitzuko gaixo ez dauden langileak hain-

### GOMENDIOAK

1. Ez utzi hondakinik lur-rreran.
2. Poltsak ondo itxi.
3. Kartoia zapaldu.
4. Ontzi arinen bolumena gutxitu (tetrabrik-ak zapaldu, plastikozko botilei airea kendu, eta abar)
5. Egoera normalizatu arte, ez atera premiazko kudeaketa behar ez duen hondakinik.
6. Sortutako hondakinak gutxitu eta hainbat aktibitate saihestu (bajera garbiketarak, adibidez).

bat neurri hartu dituzte: aurre-pegimaskararekin ari dira lanean ez kutsatzeko, kamioi bakoitzean lantalde bera ari da lanean, kamioien garbiketara, langile guztiak aldi berean bat ez egiteko 06:00etatik aurrera kamioiak 15 minutuero ateratzen dira hondakindegitik...

Baina koronabirusak sortutako egoerak hondakin zerbitzuan izan dezakeen eragina ahal den heinean gutxitzen saiatzeko sakanadarren laguntza ezinbestekoa jo dute Mank-en. Horregatik gomendio sorta zabaldu dute. Sortutako eragozpenengatik barkamena eta emandako laguntzagatik eskerrak eman dituzte Mank-etik.

### Emaus

Sakanako Mankomunitatera hots eginda eta esanda tamaina handiko zer hondakin kendu nahi duzun etxetik, Emausko Trapuketariak etxetik pasatzen dira hura jasotzera. Koronabirusak eragindako alarma egoe-

ra dela eta Emausko Trapuketariak zerbitzua bertan behera utzi dute. Mank-etik Emausko Trapuketariak bilketa zerbitzua eskatu dutenekin harremanetan jarriko dira argibideak emateko.

### Garbiguneak itxita

Mank-ek ez du herriz herri ibiltzen den garbigune mugikor zerbitzua eskainiko bi asteetan. Gainera, Arbizuko hondakindegia ere itxita dago, beraz, hara ere ezin izanen dira hondakinak eraman alarma egoera pasa arte.

### Atez atekoa

Birziklatze tasa handiena (%80 inguru) ematen duen hondakin bilketa eredu hori Uharte Arakil, Lakuntza, Arbizu, Etxarri Aranatz, Bakaiku, Iturmendi, Urdiain eta Olatzagutian dute. Hondakin bilketa zerbitzuaren egoeratik aldaketak egitea erabaki dute. Ostiraleko ontzi arinen bilketa bertan behera geldituko da aldi baterako, eta horren ordez errefusa bilduko da. Hau da, ontzi arinak asteartetan bilduko dira eta errefusa ostiralean. Larunbatetan ez da zerbitzurik egon eta, beraz, pardelak astelehenetik ostiralera bilduko dira.

Gainera, zortzi herri horietan aldi baterako bertan behera geldituko da auzokonpost programa. Beraz gai organikoa postetara atera behar da (astelehenetan eta ostegunetan bilduko da). Materia organiko kopuru handia sortzen duten etxeetan kubo handiagoa behar badute zerbitzuarekin harremanetan jarri eta dagokion zintzilikarioan utziko diote.

### Sistema mistoa

Arakilen, Irañetan, Arruazun, Ergoienan, Lizarragabengoan eta Ziordian dago ezarria hondakin bilketa sistema hori (%60 inguru birziklatzen da). Herri horietan materia organikoa konpostatu egiten dute, bai etxean bai era kolektiboan. Auzokonpost programa aldi baterako bertan behera gelditu denez, Mank-ek herri horietan konpostatzeko gaitasuna handituko du konpostagailu gehiago jarritz. Bestetik, Altsasun dauden bi auzokonpostagailuak itxi egin dituzte eta bere erabiltzaileei aldi baterako bosgarren edukiontziko giltza eman diete.





Erkuden Salgado Galan familia mediku egoilarra Gasteizko Txagorritxu osasun zentroan. UTZITAKOIA

# "Birusari errespetua izan behar zaio"

## ERKUDEN SALGADO GALAN FAMILIA MEDIKU EGOILARRA

Gasteizko Txagorritxu osasun etxeko larrialdietan lan egiten du Erkuden Salgado Galan mediku altsasuarrak. Egunez egunera aldaketak egiten direla esan du

### Erkuden Ruiz Barroso ALTSASU

Covid-19 birusa Gasteiztik sartu zen Euskal Herrira. Bertan hasi ziren kutsatuen kasuak igotzen, eta prebentzio neurriak hartzen lehenengo hiriburua izan zen. Erkuden Salgado Galanek gertutik bizi izan du osasun krisialdia, Txagorritxuko larrialdietan lan egiten du. Egoera baretu dela esan du.

**Covid-19 edo koronabirus eguneroko hitza bihurtu da. Baina zer da?**

Agertu berri den birus bat da. Coronavirus familiakoa da eta familia honi buruz ere gutxi dakigu. Oso kutsakorrek eta arnas sintomak ematen dituzten birusak dira.

Munduko Osasun Erakundeak pandemia izendatu du, zergatik? Oso kutsakorra delako. Herritar guztiengana hedatzen da, eta mundu mailan eragiten du.

### Zer gertatu zen Gasteizen?

Hainbat kutsatu izan ziren, eta denbora gutxian biztanleriaren zati handi batera hedatu zen. Lehenengo egunak ezjakintasunez bizi izan genituen. Ez gene-

**"LARRIALDIETARA ETORTZEN DEN JENDEAREN BOLUMENA JAITSI DA"**

kien zer nolako dimentsioa hartuko zuen.

### Eta orain nolako da egoera?

Aldakorra. Egunez egunera aldaketak ematen dira, eguneko egoera baloratu ondoren. Protokoloak eta gomendioak hobetzen saiatzen dira egunero, eta egunean gauden medikuk eta erizainen artean antolatzen dugu eguna.

**Nola bizi izan duzue krisia larrialdietan?**

Egia esan jendeak egoera ulertu du. Larrialdietara etortzen den jendearen bolumena asko jaitsi da. Etortzen den jendea benetan larria den gauza batengatik etortzen da. **Nola egin diozue aurre?** Kontsultak telefonoz egiten ditugu. Kontsultaren arabera, ar-

nas sintomak dituztenak mediku batek baloratu beharrekoak kontsulta espezifiko batzuetara bideratzen ditugu. Arnas sintomak ez direnak kontsultan ikusten ditugu. Berez, birusarekiko gure esposizioa jaitsi egin da. **Zabaldu den beldurra justifikatuta dago?**

Birusari beldurra ez zaio zertan izan behar. Errespetua, bai. Jende gazteak eta gaixotasunik ez duen jendeak ez dio zertan beldurrik izan behar. Konplikazioak egon daitezke, bai, baina ez da aipatu dudana pertsona multzo horretan ohikoena. Aldebiko neumonia da ikusten ari den konplikazioa. Pertsona gazteetan ere ikusi dira kasuak, baina ondo egin diete aurre. Berez, arazoa konplikazioa izan dezaketenean jendea dago.

### Eta nola egin aurre beldurrari?

Esan bezala, beldurra ez zaio izan behar, errespetua, bai. Argi izan behar dugu nahiz eta gazteengan konplikazio gutxi agertu, birusa helduengana ez iristeko neurriak jarri behar ditugula.

### Zein urrats eman behar dira orain?

Saiatu behar gara lehen arretan pazienteak artatzen ospitalera ez iristeko. Ospitala goraino dago

**"GAZTEEN INPLIKAZIOA ESKATZEN DUGU, HAU GUZTION ARDURA DA"**

momentu honetan, beraz, saiatu beharko dugu larriak ez diren kasuak lehen arretan tratatzen.

### Zeintzuk dira aurrikuspenak? Hobera egin duela ikusten duzue?

Gasteizen kasu grafikoaren ton-torra hurrengo asterako aurrikusten da. Isolamenduarekin eta hartutako neurriekin tontor hori oso altua ez izatea espero dugu.

### Itxialdia nabaritu da?

Oraindik ikusteko dago. Kasu gutxiago egon direla diote, baina egia esan proba gutxiago egiten dira, beraz ezik jakin.

### Nola aldatu da zuen lana krisia hasi zenetik?

Praktikoki telelana egiten dugu. Egunean ematen diren bajen arabera agenda aldatzen da. Gure osasun etxean, esaterako, lau mediku gutxiago daude momentu honetan (asteazkenean). Bihar nork daki.

### Medikuek eta osasun-langileek zer neurri berezi bete behar dituzte?

Egokiena paziente bakoitzarekin babes pertsonalerako ekipamenduetako edo EPI jantziak eramatea da, baina, egia esan, ez daude. Beraz, masakarilla eta esku-larruak eramatean ditugu lehen arretan.

### Eta etxera iristean?

Haur txiki bat daukat eta etxean maskarillarekin nabil elkarrekin gaudenean. Eskuak maiz garbitzen ditut eta arropaz ere maiz aldatzen naiz.

### Zer eskatzen duzue osasun-langileek?

Gazteen inplikazioa. Hau guztion ardura da, eta gelditu ahal dugu. Ez atera etxetik. Beste gaixotasunak dituzten pertsonak eta adinduek gure laguntza behar dute. Beraiegatik egin beharreko gauza da. Beraien morbi-hilkortasuna handia da eta heldu eta gaixo asko dauden herrialde batean bizi gara.

### Herritarren aldetik osasun-langileen lana eskertzeko inizatibak egon dira, nola jaso dituzte?

Oso hunkigarria izaten ari da hau guztia herriaren babesa ikusten dugulako. Baina txalo zaparrada guztiendako da. Kristoren esfortzua egiten ari gara denok etxean egonda.

### Zer aholku ematen dituzu?

Egoera hau pasatzen denean osasun publikoa baloratzea oso garrantzitsua dela ohartaraztea, eta hau txalotzea. Besterik gabe, eskuak maiz garbitu, eta sukarra edo ez-tula izekotan etxetik ez ateratzea. Medikuari deitu eta etxeko gela batean isolamenduan jarri.



Emakumea kalean erosketen poltsekin.

## Genero-indarkeriaren biktimei laguntzeko baliabideak

Koronabirusa dela eta ezarritako alarma egoeran egonik ere, genero-indarkeriaren biktimei laguntzetan normaltasuna

### SAKANA

Sakanako Mankomunitateko eta Altsasuko Udaleko Berdintasun Zerbitzuek ohartarazi dute, larrialdi egoerak eragindako konfinamenduak “eragin argia” duela indarkeria matxistako egoeran dauden emakumeengan eta haien seme-alabengan. Bi zerbitzuetatik gaztigatu dutenez, “konfinamendu egoera batean, non bizikidetzara iraunkorra eta nahitaezkoa den eta mugikortasun murriztuak dauden, indarkeria egoerak emateko aukerak areagotu egiten dira”. Aitortu dute testuinguru hori ez dela erraza. Horregatik, Sakanako egoera horri aurre egiteko dauden baliabideak jarain.app web gune eta aplikazioan daudela gogorarazi dute, “bertan sakandarrek informazio guztia opatzeko aukera daukate”.

### Baliabideak

Larria bada: 112 telefonora hots egin. Jarduketa Bateraturako Protokoloa Nafarroako Foru Komunitatean martxan jarriko da,

beharrezkoak diren arloetan: poliziaren babesa eta laguntza eta salaketa, osasun arreta, arreta judiziala eta psikologikoa eta larrialdietako bizitokiak (seme alabendako ere).

Egoera larria ez bada: entitate guztiak koordinaturik daude, beraz aukeratu norekin nahi duzun harremana izan. Informazio orokorrerako Altsasuko Udalaren Berdintasun Zerbitzura jo daiteke, 628 328 593 telefonora hots eginez, bestela Sakanako Mankomunitatearen Berdintasun Zerbitzua 948 464 867. Informazioaz aparte, arreta eta ekonomia laguntzari buruzko argibideak nahi dituztenek Sakanako Oinarrizko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitateetara hots egin dezakete: Irurtzun aldekoa 948 600 694, Etxarri Aranatz aldekoa 948 460 752 eta Burunda mendebaldekoa 948 467 662. Informazio integrala jasotzeko hots egin Nafarroako Gobernuaren Genero Indarkeriaren Biktimei Arreta Integrala emateko lantaldeari, 948 004 952 telefonora.

## GUTUNAK

### Guaixe fundazioaren adierazpena

#### GUAIXE FUNDAZIOA

Guaixe astekaria esku artean duzu gaur, ostirala. Baina eguneko 24 ordutan [www.guaixe.eus](http://www.guaixe.eus) web gunean opatuko duzu Sakanaren berri.

Koronabirusaren hedapenak osasun krisia eragin du eta horrek bizitza aldatu digu. Guaixe fundazioan behar diren neurriak hartzen ari gara langileen eta gertuko osasuna babesteko.

Horregatik, Altsasuko bulegoa publikoarendako itxi dugu eta telelana ezarri dugu. COVID-19 birusak eragindako egoera berrian sakandarrek Guaixerekin harremanetan jartzeko bideak dira: 948 564 275 telefonoa (goizez) eta 618 882 675 (arratsalde, baita whatsapp eta telegram ere). Gainera, posta elektronikoa ere erabili daiteke.

Administrazio kontuetarako eta bestelakoetarako [admin@guaixe.eus](mailto:admin@guaixe.eus) helbidea. Eta erredakzioarekin harremanetan jartzeko [guaixe@guaixe.eus](mailto:guaixe@guaixe.eus).

Garai berezi honetan Sakanako irrati euskaldunak, Beleixe Irratiak (FM 107,3 edo [www.guaixe.eus/irratia](http://www.guaixe.eus/irratia)) bere ohiko emanaldiei eutsiko dio. Baina bere Etxarri Aranazko estudioa publikoarendako itxita dago. Beleixe Irratiarekin harremanetan jarri nahi dutenek 948 567 074 edo 661 523 245 (whatsapp edo telegram) telefonoetara hots

egin dezakete. Gainera, [irratia@beleixe.eus](mailto:irratia@beleixe.eus) e-postara idatzi dezakete.

Guaixe.eus-en aktualitateko edukiez aparte, arnas luzeko kazetari lanak ere opatuko dituzu bertan: erreportajeak, elkarrizketak eta bestelako edukiak. Gainera, Sakanako plaza digitalak, [www.guaixe.eus](http://www.guaixe.eus) web guneak, sakandarrek parte hartzea sustatzeko tresna bat du: komunitatea. Edozein sakandarrek, erakundek edo taldek bere profila sortu dezake eta han bere idatziak, argazkiak edo bestelako edukiak sartzeko aukera du. Euskaraz Sakana sartzeko bidea da komunitatea.

Azken asteetan denon bizitzak goitik behera aldatu ditu koronabirusak. Eta halakoetan premiazkoagoak dira tokiko hedabideak: bertako komunitatearen berri izan eta zabaltzeko; haren existentzia, bizitasuna, bizinahia, bizipenak eta bizipozak konpartitzeko; komunikatuta bizi eta komunitate izateko. Guaixe fundazioak bere hedabideen



bidez Sakanako euskaradunen komunitatea trinkotu, saretu eta indartzeko ahalegina egiten du. Gainera, astekariaren, irratiaren eta web orriaren eragina ez da euskarazko komunitatera mugatzen, erdaldunengan ere eragin positiboa du, euskarara hurbiltzeko motiboa da.

Zeregin horretan lagundu nahi baduzu, Guaixe fundazioari bultzada eman nahi badiozu, ekonomikoki babestu dezakezu, bazkide egin zaitezke. Urtean 50 euroren truke astekaria etxean jasoko duzu astero, Sakanako euskarazko hedabideei bultzada emanen diezu eta ibarreko hainbat establezimenduetan abantailak ematen dituen bazkide txartela jasoko duzu. 50 euro azkenean 10 besterik ez direnak, errenta aitortpenen % 80 desgrabatzen baitu. Izan ere, Guaixe fundazioa interes sozialeko proiektu izendatua da eta Mecna zigilua du. Hala, harpidedun eginez fundazioa laguntzen dutenek Kultur Mezenasgoaren Foru Legean aurreikusita dauden zergapizgarriez baliatzeko aukera dute.

Aukera hau baliatu nahi dugu beste behin ere gure esker ona azaltzeko. ESKERRIK ASKO guzti-guztioi ematen diguzuen sostenguagatik. Etorkizunean ere hala izanen delakoan gaude. Bitartean, esandakoa, e-posta eta telefonoak irekita dauzkagu, normaltasunez, zuei zerbitzua emateko.

Elkar hartuta, egoerari buelta emanen diogulakoan.



**Erkuden Ruiz Barroso** SAKANAN

"Dena oso azkar joan da. Aurreko astean gai honekin zerbait gertatuko zela ikusten zenean, dendariak ez zuten ixtea aurreikusten". Mikel Cabestrero Etxeberria merkataritza teknikaria da eta Sakanako Dendarien, Ostalarien eta Zerbitzuen Elkar-teak eta Altsasuko Dendarien Elkar-teak kudeatzen ditu. Koronabirusaren krisia hasi aurretik, Nafarroako Gobernuarekin izandako bilera batean "zenbait dendari elkartek" aukera ikusi zutela esan du, "eta erokeri bat bezala ikusi genuen besteok". Baina 48 ordu beranduago egoerak 360 graduko bira eman zuen, eta dendariak eta ostalariak bereaiek itxiera eskatzen zutela adierazi du Cabestrerok. Hala ere, bi kasu mota eman dira alarma egoerarekin: alde batetik, ixtera derrigor-tuta dauden dendak, eta, bestetik, oinarrizko produktuak saltzeko irekitzeko aukera dutenak. Dendarien, ostalarien eta autonomoen egoera "zaila" da. Espainiako Gobernuak eta Nafarroako Gobernuak egoera ekonomikoari aurre egiteko diru laguntzen paketeak onartu dituzte, tartean autonomoak laguntzeko izango direnak. Hala ere, elkar-teetatik nahikoak ez direla diote.

Kaleak hutsik daude. Jendea itxialdia betetzen ari da, eta kalera oinarrizko behar izanak erosteko atera daiteke. Ia denda guztiak itxita daude, bizirauteko beharrezkoak diren produktuetako dendak izan ezik; denda hauek behar izanak betetzeko irekitzeko aukera dute. Biak egoera "zail" batean daude: "Ixtera behartuak daudenak egoera ekonomikoa nabaria da, eta irekitzeko aukera dutenak arazo ekonomikoari bere osasuna eta bizitza arriskuan jartzen dute ere". Izan ere, eta Nafarroako Gobernuari eskaera egin zioten arren, dendariak ez dute segurtasunez eta prebentzioarekin jokatzeko protokolo ofizialik. "Denda bakoitzak bere segurtasunagatik eta bezeroen segurtasunagatik hainbat neurri hartu ditu. Baina neurri hauek norberak hartu ditu". Esaterako, ordutegiak murriztu dituzte, dendaren tamainaren arabera edukiera jarri dute eta ilaran pertsonen arteko distantzia mantendu behar da.

Denda ixtera behartuta egon, zein irekita daudenak, arazo



Itxita dauden dendak herri guztietan ikusten dira igandetik.

# Autonomoen ezjakintasuna

Aurreko ostegunean dendariak ez zuten irudikatzen gaur egun bizitzen ari diren egoera. Batzuk ixtera derrigor-tuta daude, beste batzuk irekitzeko aukera dute. Ondorioak bi kasuetan "zailak" dira

ekonomikoak izango dituztela esan du Cabestrerok. "Nafarroako Gobernuari gure eskaerak hainbatetan helarazi dizkiogu aste honetan, baina ez dugu erantzunik jaso".

Asteazkenean Nafarroako Gobernuak "koronabirusaren krisiari aurre egiteko" 100 milioi euroko pakete bat onartu zuen. Dekretuan egoerari aurre egiteko zenbait osasun eta ekonomia neurri arautu ditu, tartean enpresa txikiendako eta autonomoendako neurriak. Espainiako Gobernuak ere krisiari aurre egiteko lege dekretua onartu

**BESTEAK BESTE,  
AUTONOMOEK  
MARTXOKO KUOTA  
BERTAN BEHERA  
UZTEA ESKATU DUTE**

zuen, eta 200.000 milioi euroko paketea onartu zuen. Autonomoendako neurri bereziak plazaratu ditu Espainiako Gobernuak: besteak beste, prestazio berezi bat eskatu ahal izatea edo langileak dituztenak gizarte segurantzaren kuota ordaindu behar ez izatea. Neurriak asteazkenean onartu ziren eta egoera honetan informazioa momentu batetik bestera aldatzen da, beraz, Guaixe astekariaren edizioa itxi aurretik, Cabestrerok "oraindik ez dugu oso argi zer atera duten" azaldu zuen. "Dekretuak ongi irakurri behar ditugu eta gauzak ongi analizatu". Hala ere, Cabestrerok azaldu duenez, "orokorrean eskasak iruditzen zaizkigu".

Autonomoek hilabete honetako kuota bertan behera uztea eskatzen dute sare sozialen bidez. Hala ere, ez da eskatzen duten laguntza

ekonomiko bakarra: "Lokalen alokairua zen egiten genuen beste eskakizun bat. Izan ere, dendaria bazara eta hilabete batez edo hilabete eta erdiz alokairua ordaindu behar baduzu irabazi zerorekin... oso zaila da". Dendariek egin dituzten aldarrikapen hauek ez direla dekretuan agertzen salatu du Cabestrerok.

## Egoera desberdina

Janaria saltzen duten dendak ez ezik, Espainiako zein Nafarroako Gobernuak aurreko astean onartutako legeetan kioskoak, ile-apaindegiak, tindategiak eta

**GOBERNUEK KRISIARI  
AURRE EGITEKO  
PAKETE  
EKONOMIKOAK  
ONARTU DITUZTE**

teknologia berrietako edota etxetresna elektrikoaren dendak zabalteko aukera zutela arautu zuten. Kioskoen irekierak informazioa jasotzeko eskubidearekin bat egiten du, baina beste dendak "atentzioa deitu" ziela aitortu du Cabestrerok. Hala ere, ile-apaindegiak mugikortasun gutxiko jendeari ilea garbitzeko aukera izateko dela azaldu zuten. Azken informazioen arabera, ile-apaindegiak itxiko dituzte eta ile-apaindegiak etxetik etxera joango dira zerbitzua ematera. Tindategien kasuan ospitaleei zerbitzua ematen dietela azaldu zuten, eta teknologia berrietako zein etxetresna elektrikoaren denden kasuan, etxean zerbait apurtzen bada aurrera egin ahal izateko teknikoak behar dituztela arrazoitu dute. Hala ere, guztien kasuan ordutegian murriztu dituzte, eta goizean ordu pare bat baino ez dute zabalitzen. Hainbat dendarik erosketak etxera eramateko aukera eskaintzen dute.

## Tabernariak

Egun batetik bestera egoera "guztiz" aldatu daiteke, eta aldatzen ari da. Tabernariak aurreko ostiralean pertsiana ixtea erabaki zuten, Espainiako Gobernuak eta Nafarroako Gobernuak legea atera aurretik. "Herriarren segurtasunagatik eta errespon-sabilitateagatik" itxi zituzten tabernak. Egoera larrian daude ere, izan ere, haietako askok langileak dituzte.

"Oraindik jendeak lan egiten du, eta batzuk janari zerbitzua izatea behar dute". Leku Ona jatetxeak krisia piztu aurretik ere etxeetarako zerbitzua eskaintzen zuen. Alarma egoerarekin jatetxea itxi zuten arren, janaria etxera eramateko zerbitzuarekin jarraitzea erabaki zuten. "Segurtasun neurri guztiak hartzen ditugu, eta kobratzeko orduan betiko bezeroak badira hilabete bukaeran kobratuko diegu eta bestela txartelarekin ordaintzea eskatzen diegu". Etorkizuna "zaila" ikusten duten arren, ilusioarekin jarraituko dutela esan dute Leku Onako jabeek.

Etorkizunean "ezin" dute jakin zer gertatuko den. "Ez dugu daturik, ez dugu ezer". Aurretik merkataritza oso "gaizki" zegoen arlo bat zela dio Cabestrerok, eta hau "gailurra" izan dela esan du. "Aurretik geneukan egoerari bi hilabete 0 irabaziekin gehitzen badiozu...".



Joseba Gorritxo garraiolaria sektore eolikoko karga garraiatzen. UTZITAKOA

# "Ziurgabetasun handia dago"

## JOSEBA GORRITXO GARRAIOLARIA

Astelehenean Zaragozan harrapatu genuen Joseba Gorritxo eta handik Normandiara joatekoa zen, mugak itxiko zituztela jakin baino lehen

### E.Carreño eta M. Betelu ETXARRI A. Lanean zaude?

Bai, momentu honetan Zaragozan harrapatzen nauzue; sektore eolikoko karga bat ekarri dut eta eta deskargatzen didaten, itxaroten nago.

### Koronabirusa agertu zenean zer garrantzi eman zenioten zuen sektorean?

Koronabirusa Txinan hasizenean, ez genion garrantzi handirik eman; bazirudien oso urrun zegoela. Baina Italiara iritsi zenean, nahiko gertu zegoen, eta Euskal Herrira sartu zenean errespetuz hartzeko gaia zela konturatu ginen.

Txina urruti ikus daiteke, baina Italiara garraiolari asko joaten dira. Bai, gu ere atzerrira joaten gara. Ni sarritan Frantzia egoten naiz. Bazkaltzeko orduan mahai batean igual 10 pertsona eseritzen zara, eta ez dakizu nondik dato-

rren bakoitza, zer egin duen edo zer daukan.

### Asteburu honetan alerta egoera ezarri denetik, zertan aldatu dira gauzak?

Asko aldatu dira gauzak. Kriston ziurgabetasuna dago. Ez dakizu ailegatuko zaren, mugak itxiko dituzten, edo zu bueltatuko zaren... horrela gabilta.

### Beraz, ziurgabetasun hori: lanera joan, bueltatutakoan bidaia izango duzun hala ez, nolakoa, zein baldintzatan... dena pixkat airean, ez?

Hori da. Zaragozan nago; estatu mailan momentuz ez dago arazo

## "MOMENTUZ EGON NAIZEN ENPRESETAN, NORMAL GABILTA, NEURRIAK HARTUTA ETA ERRESPETATZEN"

gehiagi, baina muga pasatzea kristoren arazoa da. Gaur (astelehena) muga zabalik dago, baina ez dakizu gauean bueltatzerakoan zabalik egongo den. Ordutik ordura aldatzen da egoera. **Mugak itxiko dituztela iragarri berri dute.**

Orain Zaragozatik Normandiara noa, Le Havrera, eta esan digute printzipioz ez dugula muga pasatzeko arazorik izango, merkantziak pasatzeko ez dela egongo arazorik, baina betiko ziurgabetasun hori hor dago.

**Garraiolarietako kargak eramateen duzue, lan eta gidatze orduak eta abiadura kontrolatzeko, eta entzun da agian permisibitate pixka bat egongo dela, malgutasun pixka bat, orduen ginetik aritzeko.**

Esaten dute pixka bat gehiago gidatu ahal izango dutela elikagaiak eramaten dituzten txoferrak, baina bakarrik arrisku

eremuetan daudenean. Adibidez Miranda de Ebron edo Gasteizen bazaude, bertan koronabirus kutsadura handiagoa dagoenez, hortik ateratzeko erraztasun gehiago dagoela. Baina, bestela, ez da deus aldatu. Asko esaten da, baina guk berdin jarraituko dugu.

### Atsedean hartzeko guneak itxita daude. Garraiolarietako dena itxita dute komunera joateko, dutzatze-ko, kafea hartzeko...

Dena itxita dago. Gasolio surtidoreek ez dute dirua fisikoki hartzen, bakarrik txartelarekin ordaintzeko modua dago. Gasolioa har dezakegu, baina komunak itxita, jangelak itxita, tabernak itxita... gune hauetan ez dago jatetxe ez mundu... Utziak gaude, baina hala izan beharko da.

**Ziurtatzen digute elikagaiak ez zaizkigula faltako, dendetan material guztia egongo dela, baina material horiek ez datoz bakarrik, zuek, garraiolarietako ekartzen dituzue. Komunikabideetan oso leku gutxitan eman zaio zuen sektoreak duen garrantzia. Zuek gelditzen bazarete, hemen ez da iristen ezer inora. Eta baldintza horietan: komunik ez dutzarik gabe...**

Nik horri ez diot garrantzi handirik ematen. Egoera hau nahiko latza da denontzat eta bakoitzak bere lana beteko du; ni nire lana betetzearekin konforme nago. Ez diot garrantzi gehiagorik ematen.

### Zuk pertsonalki zein neurri hartu dituzu koronabirusaren inguruan? Kargan edo deskargan zein neurri behartu zaituzte hartzeraz?

Leku askotan idatzi bat eman digute, eta bertan jartzen du aurpegi-maskara jantzia eraman behar dugula eta latexko eskularruak jantzita. Aparte, nik geldindefektante horietako bat da-

ramat eskuak garbitzeko, eta saiatzen zara jendearengandik urruntxeago egoten. Momentuz, egon naizen enpresetan nahiko normal gabilta, neurriak hartuta eta errespetatzen.

### Zein eragina izango du honek guztiak zuen sektorean? Mugak itxteak ere eragin ekonomikoa izan dezake, garraiolari asko lanean ibiliko direlako eta beste batzuk agian ezingo direlako ibili. Nola ikusten duzu?

Beltza ikusten da dena. Enpresa handiak itxen ari dira, eta logikoa da. Eta beraiek itxen duten moduan, azkenean poliki-poliki gu ere gelditzen joango gara. Hau kontrolatu beharra dago, eta ez dago beste modurik.

### Hau kate bat da: lantegiak gelditzen diren heinean zuek ere ez duzue izango zer garraiatu.

Hala da eta hala ulertzen dugu. Egoera honetan ez dago besterik. Transakana garraio kooperatibako kidea zara. Zuenean ere neurriak hartu dituzue?

Bai. Gure artean hartu genituen. Esaterako, joan zen larunbatean, alarma neurria jarri baino lehen, kooperatibako bilera orokorra genuen eta ondoren bazkaria. Bertan behera utzi genituen bilera eta bazkaria eta etxean geratu ginen. Bestetik, gure bulego ez da inor igotzen. Bulegoan lau pertsona daude lanean, baina aparte jarri dira, bakoitza bere txokoan, beharrezko distantziara, eta gainontzekoak ez gara igotzen. Nolabait moldatzen gara.

### Ikusiko dugu honek zer ekartzen duen. Ezjakintasun honen aurrean bakoitzak ahal duena egin eta arduraz jokatzeko, ez dago besterik.

Hori da, aterako gara, pazientzia pixka bat eta aterako gara. Aurretik ere pasatu dira, eta aterako gara.

Gurekin harremanetan jartzeko

618 882 675



GUAIXE







Etxarri Aranatz aldeko Oinarrizko Gizarte Zerbitzuetako etxez etxeko langilea.

# "Edadekoek are beldur gehiago dute"

**JONE LIZARRAGA** GIZARTE ZERBITZUETAKO ETXEZ ETXEKO LANGILEA

Sakanan hiru oinarrizko gizarte zerbitzu daude, Irurtzun aldekoa, Etxarri Aranatz aldekoa eta Burunda mendebaldekoa

**Alfredo Alvaro Igoa** ETXARRI ARANATZ  
**Etkez etxeko langilea. Horrela esanda ez du ezer esaten zer da. Zein da zure egitekoa?**

Lantaldea astean behin elkartzan gara, Etxarri Aranatz, Gizarte Zerbitzuen egoitzan. Baina askotan egoten gara kontaktuan gizarte laguntzailearekin. Hiru etxeko langile gaude: 2 lanaldi osoan, bat erdira. Orain beste pertsona bat hartzeko prestatzen ari dira. Bileran programa prestatzen da, bakoitza zenbat etxetara joan behar garen. Etxe bakoitzean zein behar duten begiratzen dugu: zer pertsona daude, nola daude eta zer nolako laguntza eskaini. Gehienbat arreta pertsonala egiten dugu. Laguntza eskaini ohetik mugitzeko, dutxatzeko, jantzeko, gosaria emateko... Sukaldean edo egongelan gelditzen dira. Gehienetan beste pertsona batzuekin daude, senideak edo batzuek dute zaintzaile bat. Hala ere, laguntza behar dute ohetik mugitzeko. Pertsonen egoeraren araberakoa da. Bakarrrik bizi diren pertsonendako ere konpainia pixka bat, laguntza soziala ere. Beraiekin hitz egin, gorabeherak kontatzen dizkiegu: herrian zer giro dagoen, zer gertatzen den,

sortzen diren gauzak, esaterako, orain koronabirusarena.

**Konpainia hori etxean bertan edo kalean paseatzera aterata egin daiteke?**

Bai. Gainera, horrela sozializatu egiten dira ere. Eguraldi ona egiten badu eta ongi badaude, eguerdi aldera baldin bada atentzio hori, kanpora ateratzera gonbidatzen ditugu, paseo bat ematera. Hor elkartzan dira agian aldamenekoekin, aulki batzuetan eseri eta hizketan egoten dira. Gustura egoten dira, denbora pasatzen eta erlazionatzen.

**Zeinek esaten dizu zein etxetara joan?**

Horretarako dago gizarte laguntzailea. Gure kasuan, Ana. Berari senideek hots egiten diote laguntza eskatzeko. Edo Iruñetik, ospitaleko gizarte laguntzaileak hots egiten dio esanez pertsona bat etxera doala eta laguntza beharko duela. Sarean lan egiten da. Osasun etxeko langileekin ere komunikatzen dira. Lan taldean bai gizarte laguntzailea bai etxez etxeko langileak biltzen gara. Dagoen egoeraren arabera zer nolako laguntza eskaini aztertzen dugu. Eta noraino ailegatzaren garen gu. Gure lana, batez ere, laguntza da. Gure laguntza-

rekin ez da dena konpontzen, baina, beno, jendeak gustura hartzen du.

**Etxarri Araldeko Gizarte Zerbitzuak Lakuntzatik Urdiainera hartzen du. Gero eta adineko jende gehiago dago. Hiru zaudete. Iristen zarete? Nahikoa langile zarete?**

Ematen da ahal den laguntza. Orain pertsona bat gehiago jartzekotan daude, baina, badakizu, horrelako gauzak luzatu egiten dira. Ez dakit noiz sortuko den plaza. Hartuko dute beste pertsona bat eta beti laguntza gehiago emateko aukera gehiago ematen du.

**Zenbat etxe bisitatu ditzakezu goiz batean?**

Normalean sei. 07:00etan hasten gara. Zeren baldin badaude, esaterako, Josefina Arregi klinikara joan behar duten pertsonak, oso goizter mugitzen dira. Zeren anbulantziak oso goizter ibiltzen dira jendea eramateko. Edo errehabilitaziora joateko. Askotan pertsonak joateko garairako prest egon behar dute. Arreta puntu gorena 09:00ak eta 10:00ak artean dago. Jendeari garai horretan mugitzea gustatzen zaio, 12:00etan eta 13:00etan ez. Kolpe handia izaten dugu goizean. Horregatik, oso goiz hasten gara

eta azkarrago bukatzen dugu. Sei etxetara joaten gara normalean. Izan daitezke zazpi. Baina, zazpi etxetara joaten bagara atentzioa... Konta ezazu herri batetik bestera mugitzeko kilometrajea, gosaltzeko denbora-eta, denbora oso azkar joaten da.

**Sei etxe horiek ez direlako etxe berdinean izaten, ezta?**

Ez, herri batetik bestera asko mugitzen gara. Askotan herri batera bueltatzen zara atentzio desberdina baldin bada. Esaterako, 07:00etan joan behar duzu Lizarragara prestatzeko pertsona bat Josefina Arregi klinikara joateko. Gero, agian, konpainia egiteko beste pertsona bat dago. Ezin zara 08:00etan joan. Eguerdian bueltatzen zara. Beti saiatzen gara kontrolatzen, doitzen, denbora ez galtzeko.

**Zer aldatu du zure lanean koronabirusak?**

Nik uste mundu guztia pertsonalki ezegonkortu gaituela. Ikusten pixkanaka zer zetorren. Ni goizeko edadeko pertsonen eskua edo bi musu ematen nizkien. Baina duela bizpahiru aste esaten hasi nintzen: akabo muxuak, akabo esku-emateak. Zeren ez dakigu zer datorkigun. Esaten dute erraz kutsatzen dela. Eta kontrolatzen hasi beharko gara. Eta gu, gazteok beldurra baldin badugu, edadeko pertsonen are gehiago. Ikusten ari dira hiltzen ari diren pertsonak batez ere edadekoak direla. Guk ere gure kezka dugu. Zaindu nahi ditugu, baina beraiek ez kutsatzeko babesten gara. Beraiek isolatuta daude. Suposatzen da beraiek ez direla kutsatuko ez baldin baditugu kutsatzen senideek, lagunak, aldamenekoek edo gu, laguntzera joaten garela. Ez nuke nahi laguntza ematera joan eta kutsatu. Hor gaude denok. Horretarako, eskularruak beti erabili izan ditugu. Guk katarroa edo zerbait izaten genuenean aurpegiko maskara jartzen genuen. Orain derrigorrez maskara atentzio osoan. Horrek alde soziala murriztu du. Zeren ez du ematen zentzua duenik dutxa baten ondoren zure maskarekin hitz egiten gelditzea. Jendea ere beldurrez dago. Dakitelako etxe askotara joaten garela. Pentsatzen dut momentuz denok gaiz-

**"MASKARATUTA AGERTZEAK ZIRRARA SORTZEN DIE (EADAKO PERTSONEI)"**

ki pasatuko dugula. Beldur hori inork ez digula kenduko. Baina ea etorkizun motzean txertoa-edo sortzen den eta gripe arrunt baten modukoa bihurtzen den. Bitartean gu kontrolatzen eta beraiek zaintzen.

**Nafarroako Gobernutik jarraibiderik eman dizute?**

Bai, ia-ia egunero. Zer erabili, gaia pixka bat nola zaindu. Begira nola gauden: etxeetatik ezin atera. Lanera ateratzen gara, baina gero errespetatzen dugu etxean gelditzearena-eta. Gure kasuan babesten gara, babesten gara. Erabiltzen ditugu tresnak beraiek duten asepsia mantentzeko, ez kutsatzeko. Saiatzen gara, baina ez dakigu norainoko aukera duzun zuk ere etxe batean harrapatzeko. Haiek beldurra dute. Guk ere. Denok dugu beldurra. Ziurgabetasuna.

**Arrisku taldea dira adinekoak, arrisku bikoitza duzue: zuen eta haien osasuna zaindu behar duzue.**

Nik hori beti kontutan izan dut. Beti esan dut: nahiago dut ni erori eskaileratik beraiek nire aurrean erortzea baino. Zaurgarriagoak dira. Horregatik, zaintzen saiatzen zara.

**Etxeoen lanagatik-edo bakarrik zeuden adinekoak orain lagunduta egotea, etxean gelditzera behartu gaituztelako. Tokatu zaizu?**

Jendea oso arduratsua da. Orokorrean, etxeakoak baldin badaude, festak direlako edo oporrak dituztelako, ez joateko esaten digute, haiek daudela. Horretan jendea oso arduratsua da.

**Adineko jendeak zer esan dizu gaur?**

Gaur ez naiz sei etxetan egon. Zeren batzuk erabaki dute bi aste hauetan behintzat gu ez joatea, konpontzen direlako. Beste etxeetan beldurra dute. Sekula ez bezala. 29 urte darat lan honetan eta jendearekin urte askotako erlazioa duzu. Eta atzeraka egiten dute. Jakina, maskarekin-eta, esaten dute: horrela etortzeko, hau zer, kutsatuta ote dago? Eta esaten diet: "lasai, lasai, ongi nago. Baina horrela jarri da gauza eta ni saiatuko naiz hona ezer ez ekartzen. Horregatik, sartzen naiz maskarekin". Baina zirrara sortzen die horrela agertzeak. Eskularruetara ohitu ziren. Baina maskara... Hasten garenean botatzeko diren plastikozko traje horiekin... Agian horretara ere ailegatuko gara, ez dakit. Zabaltzen hasten bada eta herri hauetan jendea kutsatzen... ez dakit noraino ailegatu gaitzkeen.





Aitor Larraza Irurtzongo alkatea. ARTXIBOA

## "29 boluntario daude Irurtzunen eta astearterako bi erabiltzaile"

**AITOR LARRAZA**  
IRURTZUNGO ALKATEA

### IRURTZUN

#### **Irurtzunen nola sortu zen Elkartasun Sarea sortzearen ideia eta zergatik?**

Zergatia argia da: nagusienei laguntzeko beharra ikusi zen. Halako egoerek pertsonen txarrera baina baita ere onena ateratzen dute. Eta kasu honetan onena izanda. Udaletxean mezuak jasotzen hasi ginen, lan hauek egiteko euren burua eskaintzen zuten herritarrek bidalitakoak, eta sare sozialetan ere ikusi genuen jendea bere laguntza eskaintzen ari zela.

#### **Hortaz, herritarren prestutasuna ikusita jarri zineten martxan?**

Irurtzongo Udaletik ikusi genuen elkartasun sare bat antolatuta beharra zegoela. Eta argi genuen elkartasun sare horrek berme guztiak izan behar zituela. Horrela, igandean bertan bando bat prestatu genuen esanez, batetik, boluntario izan nahi zuten guztiak izen-ematea zabalik zutela, eta, bigarrenaz, Irurtzongo Udaletik bitartean segurtasun protokolo bat zehaztuko genuela, osasun zentroarekin eta ondoan dauzkagun teknikari, erizain eta pertsona jakitunekin, guztia behar bezala antolatzeko.

#### **Zenbat boluntario daude Irurtzunen?**

Momentu honetan 29 boluntario ditugu. Euren datuak eskatzeaz gain, euren ordutegia edo prestutasuna eskatu genien eta, horrela, ordutegiaren arabera txandakatzen joango dira. Jendearen harrera oso ona izan da. **Informaziorako zein bide erabili duzue? Kartelak, buzoneoa, sare sozialak...**

Bide guztiak erabili ditugu. Sare sozialak boluntarioak lortzeko garrantzitsuak ikusten genituen, baina sare sozialak adineko jendearengana ez dira horrenbeste ailegatzen. Ekimena udalaren aplikazioan igo genuen, web orrian eta gero whatsappeko taldeetan ere. Eta ohiko bideak ere erabili ditugu.

#### **Norbaitek zerbitzua jaso nahi badu zer egin behar du?**

Irurtzongo udaletxera deitu, udal ordutegian (948 500 051). Administrazioek egingo diote harrera. Momentuan izena abizenak eskatuko dizkiote eta helbidea. Eta gero erabiltzailearekin kontaktuan jarriko gara eta prozesu guztia azalduko diogu. Udal ordutegitik kanpo deitzeko ere aukera dago, beste telefono batera hots eginez (618 636 199).

#### **Dagoeneko eskaeraren bat jaso duzue?**

Igandean boluntarioak hasi ziren antolatzen, protokoloa astelehen arratsaldean zehaztu genuen eta astearte goizean jada bi erabiltzaile jaso zuten zerbitzua. Bata zerbitzu sozialetik eskatutako eskaera izan zen, eta bestea interesatuak udaletxera deituta. **Egunak luzatu ahala, jende gehiagok eskatuko du.**

Egoera honen hasieran gaude; hasiera batean jendea oso animoso dago, baina luzera doa, eta zerbitzua luzera mantendu behar da; garrantzitsua da honek herrigintzan duen eginbeharra. Holako elkartasun sareak herria egiten du eta hori da egoerari atera behar dioguna. Auzolana.



Ariane Atxa Etxarri Aranazko Gazte Asanbladako kidea. MONDRAGON UNIBERTSITATEA

## "Herritarrei laguntzeko aukera polita eta beharrezkoa da"

**ARIANE ATXA**  
ETXARRI ARANAZKO GAZTE ASANBLADAKO KIDEA

### ETXARRI ARANATZ

#### **Etxarri Aranazko Gazte Asanbladak Elkartasun Sarea jarri du martxan. Nola sortu zen ideia?**

Aurreko astean, astero bezala, Etxarri Aranazko Gazte Asanbladan elkartu ginen, eta bai Italian –ni handik etortzen naiz– eta bai hemen antzeko proiektuekin ari zirela ikusita, Elkartasun Sarea sortzea proiektu polita zela iruditu zitzaigun, herritarrei laguntzeko aukera ederra eta beharrezkoa, eta dagoen testuingurua zein den ikusita, zailtasunen aurrean herria batuta eta gogotsu mantentzeko aukera bat ere.

#### **Beste entitate batzuekin –Udala, Gizarte Zerbitzuak...– koordinatu zarete?**

Bai, berehala Etxarri Aranazko Udalarekin jarri ginen harremanetan, eta udaletik ere Gizarte Zerbitzuekin koordinatu ziren, hasieratik argi genuelako hau gai delikatu bat ere bazela. Zerbitzuak segurtasuna izan behar duela.

#### **Zenbat boluntario zaudete?**

Momentuz 10 pertsona inguru gaude proiektu honetan.

#### **Ekimen honen berri nola informatu duzue? Zein pausu eman dituzue?**

Udaleko jarraibideak segitu genituen. Martxoaren 17an jarri genituen ekimenari buruzko kartelak eta dagoeneko zerbitzua eska daiteke. Oraindik (asteazkena) inork ez du deitu. Gure intentzioa da deiak jaso ahala zerbitzua ematea, gu prest gaudelako. Neurriak ere zehaztuta daude: ez dugu dirua erabili behar.

Herriko dendeekin adostasun batera iritsi gara zerbitzua eskatzen dutenek erosketak beranduago ordaintzeko. Udaletik eta Gizarte Zerbitzuetatik definitutako neurriak dira.

#### **Zerbitzua jaso nahi duenak nora deitu behar du?**

Bi telefono daude: 673 319 557 edo 671 603 012. Interesatuak hots egin dezatela, nor diren eta non bizi diren esan, eta gero erosketetarako zer behar duten esan dezatela. Gero tinbrea jo eta erosketak etxeko atean utziko dizkiegu, kontaktua ekiditeko. **Erosketak egin eta etxera eramateaz gain, beste lan batzuk egingo dituzue? Zaborra atera behar dela, animaliak direla, haurrak zaindu...** Gazte Asanbladan aipatu genuen, baina oso zaila ikusten dugu hau egoera seguru batean aurrera eramatea, batez ere haurren zaintzaren inguruan. Momentuz pausu txiki honekin hasi gara.



## Osasun-krisian boluntario izateko eskaintza

DYAk adinduei eta arrisku egoeran dauden pertsonen erosketak egin eta botikak eramango dizkie

### ALTSASU

Alarma egoera ezarri ondoren, DYArek gizarte arloak "ezinbestekotzat" jo du berrogeialdia koronabirusaren kontrako bataila irabazteko. Horregatik, Altsasuko Udalaren elkarlanean laguntza eskaini nahi dute "garai zail hauetan. Gure laguntza gehien behar dutenei mandatuak egitea izanen da". DYAtik azaldu dutenez, euren ekarpena behar gehien dutenei laguntza emanez egin nahi dute.

"Gu zure ordez aterako gara eta zure premiazko produktuak (elikagaiak, botikak) zure partez jasoko ditugu".

"Zehazki, premiazko produktuak eramanez dizkiete arrisku taldeetako pertsonen, haurrak izan eta etxean bakarrik utzi ezin dituztenei edota adineko pertsonen". Horregatik, DYAk boluntario taldeak aktibatu ditu. Boluntariotza lan horretan lagundu nahi dutenek 699 774 992 telefonora hots egin dezakete.



# "Gure artean babesten ez bagara, ez du inork egingo"

**EKHI ETXEBERRIA**  
BAKAIKUKO ZINEGOTZIA

BAKAIKU

**Bakaikun laguntza sarea sortu da. Nola sortu zen?**

Udal taldean larunbatean bertan, larrialdi egoera hasi behar zenean, pentsatu genuen agian jende batek laguntza behar izango zuela bai erosketak egiteko eta baita beste behar batzuetarako ere. Pentsatu genuen herriari talde bat sortzea, babes sare bat edo elkartasun sare bat, pertsona horiei lagundu ahal izateko.

**Elkartasun taldearen zereginen artean ondokoak aipatzen dituzue: erosketak egin eta etxera eramatea, botikak eramatea, etxean menpekotasun egoeran dagoen norbait izanez gero laguntza eskaintzea... egoera hau gehiegi luzatzen bada ere akaso beste behar batzuk sortuko dira.**

Halako ekimena erosketekin lotzen da, baina gure kasuan erosketetatik haratago doa. Erosketak egitetik aparte beste batzuk eskaintzen ditugu: txakurra ba-

dute paseatzea, haurrakzaintzea... eta azkenik egon daitezke pertsona batzuk bakarrik daudela eta beraien beharra norbaitekin hitz egitea dela, edo euren kezka norbaiti azaltzea. Horretarako sortu dugu ere babes sare hau.

**Zenbat boluntario zaudete?**

Oraingo 45 gaude lan taldean, 45 pertsona lan egiteko prest. Kopuru handia da. Bakaiku herri txikia izanik, normalean herritarrek senitartekoren bat edo bizilagunen bat izan dezakete gertu, laguntza eman ahal dietena. Baina prest egon behar dugu; laguntza ematen duten pertsona horiek gaixotzen badira, bakarrik gelditu ahal dira, eta edozein erantzun emateko prest egon beharko dugu.

**Laguntza behar izanez gero, nora deitu behar da?**

Laguntza behar izanez gero 622 268 161 telefonora hots egin behar da. Bestalde, medikamenduak etxez etxe banatzeko aukera dago eta horretarako 948 563 450 telefonora hots egin behar da edo

Whatsapp bidez 657 702 178 telefonora mezua bidali.

**Nola informatu dituzue herritarrek?**

Udal langileek idatzi bat etxez etxe informazio orria banatu zuten, segurtasun neurriak hartuta, eta medikuak, herriko dendariak eta herriko botikariak ere informazioa banatzen ari dira, bakarrik bizi direnei edo edadetuei telefonoak eman dizkiete. Herritarrek oso pozik eta eskertuta daude ekimenarekin. **Auzolana da hau, eta halako ekimenek erakusten dute herri baten muina zein den.**

Duela 8 hilabete auzolana aurrera eramatea erabaki genuen herri galdeketa batean eta hau ere auzolan moduko ekimen bat da, elkartasun sare bat. Gurea herri txikia da, agian gure herritarrek behar handiak ez dituzte, baina gure artean elkar zaintzen eta elkar babesten ez bagara, ez gaitu inork gehiago zainduko. Elkartasuna eta auzolana gure herriko balore ezinbestekoak dira.



Ekhi Etxeberria Bakaikuko zinegotzia. ARTXIBOA

## KONTAKTUAK

**IRURTZUN** Udaletxe ordutegian 948 500 051  
Ordutegitik kanpo 618 636 199

**ETXARRI ARANATZ** 673 319 557 edo 671 603 012

**BAKAIKU** Laguntza behar izanez gero 622 268 161

Medikamenduak 948 563 450

edo Whatsapp bidez 657 702 178

**ALTSASU** 640 044 424 edo

altsasukogazteasanblada@gmail.com

## "Beharrei erantzunen dien elkartasun sarea"

**PATXI CALLEIRAS BENITO**  
ELKARTASUN SAREA

ALTSASU

**Altsasuko elkartasun sarea gazte asanbladatik sortu da?**

Bai. Larunbatean hitz egiten aritu ginen, jakin genuenean igandean alarma egoera ezarriko zela. Euskal Herriko beste herrietako esperientzien berri izan genuen: Agurain, Gasteiz, Iruñea... Informazioa lortu genuen eta interesgarria iruditu zitzaigun. Egon daitekeelako, benetan, jendea beharra duena. Krisiak sortu ditzakeen gabeziei erantzuteko herri bezala ditugun gaitasunak antolatu eta krisiak langileen bizi

baldintzen okerragotzea lortu ez dezan. Hori zen gure ideia nagusia. Horregatik ikusten genuen beharrezkoa sortzea.

**Nola ari zarete antolatzen?**

Larunbatean oraindik ez zegoen alarma egoerarik biltzeko aukera izan genuen. Larunbatean hitz egin genuen nola izan behar zuen, nola egituratu, zer osasun protokolo egin, nola koordinatuko genituzke eskaerak eta gero boluntarioak. Horri buruz hitz egiten aritu ginen eta, azkenean, domekan publiko egin genuen. Domekan bertan 30 boluntario

prest zeuden lan egiteko. Orain 60 bat boluntario daude prest lan egiteko. Kristoren erantzuna izan du. Eta eskertzekoa da.

**Oinarritzko Gizarte Zerbitzuekin koordinatuko zarete?**

Haiekin aurreneko kontaktua egin zen. Gehiago sakondu beharko da koordinazio horretan. Hasieran ere, pixka bat beharren analisia egiteko, hitz egin genuen hiru ikastetxeetako guraso elkarteekin: Zelandi eskola, Iñigo Aritzta ikastola, Sagrado Corazon ikastetxea. Bi kontaktu horiek eginak ditugu.

**Lanean hasi zarete dagoeneko?**

Oraindik antolaketa lanetan gaude. Eman nahi dugun lehen pausoa da behar horiek dituen jendea elkartasun sarearen berri izatea da. Horregatik, gaur portalez portal joanen gara. Banaka izanen da, kalera banaka atera daitekeelako. Herria zatitu dugu eta ba-

koitzak alde bat izanen du. Gaur etxe guztietara iritsi nahi dugu. Agian sare sozialetatik jende askori ez zaio iristen, adinekoak eta. Jendeak jakin dezala laguntzeko prest dauden herritarrek badaudela.

**Komeni zaizue boluntario poltsa handitzea? Edo nahikoa da?**

60 pertsona asko dira. Gainera, jendeak daukan prestutasunarekin ez da arazorik egonen. Lan egiteko prest dagoen edonor ongi etorria izanen da. 60 pertsonarekin, nik uste, ongi moldatu gaitezkeela.

**Alarma egoera gazteek nola hartu duten. Fokua hor jartzen ari dira.**

Hasieratik gazte asko egon dira etxean sartuta, alarma ezarri baino lehen. Eta ezarri zenetik, gazteak herriko beste edozein pertsona bezala hartzen ari dira gaia. Are gehiago, gazteak ez garen ez arrisku sektorea, beharrez-

koa ikusten genuen etxetik atera ezin diren arrisku sektoreak laguntzea, edo lanera joatera behartuta daudenak eta haurrak dituztenak, edo aitona-amonon bat zaintzeko zailtasunak dituzten familiak eta abar, bada, laguntzeko prestutasuna agertu genuen. **Orain, etortzen diren beharrei erantzutera?**

Hori da. Hasiera batean, gure ustez, gehien egonen den beharra erosketak izanen dira. Erosketen gaia nola egin pentsatzen hasi gara. Boluntarioei galdetu diegu eta haurrak, adinduak, behar berezietakoak zaintzeko prest daude. Jendea alor espezifikoko horietan laguntzeko prest dagoela esan du. Jendeari beste behar batzuk bururatzen bazaizkio eta laguntza eskatzen badu, koordinatuko genuke. Hori bai, dena telefono mugikor bidez egiten ari gara.



# "Ikasteko errutinak bermatu behar dituzte"

**IÑIGO ZAMARGILEA, IBAI IRIARTE ETA EVA URIZ**

Atakondoa eskola publikoko, Iñigo Aritza ikastolako eta Sagrado Corazon ikastetxeko zuzendaritzako kideek, egoera berrira nola ari diren moldatzen azaldu digute

SAKANA

## Non daude irakasleak?

**Iñigo.** Astelehenean gutxi batzuk pasa behar izan zuten hemendik azken gauzak uztera edo hartzera. Baina eskolatik eta Hezkuntza Departamentutik mezua da lana modu telematikoa beraien etxeetatik lan egiteko ahal den heinean. Hori guztia antolatzeke irakasle batzuek ezinbestean hemendik pasa behar izan dute. Kopuru txikia izan zen, hamarren bat-edo 64ko klaustro batean.

**Ibai.** Irakasleak (25 inguru) etxean daude eta etxetik dabilta lanean.  
**Eva.** Astelehenean 09:00etan etorri ziren ikastetxera, irakasle bakoitza gela batera. Klaustro guztia, 24 pertsona. Han desinfektatutako ordenagailua zuten. Bideokonferentziak praktikatu gorabeherak konpontzeko. Behin hori eginda, irakasle bakoitza bere etxera joan zen.

## Eta zuzendaritza taldekoak?

**E.** Hiru ikastetxean eta beste bi etxetik ari dira, hala erabaki dute.  
**Ib.** Lantalde bat osatu da, plataforma digitalen bidez elkartu eta egoeraren jarraipena egiten du.  
**Iñ.** Guztia martxan jartzeko joan ginen. Posible den heinean, lana etxetik egiten saiatuko gara.  
**Hezkuntza arreta ez presentziala bermatu behar duzue. Ahalagin berezia eskatzen dizue?**



Haurrak Bakaikuko kaleetan alarma egoeraren aurretik. ARTXIBOA

**Iñ.** Gela batzuetan eta irakasle batzuek dagoeneko lan egiteko modu hau erabiltzen ari ziren. Horiendako, beharbada, jarraipen hutsa izanzen da. Beste batzuetan, ordea, ahalegin berezi eta handia izanzen da egun hauetakoa; erabili beharko dituztelako normalean erabiltzen ez dituzten baliabideak. Eta, beharbada, horietako batzuk erabiltzen ikasi, edo, behintzat, hobeki erabiltzen ikasi beharko dute. Jakina, horrek lan handia eskatuko die.  
**E.** Bai. Programazioak irakas-kuntza-praktika presentzialari

zuzenduta zeuden nagusiki. Horren ondorioz, komunikazio bide batzuetara eta hainbat metodologiatarako egokitu behar izan dugu. Azken urte hauetan irakasleek jasotako prestakuntzak asko erraztu du egoera berri honetara egokitzea.

**Ib.** Noski, egoera ostegun arratsaldean komunikatu zitzaigun; krisi komite bat antolatu genuen arren, mezuak ez ziren batere argiak. Asteburuan agindu berriak iritsi dira, ondorioz, krisi mahaia asteburu guztian egon da harremanetan, astelehenera-

ko ahalik eta gauza gehienak aurreratutako izateko. Etapetako irakasleak ere asteburu guztian izan dira materialak aurreratzen, elkarren artean adosten...

## Gaur egun ikasle guztiek gailu digitalak dituzte?

**E.** Etaparen arabera. Lehen Hezkuntzan, gure familia askok ez dute urrutitik lan egiteko behar den baliabiderik. Bigarren Hezkuntzan, ikasle gehienek ordenagailu bat eta urrutitik lan egiteko baliabideak dituzte.

**Ib.** Lehen Hezkuntzako 5. mailatik aurrerako guztiek.

**Iñ.** Hainbat arrazoiengatik birtarteko hauetara sarbiderik ez duten ikasleak daude: beren herrietan dagoen sarearen hedaturagatik, etxean dituzten birtartekoengatik... Kasu horietan neurri bereziak pentsatu ditugu. Adibidez, astelehenean eskolatik pasatu ziren irakasle batzuen zeregina izan zen familia eta ikasle horiendako lanak modu fisikoan ematea.

## Aurretik birtarteko digitalak erabili dituzte ikasleek lanak bidaltzeko-edo?

**Ib.** Bai, ikastolan Eki, ikastolok sorturiko ikasketa materiala dugu eta ordenagailu bidez lan egiten da. Zentzu horretan ez da material ezezaguna, baina ikasketaren prozesua presentziala da eta kasu honetan tresna digitalek hartzen duten garrantzia erabatekoa da eta aurrez aurreko horrek duen indarra ez dago ordenagailurik ordezkatzeko duenik.

**E.** Bai. AulaPlaneta, Moodle, Google Classroom, Alexia... plataformekin lan egiten dugu ikastetxean. Egoeraren ondorioz, erabilera handitu egin da, eta ez da beharrezkoa izan irakasleak bereziki prestatzea. Ostiralean jada materiala eta lanerako jarraibideak eman genizkien gu-

rasoei. Nahiz eta eragozpen digitalengatik pazientzia pixka bat eskatu zaien. Astelehenez geroztik ari gara Bigarren Hezkuntzako ikasleekin digitalki lanean. Lehen Hezkuntzako ikasleek gehiago lan egiten dute liburuekin, eta irakasleekin harremanetan egoten dira posta elektrikoaren bidez.

## Hezkuntza zikloetan ez da gauza bera izan Hezkuntza arreta ez presentziala bermatzea. Nola egiten da Haur Hezkuntzan?

**Iñ.** Aurreikusten diren jardueratan familiakoek esku sartu beharko dute. Esaterako, pentsatutako hainbat jarduera, proposamen eta jolas drive karpeta batean gorde dira. Symbaloo bitartez jasoko da zer egin daitekeen. Gainera, irakasleriak egunero ipuin bat bidez grabatuko du.

**E.** Irakasleek etxean egiteko jarraibideak eman zizkieten familiei ostiralean. Gurasoek egoera gaintzeko estrategiak izan dituzten jarduerak eta proposamenak argitaratzen dituzte blogean egunero. Irakasleekin hitz egin behar badute, posta elektrikoaren bidez egin dezakete.

**Ib.** Etxean eta etxetik jarraitu beharreko pautak, ohiturak, materialak eta egitekoen gida liburu batzuk osatu eta bidali zaizkie familiei eta tutoreekin komunikatzeko ordutegi bat zehaztu da. Familiei komunikazioa mantentzea eskatu zaie.

Hurrengo orrian segi>>

**"AZKEN URTETAN IRAKASLEEK JASOTAKO PRESTAKUNTZAK ASKO ERRAZTU DU EGOERARA EGOKITZEA"**





**Lehen Hezkuntzan?**

**Ib.** Lehen bi zikloetan, hau da, LH 1., 2., 3. eta 4. mailan ikaske-ta koadernoak antolatu eta banatu dira, bertan egunero egin beharrekoak eta gomendioak atxikirik, azken zikloko ikasleei material digitala jarri zaie esku- ra. Azken zikloan, goizero telematikoki esaten zaizkie egunean egin beharrekoak eta ondoren irakaslearekin konpartitu. Horretaz aparte, egunero irakasleekin zalantzak, galderak, eta finean harremana mantentzeko orduak zehaztu dira.

**E.** Ostiralean irakasleek liburuak eta lehen hamabost egun horietan jarduerak egiteko material suntsikorra eman zuen. Eguneroko lan egutegi bat proposatu zuen. Horretaz aparte, Alexia plataforman argitaratzen dituzte eguneroko jarduerak. Ikastetxe-ko sare sozialetan egunero argitaratzen ditugu hezkuntza-jarduera arruntak. Gurasoek irakasleen posta elektronikoa dituzte haiekin harremanetan jartzeko, beharrezkoa den guztietan. Hirugarren zikloan ere Google Classroom plataformarekin lan egiten da.

**Iñ.** Lehen bi zikloetan trantsizio bat planteatu dugu. Lehenengo zikloan gurasoen lana beharrezkoagoa izanen da. Beraien lana ez da hain autonomoa izanen. Baina baliabide digital horiek erabiltzea planteatu dugu. Eman zaie fitxa bidez-edo egin daitekeen lana ere. Beste maila batzuetan Google enpresak ematen duen Classroom aplikazioa erabiltzen hasiak daude. Izanen da horretan pixka bat trebatzea eta sakontzea. Nolanahi ere, saiatuko gara lana izaten pixka bat orekatua, zaintzeko zenbat ordu pasatzen duten pantailekin, zenbat esku-za lana egiten eta abar.

**Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan?**

**Iñ.** Dagoeneko sistema hauek erabiltzen ari dira eta erabilera trinkoagoa egiten ari da. Nola nahi ere, liburuak, koadernoak... bitarteko horiek erabiltzen segi daiteke. Beti ere, irakaslearen zuzentze eta doitze prozesu bati esker. Nola ez, modu telematikoz gauzatuko duguna: posta elektronikoa eta hainbat plataforma.

**E.** Ikasleei liburuak ostiralean eman zitzaizkien, bai eta laneko argibideak jasotzen dituen dokumentu bat ere. Horien artean 09:00etatik 14:00etara arteko lan-ordutegia dago, landu beharreko irakasgaiekin. Ordutegi horri



Zumalakarregi plazako haur parkea udaltzaingoak itxita.

jarraituz, irakasleak lan-plataforma desberdinetara konektatzen dira (Classroom, Moodle, AulaPlaneta, irakasleen blog-webguneak...), zalantzak argitzeko eta ikasleek egindako lana zuzentzeko. Irakasle batzuek komunikazio zuzena eta arina dute ikasgelako whatsapp taldeen bitartez. Jarduera guztiak ez dira curriculumekoak, familia osoak egin beharreko jarduerak ere bidaltzen dira. Bestalde, ez dugu baztertzeko bideokonferentzia bidez klaseren bat ematea.

**Ib.** Ikasleen errutina duten garrantzia bermatzeko ikasleek ordutegi berezi bat dute: 08:30etik 14:30era. Egunero 3 ikasgai landuko dituzte eta ordu eta erdiko saioak izango dira, saio bakoitzean dagokion irakasleak modu digitalak erabiliz (e-posta, Classroom, drive...). Saio horietan egin beharrekoak zehazten du eta saioa bukatutakoan ikasleek egindakoa aurkeztu edo entregatu beharko du, tarte horretan irakasleak arreta zuzena eskaintzen du, txatak, foroak... erabiliz, momentuan dituzten zalantzak erantzuteko, zuzenketa egiteko... Egunero egindako lanaren jarraipena egiteko erregistro bat sortu da, tutoreek ikasketa prozesuaren jarraipen egokia bermatzeko.

**"GELAK BAT-BATEKOTASUNA ETA MALGUTASUNA DAUZKA. HORI GABE GELDITU GARA"**

**Ikasleek zer moduz hartu dute?**

**E..** Antza, ongi. Pozik gaude, jarduerak ezarritako ordutegiaran barruan eta nahikoa ganoraz egiten ari direlako.

**Iñ.** Helduok bezala ari dira pitteka-pitteka errealitate berri batera sartzen. Hasieran informazio anedoktiko bat zena ari dira pitteka-pitteka barneratzen. Kasik, esan genezake, bizimodu berri bat bezala.

**Ib.** Nik uste, guztiok bezala, egoerari aurre egiteko garaia dela. Esan pentazitako taldeak erabiliz tutoreek ikasleekin tutoretza saioak egiten hasi direla egoeraren hausnarketa egiteko, moldaketak, aldaketak planteatzen...

**Zein alde dago aurrez aurreko klase batekin?**

**Ib.** Handia, gizakia gizaki da besteekin erlazionatzen delako. Gizakia gizarte gabe ez da ezer eta gizarte erlazionatuz garatzen da, aurrez aurre. Beraz, ezinezkoa da konparaketa.

**Iñ.** Esaterako, ikasleak gelan modu kooperatiboan lan egiten ari denean, pasa daiteke taldez talde, ikusi nola ari diren, proposamenak edo galderak egin diezazkieke... Denak dauka bat-batekotasun hori eta malgutasun hori. Eta hori gabe geldituko gara. Gainera, hurrengo egunetan, eta, auskalo, asteetan, guri eta gizarte osoari arazo berri bat planteatu behar zaigu: sareen zentzuko erabilera egitea. Ditu- gun sareak ezin ditugu kolapsatu. Lan egin beharko da modu asinkrono batean: lanak nonbait utzi, beraiek beste momentu ba-

tean egin, beste momentu batean igorri, zuzendu... Dena beti ondoren izan behar da. Askoz mantsoagoa da. Denen aldetik feedback handiagoa eskatzen du.

**E.** Zuzeneko harremanak asko lasaitzen ditu ikasleak, eta irakasleei erraztasunak ematen dizkie entzute aktiboa, ulermena eta parte-hartzea hautemateko. Irakasleak, begirada bakar batekin, gai dira jakiteko ikasleek azalpena ulertu duten, adi-adi dagoen... Hiru egun daramatzagu eta faltan botatzen ditugu.

**Zenbat ikasleren kasuan izanen da eskolako euskararekin harremana izanen duten une bakarra?**

**Iñ.** Eskola honetan gehiengoarendako, eskola momentu bakarra ez bada, bai dela iturririk emankorrena euskarazko komunikazioan. Egun hauetan espazio hori desagertzeak ondorioen bat izan dezake. Horri ere erantzuna ematen saiatuko gara.

**Ib.** Etapa guztietan euskararekiko harremana indartzeko aukerak jarri zaizkie, bakoitzari dagozkionak, izan liburu edota bestelako materialak. Bestetik, guk lana eta ikasketa prozesua euskaraz egiten dugu eta ikasleei pasa zaien material guztia, nola ez, euskaraz dago.

**"GURASOEK HAUR ETA NERABEEI LEHENIK AZALDU BEHAR DIETE EZ DAUDELA OPORRETAN"**

**E.** Gure ikasle askorendako. Izan ere, Haur eta Lehen Hezkuntzako irakasleendako handicapak izan da.

**Zuen sareko ikastetxeen babesaduzue?**

**Iñ.** Sakanako eskola publiko guztiak koordinatuta gaude. Badugu koordinatzaile bat ere. Gure harremana egunerokoa da. Oso lagungarria eta oso polita da sare lan hau egin ahal izatea. Gainera, beste zuzendarien laguntza eskaintza eta jarrera, benetan, hunkigarria izaten ari da.

**Ib.** Bai, koordinazioa eta kolaborazioak erabatekoak dira, gure artean ari gara online saioak eta materiala elkartrukatzen eta kolaboratzen. Horrelakoetan konturatzen zara, Ikastolaren sareak duen indarrak.

**E.** Bai, beste zentro korazonistekin harremanetan gaude. Egoerak ez du gure harremana aldatu, ikasturtean aldian behin bilerak egiten ditugu gure lana partekatuzko.

**Honetan guztian zein da gurasoen egitekoa?**

**E.** Funtsezkoa. Haien laguntzarik gabe, oso zaila izanen da hezkuntza-errutinari eustea, ikaskuntza-prozesuarekin jarraitzeko. Gure ustez, egoera hori arazo bat izan daiteke, eta, horregatik, irakasleek gurasoen esku jarri dute posta elektronikoko pertsonala, laguntzeko eta zalantzak argitzeko harremanetarako zuzeneko bide gisa.

**Ib.** Lehenik eta behin haur eta nerabeei, oportetan ez daudela azaltzearena. Adinaren arabera, egoeraren berri eman eta norbanakoaren erabakiek gizarte osasun orokorrean duen garrantzia azpimarratzea. Ez da dramatizatu behar baina egoera azaldu beharko litzaieke. Bestetik, ikasteko errutina bermatu behar dituzte, esnatu, gosalduta, ikasteko leku egokitu bat egotea bermatu, ordutegiak zehaztu...

**Iñ.** Adinaren arabera desberdina izanen da. Beharbada hurrengo egunetan garrantzitsuagoa izanen da etxeetan halako giro positibo bat mantentzea. Gainera etorri zaiguna oso konplikatu da. Eguna pasatu ahala etxeetatik ez ateratzearen zamaren pisua gero eta handiagoa eginen dela. Ni aita ere banaiz. Beharbada inportanteagoa izanen da nola kudeatzen dugun gure etxea maila psikoafektiboan eta emozionalean hezkuntzakoan baino.

+www.guaixe.eus



**Maidar Betelu Ganboa** LAKUNTZA

Unibertsitatera joan ahal izateko, selektibitate azterketak gainditu behar dira. Gainera, ikasketa bakoitzarendako selektibitateko nota jakin bat eskatzen da. Hortaz, selektibitatea egin behar duten ikasleek asko dute jokoa. Hasiera batean Nafarroan selektibitate azterketak ekainaren 2an, 3an eta 4an izan behar ziren, baina Aroa Cerezori elkarrizketa egin ondoren, astearte arratsaldean, probak atzeratzea erabaki zuen Hezkuntza Ministerioak, oraindik zehaztugabe dauden datetan.

**Nola harrapatu zaitu koronabirusak ekarritako itxialdi honek?**

Altsasuko Institutuan batxilergoko gizarte zientziak ikasten eta selektibitatea prestatzen ari naiz. Ikasturteko 2. ebaluazioa bukatu berritan gaude, azterketak eginak, eta justu 3. ebaluazioa hasten harrapatu gaitu koronabirusaren geldialdiak. Apirillean Aste Santuko geldialdia dugu, eta maiatzean, 7tik 12ra, aste tragikoa dugu: 4 egunetan 8 azterketa.

**Altsasuko Institututik zein neurri hartu dira itxialdiak irauten duen bitartean? Zein aukera eman dizute?**

Gaur (asteartea) klaseak online hasi ditugu. Ikasgai batzuk ditugu online bidez lantzen ditugunak, bideo-deien bidez, gauzak azaltzeko. Beste ikasgai batzuetan, irakasleak gaiak Google Classroom plataforma edo aplikazioaren bidez bidaltzen dizkigu eta guk etxean irakasleak bidalitako testuak eta materiala irakurri eta ulertu behar dugu, eta berak eskatutako lanak egin. Irakaslea aplikazioan sartu eta guk egindakoa begiraten du.

**Zer moduz sistemarekin? Klase normal baten martxa da edo zerbait egiten duzue baina ez da, inolaz ere, klasean egingo zenuketena?**

Abiadura ezberdina da, klasean irakaslea dagoelako eta dena azaltzen duelako, baina modu honetan ere asko egin daiteke. Irakasleek bideoak bidali dizkigute ere, azalpenak emanez, eta esango nuke etxean ere lan bera egin daitekeela.

**Ikasleok kezka duzue, 3. ebaluazio honekin zer gertatuko den eta selektibitate nola iritsiko zaretenaren inguruan?**

Egia esan, bai. Badaude ikasgai batzuk, matematika esaterako, irakasleen azalpenetan oinarritzen direnak. Alor horretan ira-

# "Selektibitatearekin kezka dugu"

**AROA CEREZO** SELEKTIBITEA PRESTATZEN ARI DEN IKASLEA

Hurrengo ikasturtean Unibertsitatera joan nahi duten ikasleek selektibitatea gainditu beharko dute. Itxialdi honetan ikasketak online egiten ari direla adierazi du ikasleak



Aroaz Cerezo goizetan online aritzen da ikasten. UTZITAKOIA

**"ITXIALDIK HIRUGARREN EBALUAZIOA HASIERAN HARRAPATU GAITU. ONLINE ARI GARA"**

**"EGUN HAUTAN LAN EGITEN BADUGU ETA BUELTAN DENA EMATEN BADUGU IRIS GAITEZKE"**

kasleak ezin badu gaia azaldu, guk ez dakigu ezer egiten. Eta selektibitateari begira... ez badakigu ariketak egiten ezin dugu ezer ere egin. Alde horretatik kezkatuta gaude, baina espero dugu 15 egun hauek bukatutakoan klasera bueltatzea eta topera hastea.

**Orain arte, eguneroko klaseetan tokatu izan zaizue halako sistemak erabiltzea, online bidezkoak?**

Bai, Classroom aplikazioa ere ikasturtean barna erabiltzen dugu, beraz hau ezagutzen genuen eta erraza da. Baina Hangouts, bideo-deiak eta halakoak egiteko, niretako berria zen baina beno, moldatzeko erraza.

**Badirudi egun jende gehienak mugikorra, ordenagailua eta internet konexioa duela etxean eta, hortaz, ikasketak online jarraitzea edonork egin dezakeela. Baina egongo da internet sarbiderik ez ordenagailurik ez duena ere. Kasu horretan zer egingo dute ikasle horiek?**

Egongo da halako tresnarik ez duen ikaslerik, baina nire klasean, egia esan, guztiok ditugu ordenagailuak eta internet sarbidea eta ez dugu arazorik.

**Klase normal batek baino lan gehiago ekarri dizue sistema honek?**

Bai, lan pertsonal gehiago. Programan sartu, irakasleek bidalitako materiala irakurri behar duzu, ulertu ez baduzu irakasleari idatzi eta zalantzak galdetu, eta gero, dena ulertuta, ariketak egin eta ongi egin. Lan gehiago da.

**Selektibitatearen inguruan aldaketaren bat egin beharko litzatekeela uste duzu: datak atzeratu (asteartean hartu zen erabakia), gai batzuk kendu... nola ikusten duzu?**

Egun hauetan lana egiten badugu eta bueltatzerakoan topera jarrita, nik uste dut selektibitateari ailegatu gaitezkeela, baina hori bai, 15 egun hauetan etxean lan asko egin beharko dugu, bai

ala bai, eta gero, klasera bueltatutakoan, denbora ez galdu. Bestela ez gara ailegatu, eta orduan ez dakit zer gertatuko den.

**Eta behatzak gurutzatu internet-sarea ez erortzeko, ezta? Sarea eroriko balitz...**

Kaosa litzateke. Internet gabe ezin dugu ezer egin, eta, beraz, eroriko balitz... ez dakit zer gertatuko litzatekeen, egia esan.

**Unibertsitatean zer ikasi nahiko zenuke?**

Magisteritza, ekonomia edo halakoren bat egin nahiko nuke. Ekonomia egiteko selektibitateko nota 5 bat izatea eskatzen dute eta Magisteritzako Haur Hezkuntzarako selektibitateko nota 7,8 eskatzen dute. Eskatzen duten notaren artean aldea handia da, ez dakit zergatik. Izan daiteke ekonomian prestatuta dagoen jendea behar delako nota jaistea, jende gehiago sartu ahal izateko, edo Magisteritzan jende asko sartzen denez, nota igotzea, horrenbeste ez sartzeko. Ez dakit, suposizioak dira. Nik magisteritza nahiko nuke, hortaz, selektibitateko presio gehiago dut: 7,8ko nota.

**Ikaslea izateaz gain, Berriozar taldeko futbolaria zara. Ikasketak eta futbolak uztartzeko nahikoa lan izango duzu egunerokoan, baina orain ere futbol liga geldirik egongo da.**

Bai. Iaz Mulier taldean ibili nintzen eta aurten Berriozarren nago, maila berean. Aldaketa handia izan da, talde berria, jende berria... hasieran arraroa, baina gero oso gustura, etxean bezala. Sakandar bakarra naiz. Irati Igoa beti taldekide izan dut baina orain arerioak gara. Zelaian aurkakoak baina gero lagun minak. Liga eta entrenamenduak bertan behera gelditu dira eta ea zer gertatzen den. Eskatu digute etxean ariketa batzuk egitea, azken batean egoera fisikoa oso garrantzitsua da futboleko eta ez badugu ezer egiten galduko dugu.

**Nola antolatzen duzu eguna?**

Goizean online ikasketak eta lan guztiak egiten saiatu, bazkaldu, lanak ez baditut bukatu, despeditu, eta gero arratsalde-gauean ariketak egin eta ahal dudana. Eta txakurrarekin ere paseotxo eman, etxe ondora, haizea hartzeko.

**Etxean itxita, baina eguna okupatuta!**

Bai, gutxienez horrela ez gara aspertuko!

**Erkuden Ruiz Barroso** ALTSASU

COVID-19 birusaren lehenengo kasuak Europan Italian izan ziren. Lombardiako eskualdeko Varese herrian bizi da Esther Ferrero Goikoetxea Altsasuko psikologoa eta fisioterapeuta. Hemen baino egun batzuk lehenago hasi zuten itxialdia.

**Zein da Italiako egoera une honetan?**

Italiako egoera ez da homogenea. Iparraldean, ni bizi naizen zonaldean, osasun zerbitzuetako erabateko kolapsoa dago. Ospitalean ez dago ez espazio gehiagorik ez materialik. Momentu honetan pazienteak beste eskualdetara mugitzen ari dira, geroz eta urrutiago dauden erkidegotara. Hala ere, arazoa da erkidego horietako ospitaleak ere betetzen ari direla, beraz, gaixo oso zaharrak eta arazo kliniko handiak dituztenak azken egunak etxean eman dituzte, inolako osasun euskarririk gabe. Asteartean Bergamoko alkateak adierazi zuen, "herritarren zati bat hiltzen uzten ari direla"; beraz, egoera benetan dramatiko batean gaude. Beste alde batetik, saskibaloizelai ireki eta eta abarretan larrialdiari aurre egiteko zaintza intentsiboetarako unitateak sortzen ari dira oso denbora gutxian. Milango erakusketa areto handia behin-behineko ospitalea bihurtuko da eta jarriko dituzten 400 oheetan Covid-19a duten pazienteak artatuko dituzte bakarrik. Hainbat eraikin publiko eta hotel ere berrogeialdian dauden pazienteak hartzeko prestatzen ari dira. Elkartasun handiko klima arnasten da, bai ekonomikoki (herritarrek diru bilketaren bidez diru asko lortu dugu), harrekin, boluntariotzarekin... nahiz eta hainbat zonaldeetan benetako tragediak bizitzen ari diren. Esaterako, Codoñon, lehenengo pazienteak agertu zen tokia, hilerria bete da, baita Bergamo hiriko errausketa-labea ere. Kaltetutakoen kasuak gora egiten dute, baina dagoeneko ez da modu esponentzialean.

**Noiz hasi zenuten itxialdia?**

Hemen konfinamendua ataka eta modu graduatuan egin da hainbat zonaldeetan. Baina estrategia honek ez du funtzionatu. Otsailaren 21an Italiako Gobernuak Lodiko hamar herri eta Padovako herri bat ixten zituen dekretu bat ezarri zuen, zonalde gorria bihurtuz. Europako Covid-19aren agerraldi handienaren lehenengo epizentroa izan zen.



Esther Ferrero Goikoetxea Italian bizi den altsasuarra. UTZITAKOA

# "Bizitza lezio handi bat da, asko ikaskiko dugu"

**ESTHER FERRERO GOIKOETXEA** PSIKOLOGOA ETA FISIOTERAPEUTA

Altsasun jaio zen Esther Ferrero Goikoetxea, baina duela 17 urte Italiako Varese herrian bizi da. Koronabirusaren egoera aurretik bizi izan dute Italian

Martxoaren 8an Lombardia itxi zuten eta beste herrialdeetako hamar herri; martxoaren 11n Italia osoa itxi zuten.

**Zergatik diozu estrategiak ez duela funtzionatu?**

Jatorrizko epizentroan, Lodin, neurri murriztatzaileenak eta modu azkarrenean jarri ziren tokian (lehenengo kasua agertu eta bi egunetara), zonalde gorria dekretatu zenez itxiera osoa suposatzen zuena, orain, lau aste ondoren, kasu positiboan igoera kontrolatzen hasi dira. Codoñon,

Europako lehenengo pazientearen herria, duela egun batzuk ez direla kutsatze berriak ematen, esaterako. Aldiz, Bergamon, Lombardian, neurri ahulagoak hartu ziren, zonalde laranja ezarri; hau da, ikastetxeak eta

## "NIK DENBORA GEHIAGO IZAN NUEN DENA ASIMILATZEKO, ZUENA BAT-BATEKOA IZAN ZEN"

unibertsitateak itxi zituzten eta ekitaldi publikoak eten zituzten. Gainera, ez zen hain goiz ibili. Martxoaren 8an Lombardia, eta berarekin Bergamo, zonalde gorria bihurtu zen. Emaizta: Bergamon egoerak gora egin zuen modu esponentzialean. Horrek, Txinako esperientziarekin batera, erakusten digu neurrien larritasunak eta irmotasunak pandemian inpaktu handia izan dutela, brotearen tamaina txikituz eta zabaltzea geldituz. Horregatik, zuen egoerarekin lasai

egon zaitezke, Gobernuak bat-bateko neurri zorrotzak hartu dituelako.

**Nola izan dira itxialdiaren lehenengo uneak eta nola eramaten duzu orain? Psikologiaren aldetik azaldu dezakezu?**

Zuenak izan diren eta izaten ari diren bezala, baina nik denbora gehiago izan nuen dena asimilatzeke zonalde laranjaren mailakateagatik. Zuena bat-batekoa izan da. Pandemia batean pertsonak hainbat fase psikologikoetatik pasatzen dira. Lehenengo Urrunketa da, eta gertatzen da lehenengo kasuak agertzen direnean eta, gainera, niretik urrun gertatzen direnean. Pentsatzen da: "Hau niri gertatzea ezinezkoa da" edo bestela ez da modu kontzientean planteatzen. Bigarren fasea Ezeztapena da. Gertutik gertatzen denean, baina komunikatzen dena sinistea kostatzen zaizuenen; esaterako, birusaren larritasuna, etxean geratzeko beharra eta abar. Exagerazioa dela uste da. Pertsonak duten defentsa mekanismo bat da: antsietatea, depresio sentimenduak edo autoestimuan zauriak sor ditzaketen emozioak edo sentimenduetatik defendatzeko modu bat da. Ondoren, Desorientazio fasea dator. Ez zaude zentratuta eta ez duzu ezer produktiborik egitea lortzen. Zure burua ez dago ez alde batean ez bestean. Fase honetan estresan amaitu daiteke, eta amorrua ere sortzen du. Negoziazio fasean paktu psikologiko batera iristen saiatzen zara, eta arazoa benetan sortzen hasten da. Presio jaitsiera edo etxipen fasean pazientzia izan eta arauak bete behar direla onartzen duzu. Azkenik, Adaptazio edo Onarpen fasea dago eta egoera berriarekin modu bakeetsuan eta eraikitzailean bizirauten da. Denek ez dituzte fase guztiak pasatzen, eta ez du zertan orden horretan izan behar. Izan ere, bakoitzak pertsonalitate bat du eta, gainera, norberaren, familia edota lan egoera desberdinak dituztelako. Hau gure buruak bizitzen duenaren gutxi gorabeherako bat izan daiteke. Ni momentu honetan negoziatzio fasean nago, gaia pixka bat lantzen. Dodoñon, esaterako, egoera deskribatzen dute adaptazio fasean egongo balitz bezala, itxialdian ia hilabete bat pasa ondoren. Nire lehenengo egunak gradualak izan ziren, molestiak sortu zizkidan arren, izan ere,



egun batetik bestera haurra beste pertsona batekin utzi behar nuen hurrengo egunean lanera joan behar nintzelako. Egun batetik bestera dena antolatu behar izatea ez zen erraza izan, nahiz eta hurrengo egunak ez nituen gaizki eraman, egia esan.

#### **Eta lana nola eraman duzu?**

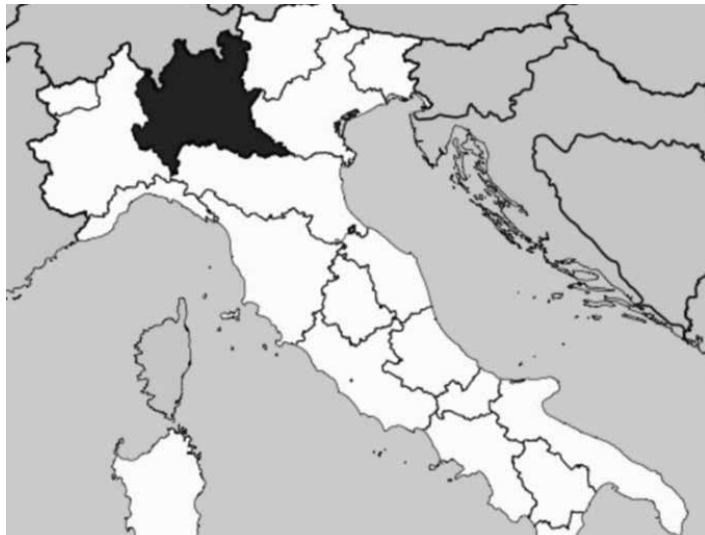
Lanean pertsonala gutxienera murriztea erabaki dute, osasun langileen artean distantzia bermatzeko. Horrela, bi asteko derrihorrezko oporrak eman dituzte, birusaren inkubazio periodoa kalkulatu. Beraz, bigarren aste honetan eta hurrengo etxean pasako ditut nire hiru urteko haurraren, eta momentuz oso ongi eramaten dugu. Berarekin kalitatezko denbora pasatzeko aukera bat bezala ikusten dut.

#### **Nola kudeatu dute larrialdia lan sektorean?**

Hemen gobernuak enpresei eskatu die langileen arteko distantzia bermatzeko estrategiak erabiltzeko. Enpresa bakoitzak hoberena aukeratu dezake. Beraz, zenbait enpresek langileei temperatura hartzen die sarreran eta irteeran, beste batzuk txandak egitea erabaki dute lehen jardunaldi osoa egiten zutenean eta, beste batzuek, langileak behin-behinean langabezira bidali dituzte langileak. Eta, azkenik, niri kasuan bezala, oporrak erabiltzea erabaki dute. Nahi eta nahi ez langileek haien artean komunikatu behar badira, babes guztia bermatzen zaie. Jantokiak itxi dituzte, eta ahal dutenek etxetik lan egiten dute. Osasun arloan dago krisi handiena. Maskarak agortu dira eta ez dute hornitzeko alternatibarik bilatzen. Beraz, osasun-langileen osasuna arriskuan jartzen ari dira haien babes murrizten delako. Are gehiago, osasun-langile asko gaixotzen ari da. Osasun-sektorea estres psikologiko handiarekin bizi da, etengabeko alerta egoeran daudelako.

#### **Egoera hobera joango dela aurreikusten dute? Amaiera gertu ikusten duzue?**

Ikusten ari gara metodo murriztatzaileenak kutsatze kopurua jaistea eragin duela, beraz, baldintza egokienetan gaude. Imajinatzen dut egoera murriztatzaile honek beste hilabete bat iraungo duela, kutsatuen kurba jaitsi arte eta agian neurriak ere modu graduatuan jaitsi daitezke. Gerta liteke kutsatuen kurba berriz igotzea, eta orduan hasie-



Lombardia Italiako eskualdea. Zonalde gorria izendatu zuten, herrialdea itxi aurretik. UTZITAKOA



Varese herria egunotan. UTZITAKOA



Italian behin behineko ospitaleak egiten ari dira; esaterako, saskibaloi zelaietan. UTZITAKOA

**"NEURRI MURRIZTATZAILE HAUEK BESTE HILABETE BAT IRAUNGO DUELA USTE DUT"**

**"SENIDEK HAIEN GERTUKO PERTSONA EZIN DUTELA AGURTU IKUSTEA IZAN DA GOGORRENA"**

rako puntura itzuliko ginatke. Inork ez daki nola ariko den birusa udan. Temperatura altuekin eragina jaisteko itxaropena dute, SARS birusarekin gertatu zen bezala, baina ez dute bermatuta hainbat faktorek eragina dutelako. Guztiendako urte bizia eta desberdina izango dela uste dugu. **Espainiako eta Italiako Gobernuak ezarri duten sistema efizienteena da?**

Ez. Hego Korean sistema askoz eraginkorragoa onartu dute, eta kostu ekonomiko gutxiagoarekin. Ez dute populazioa guztiz gelditu. Metodo honekin gende askori test-a egiten zaio, ia etxetik joaten dira, sintomarik gabeko kutsatutako jendea lokalizatzeko. Modu honetan, kutsatutako jendea berrogeialdia egitera doa eta ez ditu besteak kutsatzen. Gainera, GPS sistema bat dute eta honekin egon diren kontaktu eta leku guztiak kontrolatzen dituzte, kasu positiboak egon daitezkeen tokiak ezagutzeko. Bestetik, birusa antzemateko teknologia berezia dute. Baliagarria da: herrialdea tunelaren ondoren argia ikusten hasi da. Asteartean Toscana, modu independentean, neurri hauek hartzen hasi zen. Herritar guztien etxetara joatea erabaki zuten testak egitera. Emaitzak ikusita, merezi du inplikaturako estatu guztiek, edo erkidegoek, neurri hauek hartzea. Eraginkorrak ez ezik, zalantzak sortzen dituen estres psikologikoa murriztuko litzateke ere.

#### **Zer izan da gogorrena?**

Senideek haien gertuko pertsona ezin dutela agurtu ikustea. Are gehiago, jakitea bere heriotza asfiziagatik izan dela, hiltzeko modurik gogorrenetarikoa. Hau zerba itxuntzaitzailea da.

#### **Eta hobereena? Zerba it positiboak ater daitezke?**

Esango nuke baietz. Bizitza lezio handi bat izango dela eta ikasi ahalko dugula uste dute. Guretako denbora asko izatera derrihortuta gaude, normalean faltan botatzen dugun denbora. Beraz, gure familiarekin pasatzeko kalitatezko denbora bihurtzen da; gure pasioak garatzeko denbora, eta ez baditugu, sortzeko; hausnartzeko denbora eta inguruan ditugun gauza txikiak baloratze-ko aukera ere bada. Gure ekosistemak duela asko egiten ez zuen bezala arnastuko du. Satelitearen bidez ingurugiroaren kutsaduraren aldaketa ikus daitezke dagoeneko. Gu ingurugiroaren

parte gara, eta modu batean sanifikatzen ari gara. Ziur naiz behin larrialdia amaituta pertson desberdinak izango garela, balore desberdinekin. Inora ez doazen gauzekin haserretzea kostatuko zaigu, eta hau maila handienetara eraman daitezke, estatuetara. Libiako gerra zibila gelditu da Covid-19a dela eta. Israelen politika desblokeatu da eta urdinen eta zurien arteko indarrak batuz gobernu bat sortu da. Esperientzia honek kontaktuaren eta gertutasun fisikoaren baloreak erakutsiko dizkigu, eta agian social media bidezko harremanetatik urrunduko gaitu. Arazo honetan ez dago gizarte klaserik, aberatsenek edo boteretsuenek ez dituzte pobreek baino salbatzeko baliabide gehiago, guztiak lerro berdinean gaude, diruak ezin duela dena erosi erakutsiz. Uste dut proba honetan bizitza diruaren gainetik aukeratu dituzten komunitateek, gizaki balore handiagoak aterako direla: elkartasun eta umiltasun gehiagorekin, besteak beste. Egoera honetatik ateratzeko arduratsuak eta besteengano begirunea izateko eskatzen digute; zaintzera eta gure burua zainduta sentitzera, komunitate handi baten parte sentitzera, irudikatzen genuena baino handiagoa.

#### **Zer aholku eman ditzatezue?**

Sakanako gazteei deialdia egin nahi diet, erakusteko haiek baitailaren benetako heroiak izango direla, eta iniziatiba herrikoiak erakutsiko nitzkien. Baina emozioarekin jakin dut Sakanan dagoeneko antolatu direla elkartasunezko eta boluntario taldeak, Elkartasun Sarea bezala. Errekor denboran izan da, hemen Italian baino askoz lehenago. Beste behin, Sakanako izateaz harro sentitzen naiz. Honek esan nahi du bide onetik doala dela dena, pentsatzen genuena baino askoz prestatuago gaudela. Gure instintoa entzun behar dugu, gure sen ona, ongi gidatuko gaitu. Bestetik, momentu honetan desorientatu, estresarekin edo amorrarekin sentitzen direnei lasaitasun mezua bidali nahi diet. Fase bat da, besterik gabe. Lehenago edo beranduago aldatuko da. Guztiok, gure erritmoan, egoerara moldatuko gara eta baldintza berri hauek modu produktiboan, lasaian, positiboan eta onurgarrian bizitzen ikasiko dugu.





Altsasuko Dantzaleku kirol instalazioak itxita.

## Dena itxita eta kalera ezin atera

**KIROLDEGIA** Koronabirusa dela eta hartutako neurriengatik ez dago kirol txapelketa, partida edo ekitaldirik eta kirol instalazio guztiak itxita daude. Alarma egoerarengatik etxean geratu beharra dago eta ezin da kalean kirolak egin

Ez ohiko asteburua izan zen aurrekoa eta datorrena ere halakoa izanen da. Inork gutxi ezagutu duena. Futbolik ez, Binakako Pilota Txapelketarik ez, saskibaloirik ez, areto futbolik ez... denbora zertan eman ez jakin egon dira kirol zale asko eta asko.

Koronabirus edo COVID-19 birusak sortutako egoeraren aurrean, Nafarroako Gobernuak

Nafarroako Kirol Jokoetako kirol ekitaldi guzti-guztiak 15 egunez bertan behera uztea erabaki zuen. Beraz, haur eta gaztetxoek kirol ekitaldi guztiak bertan behera geratu ziren. Kirol federazio gehienek neurriarekin bat egin zuten, eta gero talde profesionalak batu ziren. Espainiako Gobernuak ezarritako alarma egoera kirol ekitaldi guztiak bertan

behera utzi eta etxean egoteko agindua ekarri zuen. Beraz, ez da kirol txapelketa, partida ez entrenamendurik egon maila txikienetatik hasita profesionalera arte.

Horretaz gain, kiroldegiak, herrietako frontoiak, futbol zelaiak, saskibalo kantxak, kirol pistak eta haurrendako parkeak ere itxita daude.

**Sakanako probak, bertan behera** Igandean, Etxarrin, Nafar Kirol Jokoen 2. jardunaldia jokatzekoa zen Etxarri Aranatzan. Bestalde, IV. Arbizuko Zumbathoi Solidarioa ospatzekoa zen Arbizuko kiroldegian, eta Altsasuko Udaleko eta Sakanako Mankomunitateko Berritasun Zerbitzuek prestatuta, emakumezkoen VII. Lilasterketa antolatua zegoen Altsasun. Azkenik, juniorren mailako XXVI. Udaberri Trofeoa txirrindularitza proba zen jokatzekoa Altsasun, Burunda Txirrindularitza Taldeak antolatuta. Jakina, proba eta ekitaldi horiek guztiak bertan behera geratu ziren.

**Ezin da kalera atera paseatzera, korrika egitera edo bizikletan ibiltzera**

COVID-19 birusaren aurrean Espainiako Estatuak ezarritako alarma egoeraren aurrean, etxean egon beharra dago. Ez dago bes-

terik. Soilik lan egitera –lan egin beharra dutenek–, elikagaiak erostera, dependentzia egoeran dauden senitartekoak zaintzera eta txakurrak ateratzera atera ahal da. Kirola, soilik etxean egin daiteke. Hortaz, ezinezkoa da kirola egitera kalera ateratzea. Ezin da korrika egitera atera, bizikletan ibiltzera atera, mendira joan edo paseatzera atera, gainontzekoak arriskuan jartzeaz gain, isun potoak jaso daitezkeelako.

Neurriak betetzen ez dituztenek 100 eurotik hasi eta 600.000 eurora arteko isunak jaso ahal dituzte, egindakoaren larritasunaren arabera. Atzo, dagoeneko Sakanan barna hainbat foruzain eta guardia zibil zebiltzan erre-pideak eta bideak zaintzen.

### Mendia

Nafarroako Mendi Federaziotik azaldu dutenez, larrialdi egoera honetan ezin da mendira joan. Norbaitek istripurik izango balu, mendi aseguruak ez luke erreskatea eta ondokoak bere gain hartuko, "zabarkeria" (negligencia) izango litzatekeelako. "Edozein kirol istripu zabarkeria dela kontsideratzen da, eta kirol-aseguruetatik kanpo geratzen da" dio mendi federazioko oharrak.

### Entrenamenduak etxean

Guztia itxita dagoenez eta kalera atera ezin denez, kirol entrenamenduak ahal den moduan etxean egi-tea, ez dago besterik. Komeria galanta sakandar askorendako, kirolari profesionalendako bereziki.

## KASURIK EGIN EZ ETA KALERA ATERATZEN DIRENEK ISUN POTOLOAK JASO DITZAKETE

## Arbizuko eta Altsasuko Duatloiak, bertan behera

Arbizuko Duatloia bihar, larunbata, jokatzekoa zen eta Altsasukoa hurrengo astean, martxoaren 28an

COVID-19 birusak sortutako egoeraren aurrean administrazioek eta osasungintzak egindako gomendioak jarraituz, Arbizuko Udalak eta Sakana Triatloi Taldeak martxoaren 21ean jokatzekoa zen Arbizuko Duatloia

eta martxoaren 28an antolatuta-ko Altsasuko Duatloia bertan behera uztea erabaki dute. Halaber, martxoaren 15erako antolatuta zegoen Arangurengo Duatloia ere bertan behera geratu zen, arrazoi berberengatik.

### Arbizuko udalaren oharra

"COVID19 dela eta Erakundeetatik jaso ditugun gomendioak kontutan harturik, Arbizuko Udalak erabaki du martxoaren 21ean egitekoa zen XXIII. Arbizuko Duatloia bertan behera uztea. Bizi dugun egoera honetan, gure herritarren nahiz beste txoko batzuetatik datozen pertsonen osasuna eta bizitza babestea da garrantzitsua" dio Arbizuko Udalak alarma egoera ezarri baino lehen kaleratutako prentsa oharrak.



Joan den urteko Arbizuko Duatloia. ARTXIBOA

### Zuhurtzia

Sakana Triatloi Taldeak ere arrazoi berberak ditu martxoaren 28an Altsasun jokatzekoa zen proba bertan behera uzteko. Printzipioz 15 egunerako geratu dira bertan behera kirol ekitaldiak, martxoaren 23ra arte, baina oraindik ere egoera hau zenbateraino luzatuko den ezin da jakin eta, hortaz, zuhurrak izan nahi izan dute Sakana Triatloi Taldekoak.

Duatloi egutegia oso estua denez, ziurrenik proba hauek ez dira aurten ospatuko.



**Maidar Betelu Ganboa** BAKAIKU

June Kintana Larraza lehen mailako kirolaria da. Errendimendu Handiko Leongo Teknikazio Zentroan entrenatzen du Bakaikuko disko jaurtitzailak, eta bertan egiten ari da albaitaritzak ikasketak. Baina koronabirusaren itxialdia pasatzera etxera etorri zara, Bakaikura.

**Itxialdia Bakaikun pasako duzu.**

Koronabirusarengatik Leongo Unibertsitatea eta Leongo Errendimendu Handiko Teknikazio Zentroa itxi dituzte, entrenatzen dudana tokia, eta nahiago nuen Bakaikun lasai egon, Leonen pisuan egon beharrean. Gehiago aspertuko nintzateke han. Esan zidatenean dena itxiko zutela, berehala maleta egin eta hona etorri nintzen, banekielako oso zorrotz jarriko zirela desplazamenduekin eta kalera ateratzeko asuntuarekin. Baina baditut Leonen geratu diren entrenamendu kideak, etxean sartuta, bakoitzak ahal duen moduan entrenatzen.

**Hilabete hau oso garrantzitsua zen zuretzat. Martxoaren 7an Espainiako Neguko Jaurtiketa Luzeen disko jaurtiketa Txapelketa irabazi zenuen, 52,10 metroko jaurtiketarekin, baina aste bat lehenago, Castellongo kontrolean, 55,70 metroko jaurtiketa egin zenuen eta asteburu honetan Leirian (Portugal) jokatzekoak ziren Europako Jaurtiketen Kopan aritzeko gutxienekoa (55 m) lortu zenuen. Baina koronabirusarengatik bertan behera geratu da Kopa.**

Bai, horrela izan da. Martxoaren 21ean eta 22an Europako Jaurtiketa Luzeen Kopan aritzea zen nire hurrengo helburua, baina duela aste eta erdi esan ziguten Kopa atzeratuko zela; ez zuten bertan arituko ginenean selektzorik ere atera. Datorren astean Suitzan biltzekoak omen dira European Athletics-eko ardura-dunak, bertan behera gelditu diren txapelketekin zer egin erabakitzeke. Oraindik ez dakigu, baina baliteke Europako Kopa bertan behera uztea, hurrengo urterako uztea. Egia esan, nahiko izorratuta gaude, neguko helburu nagusia baitzen Kopan aritzea.

**Europako txapelketa batean aritzeko gutxieneko horiek lortzea oso zaila da, eta amorrua eman behar du ezin aritu izana.**

Gainera, orain arteko txapelketa mailetan negurik hoberena izan dut. Castellonen lortutako

# "Koronabirusak neguko eta udako denboraldiak zapuztu ditu"

**JUNE KINTANA LARRAZA DISKO JAURTITZAILA BAKAIKUARRA**

**DISKO JAURTIKETA** Asteburuan Europako Neguko Jaurtiketa Luzeen Kopan aritzekoaren June Kintana, baina txapelketa bertan behera geratu da eta etxean dago itxita



June Kintana Larraza disko jaurtitzaila bakaikuarra bere etxean irakurtzen. UTZITAKOIA

marka horrekin Europarako sailkatu nintzen eta niretako berri oso ona zen. Gogo handia nuen joateko, baina bertan behera gelditu denez... etxean egon beharra, mundu guztia bezala, asuntua nola garatzen den pixka bat ikusi arte.

**Lehen mailako kirolaria zara, puntakoa. Atletek, zure kasuan, disko jaurtitzailak, ez duzue astero liga bat jokatzeko, txapelketa gutxiago dituzue. Baina txapelketa horiek behar bezala prestatzeko zuen eguneroko entrenamenduetatik ezingo zarete milimetrotik bat ere mugitu, ezta?**

Bai. Txapelketa gutxiago ditugunez, txapelketa horietan urte osoan egindako lan guztia eta landutako teknika guztiak jokoan ditugu. Txapelketa horietara fisikoki egoera oso onean iritsi behar dugu, eta ahalik eta hobekien egin beharko dugu lana, ez dugulako talde-kiroletan dituzten bezainbesteko aukera. Hiru liga edo txapelketa ditugu bakarrik. Orduan, ahalik eta egoera fisiko onenean iristeko eta ahalik eta hobekien egoteko gogor entrenatu behar dugu.

**Koronabirusak neguko txapelketa zapuztu dizue.**

Ez bakarrik neguko, udakoa nik uste ere bai. Orain txapelketa guztiak atzeratu beharko dira... Espainiako Udako Txapelketa goiz jokatu behar zen aurtun, San Juanak pasata. Normalean utzail bukaeran izaten da, baina

aurtengo Joko Olinpikoengatik hilabete bat aurreratu zuten. Eta orain... nik uste duten aukera bakarra dena atzeratzea dela, bai Joko Olinpikoak eta baita estatu mailan ditugun txapelketak ere... den-dena.

**Guztia hankaz gora dago.**

Bai, eta onartu duten lege horrekin, etxetik ezin zarela atera... Ez dut entrenatzeko behar dudana materiala, eta ditudan errekurtsioekin moldatu beharko naiz.

**Zure ohiko entrenamendu bat nolakoa da Leonen? Eta orain nola zabilta entrenatzen?**

Leongo entrenamenduak astelehenetik larunbatera dira. Eguzkeroko 3 edo 4 entrenamendu ordu ditugu. Teknika 3 edo 4 egunez egiten dugu; kanpora ateratzen gara han ditugun zirkuluetara eta 50 jaurtiketetatik gorako entrenamenduak egiten ditugu eguzkeroko. Gero, barrura sartu eta denetarik: distantzia metzeko korrika serie batzuk egiten ditugu, saltoak ere, harezko fosora bi hankekin batera salto egiten dugu, edo hainbat ariketa, hesiekin ere ariketak egiten ditugu, eta egunean ordu eta erdi edo bi ordu gutxienez indarra lantzen dugu gimnasioan, pesak eta halakoak. Hori guztia ezin dut etxean egin; hemen nagoela ariketa aerobikoa da egin dezakedana, orain modan dauden ariketa horiek. Abdominalak eta halakoak egingo ditut etxean. Jaurtiketak ezin ditut egin. Larreren batera joan nahiko nuke, jaurtiketak egitera, baina ezinezkoa da, isunak ez dira txikiak.

**Egun hauetan zure maila jaitsiko dela pentsatzen duzu? Geldialdi hau nabarrituko duzu?**

Nabarrituko dut, baina nik uste dut fisikoki ongi mantentzen banaiz, esan dizudan ariketak egiten badituzte, bueltatzekoan lehenengo astean martxa hartzea kostako zaigu, baina behin jarrita bi-hiru astetara berriz gorputzak sumatzen du edo hasten da hobetzen edo galdutako muskulua garatzen. Nik aurreko denboralditik oraingo denboraldira bitartean ia ez dut deskantsurik izan; irailen aste eta erdi hartu nuen atsedena eta gero entrenatzen jarraitu nuen. Beraz, nik uste ez dela ezer gertatuko orain bizpahiru aste "geldirik", etxean ariketa aerobikoa egiten banago.

**Noiz esango dizute ea bi aste hauek luzatzen ote diren?**

HURRENGO ORRIAN JARRAITZEN DU

## AURREKO ORRIAN HASTEN DA

Gure esku ez dagoenez, pentsatzen dut itxarongo dutela bi aste hauek pasata ea Gobernutik zer esaten duten. Datorren astearen bukaran uste dut esango dutela ea gauza hobeto dagoen edo etxean sartuta jarraitu beharko dugun. Entrantzaileak ere ez daki zer gertatu behar den.

**Zure hurrengo helburua zein izango da, udako txapelketak?**

Bai, Jaurtiketa Luzeen Espainiako Udako Txapelketa eta gero, Joko Olimpikoak izango dira, ez badituzte atzeratzen. Jokoetara joateko gutxienez oso zaila den arren -63,5 metro-, aurten beste sistema bat jarri dute martxan, puntuen sistema deitzen zaiona, eta sistema hori txapelketa ezberdinetan hainbat puntu lortzean datza. Ligeak puntu gutxi ematen dizkizute, Espainiako Txapelketak puntu gehiago, eta kanpoko txapelketak, adibidez Europako Kopak, bertan behera utzi dutenak, horrek ere puntu dezente ematen dizkizu. Joko Olimpikoetara 32 atleta doaz, eta zenbat eta puntu gehiago lortu, postu horietara gerturatzeak aukera gehiago duzu. Beraz, puntuatzen duten txapelketa horietan parte hartzen saiatuko naiz, ahalik eta puntu gehien lortzeko. Gutxienez oso zaila da lortzen, baina puntuen sistemarekin 32 horien artean sailkatzea lortu daiteke. Gero Europako Jaurtiketen Txapelketa dago, Parisen jokatu dena, eta bertan parte hartzeko gutxienez oso zaila da lortu nahiko nuke: 58 metroko gutxienez.

**Hortaz, badituzu erronka eta motibazio nahikoak.**

Bai (kar, kar).

**Ea datozen hitzordu horietara ongi iristen zaren, puntuak lortu eta Olinpiar jokoetan aritzeko aukerarik duzun. Zintzoki, Olinpiar Jokoetan egoteko aukerak ikusten dituzu?**

Ez dut kontu honekin obsesio nahi. Zaila da, baina ez da ezinezkoa. Beti pentsatu beharko duzu esperantza pixka batekin lortu daitekeela. Eta eguneroko lanarekin konfidatuz, ba... nork daki?

**Beti esaten duzu Bakaikura nahi baino gutxiago etortzen zarela. Ez zara baldintza onenetan etorri, etxean itxita egon behar duzulako, baina etxekoekin egotea eta haien mimoak jasotzea ongi etorriak dira, ezta?**

Bai, oso gustura nago, ongi moldatzen gara etxean. Eta, jakina, mimoak oso ongi etorriak!

# "Geldialdi honek baldintzatuko du guztia"

ASIER LLAMAS OSASUNA MAGNA XOTAKO ATEZAIN IRURTZUNDARRA

**ARETO FUTBOLA** Koronabirusagatik bete beharreko itxialdian entrenatzaile fisikoak bidalitako ariketak egiten dabil Asier Llamas

**Maidar Betelu Ganboa IRURTZUN**

**Espainiako Kopa jokatzetik bueltan Peñiscolaren kontrako ligako partida ari zineten prestatzen koronabirusarengatik guztia geldirik geratu zenean.**

Espainiako Kopan koronabirusari buruzkoak entzuten ziren, baina Kopa jokatu ahal izan genuen. Bueltan, Peñiscolaren kontrako partida prestatzen hasi ginen eta asteazkenean esan ziguten ligako ondoko bi jardunaldiak ateak itxita jokatu zirela. Egia esan, partidak ikusle eta zalerik gabe jokatuak ez zuen zentzurik, azkenean bi jardunaldiak bertan behera geratu ziren, eta gero entrenamenduak, abisatu arte guztia gelditu arte.

**Zer eskatu dizuete taldeak? Norberak bere kabuz entrenatu dezala?**

Azken entrenamendu egunean sekulako entrenamendua egin genuen, topera aritu ginen; bagenekien zer etorriko zen. Etxean gabilta entrenatzen: gure entrenatzaile fisikoak ariketak bidaltzen dizkigu, egin beharreko lan handia dugu. Etxean ariketa asko egin daitezke. Uste dut taldeko inork ez duela korrika egiteko zintarik, baina badago bizikleta estatikoa duenik, eta kasu horretan bizikleta egin dezakezu eta gero ariketak, abdominalak eta beste asko.

**Baina etxean egiten duzuen ez da entrenamendu normal batean egiten duzuen. Egoera normaltasunera itzuli eta lanera itzultzen zaretenean, beherakada sumatuko duzue? Erritmoa hartzea kosta egingo zaizue?**

Nahiz eta etxean ariketa asko egin, ez da entrenamendu batean egiten duzun berbera, inola ere ez. Baina nik uste dut, bueltatzerakoan, aste bateko epean berriro aurreko sasoi izango dugula. Hau bizikletan ibiltzearen antzekoa da; ez bazara ibiltzen ere, ez da ahazten, eta uste dut aste batean aurreko sasoi lortu daitekeela.



Asier Llamas etxean entrenamenduak egiten. UTZITAKOIA

**Espainiako Kopan Barçaren kontrarori zineten final laurdenetan, baina burua tente. Imanolek esan zuen jokalariei "ezin zitzaie gehiagoko eskatu". Hala uste duzu?**

**"BUELTAN, ASTE BATEKO EPEAN, BERRIRO SASOIAN EGONGO GARELA USTE DUT"**

Bai eta ez. Imanolek arrazoia du, ahal genuen heinean partida ona egin genuen, jokalaria asko ukituta zeudela kontuan hartuta; jokalariek dena eman genuen, eta, hortaz, ezin zaigu ezer gehiago eskatu. Baina talde honek askoz gehiago eman dezake; beste baldintza batzuetan askoz ere gehiago estutu izango genuke Barça. Errotazio gutxi genituen, baina Araça pneumonia pasatetik zertorren, Rafak kolpea zuen belauanean... Xotaren ezaugarria da

egoera konplikatueta eta jokalaria gutxiago gaudenean partida hobeak egiten ditugula, eta jokalaria guztiek euren onena ematen dutela. Talde hau eta jokalaria hauek elkarrekin egongo ginen azkenean Kopa zela jakitun ginen, eta zerbait polita egin nahi genuen. Baina ezinezkoa izan zen.

**Asteburu honetan Barça hartu behar zenuten Anaitasunan, ligako partidatan. Azken bi partida hauek gero jokatu dituzue edo behin betirako bertan behera geldituko diren ba al dakizue?**

Ez dakigu ezer. Nik uste dut geldirik ematen dugun denboraren arabera izango dela partida hauek atzeratu edo bertan behera gelditzen diren.

**Imanolek azaldu zuen orain helburua ligako titulua jokatu ahal izateko play-offetan sailkatzea dela. Zenbait jokalarik taldea utziko dutela kontuan hartuta, ziklo hau ahalik eta hobekien despeditu nahi duzue?**

Bai, nahiko genuke. Denboraldia ez da bukatu eta play-offetan sartzeko lehiatuko gara. Seigarrenak gara sailkapenean, ongi kokatuta gaude, baina partida asko gelditzen dira tarte laburrean. Ongi aritu beharko dugu, eta play-offetan sailkatuz gero, liga ongi despeditzeko dena eman beharko dugu.

**Atezain bikaina zara, Asier, eta sarritan zure geldialdiak goraiatzeko dituzte eta atezain onenen artean kokatzen zaituzte. Nola hartzen dituzu aipamen horiek?**

Beti motibatzen zaituzte, baina ezin zara soilik laudorioekin geratu, huts egiten duzunean horrekin geratzen baita jendea. 100 geldialdi egin ditzakezu, akats bat baduzu soilik huts egin duzun jokaldiarekin geratuko direlako. Hortaz, guztia hartu behar duzu kontuan, gauza onak, txarrak, eta bereziki zure burua zaindu, lasai egon eta gainontzeko guztiaz ahaztu.

**Nola daramazu etxean itxita egotea? Zer egiten duzu ez aspertzeko? Gomendiorik?**

Bidali nizkizun argazkietan egiten ari naizenarekin (kar, kar...). Goizean etxeko lanak eta garbiketarak egiten ditugu eta arratsaldean ariketa fisikoa egin, play stationean jokatu, txakurra kalera atera, txakurra dugula probestu behar baitugu kalera pixkat atera ahal izateko, eta ezer gutxi gehiago. Play zale amorratua naiz, eta play-ra ongi jokatu beharra dago, ohiko mandoa atzean geratu zen (kar, kar...).



# Kultura koronabirusaren garaian

Egoera bereziari aurre egiteko etxetik egindako kontzertuak eskaintzen ari dira hainbat artista. Besteak beste, etzi, igandea, 21:30ean, Zetak taldeak emanaldia egingen du

## Erkuden Ruiz Barroso SAKANA

Alarma piztu zenetik erabaki gero eta zailagoak hartu dituzte gizartearen arlo guztietan; baita kulturaren ere. Aurreko astearen amaieran albistea zen 1.000 pertsona baino gehiagoko ekitaldiak bertan behera utziko edo atzeratuko zituztela, eta 1.000 pertsona baino gutxiago-koetan pertsonen artean segurtasun distantzia mantenduko zela. Egun batetik bestera araua aldatu zen, eta ekimen eta ekitaldi guztiak bertan behera gelditu ziren: kultur etxeak, kultur gunek, antzokiak eta abar itxi zituzten. Tabernak ere itxi zituzten. Espainiako Gobernuak alarma egoera ezarri zuen.

Ondorioz, kultur eragileek eta sortzaileek bertan behera utzi edo atzeratu behar izan zituzten aurreikusitako kontzertuak eta emanaldiak. Eta herritar guztiak bezala etxean gelditu dira. Hala ere, "ezohiko egoera" honetan laguntzeko modua aurkitu dute hainbat artistak sare sozialak baliatuz: streaming edo Internet bidezko kontzertuak. Euskal Herrian mota honetako kontzertua egingo zuela plazaratu zuen lehenengotarikoa Pello Reparaz, Zetak, izan zen. Baina ez bakarria. Egun hauetan sare sozialen bidez musikarien zein beste artisten emanaldiak, solasaldiak eta ikastaroak nonahi daude.

"Automatikoa" izan zela azaldu du Pello Reparazek. Martxoaren 22an, 21:30ean, streaming bidezko kontzertua egingo du Zetak taldeak: "Etxean gelditu beharra duzu, beraz, konturatzen zara kontzertuak bertan behera utzi behar dituzula, eta etxean gelditzen zaren horretan teknologia berriekin harreman estua dugunoi automatikoki etorri zitzaigun ideia burura". Esaterako, Xabi Bandinik ere kontzertu birtuala eskaini zuen asteazkenean: "Zuekin ezin egotearen arantza kendu eta egoera honi buelta ematea nahi dugu".

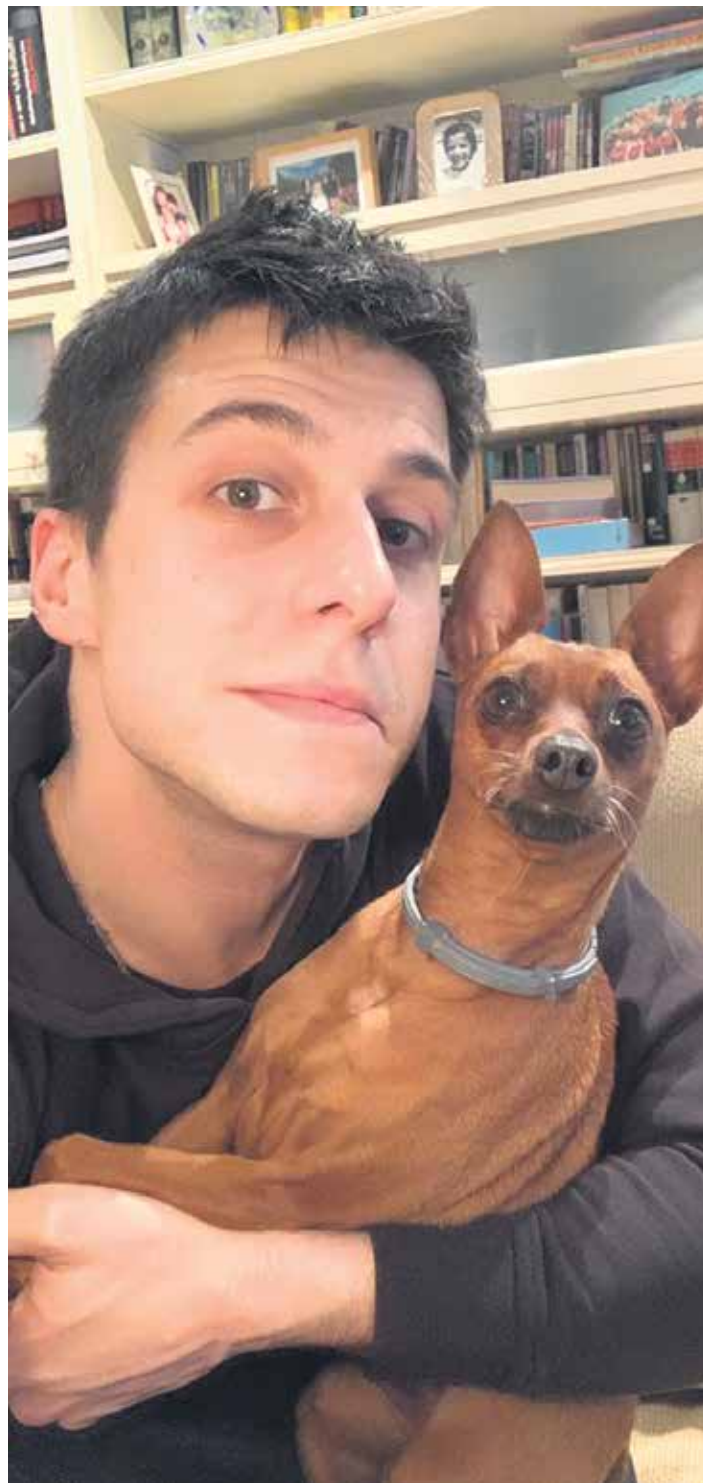
Astebete egoera deseberdina zen, izan ere, publiko askoko ekitaldiak baino ez zituzten bertan behera utzi. Reparazek azaldu duenez, "hasiera batean" beste modu batera irudikatu zuten kontzertua: "Arbizunetxe zahar bat hartu behar genuen eta gela bakoitzean emanaldi bat egin. Talde guztia hona etorriko zen. Bi taldekide Ipar Euskal Herrikoak dira eta muga pasa beharko lukete. Baina ideia aurrerazihoan". Ondoren, itxialdia

**"STREAMING BIDEZ KONTZERTUA EGITEAREN IDEA AUTOMATIKOA IZAN ZEN"**

etorri zen. "Une honetan ikusi dugu ezinezkoa dela. Beste ideia batzuk ditugu eskutartean". Taldekideak haien etxeetan egongo dira, distantzian, "bestelako formulak" bilatu dituzte. Kontzertua zetak.org-en izanen da.

Musikak batuko gaitu da Zetak taldea sare sozialetan egunotan erabiltzen ari den jardunaren leloa. "Horretan ari gara. Musikariok egin behar duguna da, eskaini dezakeguna". Hortaz, kontzertuak ez ezik #txarlakin-dahouse eta solasaldiak egiten ari da Reparaz beste hainbat musikariarekin: Ezetaerre taldea, Rozalen, Izaro... gaur, 19:00etan, Toni Mejias Los Chikos del Maizeko taldekidearekin ariko da hizketan arbizuarra Instagram bidez.

Kontzertuak bertan behera uztea edo atzeratzea "pena eta mobida bat" da. Zetak-en kasuan Gasteizen martxoaren 29an zuten kontzertua ekainera atzeratu dute, baina aurrerago aurreikusita zituzten emanaldiak ere "arriskuan" daudela esan du Reparazek. "Zetak sortu berri den proiektu bat da, eta topera hasi garen arren, aukera berriak sortzen zitzaizkigun datozen hilabeetarako. Ezjakintasuna handia da". Hala ere, "lanean jarraitzen dutelako" lasai daudela esan du Reparazek.



Pello Reparaz Zetak taldeko abeslaria. UTZITAKOA

## bardokak

2020

Nafarroako Taldekako Bertsolari Txapelketa  
Urtarrilaren 31tik Martxoaren 28ra

LIZARRA  
Martxoak 28, larunbata  
17:00etan, Lizarra Ikastolan

Finala

ATZERATUTA

Antolatzailea

www.bertsozale.eus

Laguntzailea





Iortia kultur guneak aste bat darama itxita. ARTXIBOA

# Kultur etxeetan 'itxita' kartela zintzilik

Antolatutako emanaldiak bertan behera utzi edo dataz aldatuko dituzte Sakanako kultur etxeetan. Nafarroako Antzoki Sareak arte eszenikoetan eragindako inpaktuaren ebaluazioa egingo du

## SAKANA

Aurreko astean inork espero ez zuen amaiera etorri zen. Azken momentura arte eta betiere Nafarroako Gobernuak hartutako gomendiak eta neurriak jarraiki, emanaldiek aurrera jarraitzen zuten segurtasun eta prebentzio neurriak betetzen zirelako. Izan ere, Sakanako aretorik handiena Iortia kultur gunea da eta 300 pertsonendako lekua du. Lehenengo arauak esaten dutenez, aretoak 2/3 bete zitekeen eta pertsonen arteko segurtasun tarte mantendu behar zen. Neurria ordu batzuek egon zen indarrean, izan ere, martxoaren 12an, ostegunean, Nafarroako Gobernuak ekitaldi publiko guztiak etetea erabaki zuen. Hasiera batean bi asterako itxi dituzte kultur etxean, baina ateetan "jakinarazi arte" mezua jartzen du.

Hilabete hauetarako agenda kulturala beteta zegoen Sakanan. Alde batetik, Martxoaren 8aren harira antolatutako emanaldiak zeuden aurreikusita, eta, bestetik, Nafarroako Antzoki Sarearen hirugarren zirkuitua duela gutxi jarri zen martxan. Nafarroako

Gobernuak kudeatzen duen Antzoki Sareak, hain zuzen, COVID-19ak egoerak arte eszenikoetan izandako inpaktuaren ebaluazioa egin nahi du, eta laguntza eskatu die sarearen barruan dauden kultur etxeei zein aretoei. Tartean Irurtzungo, Etxarri Aranazko, Altsasuko eta Olaztiko kultur etxeak daude. Kultur eragileak eta sortzaileak kinka larrian uzten ditu egoerak. Hortaz, Nafarroako Gobernuari laguntza eskatu diote.

Kultur etxe bakoitzak egoeraren aurrean neurri bat hartu du. Irurtzunen, esaterako, herriko antzerki tailerrak Ver, oler, eskuhar antzezlanak mustu behar zuen atzo, martxoaren 19an, eta asteburu osoan zehar kultur etxean emanaldiak zeuden programatutak. Beraz, antzerki tailerraren emanaldiak atzeratzea erabaki dute, eta sarrera eskuratu zutenek data berriari erabiltzeko aukera izango dute, edo udaletxeko bulegoak irekitzen dituztenean zenbatekoa itzuliko zaie. Etxarri Aranazten momentuz bertan behera utzi dituzte emanaldiak, nahiz eta dataz al-

datzen saiatuko diren. Bestetik, Olaztiko kultur etxean aurreko asterako aurreikusita zeuden *Perdiendo el juicio* eta *Meri, Mari eta Lari* antzezlanak bertan behera gelditu ziren.

Iortia kultur gunearen kasuan, zinema programazioa bertan behera gelditu zen, baina bi aste hauetarako aurreikusita zeuden ikuskizunak, aldiz, dataz aldatzen saiatuko dira. Hortaz, zinemaraiko sarrerak erosita zituztenek eta Internet bidez erosi zituztenek zuzenean jasoko dute sarreraren zenbatekoa. Sarrera txarteldegian erosi zutenek, Iortia berriz zabaldu arte itxoin beharko dute. Bestetik, ikuskizunetarako sarrerak erosi zutenek data berriak jakitera itxoin beharko dute eta, hala eta guztiz ere, itzuli nahi izanez gero, Internet bidez erositakoek zuzenean jasoko dute zenbatekoa eta txarteldegian erositakoek bertan itzuliko zaie zenbatekoa. Azkenean ikuskizuna bertan behera gelditzen bada itzuliko zaie. Liburutegiko liburu bat dutenek berriz kultur gunea irekitzen dutenean itzuli ahalko dute liburu, penalizazio gabe.



BAZTERRETIK

JUANKAR LOPEZ-MUGARTZA

## Paper higienikoa falta da Venezuelan

Azken egun hauetan gauza asko bizi izan ditugu. Gizakiaren jarrera onak eta txarrak. Gehienak, bai, gizalegekoak, gutxi batzuk berriz, guztiz zakarrak. Egun hauetan Telemann maisuak solfeo irakasteko erabiltzen zuen latinezko esaldi bat etorri zait burura: *Plato, Cicero, sumus Aristoteles ceciderunt in profundum lacum*. Hau da, Antzinako Grezia klasikoaren jakintsu goren guztiak laku sakon batean erori ziren, Urkoren kantaren putzu sakon eta ilun hartan.

Nik uste nuen herri aurreratu batean bizi ginela, kultura handikoa, jende jakintsua ipurdiko paper-biribilki batengatik ezjakinekin borrokan ikusi dudana arte.

Jende ona ere bada, jakina, besteengan pentsatzen duena, baina pikarokak legioa dira, haien buru erregea bera dutenak. Errege batek fundazio *offshore* baten bitartez bere herriari 100 miloi dolar lapurtzeko gauza bada, zer ez duten egingo bere jarraitzaileek? Lapurra. Berak ahalko balu hipermerkatu osoa eramango luke etxera.

Bai, Aristotele aipatu dugu, eta putzuan erori baino lehen argi esan zuen gizakia naturaz giza-izakia zela, alegia, izaki soziala, eta hauxe gaineratu zuen: baten batek gizartean bizitzen ez badaki ez da gizakia, baizik eta basapiztia... edo Jaungoikoa bera. Nik nire ingurura begiratzen dut eta ez dut jainkorik ikusten, bai, aldiz, basapiztiak, hamaika; zeren eta batek etxabe izkutu batean urrea balitz bezala saltzeko eta negozioa egiteko klinika-maskarak metatzen baditu, horrek ez du *gizakia* izena merezi.

Thomas Hobbes filosofoak gizakia naturaz gaiztoa zela esan zuen, honi Jean-Jacques Rousseau kontrajarri zitzaion gizakia ona zela esanez, gizarteak gaiztotu omen duela.

Gure Euskal Herri maite honetan bada jendea ipurdiko papera bera ukatzen diguna. Haien askatasunagatik, egunero ogi puska bat izan zezaten, bizitza arriskatu zutenek zer pentsatuko dute? Jendilaje horrengatik borrokatu ziren? Venezuelako komuneko papera ez dutela diote, eta orain hemen ere ez.



DUELA 25 URTE... 1995-03-22



## Korrika 9 Sakanan

Donibane Garazi eta Gasteiz arteko ibilbidea osatu zuen urte hartan AEK-k antolatutako lasterketak. Jalgi hadi euskaraz! leloa zuen. Ibarrrera Aizkorbetik sartu zen 03:27an eta Ziorditik 07:21ean alde egin zuen. 19an Irurtzundik eta Aizkorbetik ere pasa zen, 09:39an. Sakanako AEK-ko arduradunak pozik zeuden sekula baino Korrika batzorde gehiago sortu zirelako. Aldi berean, Nafarroako Gobernuarekin kezu ziren, dirulaguntza "murrizta" eta "oztopoak" jasotzen zituztelako.





ASTEKOA

RAF ATXURI

## Izurrite egunak

Nork guri esango, Guaixeren azken zenbakiko ostiralean, konparazio batera, Covid-19koarenak oraintsu bizitzen ari garena ekarriko zuenik.

Ikastetxeak, tabernak, jatetxeak, erakundeak eta lantokiak, hainbeste negozio eta elkargune itxi bai, tira, baina etxeratzeko agindua etorriko zela, eta pandemiaren muntak halako indarra iritsiko zuenik?

Oso egun gutxitan ustezko alarmismoari barre eta txantxa egitetik alarma egoera txintik atera gabe onartzera, larunbat igandera bitarteko epean, egoera guztiz berri honetara nola moldatu eta ohitu nekez gabiltzalarik (lerrook martxoaren 17an idazten ari naiz).

Oraingoz bi aste, baina aise luza daitekeen etxealdia pisu, astun eta latza suertatuko zaigu. Izan ere, kinka honi nola egin behar diogun aurre jakiteko ez dago tutorialik, mindfullnes edo coaching-ik, eta aldartea kulunkan, inprobisaziotik eta borondate onetik ekingo diogu izurriteari.

Ez du gizateriak lehen aldia pandemia kontuekin, baina iruditzen zitzaigun honelakoak antigoaleko aferak zirela eta azken belaunaldiko txertoek eta aurrerapen teknologikoei aise kontrolatuko zituztela izurrite berriak.

## OSO EGUN GUTXITAN USTEZKO ALARMISMOARI BARRE EGITETIK ALARMA EGOERA TXINTIK ATERA GABE ONARTZERA

Baina horratx, karrika espektralak, soro eta baratzak umezurtz, herriak eta hiriak isiltasun astun eta sorgarri batek hartuak; eta etxeetan bizilagunak ia giltzapean, Aupa

Etxebeste hiperrealista eta umore gutxiko batean, gogoa zurrunduta, arnas geldian kika eta azken berri kezkarrirei adi, telelanean edo ez, orduak eta egunak kudeatzen ikasten eta deskastean ezinegon alderrai batean.

Birusaren hedapena geldituko da, auskalo noiz, karririk hartuko ditugu berriz, eta agian bizitza beste begi batzuekin ikusiko dugu. Eta desio inozo eta xume bat: latzaldi honek humanoago bihurtuko gaitu?

Ahalbait etxealdi arinen eduki dezagun!

**GUTUNAK:** Karaktereak, gehienez: 1.900 (hutsuneak barne). GUAIXEK eskubidea du gutuna laburtzeko. Gutunak ezin izango dira kapituluka bidali. Gutunak asteazkena 10:00ak baino lehen bidali beharko dira erredakziora. Gutunarekin batera bidali beharrekoak: egilearen izena eta abizena, NAN zenbakia, herria eta harremanetarako telefonoa. Gutuna helarazteko bideak: Foru plaza, 23 - 1., 31800 Altsasu / gutunak@guaixe.eus

## HARA ZER DIEN

### AHTaren ondorioak zabaltzen laguntzeagatik, eskerrik asko!

#### SAKANA TRENAREN ALDE AHTRIK EZ

Badira hiru aste Altsasuko Hiri Ihote egunean Sakana Trenaren Alde AHTRIK EZ plataformak bere txosna jarri zuela herriko plazan, festa giroa pizteko asmoz eta baita sosa batzuk ateratzeko ere. Izan ere, auzo lanerako prest dagoen jende askoren laguntzarekin kontatu dezakegun arren, hala nola, txosnaren muntaketan edota barrako txandak egiteko, ekarpen ekonomikoaren beharra ere badugu.

Horregatik, bihotzez eskertu nahi dizuegu, "erromatar", "kabaretera", "koronoabirus"

eta bestelako mozorro dibertigarri gure girora hurbildu zineten guztiei, tragu batzuk hartzera edota dantza egitera. Zuen ekarpenari esker AHT-ak gure eskualdean eragingo lituzkeen ondorioak zabaltzeko eta hauetaz ohartarazteko lanean jarraitu dezakegu.

Ekintza dexente ditugu aurten eskuartean. Agian goizegi da detaile asko emateko baina, dagoeneko, esan dezakegu pausoak eman ditugula AHT-aren obrek eragingo luketen sarraskia Sakanako herri askotan irudien bitartez ezagutarazteko. Herrietan

informazio panelak jartzea aurreikusten dugu.

Era berean, dokumental bat egiteko asmoa ere badugu. Bertan, azpiegiturek suposatuko luketen suntsipena erakusteaz gain, Abiadura Handiko Trenari buruz Europako beste herrialdeetan egin dituzten hausnarketak eta ikuspegiak ezagutaraziko dira, baita gai hau arlo ekonomiko, sozial eta ingurumen aldetik sakonki analizatu ere, adituen eta datu ofizialen eskutik.

Beraz, egun hauetan emandako laguntza guztia eskertu nahi dizuegu, hori gabe ezin baitugu borroka hau bizirik mantendu. Egon adi, udaberrian hainbat deialdi egingo ditugu eta, zuen parte hartzea ezinbestekoa izango da. Eskerrik asko berriz ere zuei guztioi!



## OBJEKTIBOTIK



Erkuden @erkuden\_ · mar. 16

Behin-behineko bulego berria. #teelana @guaixe



# guaixe

SAKANAKO ATEKARIA

[www.guaixe.eus](http://www.guaixe.eus)

#### Koordinatzailea:

Goizeder Anton Iturralde  
fundazioa@guaixe.eus

#### Diseinu zerbitzua:

GK, Ainhoa Etxeberria Pikabea  
gk@gkomunikazioa.eus

#### Administrazioa:

Gema Lakuntza Lopez  
admin@guaixe.eus

#### Zuzentzailea:

Patxi Flores Lazkoz

#### Lege gordailua:

NA-633/1995

Tirada: 3.200

#### LAGUNTZAILEAK

# Mank

s a k a n a

## BAZKIDEAK



#### Erredakzio burua:

Alfredo Alvaro Igoa  
guaixe@guaixe.eus

#### Erredakzioa:

Maidor Betelu Ganboa  
kirolak@guaixe.eus  
eta Erkuden Ruiz Barroso  
kultura@guaixe.eus

#### Maketatzailea:

Irene Trece Obeso  
maketazioa@guaixe.eus

#### Publizitatea:

Eneida Carreño Mundiñano  
publi@guaixe.eus

#### ARGITARATZAILEA:

Guaixe Fundazioa.  
Foru plaza 23-1.  
31800 Altsasu  
948 564 275  
948 562 107 (Faxa)  
618 882 675



Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra

OROIGARRIA



## Yeray Lanz Azpilikueta

II. urteurrena

Non hago  
zer larretan.  
Beti egongo zara  
gure bihotzetan.

Zure kuadrilla

OROIGARRIA



## Salvador Lopez de Zubiria Goikoetxea

III. urteurrena



"Zure oroimenak indartzen gaitu"

Bakaikuko zure ehiztari kuadrilla

## IRAGARKI SAILKATUAK

## HIGIEZINAK

## ERRENTAN EMAN

Altsasun dugun bulegoa beste autonomo batzuekin partekatze prest dugu. Interesa baduzu jarri gurekin kontaktuan. Andoni 603 417 554

## LANA/NEGOZIOAK

## LAN ESKAERA

Altsasun, asteburutan, jende heldua zaintzeko emakume batek bere burua eskaintzen du. Interesatuak deitu 651 472 721 tfnora.

## LEHIKETAK

"Erdialde" euskarazko idazlan laburren 13. lehiaketa: Lanak aurkezteko epea 2020ko apirilaren 28an amaitzen da Miranda de Argako Tudelana kaleko 3. zbkiko egoitzan edo euskararenlagunak@gmail helbidean. Oinarriak http://euskararenlagunak.wordpress.com helbidean.

**Baiona Iruñea Maiatzaldiak:** Maiatz aldizkariak aipatu jardunaldietara testuak bidaltzeko epea zabaldu du, apirilaren 19a artekoa da. Aurtengo Maiatzaldiaren lelo nagusia BIZIMINAREN KOLOREAK (Euskal Literaturan) da. Prosaz: 2700 karaktere espazioekin gehienez. Poesiaz: 42 lerro gehienez. Maiatzek jasotako testuen zati aukeratuak argazki muntaketa bat eginen du Maiatzaldiaren egunetan proiektatzeko, bai Baionan, bai Iruñean ere. Testu osoak udazkeneko Maiatz aldizkarian argitaratu litezke.

**12.elkar ilustrazio eta Ipuin Lehiaketa martxan da:** 4 urtetik 16 urtera bitarteko haur eta gazteek parte hartu dezakete. Sari ederrez gain, ikastetxei zuzendutako opari bereziak izango dira. Lanak aurkezteko epea apirilaren 17a arte izango da. Informazio gehiago [www.elkar.eus-en](http://www.elkar.eus-en), lehiaketa@elkar.eus helbidera idatzita edo 943 310 301 tfnora deituta.

## OHARRAK

**Elkartasun Sareak:** koronabirusak eragindako osun-krisialdiari aurre egiteko Elkartasun Sareak eratu dira herrietan. Haiekin harremanetan jartzeko moduak dituzu hurrengoak. Irurtzun, udaltekoko bulego ordutegian 948 500 051 telefonoa, eta hortik kanpo 618 636 199. Etxarri Aranazko elkartasun sarearekin harremanetan jartzeko hots egin 673 319 557 edo 671 603 012 telefonoetara. Bakaikun laguntza behar izanez gero 622 268 161 da markatu beharreko telefonoa eta botiketarako 948 563 450 edo WhatsApp bidez 657 702 178. Azkenik, Altsasuko elkartasun sarearekin harremanetan jartzeko 640 044 424 telefonora hots egin edo altsasukogazteasanblada@

## Nabarmendu zure iragarkia

Modulo txikia:  
14,52 euro  
948 564 275

gmail.com e-postara idatzi daiteke

**Uharte Arakilgo 2020ko egur epaiak:** Interesa duenak 35 euro ordaindu behar ditu udaltekuan, izena ematerakoan, 2020ko martxoaren 2tik 31ra bitartean. Loten esleipena, ekainean izango da zozketa publikoaren bidez. Argibide gehiago Uharte Arakilgo udaltekuan.

**Uharte Arakilgo haur eskola:** Pausoka udal haur eskolak aurrematikula epea zabalik du martxoaren 27ra arte. Informazio gehiago nahi duenak haur eskolatik pasa edo 948 464 030 hots egin dezake. Bestela, udaltekuan ere informatuko dute: 948 464 036.

**Gazte Karnetaren 30. urteurrena dela eta Nafarroako Gobernuak hura duten gazteei Nazioarteko**

**Aterpekie Txartela oparitzen ari die.** Azken horrek munduko 4.000 aterpe baino gehiagotarako sarbidea ematen du. Horretaz aparte, makina bat deskontu eta gazte-mugikortasun programetarako sarbidea ematen du ere. Nazioarteko Aterpekie Txartela oparitan jaso nahi duenak [www.juventudnavarra.es/eu/](http://www.juventudnavarra.es/eu/) hasiera web gunearren bidez egin dezake eskaera.

[www.iragarkiaburrak.eus](http://www.iragarkiaburrak.eus)

## JAIOTZAK

- **Izan Fernandez Taboada**, otsailaren 28an Altsasun
- **Aitana Arroyo Oizartun**, otsailaren 28an Altsasun
- **Amir Sbai Chachoua**, martxoaren 9an Altsasun

## HERIOTZAK

- **Maria Teresa Perez Etxaiz**, martxoaren 1ean Olaztin
- **Jose Luis Ruiz de Azua Salinas**, martxoaren 7an Olaztin
- **Pedro Jose Arregi Mujika**, martxoaren 8an Altsasun
- **Fernando Arregi Otegi**, martxoaren 10ean Olaztin
- **Damian Serrano Gonzalez**, martxoaren 14an Irurtzun
- **Miguel Erbiti Perez**, martxoaren 14an Altsasun
- **Luis Martinez Baloises**, martxoaren 18an Olaztin

INFORMAZIO HAU EPAITEGIETAN ETA UDALETAN JASOTZEN DA. AGERTU NAHI EZ DUENAK, HAN JAKINARAZI DEZALA.

### ESKELAK JARTZEKO: 948 56 42 75

edo [eskelak@guaixe.eus](mailto:eskelak@guaixe.eus)

► Eskelen tarifak: 50,82€ / 96,80€ / 130,68€  
prezio hauek BEZa barne dute.

► Bazkideek % 10eko deskontua dute.

► Eskelak jasotzeko azken eguna: Osteguna goizeko 11:00ak baino lehen.



# IZARRA

HEMEN, ZURE ONDOAN  
AQUÍ, A TU LADO

«Bizitzan badira une batzuk  
zeinetan norbait  
ondoan behar dugun»

BEILATOKIAK

ALTSASU ETXARRI ARANATZ  
Santa Cruz, 6 Nagusia, 2

948 05 90 90 · [www.izarratanatorio.com](http://www.izarratanatorio.com)

## IRAGARKIA JARTZEKO:

948 564 275

IRAGARKI@GUAIXE.EUS

WWW.GUAIXE.EUS/IRAGARKIAK

- Asteazkeneko 13:00ak arte jasotako iragarki bakarrak iragarriko ditugu.
- GUAIXEK ez du argitaratzen diren iragarkien ondorioz sor daitezkeen gorabeheren erantzukizunik.

## ORDAINTZEKO ATALAK:

- Etxebizitza Saldu/Errentan.
- Lokalak Saldu/Errentan.
- Irakaskuntza ("partikularrak") eman.
- Salmentak, erosketak eta trukeak.

- Iragarki GUAIXE paperean eta [guaixe.eus-en](http://guaixe.eus-en) argitaratuko dira.
- iragarki laburrak: 3 euro aste bakoitzeko (BEZ barne).
- Epea: aste bereko asteazkeneko 13:00ra arte.

# IRACHE

## tanatorioak

Tanatorioak: Altsasu – Irurtzun – Lekunberri – Betelu – Leitza

## "Betidanik"

948 19 70 70

@Gruporache

Gruporache

[www.tanatoriosirache.es](http://www.tanatoriosirache.es)



# COVID-19 KORONABIRUSA

**ZER EGIN DEZAKET EZ KUTSATZEKO?**

- MASKARA JARRI
- ESKUJAK GARBITU
- MUKI ZAPIAK ERABILI
- JENDEAREKIN KONTAKTUA EKIDIN

**ZER EGIN DEZAKET ETXEAN EZ ASPERTZEKO?**

- ASTEKARIA IRAKURRI
- BELEIXE IRRATIA ENTZUN (107.3 FM)
- GUAIXE.EUS BEGIRATU

## ZORION AGURRAK

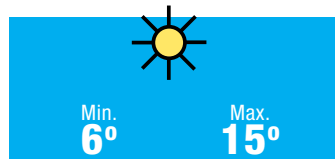


**Lexuri**  
Zorionak udaberriko lore eder honi. Aurten modu berezian ospatuko dugu.

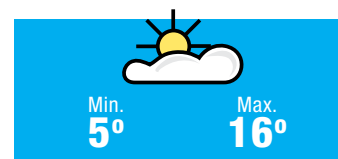


## EGURALDIA ASTEBURUAN

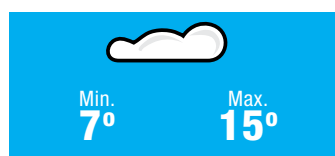
**Ostirala, 20**



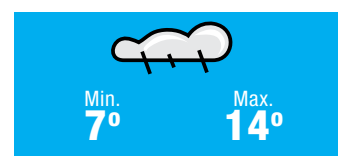
**Larunbata, 21**



**Igandea, 22**



**Astelehena, 23**



**Ez zaitetz harria bezain hotza izan!**

Zorion agur goxo batekin zoriondu ondoan duzun hori

[zorion@guaixe.eus](mailto:zorion@guaixe.eus)

**DEKOVEN NAVARRA**  
CARPINTERÍA DE P.V.C.

- Leihoen, ateen eta kontraleihoen fabrikazio eta muntaketa
- Balkoien eta terrazen itxitura
- Kolore guztietako mallorkinak
- Konpromezurik gabeko aurrekontua

info@dekovennavarra.com • www.dekovennavarra.com  
Ibarrea industrialdea, 9 pabiloia • ALTSASU • Tel./Fax: 948 468 360 • Telefono mugikarra: 690 641 860



11 GALDERA

# "Santiagora iristeko promesa egin dugu"

Oihane Perkatz Davila altsasuarra Santiago Bidea egiten ari zen COVID-19 birusaren krisia piztu zenean. Hortaz, bidea utzi behar izan zuen, eta Galiziara iritsi gabe. Orain, berrogeialdia pasa behar du etxean, erromes guztiek bezala

**Erkuden Ruiz Barroso** ALTSASU

## 1 Noiz hasi zenuen Santiago bidea?

Otsailaren 26an hasi nuen bidea Nafarroatik eta Logroño-raino aitarekin joan nitzen. Ondoren, bakarrik jarraitu nuen. Eguraldia alde zegoen eta egun horietan egiteko libre nengoan. Hilabete batzuk neramatzan bidea prestatzen, eta egiteko momentua zela erabaki nuen.

## 2 Noiz aurreikusten zenuten iristea?

Dena prest zegoen martxoaren 24an Santiagora iristeko.

## 3 Baina ezin iritsi...

Santiagora iristeko 12 etapara gelditu naiz. Astorgara iritsi arte dena normaltasunez eramendu nuen. Aurreko ostiralean, martxoaren 13an, iritsi ginen. Egoitzak irekita aurkitzen genituen. Bi egun aurretik Leonen gelditu ginen eta ez zegoen inongo arazorik gelditzeko, janaria erosteko ezta pote batzuk hartzeko ere. Astorgara iristerakoan egoitza irekita aurkitu genuen eta bertan, bazkal orduan, lehenengo zurrumurruak iristen hasi ziren. Bat-batean arratsalderako bidea utzi behar genuela jakinarazi ziguten.

## 4 Nola jakinarazi zizueten?

Egoitzaren jabeak zerbait gainerik komentatu zigun, baina arratsaldean polizia militarrek agindua eman zigun.

## 5 Aukerarik eman zizueten?

Aukerarik ez zegoen. Etxera bueltatzea zen aukera bakarra. Galiziako Xuntarekin telefonoz hitz egin nuen eta dei horretan esan ziguten Galiziara ezingo girela pasa. Egoitzak ixten ari ziren, Santiagoko Katedrala itxita egon behar zen eta egun batzuk pasata dendak ere itxiko zituztela.

## 6 Nola hartu zenuen albistea?

Albistea amorruta eta pena handiarekin hartu genuen gehienek. Etxerako bidaia autobusez egin nuen bidean ezagutu nituen Ingalaterrako bi lagunekin eta Holandako lagun batekin. Bilboraino joan ginen. Hamar ordu luze izan ziren. Bilbora iritsitakoan hotel batean sartu gintuzten inongo informaziorik gabe. Ez genekien etxera itzultzeko aukera izango genuen edo ez. Oraindik ere Ingalaterrako lagunak Bilboko hotel batean sartuta daude Londresera itzuli ezinik. Amerikako Estatu Batuetako bi lagun Oportora eram zituzten Madrilen ezin zire-

lako sartu eta Hego Koreako hiru lagun egunean bertan Holandatik hartu behar izan zuten hegazkina Koreara itzultzeko.

## 7 Nola bizi izan zenituen koronabirusaren krisiaren lehengo egunak bidean? Kontziente zinen?

Bidean geundela ez genuen ezer sumatzen. Kanean jendeak koronabirusaren inguruan asko hitz egiten zuten, baina Astorgara iritsi arte ez genuen inongo problemarik sumatu. Ez nuen espero bidea utzi behar izatea. Burua Santiagora iristen ikusten nuen.

## 8 Orain zein egoeratan zaude?

Prebentzio bezala erromes guztiek berrogeialdia pasatu behar dugu, nahiz eta osasuntsu egon. Beraz, ezin gara kalera ezertarako atera.

## 9 Zer ikasi duzu bidean? Zer eramanen duzu zurekin?

Bidean gauza asko ikasi ditut. Garrantzitsuena niretako elkartasuna eta adiskidetasuna izan dira. Sortu genuen lagun taldean ni nintzen gaztelaniaz hitz egiten zuen bakarra, mundu guztiko jendearekin elkartu naiz bidean zehar eta hainbat kulturatako jendearekin asko ikasi dut.



Oihane Perkatz Davila, ezkerrean, Santiago bidean egindako lagunekin, Astorgan. UTZITAKOIA

## 10 Zer eragiteen du Santiagora ez iristea?

Santiagora ez iristea kristoren amorruta eta pena ematen du. Gure bidea bat-batean bukatu zela ikusterakoan negarrez hasi ginen, baina bidea beti hor egongo da. Orain garrantzitsuena etxean

gelditzea da eta gure osasuna eta besteena arriskuan ez jartzea.

## 11 Bidera itzuliko zara?

Osasun larrialdi hau pasatzen denean bidea Astorgan utzi genuenok Santiagora iristeko promesa egin genuen. Eta hala izango da.

# ILARGIA NAHI DUZULA?

## Zuk eskatu eta gu lortzen saiatuko gara!

ESKATU AURREKONTUA KONPROMEZURIK GABE

DISEINUA ETA KOMUNIKAZIOA

948 564 275  
 info@gkomunikazioa.eus  
 Foru plaza, 23-1. Altsasu