

# guaixe

SAKANAKO ASTEKARIA



DENA ALDATZEKO  
LANKETAN



**ms**  
Mondragon  
Unibertsitatea  
Goi Eskola  
Politeknikoa

# ATE IREKIAK

## Goierriko Campusa

ORDIZIA

INGENIARITZA MEKANIKOA  
GRADU DUALA

ATE IREKIAK  
MARTXOAK 13  
11:00



Eman izena  
[www.mondragon.edu/eu/ate-irekiak](http://www.mondragon.edu/eu/ate-irekiak)



Sakanako mugimendu feministako kideek mobilizazioetan parte hartzeko deia egin dute.



balduz, mundu mailako ekintzetan parte hartuz..."

### Egoeraz

Sakanako mugimendu feministak egungo egoeraren honako argazkia egin du: "herritarren osasunaren gainera, Gobernuetatik kapitala lehenetsi da berriz ere. Mugak eta kaleak militarizatuta ikusten ari gara, polizia eta erakunde abusu arrazistak jasan ditugu, ehunka kide kaleratuak izan dira edo kaleratze arriskuan daude, milaka emakumek lan merkatua utzi behar izan dute zaintza lanengatik, agerian geratu da Euskal Herrian bertan erabakiak hartzeko ahalmen eza, espazio okupatuak desalojatu dituzte, indarkeria matxistak ez du etenik izan eta krisialdiak eragin zuzena izan du eremu feminizatueta, bereziki egoera irregularrean dauden emakume langileen eremuan".

Hori guztia aldatzeko eta "Euskal Herria feminista, antikapi-

## Mobilizazioak

### MARTXOAK 7

• **Urdiaingo plazan** kontzentrazioa, 12:00etan.

### MARTXOAK 8

- **Etxarri Aranazko plazan** kontzentrazioa, 12:00etan.
- **Irurtzongo plazan** *Feminismotik dena aldatu, sistema arrakalatu* kontzentrazioa. Irurtzongo emakume taldeak antolatuta, 19:00etan.
- **Uharte Arakilgo plazan** *Dena aldatu, sistema arrakalatu* kontzentrazioa, 19:00etan.
- **Lakuntzako plazatik.** *Emakume langileok antolatu eta borrokatu* lelodun manifestazioa. Lakuntzako Gazte Asanblada, 19:00etan.
- **Bakaiku erdiko iturrian** kontzentrazioa, 19:00etan.
- **Olatzagutiko Intsumisio plazan** kontzentrazioa. Olatziko Gazte Asanbladak antolatuta, 19:00etan.
- **Lizarragabangoan** kontzentrazioa, 19:30ean.
- **Altsasuko Foru plazatik** *Dena aldatu, sistema arrakalatu* lelodun eskualde manifestazioa. Sakanako mugimendu feministak antolatuta, 20:00etan.

# Botere harremanak errotik aldatu

Dei hori egin du Sakanako mugimendu feministak Emakumeen Eguna dela eta. Herrietako deialdietan eta Altsasun 20:00etan eginen den manifestazioan 'kaleak eta plazak hartzerantz animatzen ditugu emakumeak, trans eta bollerak'

### Alfredo Alvaro Igoa SAKANA

Emakumeen Egunerako deialdia egiterakoan Sakanako mugimendu feministako kideek adierazi dutenez, "COVID-19ak eragindako izurrite testuinguruak, sistema honen hainbat dimentsioetako krisiak azalerratu ditu. Lehertu dena, ez baita osasun krisia soilik". Gaineratu dutenez, aurtengo Emakumeen Eguna "sistemari arrakalak sortzeko konpromisoa adierazteko asmoz antolatuta dugu". Osasun prebentziorako neurriak betez, "dagokigun arduraz jokaturatu, kaleak salake-

tarako espazio bilakatuko" ditzutela ziurtatu dute.

Aurtengo Martxoaren 8rako mugimendu feministak *DENA aldatu, sistema arrakalatu* leloa aukeratu du. Feminista sakan-

### Neska\* gazteak

Manifestazioaren akaberan neska\* gazteen blokea egonen da. Neska\* gazteei han parte hartzerantz animatzen ditugu.

darrek esan dutenez, "krisi hau ez zen pandemiarekin hasi. Sistema kapitalista, heteropatriarkal, arrazista arrakalatzeko feminismoan antolatu eta kolektiboki borrokan jarraitu behar dugu. Hain zuzen ere, bizitzak sostengatzeko ardurak kolektibizatzeko eta botere harremanak errotik aldatzeko". Aldaketa horretarako mugimendu feminista "gaurkotzen eta indartzen" doaz. "Gure arteko arrazakeria bistaratu eta landuz, herri eta auzoetan aliantza sareak ehunduz, borrokarako espazioak

### Pankartak

Herrietako mobilizazioetako pankartak Altsasuko manifestaziora eramateko eskaera egin du mugimendu feministak.

talista eta antiarrazista eraikitzeko, sistema kapitalista, heteropatriarkal, arrazista arrakalatzeko feminismoan antolatu eta kolektiboki borrokan" segitzeko deialdia egin du mugimendu feministak; horrela, "bizitzak sostengatzeko ardurak kolektibizatzeko eta botere harremanak errotik aldatzeko".



## EGOKI

VENTANAS PVC LEIHOAK

www.ventanasegoki.com

KALITATEA - AURREZKIA - EROSOTASUNA

egoki@ventanasegoki.com

948 563 253 Arkinoturri Industrialdea · Olazti

ERAKUSKETA: Olite kalea 16 · Iruñea





Joan den astean 'Emakumeen aurkako indarkeriari aurre egiteko jarduna koordinatzeko Sakanako I. lurralde-Protokoloa' sinatu zuten.

# Bizitzaren jasangarritasuna erdigunean jarriko dute udalek

Altsasuko Udalak eta Sakanako Mankomunitateak Nafarroako tokiko beste 24 erakunderekin batera Emakumeen Egunerako kanpaina bateratua egin dute. Sakanako udal guztiak parte hartzen duten kanpaina horrek 'Mundu feminista, planeta jasangarri baterako' leloa du

## SAKANA

Ibarreko udalek kanpainarekin bat egitearekin batera, erakunde adierazpena onartu dute eta, ondorioz, lau konpromiso bere egin dituzte. Udalek konpromisoa hartu dute "bizitzaren jasangarritasuna politika publikoen erdigunean jartzea, eta lehentasunezko lan ildo gisa sartzea udaleko agenda politikoan eta tokiko garapena sustatzen duten ekintzen diseinuan". Horrekin batera, Sakanako udalek konpromisoa hartu dute "ikusarazteko eta balioesteko bizitzaren jasangarritasuna ahalbidetzen duten eta nagusiki emakumeek egiten dituzten zaintza lanak". Aldi berean, "herritarrak sentsibilizatzea banaketa justua eta bidezkoa lortzeko, familietan zaintzalanen erantzunkidetasuna" sustatzeko konpromisoa hartu dute. Azkenik, "mugimendu feministak arlo honetan egindako ekarpenak eta lana" aitortu dituzte.



## Adierazpena

Emakumeen Nazioarteko Eguna dela eta, Nafarroako tokiko 26 erakunde onartu duten erakunde adierazpenak nabarmendu duenez, "osasu, gizarte eta ekonomia krisi honek agerian utzi du pertsona eta bizitza guztiak balioetsiko dituen eredu ekonomiko eta sozial baten alde lan egiteko beharra. Horixe da ekonomia feministaren zutabeetako bat. Abiapuntua, jasangarritasunarekin zerikusi gutxi duten gizarte eta ingurumen mailako ondorio ugari sortzen dituen eredu ekonomikoari alternatibak eskaintzeko. Garapen ekonomikoak garapen soziala eta ingurumen oreka behar dituelako".

Toki erakundeek aitortu dute pandemiak "are ageriago utzi du gizakion zaurgarritasuna". Zaintza lanen krisi honek dagokien balioa emateko beharra erakusten du, den-denok zaintzeko eta zainduak izateko beharra dugulako gure bizitzetan". Horrekin batera, nabarmendu dutenez, "ingurunea zaintzea beharrezkoa da bizigarria eta osasungarria izan dadin, eko-



dependentek eta interdependenteak baikara".

Udal ordezkarien iritziz, "zaintza lanek bizitzaren bizi-raupenerako duten garrantzia aitortzen badugu, zaintzeko betebeharra aitortuko dugu, eta horrekin batera, honek dakarren lana banatzeko beharra zaintza lanak modu justuan eta erantzunkidean gara daitezten". Azpimarratu dutenez, "zaintza lanekin lotutako lanak eta enpleguak emakumeen esku egon dira historikoki, eta hala jarraitzen dute, ikusezin eta gutxietsiak". Horrek emakumezkoen lanaldi bikoitza edo hirukoitza (etxetik kanpokoak eta etxeakoak) ekartzen diela nabarmendu dute. Eta ondorioa da "pobrezia feminizazioa": emakumezkoek askoz gutxiago daukatelako ekonomikoki eta zaintza lanak haien gain hartzeak ondorioak dituelako emakumeen bizi proiektuetan (lan prekarietatea, mendekotasun ekonomikoa, pentsio txikiagoak, inpaktu emozionala...)"

Hori aldatzeko eta "emakume eta gizonen arteko berdintasunean aurrera egiteko" udal esparrutik politikak garatzearen alde agertu dira: "bateragarritasunerako neurri eta baliabideak, Toki Itunen programak eta planteamendu berriak txertatuz zaintza-lanak ikusarazteko eta erantzunkidetasuna sustatzeko". Udal ordezkariak gaztigitatu dutenez, "zaintzarik gabe ez dago bizitzarik, eta bizitzarik gabe ezin da garapenik egon. Zentzu horretan beharrezkoa da planteamenduan horiei guztiei balioa ematea eta txertatzea garapen ekonomiko eta sozialari lotutako etorkizuneko politikak diseinatzeaz arduratzen diren agenda publikoetan".

**MARTXOAREN 5ETIK 24RA**  
ARBIZU *Gorputz\_Grafiak Memoria feministaren marruak erakusketa.* Sakanako Mankomunitatea\*. *Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 16:30etik 19:30era, Arbizuko udaletxean.*

**MARTXOAK 5**  
ARBIZU *Gorputz\_Grafiak Memoria feministaren marruak erakusketaren mustutzea eta belaunaldien arteko solasaldia.* Hizlariak: Gurutze Arregi, Oihana Olabarria, Maitane Intxaurreaga, Laura Penagos eta Oihane Agirre. Sakanako Mankomunitatea\*. *18:00etan, Arbizuko udaletxean.*

*Gorputz\_Grafiak Memoria feministaren marruak erakusketak Euskal Herriko Mugimendu Feministaren ibilbidea irudikatzea du helburu. Gure genealogia feministak. Euskal Herriko Mugimendu Feministaren kronika bat* liburua oinarri hartuta, hainbat eduki eta material grafiko ikusteko aukera izanen da: antolaketa ereduak, jardunaldiak, eztabaidak, aldarrikapenak eta lan molde nagusiak bildu ditugu, 60ko eta 70eko hamarkadetatik gaur egunera arte. Sakanako errealtateak ere islatuta dago erakusketan.

"Irautza txiki bat egin nahi dugu *Gorputz\_Grafiak Memoria feministaren marruak* erakusketarekin; izan ere, memoria erresistentzia praktika bat da. Ez bakarrik kontakizun ofizialek kontuan hartu ez duten hori barnebiltzeko saiakeragatik, baizik eta gaur egun garena eta etorkizuneari izango garen horrekin jokoan sartzen gare-lako. Subjektu, harreman eta iruditeri berriak sortu nahi ditugu; izendatzeko beldurra eraitsi nahi dugu; ahanzturari galga jarri. Jakin badakigu ahanzturak memoriak jositak dauden bezalaxe daudela oroitzen, eta guk, gaur, hautu politiko bat hartu dugu: ez zaituztegu ahaztuko."

**ALTSASU Martxoak 8; zergatik ospatu? 12 eta 30 urte bitarteko gazteei zuzendutako tailerraren lehen zatia.** Ekintza mistoa. Equalak zuzenduta. *18:00etan, Intxostiapuntan.*

# Emakumeen Egunaren inguruko agenda

Martxoaren 8a dela eta, mugimendu feministak eta erakundeek hainbat deialdi eta jarduera antolatu dituzte hilabetearen zehar agenda zabala osatuz

**LAKUNTZA Ekonomia feminista, ekonomia irauli, bizitza erdigunera. Hitzaldi solasaldia.** Hizlaria: Jone Etxeberria. Iratzer fundazioa. *18:30ean, udaletxean.*

Azken urteetako Martxoaren 8ko ekimen grebek mahaiaren erdian jarri duten zaintzaren krisia eta ekonomiari so egiteko bestelako begiradak. Ekonomia feministaren betaurrekoak eskainiko ditu hitzaldiak.

**MARTXOAK 6**  
**BAKAIKU Neskatoak dokumentala, emakumezkoak Ipar Euskal Herrian lanean frankismo garaian, eta Jon Abril egilearekin solasaldia.** Sakanako Mankomunitatea\*. *18:00etan, Bakaikuko udaletxean.*

**ALTSASU Musika ez matxista. 12 eta 30 urte bitarteko gazteei zuzenduta.** Ekintza mistoa. *18:00etan, Intxostiapunta gazte gunean.*

**LAKUNTZA M8 egunaren bilakaeraren inguruko hausnarketa hitzaldia.** Lakuntzako Gazte Asanblada. *18:30ean, kultur etxean.*

**OLATZAGUTIA Akelarre filmaren emanaldia.** Sarrera aurretik 3 euro, leihatilan 3,5 euro. *19:00etan, kultur etxean.*

Rostegui epaileak gazte errugabe batzuk atxilotu eta sorginkeria leporatzen die. Arrazoia? Euskaraz abesten eta basoan dantzatzen ikusi zituztela. Zertan ari ziren? Ongi pasatzen ala deabruari deitzen?

**MARTXOAK 6 ETA 7**  
**UHARTE ARAKILEN**  
**Berdintasunaren aldeko Escape room-a\*.**

Ihes gelaren testuingurua: "sufragio unibertsalaren aldeko borroka, soldata arrakala, sare sozialak eta emakumezkoen kontrako indarkeria bezalako kontzeptuak landuko dira ihes gela horretan. 1923ko maisu-maistren kontratua edo emazte onaren dekalogoak bezalako testuak eta garai horretako giroa dira parte hartzaileek deszifratu behar dituzten kodeen oinarria erta etorkizunera iritsi ahal izateko".

**MARTXOAK 7**  
**BAKAIKU Herriko emakumezko guztien artean pankarta margotzea.** *18:00etan, Bakaikuko frontoian.*

**ALTSASU Pankarta morea. 12 eta 30 urte bitarteko gazteei zuzenduta.** Ekintza mistoa. *18:00etan, Intxostiapuntan.*

**IRURTZUN Florecica, Josefina Lamberto dokumentala eta Juan Luis Napal egileekin.** Gaztelaniaz, azpitoluak euskaraz. Aforo mugatua. Sarrera 4 euro, ordu erdi lehenago kultur etxean, 948 600 412 edo 660 419 610 (Whatsapp badu) edo *kulturetxea@irurtzun.eus*. Irurtzungo Kultur Kontseilua. *19:00etan, Irurtzungo kultur etxea.*

**MARTXOAK 8**  
**UHARTE ARAKIL Herriko emakumeen arteko kafe-tertulua.** *17:00etan, Uharthe Arakilgo udaletxean.*

**ALTSASU Berendua. 12 eta 30 urte bitarteko gazteei zuzenduta.** Ekintza mistoa. *18:00etan, Intxostiapunta gazte gunean.*

**MARTXOAK 10,12, 15 ETA 17**  
**ARBIZU Gorputz\_Grafiak erakusketara bisita gidatuak eginen dira.**

Aurretik txanda eskatu behar da. Sakanako Mankomunitatea\*. *18:00etan, udaletxean.*

**MARTXOAK 11**  
**IRURTZUN Ekonomia feminista, ekonomia irauli, bizitza erdigunera. Hitzaldi solasaldia.** Hizlaria: Jone Etxeberria. Iratzer fundazioa. *19:00etan, kultur etxean.*

**MARTXOAK 12**  
**ALTSASU Martxoak 8; zergatik ospatu? 12 eta 30 urte bitarteko gazteei zuzendutako tailerraren bigarren zatia.** Ekintza mistoa. Equalak zuzenduta. *18:00etan, Intxostiapuntan.*

**MARTXOAK 13**  
**ALTSASU Mahai jolas feministak. 12 eta 30 urte bitarteko gazteei zuzenduta.** Ekintza mistoa. *18:00etan, Altsasuko Intxostiapunta gazte gunean.*

**OLATZAGUTIA Estoy rara ikuskizuna. Las Raras.** 6 euro aurretik, 8 leihatilan. Olaztiko Udala. *19:00etan, kultur etxean.*

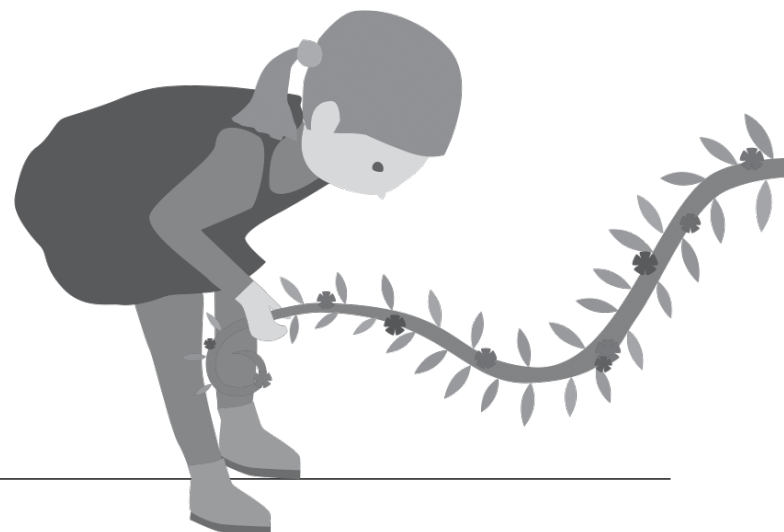
Umore beltzez betetako ikuskizun komikoa da. Bizi garen munduaren parodia, ahaldundu baino kezatu nahiago duen gizartearen irudikatzen duen ispilua. "Estoy Rara" fenomeno birala da sareetan.

**MARTXOAK 14**  
**OLATZAGUTIA Martxa morea, Batueko eta Belengo iturrietatik. 10:00etan, elizatik abiatuta.**

4,5 km-ko zirkulu ibilbidea, 150 metroko desnibela, zailtasun txikiak, 3 orduko iraupeneko. 12 urtetik gorakoendako. More koloreko zerbait jantzita eramatea eskatu dute. Beharrezkoak dira: arropa egokia eta zola ona duten oinetakoak; zira, haizetik babesteko modukoa eta ura eta hamaiketako eramatea. Prezioa 15 euro, 10 euro 12-25 urte eta 65 urtetik gorakoek. Izena ematea martxoaren 10era arte zabalik, horretarako: 948 4646 866 eta 648 070 710 telefonoak edo *kirolak@sakana-mank.eus* edo *anitzartean@sakana-mank.eus* e-posten bidez. Ibilaldia euskaraz izanen da, norbaitek ez badu ulertzen, erdaraz emanen zaizkio azalpenak. Sakanako Mankomunitateko Zierl Zerbitzuak eta Anitzartean, kulturartekotasun zerbitzuak, antolatuta.

**MARTXOAK 15**  
**OLATZAGUTIA Tiempo y sostenibilidad de las vidas: una reflexión entorno al cuidado, el empleo y la participación sociopolítica hitzaldia.** Hizlaria: Marina Sagastizabal, *La triple presencia* liburuararen egilea eta Euskal Herriko Unibertsitateko irakaslea. Gonbidapenak udaletxean eta *www.olazti.com*. Olaztiko Udala. *19:00etan, kultur etxean.*

**MARTXOAK 16**  
**ITURMENDI Izaskun Mujika ipuin kontalaria, 4 urtetik gorakoendako.** Sakanako Mankomunitatea\*. *17:30ean, udaletxean.*



**MARTXOAK 17**

**IRURTZUN** Karmele Jaio idazlearekin *Aitareen etxea* liburuaz literatur solasaldia.

Toki mugatua, izena emateko 616 017 997 (Whatsapp). Irakurle taldea (Pikuxar / Aizpea).

19:00etan, kultur etxean.

**MARTXOAK 18**

**ONLINE Ekofeminismoa aztergai,**

Parte hartzaileak: Maria Sanchez (*Tierra de mujeres. Una mirada íntima y familiar al mundo rural*) eta Elena Rincon eta Edurne Pujana (Donostiako emakumeen etxeko Ekofeminismo batzordeko kideak). Sakanako Mankomunitatea\*.

18:30etik 20:30era.

**MARTXOAK 21**

**SAKANA VIII. Lilasterketa, oinezko martxa Ziorditik**

**Irurtzunera (Irañeta-Etxarren bizikletaz).** Bakoitzak bakarrik bere herriko zatia egitea gomendatzen da. Sakanako Mankomunitatea eta Altsasuko Udala\*.

09:30ean, Ziorditik.

**MARTXOAREN 22TIK 25ERA**

**OLATZAGUTIA Palestinako emakume errefuxiatuak erakusketa.**

UNRWArek erakusketa. Sakanako Mankomunitatea.

16:30etik 20:30era, liburutegian.

**MARTXOAREN 26TIK 30ERA**

**IRURTZUN Palestinako emakume errefuxiatuak erakusketa.**

UNRWArek erakusketa. Sakanako Mankomunitatea.

14:30etik 20:00etara, liburutegian.

**MARTXOAK 27 ETA 28**

**IRURTZUN Berdintasun aldeko Escape Room edo ihes gela.**

6 txanda, goizez eta arratsaldean, eta txanda bakoitzeko sei lagun. 12 urtetik gorakoendako. Izena ematea martxoaren 15etik aurrera Zabaleta harategian (948 500 155) eta izen emateko 6 euro ordaindu behar dira. Irurtzango emakume taldea.

\*Mank-ek antolatutako jarduerak guztietan parte hartzeko aurretik izena eman behar da: 948 564 823 edo 628 328 593 telefonoetara hots eginez edo berdintasuna@sakanamank.eus e-posta helbidera idatziz.



Hezitzaile Eskolako Gizarte Integratioko 2. mailako ikasleak, lakuntzarra tartean dela. UTZITAKOIA

# "Emakumezko presoen errealitatea ikustarazteko"

## LEIRE SAGARZAZU IBARGUREN LANBIDE HEZIKETAKO 2.MAILAKO IKASLEA

Lanbide Heziketako Hezitzaile Eskolako Gizarte Integratioko 2. mailako ikasleek Emakumeen Egunari begira proiektua landu dute: 'Emakumeak, kartzelaren itzala'

**Alfredo Alvaro Igoa SAKANA**

"Kartzelan dauden ahantzitako emakumeak erdigunean" jarri nahi dituzte. Preso dauden emakumezkoen errealitatearen berri bideoa osatu dute eta proiektua despeditzeko liburu bilketa eginen dute, "liburuak haien errealitateak deskonektatzeko aukera emanen dielako". Sakanan ere jasoko dituzte emakumezko presoendako liburuak.

**Lanbide Heziketan nola bizi da Emakumearen Eguna?**

Normalean egun horri begira proiektuak hasten ditugu. Eta aurten kartzelan dauden emakumezkoen buruzko proiektu bat sortzea erabaki dugu.

**Zergatik aukeratu duzue kartzela?**

Espetxea gizonzkoen begira sortu da. Eta guk emakumezkoen egoera ere ikusgai egin nahi dugu, ahaztuta ditugulako.

**Ikasleek aurretik kartzelarekin harremanik bazenuten?**

Ez. Ikaskide batek praktikak egiten ditu presoe-

kin. Eta horren harira egoera ezagutzen dugu pixka bat. Baina, berez, guztiok ez dugu haiekin harremanik.

**Gizonzko edo emakumezko izan, generoak pertsona presoengan eragiten du?**

Bai. Gizonzkoen begira sortutako egitura da. Emakumezkoak izateagatik gizonzkoak izateagatik baino zapalkuntza gehiago jasaten dituzte. Eta, ondorioz, haien egoera kartzelan ez da berdina.

**Zer kontatzen dizue kartzelari buruz ikaskideak?**

Berak, berez, gizonzkoekin lan egiten du. Baina Amaia Izko abokatua etorri zitzaigun hitzaldi bat ematera eta berak emakumeen egoeraz hitz egin zigen. Emakumezkoak izateak zapalkuntza hori eragiten du. Horretaz aparte, arrazakeria ere jasaten da. Eta beste zapalkuntza batzuk ere.

**Gizartean emakumezko sortutako irudia hautsi dute kartzelan dauden emakumezkoek?**

Bai. Kartzelan sartzen dira emakumezkoen jarritako rol hori puskatzeagatik.

**Zertan datza lantzen ari zareten proiektua?**

Haien egoera ezagutzeko lan bat egin dugu. Eta emakumezko presoen errealitatea ikustarazteko bideo bat egin dugu. Horrekin batera, liburu bilketa eginen dugu beraiek ikusteko ez daudela bakarrik. Nahiz eta haien inguruan gutxi hitz egin eta gizarteak haiek ez ikusi, haiendako gu hor gaudela adierazteko.

**Zer jaso duzue bideoan?**

Egoera batzuk jaso ditugu, Nafarroan bakarrik gertatzen ez direnak. Ikusgarriagoa egin nahi izan dugu esaldi batzuk aipatuz eta, gutxi gorabehera, egoera azalduz. Bideoa Iruñeko He-

zitzaile Eskolako webgunean ikus daiteke.

Eta horretaz aparte, sare sozialen bidez partekatzen ari gara.

**Zein kartzelatako presoekin ari zarete lanean?**

Berez ez gabilta inongo presoekin lanean. Guk nahi duguna da Iruñeko kartzelara edo Euskal Herri osoko kartzelara eraman, emakumezkoak dauden espetxe horietara.

**Gaur egun Iruñeko kartzelan emakumezko presoekin badago?**

Ez dakit zehazki zenbat, baina, badaude, bai.

**Aipatu duzu liburu bilketa ere eginen duzuela.**

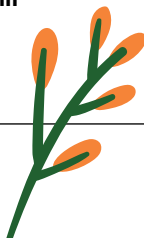
Garrantzitsua iruditzen zaigu beraiei beroa ematea, esanez ez daudela bakarrik, eta norbait dagoela haien alde egiten. Liburu bilketa Lakuntzan eta Altsasun eginen da. Ez dakigu herri gehiagotan jarriko dugun. Garrantzitsua da liburu bakoitzean emakumezkoendako eskaintza bat idaztea.

**Non eta noiz eginen da liburu bilketa?**

Astelehenean, asteartean eta asteazkenean. Lakuntzan liburuak udaletxeko bulegora eraman behar dira, goizez. Eta Altsasun Iortia kultur gunean utzi daitezke. Guk bilduko ditugu eta, oraindik ez dugu zehaztuta, baina kartzelan sartuko ditugu.

**Proiektuak segida izanen du?**

Espero dugu liburu dezente jasotzea. Gero erabakiko dugu segitu edo ez.





ASTEKOA

JOSUNE GORRITI

## Martxoak 8: emakumeak lasai hitz egiteko eskubidea

Deigarria egin zait Twitterren Marc Giró kazetari eta komiko katalanak dioena, Gabriel Rufian politikariarekin egindako elkarrizketa batean: "emakumeok azkar hitz egin behar dugu, ez baitakigu zein izanen den esan beharrekoa adierazteko izango dugun azken aukera". Girók bere burua heteropatriarkatuaz kanpo gelditzen den eremu zabal eta anitzean kokatzen du; hau da, berez, teoriarik, gizon zuria eta heterosexuala ez den guztia.

Emakumearen Nazioarteko Eguna ospatuko dugu datorren astelehenean, martxoak 8. Ospakizunak eta salaketa ozenak eta lelo azkarrak errepikatuko dira epe motzean, heteropatriarkaturen aurka. Hala beharko. Sistema politiko zein sozial honek emakumeen eta jendartearen kopuru handi baten eskubideak larri urratzen jarraitzen du. COVID-19aren krisi berriak egoera kezagarriak areagotu ditu, emakumeari egokitutako gainkarga biderkatuz. Sare sozialetara jo dut, martxoaren 8aren egunetik haratago, emakume gazteen hitza jasotzera. Adibidez, Twitterren @artikoan kontuari erreparatu

## OSPAKIZUNAK ETA SALAKETA OZENAK ETA LELO AZKARRAK ERREPIKATUKO DIRA EPE MOTZEAN, HETEROPATRIARKATUREN AURKA

adierazi eta luze zein lasai (hala ematen du behintzat) hitz egiten du. Zientzialaria eta emakumea den heinean, zehazten du, besteak beste, jakin badakiela aukeratu duen sail zientifikoan oraindik gizon zuriek eta heteronormatiboek agintzen dutela. Nork daki zer gertatuko den etorkizunean? Bitartean emakumeek, heteropatriarkatuaz kanpokoek esateko asko dute eta esandakoa entzuteko eskubidea ere. Sare Sozialak bor-bor.

**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, NA zenbakia, herria eta harremanetarako telefonoa. Gutuna helarazteko bideak: Foru plaza, 23 - 1., 31800 Altsasu / gutunak@guaixe.eus

## HARA ZER DIEN

### Etxean eta bizirik nahi ditugu!

#### SARE ETA ETXERAT

Espainiako Barne Ministerioak espetxeak blindatzeko hartutako erabakiak mota guztietako komunikazioak bertan behera uztea ekarri du, baita lekualdatzeak ere. Baina euskal presoekin urrutetarekin eta dispersioarekin behingoz bukatzeko emandako pausoak ezin dira orain eten. Hau guztia presoekin eta haien gertukoekin eskubideen aurkako eraso da.

Eskubide urraketak, ordea, ez dira berriak, orain dela urtebete alarma egoera ezarri zenetik urratzen dira presoekin eskubideak; harrezkero, itxiera perimetralak egon dira, bertan behera utzi dira familiako komunikazioak eta bisi-

tak mintzalekuan. Badira hilabete asko Frantzia eta Espainian preso dauden zuzeneko senideak ikusten ez dituzten adingabeak; etsi egin duten adineko senideak.

Estatuek espetxe barruan beste espetxe bat eraikitzea erabaki dute, espetxeak itxiz, egoera ahal den neurrian arintzeko neurriak hartu beharrean. Presoak arrisku taldean daude, eta oraindik ere ez dituzte ezarri haien osasuna ahalik eta gehien babesteko neurriak, hala nola, kalitatezko musukoak emanez, kopuru egokian, bai eta txertoa jartzeko orduan presoek ere lehentasuna emanez, funtzionarioei ematen zaien bezala. Bestalde, Frantzia-

ko espetxeetara iristean, senideentzat test azkar eta doakoak egitea eskatu dugu; eta bai Espainian zein Frantzian, bisitak eta komunikazioak lehenbailehen berreskuratu behar direla aldarrikatzen dugu.

Halaber, euskal presoekin lekualdatetarako eta hurbiletarako berretzeak eskatzen dugu, presoekin eta haien senideekin kezka eta ziurgabetasunarekin behingoz amaitzeko. Eta pandemiaren testuinguru honetan, azpimarratu nahi dugu preso askok, gaixotasun larriak dituztenetatik eta 65 urtetik gorakoetatik hasita, Nazio Batuen Erakundeak, OMEk eta Europako Kontseiluak gomendatu bezala, aske egon beharko liriatekeela, haien osasunerako eta bizitzarako eskubidea bermatzeko.

## GUTUNA

### Emakumea eta kartzela

#### OLATZ ANDUEZA RAZKIN

SAKANAKO SARE

Euskal Herriko Mugimendu Feministaren aldarriarekin bat eginez, eta martxoaren 8rako deituriko mobilizazio egunaren harira, Euskal Emakume Presoen egoeraren berri eman nahi dugu. Izan ere, emakume presoak izateagatik are bakartuago, are urrundago aurkitzen dira, sistema patriarkalaren adierazle garbietetakoa den kartzela sisteman zigor krudelago bat jasanez.

Salbuespeneko espetxe politikan pean preso egoteak espetxealdia gogorrago egiten badu, emakumeen kasuan gizonentzako soilik pentsatua den eremu batean zigorra bete behar izatea gehitzen zaio. "Ez-leku" batean aurkitzen dira, sistema patriarkal honetan

onartezina baita emakumea delitugile izatea. "Emakume onak" birsortzeko fabrikak bilakatzen dira espetxeak, emakume presoak "ber-hezteko" erabiltzen dituzte. Emakumea sistema patriarkalaren arabera dagokion tokian jartzeko erabiltzen dituzte lan-eremuak, tailerrak, janzkera araudiak, sexualitatea bizitzeko mugak... kartzelan.

Emakumeek, zigor hirukoitza pairatzen dute preso egoteagatik: **Zigor soziala:** patriarkatuak emakumeari ezartzen dion rol pasiboa apurtzen duelako. **Zigor pertsonala:** "emakume txarraren" edota ama direnen kasuan "ama txarraren" epaia gehitzen baitzaio ezarritako zigorrari. **Zigor penala:** aurrez adierazi moduan, emakumeentzako prestatuak ez dagoen sistema penalen pean bete behar baitute kondena. Honetaz gain, Euskal emakume presoak, **zigor gehigarria** dute; salbuespeneko espetxe politika.

Euskal Emakume Presoak Euskal Herritik batzate beste 500km-tara daude eta jasaten duten urrutzeari, esan bezala, bakartze egoera ere gehitu beharra dago. Izan ere, **Kolektiboko 31 presotik 15 gutiz bakarrik** daude haien kartzelan, kiderik gabe.

Espetxeetan euskal presoek bizi duten salbuespen egoerari, masifikazioari, urrutze politikari, osasun arreta eskasari, isolamenduari, eta maiz jasan behar dituzten bortxa eta umiliazio tratuei, emakume izatean konponente sexistak gehitzen zaizkio.

Espetxe errealtate gordina behin betiko amaitzea jendarte osoari dagokigu, eta horretarako eta etxeratze prozesua garatu ahal izateko, bidea egiten jarraitu behar dugu. Eremin sozialean, politikoan, sindikalean, instituzionalan, eta KALEAN!!

**Izan bidea!! Emakume presoak etxera!!!**

**guaixe**  
SAKANAKO ASTEKARIA

www.guaixe.eus

#### Koordinatzailea:

Goizeder Anton Iturralde  
fundazioa@guaixe.eus

#### GK diseinu zerbitzua:

Ainara Santiago Langarika  
info@gkomunikazioa.eus  
Ainhoa Etxeberria Pikabea  
gk@gkomunikazioa.eus

#### Administrazioa:

Gema Lakuntza Lopez  
admin@guaixe.eus

#### Zuzentzailea:

Felix Alzelai Iriarte

#### Lege gordailua:

NA-633/1995

Tirada: 3.200

LAGUNTZAILEAK

**Mank**  
s a k a n a

**BAZKIDEAK**



**Nafarroako Gobernua**  
Gobierno de Navarra

# Etxebizitzari buruzko galdetegia banatu dute

Betetako inkestak udaletxean edo bertako postontzian utzi daitezke. Halakorik egin ezin bada, udalari hots egin (622 268 161) eta haiek arduratuko dira galdeketa jasotzeaz. Martxoaren 12ra arteko epea dago inkestak erantzun eta aurkezteko

## BAKAIKU

Auzolana landu ondoren, eskolak hartu zituen eraikinarekin zer egin aztertzen ari dira bakaikuarrrak. Eta orain etxean etxebizitzari buruzko udalaren galdetegi jaso dute. Hiru horiek dira, hain zuzen ere, 2018-2028 Bakaiku Plan Estrategikoan zehaztutako lehentasunak. Ekhi Etxeberria Kaiuela zinegotziak azaldu duenez, udalak "etxebizitzaren arloan dauden interesak zein diren jakin nahi dugu; bakaikuarrek dituzten beharrak ikusi eta aztertzea dugu helburu".

Gaur egun Bakaikun etxebizitza bat eraikitzen eta besteren batzuk berritzen ari badira ere,



Bakaikuko Udalak erantzunekin nondik jo erabakiko du.

Etxeberriak azaldu digunez, "gero eta etxebizitza huts gehiago daude eta, bestetik, orokorrean, etxebizitza bat eskuratzeko zailtasunak handitu dira. Bakaikuko Plan Estrategikoa garatu zenean herria biziberritzeko gai garrantzitsu bat etxebizitzarena dela argi geratu zen".

## Inkesta

Bakaikuar guztiei zuzendutako inkesta da etxeetara banatu dena, "baina bereziki gai honetan interesa duten pertsonen". Galdetegiak hiru zati ditu. Aurrenekoan bakaikuarrei galdetzen zaie herrian etxe premiarik sumatzen duten. Baiezkoa bada, zein etxebizitza mota izan beharko lukeen zehazteko eskatzen zaie. Aldi berean, beraien burua bizi osorako Bakaikun bizitzen ikusten duten galdetu diete udaletik. Eraikitzeiko edo urbanizatzeiko interesgarriak izan daitezkeen partzelak identifikatzeko eskatu diete.

Hurrengo galderak erosle edo maizter izan nahi dutenei zuzendutakoak dira. Eta etxebizitza erosi edo alokatu nahiko luketen esatea eskatzen zaie. Erosteotan etxebizitza hutsa edo eraberri-

tzeko dagoena, partzela, pisua edo familia bakarra nahiko luketen zehaztea ere. Alokatu nahi dutenek pisua edo etxea nahiago duten erantzun beharko dute. Azkenik, Bakaikun etxebizitza erosteko zailtasunen bat ikusten duten zehaztea eskatzen da.

Azkenik, inkestak saltzaile edo alokatzaileari zuzendutako galderak ditu. Batetik, saltzeko edo alokatzeko zer duen zehazteko eskatzen zaie (partzela, etxebizitza hutsa edo pisua). Eta, horrekin batera, jabetza hori saldu edo alokatzea nahi duten zehaztea eskatu zaie. Azken bi atalak erantzuten dituzten bakaikuarrek beraien datuak eman ditzakete, eta udala haiekin harremanetan jarriko da.

Etxeberriak azaldu duenez, "arrazoi batengatik edo besteagatik interesa duten pertsona horiek identifikatzea eta hauekin lanean hasteko baliabideak sortzea da galdetegiaren helburua". Argitu duenez, "inkestak anonimoak dira, baina norbaitek gaia-aren inguruan interesa badu, eta lanean jarraitu nahi badu, galdetegiaren bukaeran bere datuak jartzeko aukera izanen du".

# Emakumea behar zuen izan



## Gobernari Lehen Arretako arazoak konpontzeko eskaera

Nafarroako Osasun Plataformak deituta asteazkenean "zure osasun etxea defendatu" leloa duten bilkurak egin ziren Etxarri Aranzako eta Altsasuko osasun etxeen parean. Hileko asteazken guztietan, 11:00etan, errepikatuko dira bilkura horiek, baita Irurtzunen ere. Plataformako ordezkariak azaldu dutenez, "ikusita kontseilariak ez duela deus egiten osasun etxeetako langileen eta erabilitzaileen arazoak konpontzeko, elkarretaratzeak berriz egitera behartuta gaude". Gaineratu dutenez, "argi utzi nahi dugulako adabakiek eta epe laburreko konponbideek ez dutela arazo konponduko. Egiturazko konponbideak behar dira".

## Ustarroz "lokarriak askatu eta aixialdia" hartuko du

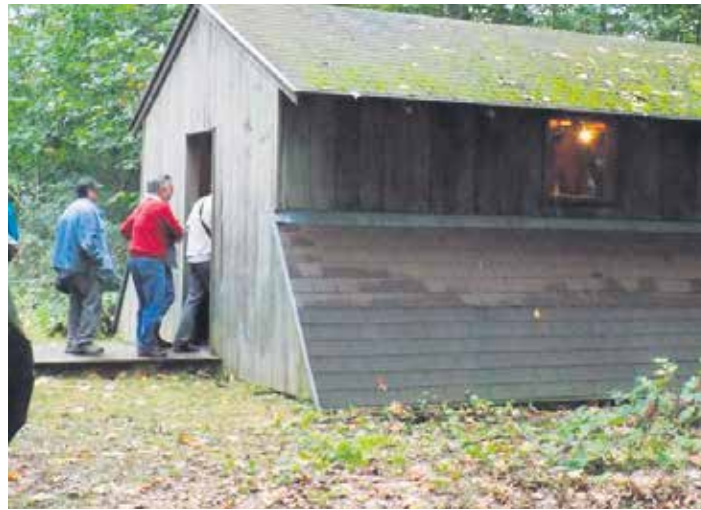
Jose Mari Ustarrozek jakinarazi duenez, "nahiz eta erlojuak geratu, denborak aurrera egiten du, eta 81 urte bete ondoren, aixialdia hartzeko ordua iritsi da". Hori dela eta, uhartearrak Idiazabal Jatorri Izendapeneko lehendakari utzi zuen otsailaren 23an. Aldi berean, Ustarrozek jakinarazi du Artzain Egunean plazan egiten diren ekitaldietan ez duela gehiagotan parte hartuko. "52 urtez hutsik egin gabe aritu ondoren, utzi beharra dut". Uhartearrak "eskerrik beroena" azaldu die aldamenean izan dituen guztiei, "espero dut pandemia hau gainditzen dugularik bisita egin eta pertsonalki agurtzea".

# 88 sakandar erbesteratu 1936koaren ondoren

Estatu kolpearen ondoren atzerrira joan zirenen behin behineko zerrenda osatu du Nafarroako Memoriaren Institutuak. Helburua da erbesteratu eta haren pertsona eta familia ondorioak ezagutaraztea. Erroldan 1.259 nafar erbesteratu agertzen dira

SAKANA

1936ko estatu kolpearen eta ondorengo errepresio eta gerraren ondoren, nafar ugarik erbesteratu bidea hartu zuten. Nafarroako Gobernuak Herriarrekiko Harremanetarako Departamentuaren menpeko Nafarroako Memoriaren Institutuak, Erbesteratzea proiektuaren barruan, atzerrira joan behar izan zituztenen behin-behineko errolda argitaratu du. Zerrenda Josu Chueca Euskal Herriko Unibertsitateko Historia Garaikideko irakasleak egin du, eta eskuragarri dago Bakearen, Bizikidetzaren eta Giza Eskubideen Zuzendaritza Nagusiaren webgunean.



Erroldako %7,14 saskandarrak dira. Irudian Gurseko eremuko etxola bat. ARTXIBOA

## 1936ko estatu kolpearen ondoren

Herria	Izen abizenak
Izurdiaga	Julio Monedero Simon
Irurtzun	Zacarias Arrieta Aranguren
Anotz-Irurtzun	Braulio Ilzarbe Jauregi
Irañeta	Victor Goñi Erviti
Uhartte Arakil	Dimas Fernandino Perez
	Luis Fernandino Perez
Lakuntza	Eusebio Echarri Irujo
Lakuntza-Donostia	Gabriel Lanz Arburua
Etxarri Aranatz	Ana Ciordia
	Bonifacio Fernandez Ayestaran
	Narciso Garcia Caridad
	Felisa Larraza Izko
	Martina Larraza Munduate
	Antonio Velasco Arana
Etxarri - Donostia	Alfonso Arbe Diez
Etxarri - Altsasu - Miranda de Ebro	Angel Dieguez Jaca
Etxarri - Zumarraga	Pedro Lazcoz Maiza Tomasa Larraza
Urdiain - Soralueze	Venancio Catalogne Lopez
Altsasu - Olatzagutia	Juana Baleztena
	Jacinto Ceberio Imaz
Altsasu - Donostia	Isidoro Bermejo Huarte
	Antonio Bermejo Ugarte
	Cristobal Celaya Iriarte
Azkoien - Altsasu	Ramon Bermejo Huarte
Altsasu - Zumarraga	Mariano Fernandez Lopez
Altsasu - Bilbo	Antonio Ochoa Diez
Altsasu - Oloron	Jaime Soler Pineda
Olatzagutia	Micaela Auzmendi
	Toribio Dorronsoro Bescansa
	Milagros Garcia Zamorano
	Valentin Garcia Zamorano
	Domingo Moral del Lopez
	Narciso Perez Crespo
	Benito Vergara Auzmendi
	Carlos Vergara Auzmendi
	Sergio Vergara Auzmendi
Olatzagutia - Bilbao	Miguel Armentia Nuñez
Olatzagutia - Gasteiz	Carmelo Gauna Malo
Olatzagutia - Pasaia	Jose Lecea Aramendia
Olatzagutia - Zumarraga	Fernando Mendez Sanchez
Arantza - Olatzagutia	Serapio Vergara Bereau
Ziordia	Francisco Arza Ondarra
	Hilario Arza Ondarra
Ziordia - Pasaia	Blas Lategui Arozarena

## Herria

Altsasu

## Izen abizenak

Valeriano Albistur Mazquiarian
Restituto Victor Andueza Ranero
Carlos Berasategi Larraya
Francisco Ceberio Baleztena
Juan Ceberio Baleztena
Jose Celaya Aguirre
Miguel Celaya
Jose Cobos Urizar
Jose Cosgaya Urrestarazu
Pedro Dorronsoro
Ignacio Echeverria San Roman
Jose Elizalde Mendia
Joaquin Etxebarria Imaz
Julio Fernandez Lopez
Pilar Garcia Munarriz
Jose Garrues Santesteban
Jose Martin Goicoechea Uribe
Jose Maria Gorospe Lecea
Miguel Iriarte Uribe
M <sup>a</sup> Angeles Lardizabal Urroz
Francisco Lecea Larraza
Jesus Lopez Zapatero
Javier Mazkarian Larraza
Domingo Ochoa Imaz
Josefa Olague Arrieta
Josefa Pineda Albarran
Modesto Prieto Alvarez
Constantino Salinas Jaca
Antonio Salinas Urtasun
Fernando Salinas Urtasun
Josefina Salinas Urtasun
Julia Salinas Urtasun
Maria Teresa Salinas Urtasun
Esteban San Jose Gallego
Francisco San Roman
Antonio Soler Pineda
Martin Soler Zangitu
Enrique Urizar Zelaia
Octavio Victoria Lacilla
Francisco Zabala Muñoz
Jose Zelaia Agirre
Jose Zornoza Zanguita
Juan Zubiaurre Garcia
Ignacio Zufiurre Garcia

**BIKAIN**  
GARAJEA, S.A.L.  
948 460 037 Arbizu

Auto berri eta bigarren eskukoak  
**SALMENTA**

Mekanika  
Elektrizitatea  
Txapa  
Margotzea



# Sakanako Gozamenez film laburren lehiaketa

Hilaren 14ra arte eman daiteke izena: [intxostiapunta@altsasu.net](mailto:intxostiapunta@altsasu.net) edo 608 617 778. Film laburrak apirilaren 28ra arte aurkeztu daitezke. Maiatzaren 5etik 10era gazteen bozketa egingen da, gogoko lana aukeratzeko eta sari banaketa maiatzaren 14an izango da

## SAKANA

Sakanako Gozamenez-ek, Altsasuko Udalaren laguntzaz, "Sexualitate hozkadak. Sexu eta Harremani buruzko istorioak" film laburren lehiaketa antolatuta du. Lehiaketara aurkezten diren ikus-entzunezkoen bidez helburua da "sexualitateari buruz hausnartzea eta haren gainean ditugun ideia eta ikuspuntu desberdinak adieraztea". Horregatik, parte hartzaileek sexualitateari buruzko "ikuspuntu positiboa, plurala, integratzailea eta irekia izatea, erredukzionismoetatik urrunduta" izan beharko dute. Aldi berean, antolakuntzatik eskatzen zaie "aniztasunean eta gozamenen zentratzea, bost zentzumenen, fantasien, ilusioen eta abarren bidez... pertsonen garapen globala bilatzeko".

Lehiaketan 12 eta 25 urte bitarteko sakandarrek parte hartu dezakete, banaka edo taldeka (gehienez bi lan aurkez daitezke). Aurkezten diren lanak ikus-entzunezko edozein generokoak izan daitezke (argazki aurkezpenak diren bideoak ez). Parte hartzeko, hala ere, ezinbestekoa da alde aurretik izena ematea. Film laburrak edozein gailu digitalekin grabatzeko aukera izanen da, euskaraz edota gaztelaniaz. Baina 10 minutuko luze-



Azken lehiaketako sari banaketa aurreko filmeen emanaldia. ARTXIBOIA

ra muga ezin izanen dute gainditu (kredituak barne). Lanak Nafarroako Gozamenez 2021eko lehiaketara aurkezten diren berberak izan daitezke, eta argitaratu gabeak Nafarroako lehiaketara aurkezten ez diren pertsonen kasuan.

**BANAKAKO (70 EURO) ETA TALDEKO (250 EURO) PUBLIKOAREN (100 EURO) SARIAK BANATUKO DIRA**

Film laburrak VLC media player programarekin ikusteko moduko formatu batean aurkeztu behar dira. Lanak Intxostiapunta Gazte gunean (17:00etatik 20:00era) aurkeztu beharko dira apirilaren 28rako, plika sistema erabiliz. Kanpoko gutun azalean "Gozamenez Altsasu 2021 Film Laburren Lehiaketa" idatzi beharko dute parte hartzaileek. Ikus-entzunezkoarekin batera, izenburua, sinopsia, egileen izenabizenak eta harremanetarako telefonoa dituen dokumentua eman beharko dira.



Aita Barandiaran egoitzatik paseatzera atera daitezke dagoeneko. ARTXIBOIA

## Otsailean 148 koronabirus kasu zenbatu ziren Sakanan

Ilbeltzean baino %30,97 gaixo gehiago izan ziren. Otsaila akabera arte 1.430 sakandar, %7, gaixotu dira

### SAKANA

Osasunbideak jasoa duenez, Sakanan COVID-19 gaitzarekin aurreneko gaixoak martxoaren 9an atzeman zituzten. Beraz, asteartean urte bat egingen du. Kasu bana izan zen Etxarri Arantzen eta Altsasun. Ordurako koronabirusa gure artean zegoen. Ordutik eta otsailaren 28ra arte Sakanan Osasunbideak 1.430 kasu zenbatu ditu. Horietako azken 261ak aurten, 113 ilbeltzean eta 148 otsailean. Ibarrek dituen 29 herrietatik bakarrik Arakilgo hiru dira gaitza izan ez dutenak: Aizkorbe, Urritzola eta Errotz.

Herrietako biztanleria eta izandako gaixo kopuruak gurutzatuz, otsailera arte pandemiak gogoren jo duen herria Urdiain izaten jarraitzen du, bere populazioaren %13,31k gaitza pasa baitu. Otsailean 17 gaixo gehiagorekin 88 urdiaindarrek hartu dute gaitza. Urdiainek atzetik

ditu Irurtzun (%9,3; +9, 209), Iturmendi (%9; 0, 37), Ziordia (%8,57; +10, 30), Etxarri Arantzen (%7,61; +14, 188), Arbizu (%7,3; +9, 81) eta Altsasu (%7,11; +50, 531). Sei herriek %4 eta 6,5 arteko kutsatze tasa dute: Arakil (%6,13; +14, 59), Arruazu, (%5,66; +1, 6), Irañeta (%5,33; 0, 9), Olatzagutia (%5,17; +14, 77), Uhartea Arakil (%4,56; +2, 36) eta Lakuntza (%4,31; +3, 55). Azkenik, Ergoiena (%3,24; +1, 11) eta Bakaiku (%2,78; +4, 10) dira koronabirus gaixo gutxien izan dituztenak.

Bestalde, Altsasuko Aita Barandiaran adinduen egoitzan egoiliar guztiak txertoa jaso ondoren, "normaltasunerako pauso bat" eman dute. Bisitak egoitza barruan egin daitezke, baina asteazkenaz geroztik, kalera paseatzera ateratzeko aukera dago. Jakina, jende gutxi dabilen tokietan, toki itxietan sartu gabe eta osasun neurriak betez.

## Parte hartzearekin osatu da gazte guneko plangintza

Hirugarren urtea da Intxostiapunta gazte guneko plangintza gazteen parte hartzearekin osatzen dena. Hala ere, ekarpenak egiteko aukera dago. Gazteak proposamenak egitera animatu dituzte. Horretarako: [gazteria@altsasu.net](mailto:gazteria@altsasu.net), [intxostiapunta@altsasu.net](mailto:intxostiapunta@altsasu.net), 948 564785, 608 617 778, sare sozialak, batzarrak edota berriemaileak.

## Iñigo Aritza Ikastolak lanaldi osoan lan egingo duen administrazio langile baten beharra du.

Lan eskaintza urte beteko eszedentzia bat kubritzeko izanen da

### Eskatzen da:

- Ekonomia edo Administrazioan lizentziatua edo baliokidea.
- Euskarari EGA edo baliokidea.
- Kontabilitate (GSE) eta nomina (Comeralia) programen ezagutza.

### Baloratuko da:

- Ikastolen mugimendua ezagutzea.
- Beste ikastoletan aritu izana.
- Beste ikastetxe itunduetan edo antzeko kudeaketa funtzionamendua duten entitateetan aritu izana.

Curriculumak bidaltzeko epea 2021eko martxoaren 3tik 10era luzatuko da.

Interesa izanez gero, [curriculumak@inigoaritzita.eus](mailto:curriculumak@inigoaritzita.eus)-era bidali.



Zure edari banatzailea!

**Hijos de Goikoetxea**

Tel. 948 467 317 - 998 979 279 • Geltoki auzoa 11 • ALTSASU



Errigorak bere jarduna auzolanean oinarritzen du. UTZITAKOIA

## Udaberriko Errigoraren kanpaina hemen da

Martxoaren 24ra arte oliba olioia eta kontserba, arroz eta pasta sortak eskatu daitezke, Aste Santu ondoren jaso

SAKANA

Bueltan da Errigoraren Nafar hegoaldeko uzta eskutik eskura kanpaina. Haren bidez "ekoizteko erak alda daitezten, kontsumitzeko moduak aldatzeko bide bat proposatu nahi dugu. Izan ere, gaurko kontsumoaren araberakoa izango da biharko ekoizpena". Kanpainarako Plateretik baratzerara leloa aukeratu Errigorak: "eserita itxaron ordez, aukitit altxatu gabe egin baitezakegu bidea elikadura burujabetzara: jan dezagun pentsatzen dugunaren arabera. Elikadura sistema bertso bat balitz bezala,

has gaitezten plateretik. Bete dezagun tokiko uztaekin. Kontsumi ditzagun eskala txikian ekoiztutako elikagaiak. Eros ditzagun produktu agroekologikoak".

Ohi denez, olioia (5 litrokoak), kontserba, arroza eta pasta (12ko unitateka) eskuratzeko aukera izanen da, hainbat ekologikoan ekoiztutakoak. Eskerak [www.errigora.eus](http://www.errigora.eus) webgunearen bidez edo 848 871 223 telefonora hots eginez egin daitezke. Ordainketa txartel bidez eginez gero, bi zatitan ordaintzeko aukera dago (martxoan eta apirillean). Dirutan, berriz, produktuak jasotzen.

## DUELA 25 URTE...



## Hondakinen tratamendu plantaren proiektua

Egitasmoaren arabera, hondakindegia 3 metro sakon eta 19.000 metro karratuko zabalera izanen zuen. Hura egiteko 210 milioi pezeta inbertitzea aurreikusten zen, Nafarroako Gobernuak %90 finantzatuko zuen. Bi materien gaikako bilketa egiten zen soilik orduan: beira eta papera eta kartoia. Lehena Vidrala enpresak jasotzen zuen (203.107 kilo 1995ean) eta Emausko Trapuketariak jasotzen zuten papera eta kartoia (104.4047 kilo 1995eko maiatzetik abendura). Sakanak birziklatzen ez ziren sei milioi tona zabor sortzen zituen urtean.

# Goizez motxiladun umeak, iluntzean guraso presoak

Sarek martxoaren 13rako bi hitzordu prestatu ditu Etxarrin. Batetik, 11:30etik aurrera motxiladun umeen eskubideak aldarrikatzeko plaza "kolorez, aldarrikapenez eta elkartasunez betetzea". Bestetik, 'Denak etxera' leloa duen manifestazioa 20:00etan

ETXARRI ARANATZ

Presoen eta haien seme-alabei erreparatzeko hitzordu bikoitza antolatu du Sarek Etxarri Aranatzen martxoaren 13rako. Sarekideek diotenez, gaur egun "jendarteren gehiengo zabalarendako, eragile sozial, politiko eta sindikal nagusientzat, presoen korapiloa askatzea dela elkarbizitza eta konponbideari lotzen zaion aldagaia". Hori horrela izanik ere, Sareko kideek gazitatu dutenez, "espetxeetako egoera ez da batere ona. Euskal presoek, oraindik egun, aplikatzen zaien salbuespen neurriek pandemia gehitu zaio eta espetxeak erabat isolatzeko erabakia hartu du Espetxe Zaintzak".

Errealitate horren adibide gisa jarri zuten Asier Carrera Arenzana, urte bete darama seme-alabak ikusi gabe. Urrunketari COVID-19 gaitzak eragindako pandemiak ekarritako neurriak gehituta, "motxiladun umeen eta haien guraso presoen arteko ha-



Etxarriarrak deialdia egiten.

rremanean oztopo berri bat" agertu dela nabarmendu dute. Horregatik, Sarekideek funtsezkotzat jo dute "espetxe agintariak presoek hurbileko familiariekin harremanetan egoteko aukerak ematea familia bizitzarekiko

errespeturako eskubidea bermatzeko". Euskal Herrian 84 motxiladun ume daudela jakinarazi dute, haietako hiru Etxarri Aranatzen; baina, aurreratu zuten, martxoaren 12tik aurrera bi izanen dira.

Goiz eta gau

Sareko kideek martxoaren 13ko 11:30erako ume eta helduak gonbidatu dituzte Etxarri Aranazko "motxiladun umeendako elkartasun mezuez" plaza betetzeko, beti ere, segurtasun neurri guztiak errespetatuz. Porrotzek gidatutako ekitaldian musika, dantzak eta jolasak ez dira faltako.

Egun berean, bestetik, 20:00etan, 'Denak etxera' leloa duen eskualdeko manifestazioan parte hartzerara deitu du Sarek, "euskal preso, iheslari eta deportatuen etxeratzea eskatzeko". Mobilizazioa Etxarri Aranazko plazatik abiatuko da. Sarek sakandarrak bat egitera deitu ditu.

## Ospak "gizarte kontrolerako elementuak indartzea" salatu du

"Kontrolak betetzen duen funtzioa argi izan behar dugu, aurre egiteko modua antolakuntza eta borroka dira"

ALTSASU

Ospa!-k antolatuta, *Langile klasearen defentsan, alde hemendik!* leloa zuen kontzentrazioa egin zen larunbatean. Errepresioaren kontrako mugimenduko kideek nabarmendu zuten, "COVID-19ak areagotutako krisiaren ondorioak pairatzen ditugula agerikoa da, askatasun zibil eta politikoen murrizketa jasanez. Langile klasearen bizi baldintzak geroz eta okerragoak dira". Aldiz, "osasun krisialdiaren aurrean hartutako neurriak burgesiaren interes ekonomikoen mesede-

koak" izan direla ziurtatu dute Ospa!-ko kideek.

Errepresioaren kontrako mugimenduko ordezkariak gaineratu dutenez, "nola onar dezakegu osasun krisialdi baten aurrean osasun arloan inbertituz baino, polizian inbertsio gehiago egiten duen sistema?" Eta Altsasuko Oinarriko Osasun Eskualdearen egoera ekarri dute gogora: "guztira 70 polizia baino gehiago eta soilik 3 mediku". Ospa!-ko kideek galdera egin dute: "osasun krisialdi batean bargaude, zergatik ez dituzue osasun esparruko lan

eskaintza gehiago ematen". Mugimenduko kideek garbi dute "burgesiak osasun larrialdia alde batera utzi eta langileen artean gizarte kontrola areagotzeko errepresio indarrak areagotzea aukeratu du".

Errepresioaren kontrako mugimenduko kideen iritziz, pandemia testuinguru honetan "burgesiarendako inoiz baino garrantzitsuagoa da poliziaz momentu honetan. Sistema kapitalistaren oinarriak kolokan daude, eta ezarri dizkiguten kontrol neurriak betetzeari uko egiten dion pertsona orok ondorio latzak jasaten ditu: isunak, poliziaz kargak, atxilotetak eta abar". Gaineratu zuten, "azkenaldian, osasun larrialdiaren aitzakiapen, gure herriko kaleetan poliziaz presentzia handitu da".



Ikasleak gazte hizkera lantzeko tailerlean. EUSKARA ZERBITZUA

## Lagunarteko hizkera landu dute DBHko ikasleek

Hiru ikastetxetako Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 152 ikaslek parte hartu dute tailer batean

### SAKANA

Sakanako Mankomunitateko Euskara Zerbitzuak antolatuta, Sakanako hiru ikastetxetako DBHko ikasleek Lagunarteko hizkerarekin jolasean tailerra jaso dute. Zehazki, tailerra Etxarri Aranazko DBHko 4. mailan (2 talde), Altsasuko BHI institutuko DBH 2. mailan (5 talde) eta Altsasuko Iñigo Aritza ikastolako DBHko 3. mailan (talde bat) eman da. Talde bakoitzak Ttakun kultur elkarterko hezitzaileak dinamizatutako 2 orduko saio bana jaso du ilbetez eta otsailen.

Tailerren bidez gazteei lagunarteko hizkeran adar jotzea, hitz gordinak, ligatzea edota maitasuna adierazteko esamoldeak landu dituzte. Aldi berean, gazteak animatu nahi izan dituzte egoera informaletan euskarazko erregistro kolokiala erabiltzera. Gainera, gazteei hizkuntzarekin jolastu eta ondo pasa daitekeela erakutsi diete, baita euskarazko erregistro kolokiala erabiliz gustura sentitzea ere. Gazteek euskarazko erregistro kolokiala lantzeko, dinamika eta jolasak egin dituzte, eta hizkuntzarekin jolastu dute.

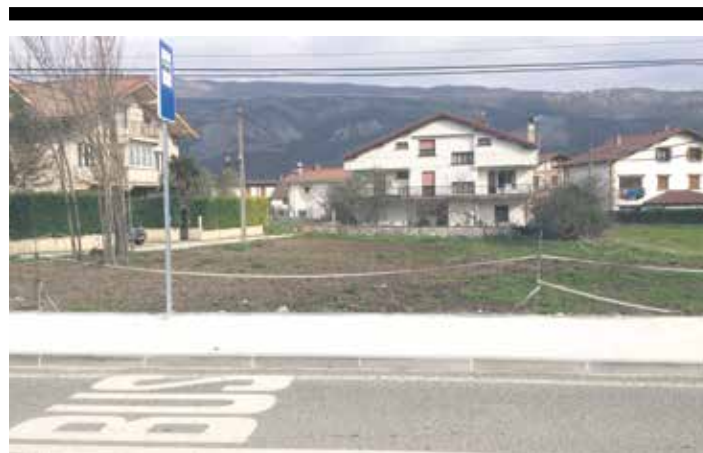
## Arbazuarren ideiak arkitektoen esku

Herrian estalpea egiteari buruzko arbazuarren ideiak entzunda, hilaren 20rako proposamenak

### ARRUAZU

Herriak estalpe finko bat behar ote duen galdetuz Arruazuko Udalak etxeetan zabalduko inkestak 11 erantzun jaso zituen. Gainera, larunbatean gaiaren inguruan udaletxean egindako bileran 15 arbazuar izan ziren. Batzuek eta besteak estalpearen kokapenari, tamainari, erabilei eta bestelakoei buruzko irizkiak eman zituzten.

Eta horiek guztiak adi-adi entzun zituzten bertara joan ziren bi arkitektoak. Entzundako guztiarekin bizpahiru plano eginen dituzte. Horiek hilaren 20rako eginak izanen dituzte. Izan ere egun horretarako Arruazuko Udalak estalpeari buruzko beste bilera bat deitu du, 17:00etan, udaletxeko ganboikoan. Arkitektoek proposamenak han aurkeztuko dituzte. Gorka Ovejero alkateak jakinarazi duenez, estalpea herriko etxearen eta elizaren artean kokatuko litzateke.



Markesina errepidearen iparraldeko partean jarriko da.

## Arriskuagatik, autobus geltokia tokiz aldatu dute

Orain artekoa bihurgune baten erdian zegoen eta ez zen tokirik egokiena, aurreratzea zailtzen zelako

### HIRIBERRI ARAKIL

Hiriberri Arakilgo autobus markesina dagoen tokian errepideak bihurgunea egiten du. Autobusen bat bidaiariak hartu edo uzteko geldituz gero arazoak sortzen ziren, beste ibilgailuak autobusa aurreratzeko segurtasunik gabe gelditzen ziren, kontrako norabidean norbait etortzen zen ez zutelako ikusten.

Garraio Zerbitzuak autobus geltokia tokiz aldatzea erabaki du. Dagoeneko autobusak Goialde eta Eskolarantz kalearen bigurutzeko ondoan gelditzen dira. Horretarako propio margotu

dituzte seinaleak errepidean baita trafiko seinaleak jarri ere. Errepidearen iparraldeko aldean porlanezko espaloi zabal bat egin du zerbitzuak. Han bidaiariak babesteko markesina jarriko du Arakilgo Udalak. Kontzejuak aukeratu du modelo.

Hiriberri Arakilgo Kontzejua arduratuko da gaur egun dagoen markesina kentzeaz. Guztiak hondakindegian bukatuko du. Azkenik, urtearekin batera kontzejuan bertan aldaketa egon da. 8 urtez kontzejuko presidente izan ondoren, Jose Luis Legarra ardura Javier Arrietari pasa dio.



# Adinekoen autonomia eta bizi-kalitatea hobetzeko lan egiten dugu



### Zerbitzu berriak abian jarri ditugu!

**Etxez etxeko esku-hartzea, terapia okupazionala eta fisioterapia eskaintzeko**

**PERTSONA HAUENTZAT:**

- Erorikoak izan dituztenak.
- Ahulak eta nahasita daudenak.
- Belauneko edo aldakako protesia dutenak.
- Ingresoak edo isolamenduak ahulduta daudenak.
- Iktusa izan dutenak.

**Etxe ingurunearen egokitzapenaren balorazioa eta ahokularitza**

**PERTSONA HAUENTZAT:**

- Etxean sartzeko zailtasunak dituztenak.
- Eguneroko lanetarako mugak dituztenak.
- Etxeko istripuak etengabe izaten dituztenak.
- Zentzumen -mugak dituztenak (ikusmena, entzumen, e.a.).

 Erburua k, z.g · 31800 ALTSASU  
 948563850  
 Orduetgia: 9:00 - 17:00  
 [consultas@josefinaarregui.com](mailto:consultas@josefinaarregui.com)  
 [www.josefinaarregui.com](http://www.josefinaarregui.com)

# HEMEN

# IRA

# ZURE

# PUBLIER

# L EN



# AGAR ZAITEZ

## LANA EZAGUTZERA EMAN

### 3.500 PERTSONEK EZAGUTUKO ZAITUZTE

## REPORTAJE, IRAGARKI, ELKARRIZKETA...

### NAHI DUZUN MODUAN ANDUKO DUGU ZURE TXOKO HAU

## KARTEA ERE AUKERAN DUZU!

Eskatu aurrekontua konpromisorik gabe



Informazio gehiago:  
948 564 275 | 661 523 245  
publi@guaixe.eus



## AGENDA

EMAIGUZUE ZUEN EKITALDIEN  
BERRI ASTEAZKENEKO EGUERDIA  
BAINO LEHEN. Tel.: 948 56 42 75 /  
kultura@guaixe.eus

## OSTIRALA 5

ALTSASU Liburu eremua, eremu  
librea erakusketaren mustutze  
ekitaldia eta Jaione Vicente  
komisarioaren bisita gidatua.  
18:00etan, Iortia kultur gunean.

ALTSASU Hitzaldia: Toledoko  
ituna eta honen ondorioak  
egungo eta biharko pentsioetan.  
Hizlaria: Iñaki Ruiz de Pinedo  
EHBilduko parlamentaria Madrigo  
parlamentuan. Antolatzailea:  
Nafarroako Pentsionistak Marxan.  
18:30ean, Iortia kultur gunean.

ARBIZU ETA ETXARRI ARANATZ  
Euskal Presoak Euskal Herrira  
elkarretaratzea.  
20:00etan, plazan.

## LARUNBATA 6

ALTSASU Gatazken konponketa  
ikastaroa. 12-30 urte. 12 euro.  
10:00etatik 14:00etara,  
Intxostiapunta gazte gunean.

ETXARRI ARANATZ Laino txiki  
egizu negar poliki Monika  
Arratibel ipuin kontalariarekin  
eta Xabier Etxaniz  
marrazkilariarekin.  
17:30ean, kultur etxean.

## IGANDEA 7

ALTSASU Ganuza-Lokiz-Ganuza  
9 km-tako ibilbidea egingen du  
Mendigoizaleak taldeak.  
08:00etan, egoitzatik.

IRURTZUN Irurtzongo ura:  
Aitzarreta eta Erlizako  
iturburuetara bisita gidatua.  
Antolatzailea: Pikuxar.  
09:30ean, plaza.

## ZINEMA

## ALTSASU

IORTIA KULTUR GUNEKO  
ARETO NAGUSIAN

**El chico** gaurkotasunezko  
filmaren emanaldia  
Ostirala 5: 19:00  
Igandea 7: 19:30

**Hope** gaurkotasunezko filmaren  
emanaldia  
Osteguna 11: 19:00

IORTIA KULTUR GUNEKO  
ARETO TXIKIAN

**Beginning** zineforum filmaren  
emanaldia  
Igandea 7: 19:30

**Entre nosotras** zineforum  
filmaren emanaldia  
Osteguna 11: 19:00



ZIORDIA. Sakanako Antimilitarista Taldearen eta intsumisioaren  
argazkien eta irudien erakusketa.  
Martxoaren 5era arte. 16:00etatik 20:00etara. Liburutegian

ETXARRI ARANATZ  
Aritz Ganboaren **Bideak**  
dokumentala.

4 euro.  
18:00etan, kultur etxean.

ALTSASU Euskal Presoak Euskal  
Herrira elkarretaratzea.  
20:00etan, plazan.

## ASTELEHENA 8

ALTSASU Pentsio duinen aldeko  
kontzentrazioa.  
12:00etan, udaletxearen parean.

## ASTEAZKENA 10

IRURTZUN, ETXARRI ARANATZ  
ETA ALTSASU **Osasun etxea**  
zaindu! Elkarretaratzea.  
11:00etan, osasun etxeetan.

## OSTEGUNA 11

LAKUNTZA Liburu dasta.  
Literatur solasadiak idazleekin:  
Kattalin Minerren **Moio** liburua.  
18:00etan, Tximonena tabernan.

ALTSASU Irakurketa kluba  
Penelope Fitzgerald idazlearen  
**El inicio de la primavera**  
liburuari buruz ariko da.  
18:00etan, Iortia kultur gunean.



IORTIA KULTUR GUNEAN

ALTSASU Liburu eremua, eremu librea erakusketa.  
Martxoaren 5etik apirilaren 23ra arte. Astelehenetik ostiralera 17:00etatik  
20:00etara, larunbatetan ikuskizunaren aurretik eta igandetan 18:30etik  
19:30era, Iortia kultur gunearen erakusketa aretoan.

## ZORION AGURRAK



Adei Lazkotz Senar  
Adei Lazkotz Senar,  
Martsuban batien 8  
urte! Ze azkar pasatu  
dan denbora! Eskerrik  
asko guztiangatik.  
Esporta bete muxu  
Lizerrako familiaren  
partetik.



Adei  
Adei, 8 urte txapeldun!!  
Tarta goxue prestatu  
gu faten garenia.  
Muxu handi bet Aitor  
eta Haizean partetik.



**C.A. OSASUNA**  
**F.C. BARCELONA**

MARTXOAK 6, LARUNBATA  
21:00-23:00  
(IRRATIKO KONEXIOA 20:45EAN)

EUSKALERRIA  
IRRATIAREN BIDEZ

euskalerrairratia

107.3 FM

**beleixe**

ZUZENEAN

948 567 074 | IRRATIA@BELEIXE.EUS



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

info@dekovennavarra.com - www.dekovennavarra.com  
Ibarrera industrialdea, 9 pabiloia - ALTSASU - Tel./Faxa: 948 468 360 - Telefono mugikarra: 690 641 860



## IRAGARKI SAILKATUAK

### HIGIEZINAK

#### SALDU

**Bi garaje plaza salgai**  
**Etzarri Aranatzan, oso**  
**prezio onean.** Deitu 661  
186 576.

### JOAN-ETORRIA

**Sakana Gasteiz joan-**  
**etorria:** goizero Sakana-  
tik Gasteiza joan-etorrian  
dabilen norbaiten bila  
nabil, ikastera joateko  
garraio gabe gelditu naiz  
eta. 688 688 868 Jokin

### LANA/NEGOZIOAK

#### LAN ESKAINTZA

**Sakanako Mankomuni-**  
**tateko euskara zerbi-**  
**tza aisialdiko begira-**  
**leen lan poltsa osatzen**  
**ari da:** C1 eta DBH edo  
balioideak diren tituluak  
egiazatu beharko dira.  
Curriculum bidaltzeko  
edo/eta informazio gehi-  
ago lortzeko harremanetan  
jarri [euskara1@sakana-](mailto:euskara1@sakana-mank.eus)  
[mank.eus](mailto:mank.eus) helbidera  
idatziz.

### IKASTAROOK

**Cederna Garalurrek an-**  
**tolatutako doako ikas-**  
**taroak:** Nafar Lansare eta  
Plazaola turismo partue-  
goarekin lankidetzan Tu-  
rismo, merkataritza eta  
bestelako zerbitzuetako  
negozioei zuzenduak.  
Presentzialak izango dira  
Oinarriko marketing eta  
sare sozialak ikastaroak  
(Lekunberri martxoaren  
1etik 31ra, eta Leitza-  
n apirilaren 12tik maiatza-  
ren 12ra) eta Frantsez  
profesionala turismoan  
ikastaroa (Apirilaren 20tik  
maiatzaren 20ra), osasun  
neurri egokiak hartuko  
dira, 16 lagun gehienez.  
Antolatutako zure paperak  
Ogasunarekin betetzeko  
ikastaroa (martxoak 16)  
eta Ogasunarekin trami-  
teak online nola egin  
ikastaroa (Matxoak 23)  
Online izango dira. Infor-  
mazio gehiago eta izen  
emateak 848 424 500 /  
948 450 309 ifnoetan eta  
[medialdea@cederna.es](mailto:medialdea@cederna.es)  
helbide elektronikoan.

### LEHIAKETA

**"Erdialde" euskarazko**  
**idazlan laburren 14.**  
**lehiaketa:** 6 urtetik go-  
rakoei zuzendua, maila  
ezberdinetan banatuta  
egongo direlarik, maila  
bakoitzeko 3 sari. Lanak  
aurkezteko epea 2021ko  
apirilaren 28an amaitzen

da Miranda de Argako  
Tudelana kaleko 3.zbkiko  
egoitzan edo erdialde.  
Etxarri Aranatzan, oso  
prezio onean. Deitu 661  
186 576.

### OHARRAK

**Pausoka haur eskola:**  
Uharteko Arakilgo Udalak  
jakinarazi du matrikulazio  
epea hilaren 15era arte  
zabalik dagoela. Ikaste-  
txetik pasa infomazioa  
jaso edota matrikula  
egitera.

**Txiribulo haur eskola:**  
Altsasuko udal haur es-  
kolako matrikulazioa  
martxoaren 15era arte  
zabalik egon da. Heldu  
den ikasturtean 2019,  
2020 eta 2021. urteetan  
jaiotako haurrak hartuko  
dituzte. Udaletik jakina-  
razi dutenez, gurasoek  
hiru ordutegi dituzte au-  
tolatutako doako ikas-  
taroak (7, 6 eta 4 ordu-  
koak), jantoki zerbitzua  
dago eta ordainketa  
gurasoen errenta aitor-  
penaren arabera da.  
Informazio gehiagora-  
ko: [www.altsasu.eus](http://www.altsasu.eus).

**Altsasuko ludoteka aste**  
**santuan:** Ikasleen opor  
garaian familia eta lana  
kontziliatzen laguntzeko,  
Txantxari udal ludotekak  
Aste Santurako eskaintza  
prestatu du apirilaren 6tik  
9ra. Bi ordutegi daude.  
Lehenik, 08:30etik  
13:30era. Ordutegi hori  
beteko ez balitz, bigarren  
aukera 11:00etatik  
13:30era izanen da. Lu-  
dotekara seme-alabak  
eraman nahi dituztenek  
haien izenak eman behar-  
ko dute martxoaren  
10etik 16ra. Horretarako,  
012 edo 948 012 012  
telefonoetara hots egin  
beharko dute, edo [www.](http://www.altsasu.eus)  
[altsasu.eus](http://www.altsasu.eus) web orriaren  
bidez izen ematea egin.  
Argibideak ludotekan  
emanen dituzte, 948 467  
471 telefonoan edo [ludo-](mailto:ludo-)  
[teka@altsasu.net](mailto:teka@altsasu.net) e-  
posta helbidean.

**1978ko sanferminak:**  
Sanfermin es 78 Gogoan!  
elkartek eta Iruñeko  
Peñen Federazioak elkar-  
lanean gertaera haietara,  
batez ere, Peñen Ikerke-  
ta Batzordeari loturiko

dokumentazioa eta infor-  
mazioa berrikusteko  
proiektua martxoan jarri  
dute. Gertaerakin loturiko  
informazioa eta, bereziki,  
Ikerketa Batzorde hark  
egindako lanarekin lotu-  
rrikoa bildu eta digitaliza-  
tzea da helburua. Ikerke-  
ta Batzorde harekin eta  
egun haietako gertaere-  
kin loturiko informazioa  
eta/edo dokumentazioa  
duen pertsona guztiei  
haien harremanetan jar  
daitezen eskatu dute. E-  
postak: [federacionip@](mailto:federacionip@hotmail.com)  
[hotmail.com](mailto:hotmail.com) edo [info@](mailto:info@sanfermines78gogoan.org)  
[sanfermines78gogoan.org](mailto:sanfermines78gogoan.org).

**Elkartasun zozketa:**  
Ziordia running taldeak  
Rett sindromea, gaixota-  
sun arraroa, duen San  
Adriango 6 urteko neska  
baten aldeko elkartasun  
zozketa antolatu du. Txar-  
telen salmentarekin ha-  
ren etxeko komunean  
aldagailua jarri nahi dute,  
baita berarendako propio  
egokitutako moldea duen  
aulkia erosi nahi dute  
udarako. 75 sari zozke-  
tatuko dira. Txartelak  
euro batean eros daitez-  
ke taldeare sare soziale-  
tako profilen bidez, 620  
064 534 telefonoaren  
bidez (Jose Ramon), Al-  
tsasuko JJ tabernan eta  
Ziordiko Kixkur ile apain-  
degian (apirilean).

**Mikel Arregiri buruzko**  
**liburua honako tokietan**  
**erosi daitezke:** Lakuntzan  
Ogi berrin, Aliproxen eta  
Estankoa; Etxarri Ara-  
natzan Kaxeta liburu  
dendan eta Altsasun Ar-  
katz liburu dendan. 15  
eurotan dago salgai.

**OPATUTAKOAK**  
**Etxarri Aranatz 4 giltza**  
**topatu dira** Restau-  
rante San Fermin izena  
duen giltzarrapoan eta  
Harzabal dermioan mos-  
ketoi gris batean bilduta  
dauden 6 giltza. Udale-  
txean daude jasotzeko.

**Altsasuko alde zahar-**  
**raren 3 giltz opatu dira.**  
mosketoi eta giltzako  
hori kolore batean bildu-  
tak. Altsasuko udaletxean  
daude.

[iragarki@guaixe.eus](mailto:iragarki@guaixe.eus)  
[www.iragarkilaburak.eus](http://www.iragarkilaburak.eus)

### OROIGARRIA



## Gorka Larrea Ondarra

IX. urteurrena

(Bakaikun, martxoaren 3an)

"Beti gure artean eta  
gure bihotzetan egongo zara, Gorka"

**Arbizu eta Bakaikuko familia, maitasunez**

### JAIOTZAK

- **Naroa Solano Aldunate**, otsailaren 21ean Irurtzunen
- **Izaro Zabalo Goikoetxea**, otsailaren 21ean Altsasun
- **Maia Martinez Reparaz**, otsailaren 27an Altsasun
- **Akram Bakache Bayechou**, martxoaren 1ean Altsasun

### EZKONTZAK

- **David Martin Olasagarre eta Izaskun Jungitu**  
**Aseginolatz**, martxoaren 1ean Iturmendin

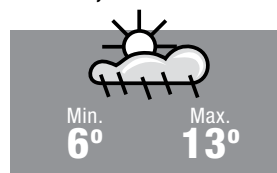
### HERIOTZAK

- **Timoteo Fernandez Herrero**, otsailaren 27an Lakuntzan
- **Pedro Nuin Paternain**, otsailaren 28an Altsasun
- **Clotilde Galarza Garmendia**, martxoaren 2an Urdiainen

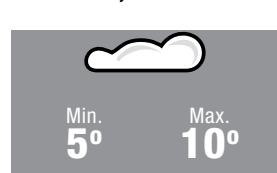
INFORMAZIO HAU EPAITEGIETAN ETA UDALETAN JASOTZEN DA.  
AGERTU NAHI EZ DUENAK, HAN JAKINARAZI DEZALA.

### EGURALDIA ASTEBURUAN

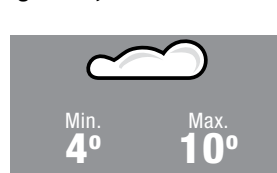
#### Ostirala, 5



#### Larunbata, 6



#### Igandea, 7



#### Astelehena, 8



### OROIGARRIA



## Gorka Larrea Ondarra

IX. urteurrena



Zu gabe bizitza tristeagoa eta ilunagoa da  
Zure falta sumatzen dugu!

Lagunei eskerrak eman nahi dizkizuegu  
urtero gogoratzeagatik

**Zure gurasoak, Iker anaia eta Erkuden**

### 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 11:00k  
baino lehen.



## IZARRA

HEMEN, ZURE ONDOAN  
AQUI, A TU LADO

«Bizitzan badira une batzuk  
zeinetan norbait  
ondoan behar dugun»

BEILATOKIAK

**ALTSASU** Santa Cruz, 6  
**ETXARRI ARANATZ** Nagusia, 2

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

# IRACHE

## tanatorioak

Tanatorioak: Altsasu – Irurtzun – Lekunberri – Betelu – Leitza

## "Betidanik"

- ☎ 948 19 70 70
- 🐦 @Grupolrache
- 📘 Grupolrache
- 🌐 [www.tanatoriosirache.es](http://www.tanatoriosirache.es)



Joseba Ezkurdiak eta Ladis Galarzak ikusgarri aritu ziren Zestoan eta finaler dietako borrokan sartzea lortu dute. JUANTXO LUSA

## Ezkurdiak eta Ladisek pauso bat aurrera eman dute

**PILOTA** Binakako finaler dietan egoteko borrokan jarraitzen dutela argi utzi dute, eta gaur zulutik ezin atera jarraitzen duten Jaka eta Martija izanen dituzte aurkari, Tafallan. Elezkano-Zabaletak eta Altuna-Mariezkurrenak lidergoa dute jokoan etzi Beotibarren

Joseba Ezkurdiak eta Ladis Galarzak Binakako finaler dietan egon nahi dutela erakutsi dute, astelehenean Zestoan Altuna eta Mariezkurrenari 22 eta 17 irabazi eta gero. Biek ala biek, bikain jokatu zuten; arbizuarrak bere abiadurarekin Altuna jokoan kanpo utzi zuen, eta Ladisek zalantza guztiak uxatu eta Mariezkurrena guztiz dominatu zuen. Zer esan Ezkurdiak hankapetik egin zuen tantoaz; jardunaldiko tantorik onena izan zen.

Euren laugarren puntua lortu zuten Ezkurdiak eta Galarzak, urrea balio duena, Binakako finaler dietara sailkatzeko borrokan sartzea ahalbideratzen baitie. Finaler dietan egoteko bere

hautagaitza erakutsi eta kontuan hartzekoak direla argi utzi dute.

### Ezkurdiak vs Martija

Gaur, ostirala, Tafallan, Ezkurdiak eta Ladis Galarzak Erik Jaka eta Julen Martija izanen dituzte aurkari (22:00etan, ETB1). Egungo Binakako txapeldun diren bi sakandarren arteko lehia oso estua izanen dela aurreikusten da, bi bikoek jokoan dagoen puntua behar dutelako: Ezkurdiak eta Galarzak, finaler dietako play-offetan sailkatzeko, eta Jakak eta Martijak, putzutik ateratzeko.

Izan ere, Jaka eta Martija sailkapenean azkenak dira (puntu 1). Igandean 8 eta 22 galdu zuten Elezkanoren eta Zabaletaren

kontra, markagailuak islatzen ez duen partida gogorrean. Jakak eta Martijak ez zuten gaizki jokatu; Etxeberriko atzelariak Etxarrengoari eutsi zion eta Jaka aurreko koadroetan jokoa nahasten saiatu zen, baina Zabaleta ikusgarri aritu zuen -Etxarrengo pilotariak ez zuen hutsik egin eta Elezkano ere oso fin ibili zen. Liderrek Beotibarko kantxan arrabola pasa zuten eta Jakak aitortu zuen "gure ginetik pasa balira bezala" sentitu zirela.

### Jaka: "Entrenamenduetan ongi ari gara, baina hori ez dugu kantxan islatzen"

Hala ere, Jakak eta Martijak ez dute etsi. Binakako hasierako

ligaxkako azken lau jardunaldietan euren inguruan dabilizan bikoteen kontra ariko dira, eta irabazten badute finaler dietarako play-offetarako sailkatzeko aukera izango dute. Zaila dute, baina ez da ezinezkoa. "Dinamika txarrean gaude eta bertatik ateratzea kosta egiten ari zaigu. Entrenamenduetan ongi ari gara, baina hori ez dugu kantxan islatzen. Tafallako partida oso garrantzitsua da, irabazten badugu aurrerapauso izugarria litzateke. Partidaz partida joan beharra dugu" azaldu zuen Jakak asteazkeneko pilota aukeraketan

### Ezkurdiak: "Tafallako partidak tranpa du"

Joseba Ezkurdiak adierazi zuen Jakaren eta Martijaren kontrako partidak "tranpa" duela. "Azkenak direnez badirudi gaizki dabilzala, baina nik zorte txarrarekin baina sentsazio onekin ikusten ditut. Martijak bere jokoa berreskuratu du eta Erik oso arriskutsua da erasoan. Tafallako partida irabaztea euren dako bezain garrantzitsua da guretako" nabarmendu zuen Ezkurdiak. Beraz, tentsio handiko partida baten aurrean gaude.

### Elezkano eta Zabaleta, lidergoa gehiago sendotzera

Sailkapeneko bi izarren arteko lehia hartuko du igandean Toloako Beotibarrek (17:15ean, ETB1). Elezkano II.a eta Zabaleta liderrek (8 puntu), Altuna III.a eta Mariezkurrena II.a bigarrenak (7 puntu) izanen dituzte aurkari, bi oilarren arteko lehia ikusgarria aurreikusten denean. Lidergoa bera da jokoan dagoena, eta, zalantzarik gabe, jardunaldiko partida interesgarrienetakoa izango da, goi mailako pilota festa.

## 1. MAILA AUTONOMIKOIA

**3. JARDUNALDIKO EMAITZAK**  
Lagun Artea - Zarramonza **1-4**

### SAILKAPENA

1. MAILA AUTONOMIKOKO 1. MULTZOA

1 Avance Ezkabarte **9**  
9 Lagun Artea **0**

### HURRENGO JARDUNALDIA

OSTIRALEAN

16:30 Beti Casedano - Lagun Artea  
(La Laca)

### Punturik bildu gabe

Igandean Lagun Artea Zarramonza hartu zuen Zelai Berrin. Zangozako taldea Lakuntzako baina askoz ere gehiago izan zen, bai jokoan eta baita fisikokan ere. 0 eta 2 aurreratu zen Zarramonza eta bigarren zatian Bakaikoa sartutako golari esker 1 eta 2 gerturatu zen lagun Artea, baina Zangozakoek jarraitu zuten agintzen eta beste bi gol sartu zituzten. Kategoria berria momentuz gogor egiten ari zaio talde lakuntzarrari. Gaur Beti Casedano dute aurkari Kasedan.

## ERREGIONALA GIZONAK

**1. JARDUNALDIKO EMAITZAK**  
Altsasu - Liceo Monjardin **2-2**

### SAILKAPENA

ERREGIONAL MAILAKO 5. MULTZOA

1 Gazte Berriak **3**  
4 Altsasu **1**

### HURRENGO JARDUNALDIA

IGANDEAN

12:00 Berriozar - Altsasu (Berriozar)

### Altsasuk berdinetarekin mustu du denboraldia

Altsasuk Liceo Monjardin hartu zuen igandean Dantzalekun, eta ia urte bat jokatu gabe egon ondoren, erregional maila gogoz mustu zuen. Bi taldeek luze jokatu zuten, ez zuten apenas jokaldi landurik egin, baina Altsasuk gol aukera gehiago sortu zituen. Morrasede Altsasuk markagailua mustu zuen, baina berehala bana berdindu zuen Liceok. Kontraerasoan bigarren gola sartu zuten Iruñekoek, baina Altsasuk ez zuen behera egin, eta 91. minutuan bina berdintzea lortu zuen Imanolek, garaipen zaporea izan zuena. Etzi Berriozar izango dute arerio.

### Altsasu ez da Emakumezkoen

#### Erregional mailan ariko

Emakumezkoen erregional mailan aurten ez dugu ordezkariarik izanen. Altsasu emakumezkoen talde nagusia Dantzalekun entrenatzen ari da, baina hasi berri den aurtengo ligan parte ez hartzea erabaki du taldeak, ez dutelako bideragarri ikusi.

## Aralar Mendi 2. B mailako igoera faserako sailkatu da

**ARETO FUTBOLA** Asteburuan despeditzen da liga, baina igoera fasean dira uharte arakildarrak

3. Maila Nazionalako 7B azpimultzoan ari den Aralar Mendik balentria ederra lortu du. 2. B mailako igoera faserako sailkatu da talde uharte arakildarra, larunbatean Olite taldeari 6 eta 3 irabazita. San Juan da liderra

(30 puntu) eta bigarrena da Aralar Mendi (25 puntu). Atzo Ibararren kontra jokatu zuten ligako azken partida. 7A azpimultzoan, Xotak Universidad de Navarraren kontra jokatu du bihar 16:00etan, 3. postua jokoan.



Aralar Mendikoek 2. B mailara igoetako aukera izanen dute. ARALAR MENDI



# "52 metroak eskas geratu zitzaizkidan"

**JUNE KINTANA LARRAZA** DISKO JAURTITZAILEA

**DISKO JAURTIKETA** Asteburuan Neguko Jaurtiketa Luzeen Espainiako Txapelketa irabazi zuen bakaikuarrak (52,27 m). Entrenamenduetako markak pistetara eramane nahi ditu

**Maidar Betelu Ganboa** BAKAIKU

Asteburuan Neguko Jaurtiketa Luzeen Espainiako XI. Txapelketa jokatu zen Montijon. June Kintana Larrazak (Grupompleo Pamplona Atletico) berarekin Leongo Errendimendu Altuko Teknikakazio Zentroan trebatzen den Andrea Alarconekin (Catalunya) lehia estua izan zuen, baina bakaikuarrak Espainiako Txapelketa irabazi zuen (52,27 m), bosgarrena jarraian, Alarconen aurretik (51,46 m).

**Zer moduz Espainiako Neguko Jaurtiketa Luzeen Txapelketan?**

Oso pozik nengoen, bereziki txapelketa Montijon jokatu zelako. Bertan hainbat txapelketatan aritu izan naizenez, lasaitasuna ematen dizu, badakizulako pistak nolakoak diren, zirkulua nolako den... Etxean bezala sentitzen zara, eta alde horretatik oso gustura.

**Aspaldiko partez, konpetentzia izan zenuen. Andrea Alarcon gertu izan zenuen.**

Bai, Andrearekin lehia izan nuen bere lehendabiziko jaurtiketa 51,46 metrokoa izan zelako. Baina berak hain urruti jaurti izan hori ez zen urduritu ninduen. Baneramatzan Leonen egindako hainbat proba nahiko justu egin nituenak, diskoa 50 metro eskasera bota nuela. Orduan, txapel-



June Kintana, Espainiako Txapelketako jaurtiketa bat egiteko prest. MIGUELEZ TEAM

keta honetan nahi nuena zen lasaitu, eta erakutsi entrenamenduetan ongi nagoela eta berdin egin nezakeela. Eta horrela izan zen. Andrearen lanean ez nintzen asko fijatu, baizik eta nire buruan. **Diskoa 52,27 metrora jaurti zenuen. Egindakoarekin pozik?**

Egia esan, niretako 52 metro horiek eskas geratu ziren. Entrenamenduetan diskoa askoz urrutiago jaurtitzen ari naiz. Horregatik pixka bat amorratuta bukatu nuen, ez nuelako entrenamenduetan egiten dudana erakutsi. Baina, bestetik, Negu-

ko Jaurtiketa Luzeen Espainiako Txapelketa zen eta helburua lehenengoa gelditzea edo ahalik eta postu hobereanean sailkatzea zen, eta alde horretatik pozik nago, lortu nuelako.

**Nazioarteko txapelketetan lehia-korra izateko 60 metrora hurbildu beharra duzula azaldu izan duzu. Nola ikusten duzu?**

60 metrotara iristeko oraindik asko falta zait. Zaila da, nire marka pertsonaletik (56,30 m) 3 metro pasara dagoelako. Baina ez da ezinezkoa. Joan den urtean neguko denboraldi oso ona egin

nuen, baina pandemiak denboraldia izorrratu zuen. Aurten akaso maila baxuagoan hasi dut denboraldia, baina entrenamenduetan oso ongi sentitzen naiz, hobetzeko bidean. 60 metro asko dira, baina nire marka pertsonalean 56,30 m egin baditut, nik uste dut diskoa 58 metrora jaurtitzeko gai naizela. Ea denboraldi honetan lortzen dudana, hori ideala izango litzateke. Baina ez bada gertatzen, orain arte bezala sentsazio onekin entrenatzen jarraitu eta listo. Edozer dela, etorriko da.

**Aurten Olinpiar Jokoak jokatuko dira. Urruti ikusten dituzu?**

Olinpiar Jokoetan aritzeko gutxieneko bat eskatzen dute, baina orain aukera ematen dute, aurten jokatu diren zenbait txapelketetan puntuak lortuz gero, Olinpiar Jokoterako klasifikatzea. Markagatik sailkatzea ezinezkoa da, gutxienekoa 63,5 metro direlako, baina hainbat txapelketetan puntuatzen badut, rankingean postu polit bat lor dezaket. Zaila da, baina aukerak izango nituzke. Beraz, pentsamendu horrekin nago. Ea zorte pixka batekin eta gogor entrenatuz, emaitzak heltzen diren.

**Aurten entrenamenduetan aldaketarik egin al duzu?**

Beti entrenamendu bera egiten baduzu, iristen da momentu bat ez duzula hobetzen. Entrenamenduak aldatzea beharrezkoa da hobetzeko. Eta hori frogatuta dago. Urtero aldaketa batzuk egiten ditugu. Aurten ariketa berri batzuk sartu ditugu, eta indarra beste modu batez landu dugu.

**Nola duzu egutegia?**

Asteburu honetan kontrol bat dago Leonen eta bertan parte hartuko dut. Eta datorren astetik aurrera udako denboraldia

prestatzen hasiko gara eta lehendabiziko txapelketak eta ligak hasiko dira. Ez dakit non jokatuko diren, baina apiril bukatzen edo maiatz hasieran izanen dira. Helburu nagusiak bi nazioarteko txapelketa dira: Jaurtiketako Europako Kopa - martxoan zen jokatzekoa, baina atzeratu behar izan dute Portugalen jokatzekoa delako-, eta Nazioarteko Europako Txapelketa. Azken hau Polonian jokatuko da, eta bertara joan nahiko nuke. Horretaz gain, Udako Espainiako Txapelketa eta udako ohiko probak ere bestelako xedeak dira.

**Beraz, helburu askotako urtea da aurtengoa.**

Bai (kar, kar...). Pandemia dela eta, urtea pixka bat arraro hasi da, baina espero dezagun gutxika egoera normaltzen joatea. Txertoekin ea uda alderako egoera lasaitzen den. Baina urte berezia da hau, Olinpiar Jokoen urtea delako, eta horregatik aurtengo denboraldia lehenago bukatuko da. Normalean Olinpiar Jokoak abuztu bukaeran izaten dira, baina aurten uztailearen bukaeran hasiko dira eta, horregatik, txapelketa guztiak aurreratu dizkigute, ohi baino gehiago. Esaterako, Espainiako Txapelketa uztailearen bukaeran edo abuztu hasieran izaten da, baina aurten ekainaren bukaeran izanen da. Denbora azkar pasatzen da eta ahalik eta hobekien prestatu eta aprobetxatuko dugu.

**"ENTRENAMENDUETAN DISKOA ASKOZ URRUTIRAGO JAURTITZEN ARI NAIZ. SENTSATIOA ONA DA"**





Mank-ek Sakana eskualde aktiboa izatea nahi du. Orientatzaile batek pertsona bakoitzari bere neurriko aktibitatea proposatuko dio.

# Bat, bi, bat bi... Aktiba gaitezen!

**KIROLDEGIA** Sakanako Mankomunitateak jarduera fisikorako orientazio zerbitzua jarri du martxan: Sakana Eskualde Aktiboa. Dohainik da, eta sakandarrek ariketa fisikoa barnertzea da helburua, bizitza kalitate hobea izan dezagun eta aktibo izan gaitezen

## **Maidar Betelu Ganboa** SAKANA

Zerbitzu berria dugu Sakanan: Sakana Eskualde Aktiboa. Mank-eko Kirol zerbitzuak garatu du, Etxarri Aranazko Osasun Etxearekin, Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatearekin, Osasunbidearekin eta udalekin elkarlanean. Jarduera fisikorako orientazio zerbitzua da, Iraitz Berastegi Razkin lakuntzarrak gidatzen duena. Zerbitzua Etxarri Aranazten eta Arbizon hasi da martxan, berehala Etxarriko Osasun Etxeak hartzen dituen gainontzeko herrietara hedatuko da -Urdiainen, Iturmendi-Bakaikun, Ergoienan eta Lakuntzan bilerak aurki egingo dira-, eta gutxika Burundara eta Arakilera hedatuko da, helburua Sakana osoa eskualde aktiboa bilakatzea baita. Hau da, gure herritarrek aktibo izatea, ariketa fisikoa euren egunerokotasunean barnera dezatela, horrela bizitza kalitate hobea izan-go dutelako.

## **Pertsona bakoitzari bere neurriko aktibitate proposamena, doan**

"Aktibo izatea hobeto bizitzeko modua da. Aktibo bagara, osa-

suatsua, zoriontsua, orekatua, alaiago... izango gara. Horregatik, pertsona aktiboz osatutako Sakana bizia nahi dugu. Eta nola lortuko dugu? Besteak beste, Sakana Eskualde Aktiboa zerbitzuko orientatzaile Iraitz Berastegirekin harremanetan jartzen. Berak pertsona bakoitzari bere neurriko aktibitate proposamena egingo dio, eta dohainik, Mankomunitateko zerbitzua baita, Nafarroako Gobernuaren dirulaguntza jaso duena" azaldu digu zerbitzua sustatu duen Mank-eko kirol teknikari Amaia Gerrikagoitia.

Mank-eko Kirol Zerbitzuak urteak daramatza denetariko kirol jarduerak antolatzen, baina beti kirolariei edo kirol zaleei zuzendutakoak. "Badago herritar talde handi bat ariketa fisikoa egiteko ohiturarik ez duena, eta euren iritsi nahi dugu; zerbitzu berri honekin sakandar hauek bizitza aktibo batera erakarri nahi ditugu. Ikusten dugu sedentariismoa edo egonean egotea gero eta hedatuagoa dagoela adin tarte guztietan. 3. adinari begira zer dakar sedentariismoak?

Menpekotasuna lehenago etortzea. Sakandarrak aktibo jartzen menpekotasuna atzeratu nahi dugu eta ahalik eta denbora gehien bizitza kalitatea mantendu. Baina gure zerbitzua adin guztietako zerbitzua da, ez soilik 3. adinekoendako. Ariketa fisikoa egitea adin guztietako komenigarria eta onuraduna da" azpimarratu du teknikariak.

## **Eskaintza pertsonalizatua eta zabala, norberaren beharretara egokitutakoa**

Sakana Eskualde Aktiboa zerbitzuen atzean elkarlan handia dago. Iraitz Berastegi orientatzailea medikuekin harremanetan dago. Medikuek "kirolaren errezeta" egin diezairoke ariketa fisikoa behar duenari, eta Iraitzengana deribatuko dute. Edo beharra ikusten duenak zuzenean hots egin ahaliko dio Iraitzi. Hark bere egoera eta beharrik aztertu eta ariketa fisikoa egiteko proposamena egingo die. Eskaintza pertsonalizatua eta zabala da, guztiz, norberaren beharretara egokitutakoa" azaldu du teknikariak.

# "Ariketa fisikoa egin nahi duten sakandarrendako zerbitzua da, doan"

## **IRAIZ BERASTEGI RAZKIN** ORIENTATZAILEA

Sakana Eskualde Aktiboa zerbitzuko orientatzailea sakandarren deien zain dago, martxan jarri eta ariketa fisikoa eginez, aktiba gaitezen

## **M. Betelu eta E. Carreño** SAKANA **Sakana Eskualde Aktiboa izatea lortu nahi duzue.**

Bai. Helburua da Sakanako eskualdean dagoen biztanleria gero eta aktibo eta osasuntsuago izatea. Gure egunerokotasunean ordu pila bat eserita ematen ditugu: lanean, bazkaltzen, lagunekin kafe bat hartzen, ikasten... Egonaldi luze hauek murriztu nahi dira, eta gure gorputzean ariketa fisikoa eta kirolak duen garrantziaz jabetzea, gure egunerokotasunean integratzeko eta, horrela, biztanleria aktiboago bat lortzeko.

## **Eta helburu hori lortzeko bidelaguna zu zara.**

Bai, ni naiz orientatzaile figura hartzen duen pertsona hori. Nire lana da niregana etortzen diren sakandarrak bideratzea; bere beharren edo afizioen arabera jarduera fisikoa egokiena zein den gomendatzea eta gidatzea.

## **Zurekin harremanetan jartzeko modu ezberdinak daude.**

Bai. Batetik deribazioak daude. Mank-eko Kirol Zerbitzuak hitzarmen bat du Etxarriko Osasun Zentroarekin. Zerbitzua Etxarri Aranazten eta Arbizon dago martxan, momentuz, eta Etxarriko Osasun Zentroak biltzen dituen herri guztiak pixkanaka sartzen joango dira, eta ondoren Burundakoak eta Arakilgoak. Egun, Etxarriko Osasun Etxeko medikuek, erizainek edo osasun langileek egindako deribazioak heltzen zaizkit, bertara jo duten zenbait sakandarrek gaixotasun edo patologia jakin batzuk izan ahal dituztelako -hipertentsioa, diabetesa, gehiegizko pisua edo bestelakoak-. Bestetik, Gizarte

Zerbitzuetatik datozen deribazioak daude; etorkinak, sozialki baztertuak geratzeko arriskua duten pertsonak edo bestelako egoeran daudenak ere etortzen zaizkit. Eta, hirugarrenik, auto-deribazioak daude. Hau da, besterik gabe telefonoa hartu eta hitzordu bat jartzeko deitzen didaten pertsonenak. Hiru bide horietatik niregana iritsiko dira eta helburua da norberari egokitzen zaion jarduera fisikoa edo kirol bat aukeratzea eta gidatzea.

## **Zein da zure prestakuntza?**

Jarduera fisikoa eta kirolaren inguruko goi ziklo bat egin nuen, TAFAD delakoa, eta hortik Unibertsitatera egin nuen salto. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak ikasi nituen, osasun arloan espezializatu nintzen eta gero master bat egin nuen. Orientatzaile izateko prestakuntza egin nuen, hainbat gaixotasuni erantzuna emateko zein jarduera fisiko mota egin daitezkeen eta halako ikastaroak ere egin ditut eta egiten jarraituko dut.

## **Zer motako jendea hurbildu zaizu zerbitzura?**

Amaia Gerrikagoitia teknikariak eta biok ikusi genuen konfinamendua pasatu eta gero behar gehien zuten pertsonak, bereziki 3. adinekoak zirela. Beraz, hasierako helburua beraiengana iristea izan zen. Ikusi genuen oso beldurtuta zeudela, etxean

## **"NIRE LANA BERE BEHARREI EGOKITUTAKO JARDUERA FISIKOA AUKERATZEA ETA GIDATZEA DA"**



Iraitz Berastegi da Sakana Eskualde Aktiboa zerbitzuko orientatzailea. UTZITAKOA

geldirik zeudela eta horrek arazo handiak sortu ahal zizkiela. Hori izan zen gure abiapuntua. Orainxe bertan zerbitzuan dauden erdiak baino gehiago 70 urtetik gora izanen ditu. Hasiera honetan 3. adineko pertsonak dira profil nagusia, baina gure zerbitzua adin tarte guztiondako da. Pixkanaka proiektu berriak egiten joango gara, bai gazteen-dako bai erdibidean dauden adin tartekoendako.

#### **Gaixotasunen bat dutenen kasuan, beharrezkoa al da lehenago medikuarengana joatea?**

Nik jakiteko zein patologia dituen eta zein behar izan ditzakeen medikuarengana joatea gomen datzen dugu. Hitzarmenari esker, errezeta bat dago non jarduera fisikoa eta kirola errezetatzen zaien. Nire kontaktua ematen zaie, eta harremanetan jartzen naiz, hitzordua jartzeko. Lehen elkarrizketan pertsonaren profila egingo dugu: zein patologia

dituen, zein ohitura dauzkan, zenbat jarduera fisiko egiten duen, eta bukaeran bere beharretara egokitzen den jarduera bat proposatzen zaio. Herri bakoitzak dituen baliabideak erabiliko ditugu. Adibidez, 3. adineko gimnasia egitea ongi bada-torkio, halako ikastaro batera bideratu ahal zaio berari. Nahia-go badu lan pertsonalizatuago bat, beste aukera bat bilatzen zaio, kiroldegian berarekin saio gidatuak egitea, esaterako. Helburua da, epe luzera bere atxikipena lortzea eta berak bere egunerokotasunean, modu autonomoan, ariketa fisikoa egitea, behar hori ikustea.

#### **"TTIPI-TTAPA PASEOAK ETA HELDUHEZIFIT JARDUERA FISIKO TAILERRAK DITUGU; ONGI PASATZEN DUGU"**

#### **Eta norbaitek ez badu gaixotasunik baina jarduera fisikoa egin nahi badu?**

Niri deitu eta hitzordua jarriko dugu. Lasai etor daiteke.

#### **Non eskaintzen duzue Sakana Eskualde Aktiboa zerbitzua?**

Egun Etxarri Aranatzan eta Arbizun gaude. Asteazken goizetan eta ostegun arratsaldetan Etxarriko Osasun Etxean nago, han utzi diguten bulego batean. Handik mugitu naiteke bai Arbizuko kiroldegira, edo Xalokera, hitzarmen bat egin baitugu eurekin ere. Bertan egiten ditugu jarduerak gidatuak edo norbait ariketak ikastera badator bertara joaten gara. Bestalde, Arbizuko udaldegian, liburutegiaren ondoan, bulego bat utzi digute, eta han asteazken arratsaldetan eta ostegun goizetan egoten naiz.

#### **Ttipi-Ttapa paseo osasuntsuak eskaintzen dituzue Etxarri Aranatzan eta Arbizun.**

Bai, talde jarduerak dira. Etxarriko Ttipi-Ttapa irailean hasi ziren, eta Arbizukoak urte berriarekin batera. Etxarrikoak ostegunero egiten ditugu, 16:00etan, Osasun Etxe aurretik aterata, eta Arbizukoak asteazkenetan, 16:00etan, Arbizuko plazatik. Helburuak dira paseo-ateratzea, taldean elkartu, hitz egin, harremanak izan eta jarduera fisikoarekiko atxikipena lortzen saiatzea; hau da, astero agertzeko konpromisoarekin, pixkanaka jarduera fisikoa barneratzen joan, ohituretan sartu eta azkenean aktiboago izatea. Bakoitza bere erritmora doa, eta geldialditxoak egiten dira behar izanez gero. 45 minutu-ordu bateko iraupena izaten dute paseo osasuntsuak. Ibilbide ezberdinak ditugu eta aldatzen goaz.

#### **Gidatzen duzun beste talde jarduerak Helduhezifit da. Zer da?**

Hiru hitzen batuketak adierazi nahi duen bezala, "heldu", pertsona helduei bideratutako jarduerak da, "hezi" jarduerak fisikoa era autonomoan nola egin erakusten zaie, eta "fit", hitzak iradokitzen duen osasun kutsu horrekin. Helburua da jarduerak fisikoa egiten irakastea modu autonomoan, hainbat materialekin, eta jarduerak ezberdinen bitartez. Arbizun eta Etxarri Aranatzan dira, toki itxian. Etxarri hilabete bakoitzaren azken ostegunetan arratsaldeko 17:00etan, Ttipi-Ttapa ondoren, Etxarriko Kultur Etxean utzita gela batean. Eta Arbizun ber-

dina, hilabeteko azken asteazkenean, 17:00etan, jende kopuruaren arabera udaletxean edo kiroldegian.

#### **Zer diote jarduera hauetan ari diren partaideek?**

Batzuk jada jarduerak fisikoren onurak ari dira esperimentatzen: mugikortasunaren aldetik esaten dute apaletara errazago iristen direla, beraien oreka hobetu dutela diote beste batzuk, jarduerak fisikoa ematen duen ondorengo zoriontasun hori sumatzen dute... Ongizate puntu hori lortzen ari dira. Eta ikusten dute gero eta gutxiago kostatzen zaiela etxetik kalera ateratzea eta jarduerak egitea. Hasieran nagikeria puntu batekin etortzen ziren, eta orain jada gogotsu etortzen dira. Jarrera aldaketa hori dute.

#### **Etorkizunera begira beste jarduerak batzuk aztertzen ari zarete, Bihotzfit programa, esaterako.**

Bihotzfit programarekin etorkizunetan gaixotasun metabolikoa duten pertsonekin eta hipertentsioa edota bihotz arazoak izan dituzten pertsonekin jarduerak espezifikoki egin nahiko genituzke. Sakanan jende asko dago bihotzeko arazoekin, eta euren bizi kalitatea hobetzera begira planteatu nahi dugu jarduerak.

#### **Etxean Bizi proiektua da etorkizunetan landu nahi duzuen beste bat.**

Bai, helburua da etxetik mugitu ezin diren pertsona horiengana iristea. Horretarako Gizarte Zerbitzuekin lanean ari gara eta beraien zaintzaileekin batera etxean dauden pertsona horiei jarduerak fisikoa edo behar dituzten ariketa horiek eskaintzea da asmoa, eta, bide batez, eurekin ordu asko pasatzen dituen zaintzaileei ere jarduerak fisikoren onura horiek ematea.

#### **Hauetaz guztiak doako ikastaroak eta zerbitzuak dira?**

Bai, doakoa da. Sakanako Mankomunitateak eskaintzen du, Nafarroako Gobernutik lortutako diru laguntza bati esker. Ildo honetan, udalen laguntza eskertzekoa da. Beharrezkoak ditugun bulego eta instalazioak utzi ditzigute.

#### **Euskal Herrian halako esperientziak badaude?**

#### **"OSASUNA EZ DA GAIXOTASUNIK EZ IZATEA; ONGIZATE FISIKOA, MENTALA ETA SOZIALA DA"**



#### **Kaixo, Iraitz naiz! Aktibatu eta dei nazazu!**

Nirekin harremanetan jartzeko 608 697 550 telefonora edo [aktibatu@sakana-mank.eus](mailto:aktibatu@sakana-mank.eus) posta elektronikora jo dezakezu, lasai asko. Hau herritar guztiendako zerbitzua da, dohainik. Ez izan zalantzarik, deitu, martxan jarri eta has zaitez orain bizitza osasuntsuagoa egiten! Inguruan eskaintzen diren jarduerak fisikoen parte hartzeko aukera izango duzu, edo beharrezkoa bada, plan pertsonala prestatuko dizut. Bizitza aktiboagoa egiten lagunduko dizut. Aktibatu eta deitu!

Bai, Euskal Herrian badago halako esperientzia garrantzitsua bat, gurearen oinarria izan dena, Mugiment deitzen dena. Osakidetzaekin hitzarmena dute eta herri asko daude sartuta proiektuan, udal asko. Nafarroan ere oso famatua egin zen De la pastilla a la zapatilla ekimena, Atarrabian ere halako proiektu bat dago, Esteribarren ere bai, orain gurea... gutxika halako proiektuak txertatzen ari dira, beharra dagoelako.

#### **Dinamikoak eta aktiboak izatera animatuko al ditugu sakandarrak?**

Jakina! Jendea animatu dadila eta dei dezala lasai asko! Osasuntsu egotea ez da bakarrik gaixotasunik ez izatea; osasuna ongizate fisikoa, mentala eta soziala da. Beraz, edozein sakandar etorri daiteke gurera, doako zerbitzua da, oso ondo pasatzen dugu, eta helburua eskualde aktiboago bat izatea da. Ea jendea animatzen den!

# Irati Igoaren iritziz, "ez zen euren eguna" izan

**PALETA GOMA** Trinketeko Nafarroako Emakumezkoen Paleta Gomako 1. mailako finalean Igoak eta Murillok 30 eta 11 galdu zuten Arrosagararen eta Ardanazen kontra. 2. mailako finalean Gure Pilotako Otxoa eta Saralegi txapeldunordeak izan ziren

**Maidar Betelu G. ETXARRI ARANATZ** Larunbatean Trinketeko Nafarroako Emakumezkoen Paleta Gomako finalak jokatu ziren Mendillorriko trinketean. 1. mailako finalean, Irati Igoa etxarriarrak eta Uxue Murillok (Oberena) Izaskun Arrosagarai eta Maidar Ardanaz (Añamendi) izan zituzten aurkari. Oberena-koak ez ziren oso fin ibili eta hasieratik tarte handia atera zuten Añamendikoek. Azkenean, Arrosagarai eta Ardanazek 30 eta 11 irabazi zuten eta merezitako txapela jantzi zuten. 2. mailako finalean ere antzekoa gertatu zitzaizen Etxarri Aranazko Gure Pilotako Naroa Otxoari eta Maidar Saralegiri. Azkenean, 30 eta 12 irabazi zieten Olaisa Sarsiarrek eta Juncal Quevedok (Amaia).

1. mailako txapelketan 5 bikotek hartu zuten parte: Irati Igoa-Uxue Murillo (Oberena), Izaskun Arrosagarai-Maidar Ardanaz (Añamendi), Ane Senosiain-Paula Gorostiaga (Mendillorri), Maddi Galartza eta Izaro Arbizu (Larraun) eta Amaia Espinal-Leire Azanza (Mendillorri). Hasieran ligaxka jokatu zuten eta finalerdietan Izaskun Arrosagarai-Maidar Ardanaz (Añamendi) sailkatu ziren finalerako.

"Txapelketa txukuna egin genuen, baina finalean nahiko gaizki hasi ginen, egia esan. Ez zen gure eguna izan: dena txapara joaten zitzaidan, Uxueri denak gora... Horrela, Izaskun eta Maidar 9 eta 0 aurreratu ziren. Partida zaila izango zela bagenekien, beraiek munduko txapeldunak baitira, eta alde hori atera zigutela ikusi genuenean Uxueri hitz egin eta estrategia aldatu eta disfrutatzen atera godela erabaki genuen, ahalik eta tanto gehien egitera eta gustura egotea. Eta tantoz tanto, azkenean ez genuen horren gaizki bukatu. Disfrutatzen genuen ere, final bat izateko ez hainbes-



Trinketeko Emakumezkoen Paleta Gomako finalistak, Igoa eta Otxoa tartean. FEDERAZIOA

## HASTEAREN DAGOEN 30 METROKO FRONTOIKO PALETA GOMA TXAPELKETA DA HURRENGO ERRONKA

te, jakina, baina gertatutakoa ez genuen gaizki hartu. Egun txarra izan genuen eta kito "nabarmendu du Irati Igoak, galtzen bada kiela erakutsiz.

Bigarren mailan ere antzekoa gertatu omen zitzaizen Etxarri Aranazko Gure Pilotako Naroa Otxoari eta Maidar Saralegiri. "Beraiek ere egun txarra izan zuten. Naroak ere 4 falta egin zituen segidan..." azaldu du Igoak. Dena den, Irati Igoa eta Naroa Otxoa Nafarroako txapeldunordeak ditugu eta domina ederrarekin itzuli ziren etxera. "Hori da, ongi pasatu genuen eta hori da garrantzitsua" dio Igoak.

Irati Igoaren hurrengo erronka hastear dagoen 30 metroko frontoiko Nafarroako Paleta Goma Txapelketa da. Emakumezkoen Buruz Buruko Txapelketan lehiatuko da Irati Igoa. Ondoren, apirilean, 30 metroko frontoiko

Espainiako Paleta Goma Txapelketa hasiko da, eta txapelketa horretarako ere gogor ari da entrenatzen palista etxarriarra. Jakina, futbolarekin batera.

### Futboleko Mulierrekin oso gustura

Izan ere, Lehenengo Nazional mailako 2A multzoan dabilen Mulier taldeko jokalaria da Irati Igoa, eta denboraldi ona ari da egiten talde nafarra. "Asteburuan derbia jokatu genuen Huarteren kontra. 0 eta 2 galtzen hasi ginen, baina azken 15 minututan partidari buelta eman genion eta 3 eta 2 irabazi genuen. Oso pozik gaude. Pradejon da liderra (32 puntu), bigarrena den Osasuna B taldearekin puntutara berdinduta, eta gu sailkapenean bosgarrenak gara (18 puntu), Berriozar hirugarrenetik 3 puntutara. Beraz, hortxe gaude, aukerakin. Esperantza badugu, ea zer gertatzen den" nabarmendu du. Asteburuan beste derbi bat jokatu du Irati Igoaren Mulierrek, kasu honetan Maitane Vilariño olaztiarraren Osasuna B taldearen kontra. Jakina, tentsio handiko partida izanen da, asko baitago jokoan.



Jon Erdozia eta Hugo Aznar Villatuertako azken esprintean. MARTIN EARLY

## Junior sakandarrek podiumean ekin diote 2021eko denboraldiari

**TXIRRINDULARITZA** Aralar taldeko Jon Erdozia bigarrena eta Burundako Hugo Aznar hirugarrena izan ziren Villatuertan

Igandean hasi zen junior mailako 2021 denboraldia, Villatuertan jokatuak XLIII. San Veremundo Zirkuituarekin (70,5 km). Haizeak baldintzatutako lasterketa azkarra izan zen Lizarra aldean jokatuakoa, eta tropela elkarrekin iritsi zen helmugara. Esprintean, Sanse taldeko Ruben Sanchez gailendu zitzaizen Sakana Group-Aralar taldeko Jon Erdoziari eta Quesos Albeniz-Burunda taldeko Hugo Aznarri. Sakana Groupeko Aimar Tadeo Top-Tenean sartu zen; lakuntzarrera 8. sailkatu zen.

Gainontzekoei dagokienez, Unai Garro (Sakana G.) 13. sailkatu zen, Sergio Lopez (Q. Albeniz) 17. postuan, Mikel Uncilla (Q. Albeniz) 37. postuan, Ander Villalobos (Q. Albeniz) 48. postuan, Oihan Etxeberria (Q. Albeniz) 64. postuan, Xabier Borrega (Q. Albeniz) 75. postuan eta Unax Trevejo (Q. Albeniz) 79. postuan.

### Afizionatuen lehen lasterketa Rural Kutxarendako

Larunbatean 13. Zumaiako Saria jokatu zen (112,5 km) aurten mustu den Abiatzen Torneoako lehen proba puntuagarria. Lasterketa gorabeheratsua esprintean erabaki zen eta Rural Kutxa-Seguros RGA talde sakandarrak denboraldiko lehen garaipena lortu zuen, Marc Brustenga kataluniarra gailendu baitzen. Aurten afizionatuetan debutatu duen bere taldekide Aitor Alberdi arbizuarrak erorikoa izan zuen esprintean, minduta dago, baina osatze bidean.

Sakandarrei dagokienez, Iker Cerviño (Telcom) 57. postuan sartu zen, Mikel Olaetxea (Rural Kutxa-Seguros RGA) 58. postuan, Ailetz Lasa (Laboral Kutxa) 70. postuan, Jon Gil (Lizarte) 82. postuan eta Andoni Ocaña (Ciclismo Riojano Vegabike) 119. postuan.

## Naiara Diez ez da Kopan ariko

**SASKIBALOA** Asteburuan Erreginaren Kopa jokatu da, eta bertan lehiatuko da Lointek Gernika. Taldeko kapitainak, Naiara Diez altsasuarra, ezingo du hitzordu garrantzitsuan egon, arrazoi pertsonalengatik, eta bere falta asko sumatuko dute. Lointek Gernikak La Laguna Teneriferen kontra jokatu du lehengo kanporaketa gaur, 17:30ean.



GERNIKA LOINTEK



Kattalin Miner idazle hernaniarra. UTZITAKOA

# "Hitz egiteko behar handia zegoen"

**KATTALIN MINER IDAZLEA ETA KAZETARIA**

Aimar Elozegi Ansa gazte transexualaren suizidioaren inguruko hausnarketa jasotzen du *Moion*. Idazle hernaniarra Liburu dasta ekimenaren lehenengo gonbidatua izanen da

**Eneida Carreño Mundiñano eta Erkuden Ruiz Barroso LAKUNTZA** Sakanako Mankomunitateak antolatuta Liburu dasta ekimenaren lehenengo literatur solasaldia izanen da martxoaren 11n, osteguna, 18:00etan, Lakuntzako Tximonena jatetxean. Kattalin Minerrek *Moio. Gordetzea ezinezkoa* zen liburuari buruz hitz egiteko aukera izanen da. Tene Mujika bekarekin idatzi zuen Minerrek Aimar Elozegi Ansa gazte transexualaren suizidioaren inguruko hausnarketa eta testigantzak biltzen dituen liburua. **Aimar Elozegi laguna eta herrikidea zen, eta horrela aipatu duzu.**

Ez dut inongo momentuan ezkutatzekeko intentziorik izan. Momenturen batean saiatu nintekeen

kazetari modu batean jartzen, harremanik izango ez banu bezala egin eta ustezko objektibotasun batez galdetu. Baina iruditzen zitzaidan interesgarria zela nire laguna zela Aimar, niri gertatutakoa izatea edo nik gogoratzen nuen horretatik abiatzea. Liburua bera horrela hasten da, heriotzaren hamargarren urteurreneko ezinegon batetik. Liburuari beste gertutasun bat ematen dio.

**Istoria indartzen du?**

Gerora hori jaso dut. Egin aurretik ez dakizu zer puntutaraino izan daitekeen sentsazionalista, morbosoa, zer pasa zen... baina gerora jaso dudana izan da gertutasuna gehitzen diola eta istorioa errealagoa egiten duela. Ez da bakarrik nire aho-

tsagatik; liburua hasten da lagunen testigantzekin eta gero anaia-arenarekin. Gertuko jendearen ahotsari garrantzia eman nahi nion hasieratik.

**Beharra zegoen?**

Orotara bederatzi pertsonen parte hartzen dute liburuan, nitaz gain. Inork ez zidan ezezkorik esan. Guztiek gogo handiz hartu zuten. Nik nahiko ez zuela uste nuenak ere, hitz egiteko beharra, gogo eta gorputza zuen. Denbora pasatzeak ere hori ahalbidetzen du; ez daude zauriak ireki berriak. Bederatzi pertsona sartu ditut liburuan, baina lagun gehiagorekin egon nintzen. Momentu batean erabakia hartu behar duzu eta oso errepikakorra ez egiteagatik eta ikuspuntu desberdinetatik eragi-

teagatik azkenean horiek sartu dira. Hipotesi bat zen isiltasun handi bat dagoela gai honen inguruan, eta hori topatu dut. Eranztuna izan zen hitz egiteko behar handia dagoela ere.

**Transfobia eta suizidio gaien isiltasuna apurtu duzu.**

Heriotza honek izan zuen inpaktu emozionala eta herriko komozioaz gain barne biltzen zuena zen bere buruaz beste egin zuela norbaitek eta bere buruaz beste egin zuenaren arrazoia transfobia zela, edo behintzat pertsona hori transexualitate egoera batean zegoela eta hori zela eta ez zuela etorkizun handirik ikusten. Bi gai horiek familiak oso ondo eta modu eskuzabal eta ausart batean plazan jartzea erabaki zuen. Ez ezkutatzea inondik inora. Horrek behartu gintuen herri guztia, inguru guztia, horren inguruan pentsatzen, ikasten eta hausnartzen hastera. Hasiara batean, orain dela hamahiru urte ezer gutxi genekien transfobiaz.

**Doluz hitz egiten da ere. Garrantzitsua da?**

Eremu pertsonalera eramanez. Nik ikusten nuen hemen ez dagoen lagunari bere istorioa hartuko niola, eta nik ere jarri behar nuela zerbait. Zorretan bezala. Orduan, garrantzitsua iruditzen zitzaidan nire esperientziak hitz egitea. Nola egin daitekeen agur eta dolu bat. Liburua ez da inolaz ere doluari buruzko saiakera bat. Esperientzia pertsonaletik oso modu arinean idatzita dago. Edo nire esperientziatik idatzi nuen: nola bizi nuen 18 urte nituenean, urte batzuk pasa direla. Agian beste zer edo zer idatziko nuke orduan.

**Liburuak lagundu du?**

Hernanin bai. Aurkezpen egunean flipatu nuen. Adin desberdineko jende asko etorri zen: garai hura bizi izan zutenak, gurasoen lagunak, ingurukoak... baita belaunaldi berri bat istorioa ezagutzen ez zuena ere. Herri bezala denoi itzalduta gelditu zitzagun, gero isildu zen eta honek balio izan du berriz hitz egiteko. Beste leku batetik. Gertatu zaidana da irakurle taldetara edo

**"BEHARTU GINTUEN HORREN INGURUAN PENSATZEN, IKASTEN ETA HAUSNARTZEN HASTERA"**

beste herrietara joan naizenean jendeak asko konektatu duela nahiz eta kasua ez ezagutu. Transexualitateaz hitz egitea ahalbidetzen du. Istorio horietara gerturatzea eta galdetzea. Debate batzuk sortzen ari diren garai honetan nik uste lehendabiziko gauza dela jendeak transexualitateaz ezagutu behar duela, trankak ezagutu behar dituzte, eta bere errealitate gogorrak izan daitezkeenak ezagutu. Ardura bat dugu gizarte bezala. Asko gustatu zait ere ikastetxeetan, goi mailetan geroz eta gehiago irakurtzen ari dela eta kristoren saltoa ikusi dut. Terminologia ezagutzen dute eta ez zaie hain arrotza egiten gaia. Transfobiak jarraitzen du bere horretan, baina zentzu horretan aldaketa nabaritu dut, eta baikorra naiz. Behintzat ezagutza bat dago, lasai hitz egiten dute eta asko galdetzen dute. Niretzat hori oso polita da.

**Martxoaren 11n solasaldia egingen duzu Lakuntzan. Zer aurreratu dezakezu?**

Onartu behar dut nahiko inprobisatzailea naizela. Beti eramaten dut oinarri bat eta badakit zertaz hitz egingo dudana, baina gustatzen zait gertatzen den horretan libre aritzea. Bat-batean hasten bada jendea galdetzen, hortik tiraka hasten naiz. Bestela ni pozik aurrera noa nire eskemarekin. Jendea gonbidatu nahi dut etortzera, irakurrita izan ala ez. Denon artean solasaldi bat izango dugu; gai horien inguruan hitz egiteko tartea izango dugu.

**Gaur 'Aurre egin badugu' dokumentala kaleratzen da, eta bertan parte hartu duzu. Nola sortu zitzazun aukera?**

Ekintzaile bezala alardearen gatazkak Jaizkibelen alde lerratu nintzen eta gerturatu garenak ez gara ez ahazten ez askatzen. Urte asko dira xumeki bada ere babesa adierazi dudana. Jaizkibelakoek solasaldi bat non taldeko norbaitek beste norbaitek elkarrizketatzen zuten. Egia esan grabaketa oso hunkigarria izan zen. Oso soila da; bi aulki aurrez aurre. Baina irrikan nago grabatu genuenean energia pila bat geratu zelako hor. Badirudi ni alardean ateratzen naizela, eta ez. Oso polita izan da. Jendea honek merezi du. Borroka oso luzea izan da eta izaten ari da, eta babes osoa eta eskertza handia dute gure aldetik.

# Martinen bidaiak

Ibon Martin idazlea etxean bezala sentitzen da Altsasun. Asteazkenean 'La hora de las gaviotas' bere azken eleberria aurkeztu zuen lortia kultur gunean "lagunen" artean. Oraingoan Hondarribira bidaia egin du Martinek

## Erkuden Ruiz Barroso ALTSASU

Eleberri berria aurkezteko orduan argitaletxeak "bira" erabakitzen dio, eta bakarrik hiriburuetara eramaten dute, baina Ibon Martin idazleak bira horretan Altsasu sartzea eskatu zuen: "Derri-gorrezkoa da". Altsasun zale "pila bat" ditu, bereziki Elena Aldasoro Arkatz liburu dendako jabea Martinen eleberrietako tokietara bisita gidatuak antolatzen hasi zelako. Hortaz, beste behin ere, aretoa bete zuen idazleak.

"Oso gustura egoten naiz; dagoeneko lagunak dira". Bi emanaldi eskaini zituen: alde batetik, Oninen liburu bildumaren solasaldia egin zuen eta, bestetik, *La hora de las gaviotas* bere azken eleberria aurkeztu zuen.

*La hora de las gaviotas* Hondarribian gertatzen da: "Alardean hilketa bat gertatzen da". Euskal Herrian dagoen festarik "polemikoena eta lotsagarriena" dela esan du Martinek: "Pena handia da festa giro batean halako gerra

zibila egotea urtero eta desfilatzen duten neskak nola umiliatzen dituzten ikustea". Salatu beharreko egoera bat dela uste du idazleak, eta horregatik istorioa bertan kokatzea erabaki zuen. "Hemendik ateratzen garenean inork ez du alardeari buruz ezer entzun. Honi buruz hitz egin behar dugula uste dut, horrela aritzen direnak lotsarazi behar ditugu".

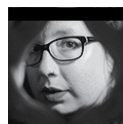
"Beti daude esaten kanpokoek ez dugula ulertzen. Baina agian kanpokoek beraiek baino hobeto ulertzen dugu bertan ez daudela gure bihotzak eta barnekotasunak jarrita. Guk hotzean ikusten dugu". Txingudiko badian alardearen gaia tabu bat da, eta egin behar zuela sentitu zuen: "Banekien kritika pila bat etorriko zirela eta eskualde horretan irakurleak galduko nituela". Baina irakurle "intoleranteak" galdu behar baditu "ongi etorria" dela gaineratu du. "Beraiek galtzen dute". Pena handiena liburu ira-kurri gabe, ez dela irakurriko eta dagoeneko bere zaleak izateari utziko diotela entzun behar izatea izan da: "Behin irakurritan alardea agertzen da, eta nire pertsonaien iritzia argi geratzen da, baina eleberri bat da eta inor ez da deseroso sentituko". Jendeak ongi pasatzeko idazten du Martinek, "ez da salaketa hutsa".

## Lekuak

Pasaia, Orbaizeta, Zugarramurdi, Urdaibai, Donostia, Hondarribia... Martinen eleberrietan lekuak garrantzia handia du: protagonista bat bihurtzen da. "Idazten hasten naizenean tokia finkatzen dut. Lehendabiziko gauza eleberria non kokatuko dudana pentsatzea da". Gero bertatik paseoak ematen ditu eta jendearekin harremanetan hasten da: "Zer arazoekin bizi diren, egunerokotasuna...". Duela hoge urte inguru gida liburuak idazten hasi zen Martin, "eta badaude leku batzuk zerbait gehiago eskatzen didatela". Pertsonak egiteko orduan "aldameneko" jendean oinarritzen da.



Ibon Martin 'La hora de las gaviotas' liburuaren aurkezpenaren. ARKATZ



## BAZTERRETIK

IUNE TRECET OBESO ©

## Sistemaren arrakalak sarean

Aurtengo Martxoak 8rako Mugimendu Feministak "Sistema arrakalatzeko" deia egin du. Osasun krisian urte bat daramagu murgilduta, 2020ko martxotik hona gure bizitzetan aldaketa handiak izan dira, eta aldaketa nagusienetako bat Internetera konektatuta pasatzen ditugun orduak izan dira.

Aldaketa hau oso ondo etortzen zaio sistema kapitalistari, Interneten kontsumitzen dugun guztia kontrolatu dezakeelako, zein telesail ikusten dugun, zein gauza erosten dugun edo zeinek erlaziozartzen garen. Kontrol sozial militarizatua kaleetan izateaz gain, sarean ere ematen da, eta modu bortitzagoan gainera.

Sistema patriarkalari ere laguntzen dio gu sarean erlaziozartzeak. Interneteko zerbitzuetan genero rolak erreproduzitzen ditugu etengabe, logika matxistetatik sortzen diren zerbitzuak dira hauek, emakumezkoen irudia etengabe erabiliz eta gizonezkoak esaten dutenarengatik goraiapatuz, eta pertsona ez binarioak ezabatuz. Zein generotako youtuberrak joan dira Andorrara?

Ezezagunekin sarean sortzen ditugun erlazioetan ere sistema etengabe erreproduzitzen dugu. Matxismoa seinatu duen emakume bati erantzun bortitzak emanez, inguruko emakume guztion ahotsa isilaraziz, edo emakume transen aurka egiten diren sorgin ehizak adibide. Baina hauek, beti bezala, izebergaren puntak dira bakarrik, harreman horiek nondik eta nola sortzen ditugun birpentsatu beharko genuke. Sareak ematen digun anonimotasun hori erabili harreman berri eta eraikitzaileak sortzeko, bata bestea zaintzeko.

Logika kapitalista, patriarkala eta arrazista erabiltzen ez duten tresnak erabili behar ditugu erlazio hauek modu eraikitzaileagoan egin ahal izateko, ezin baitugu sistema arrakalatu sistema beraren tresnekin. Ezin dugu ahaztu gainera, aldaketa hau erreal izateko, emakumeen\*, arrazalizatutako pertsonen edo pobretutakoekin ikuspuntua beharrezkoa dela tresna hauek sortzerako garaian, eta horretarako hezkuntzatik ere pertsona hauek programatzera bultzatu behar zaie txikitatik.

"Askotan tabernetan edo kafe-tegietan idazten dut, edo azokara noa eta bertan jendearen eskaerak entzuten ditut, izaera...". Batetik eta bestetik ideiak hartzen, bere eleberrietako pertsonaiak osatzen ditu.

"Hasieratik argi daukat nola hasiko den eta nola bukatuko den eleberria: nor izango den hiltzailea eta hori guztia". Hala ere, hasieratik aurreikusten duena istorioaren zati txiki bat baino ez dela azaldu du idazleak: "%20 bat izango da; beste guztia idazten noan bitartean sortzen da". Buruarekin lekuetara bidaiatzen du, eta "bideak" sortzen joaten dira. "Oso ondo pasatzen dut idazten dudanean". Irakurleak jasotzen duela uste du Martinek, eta, ondorioz, eleberraren bidez bidaiatzen dute. "Baina ez da bakarrik paisaia erakargarri bat, tentsio pila bat egoten da. Lehenengo orritik hilketa bat egoten da, eta beti gaude bihotza eskuan". Irakurleek ere sentitzen dute.

Ane Cesteros da *La hora de las gaviotas* eleberraren protagonista. Aurreko eleberraren, *La danza de los tulipanes* liburuaren, ikertzailea ere bada. Aurretik

## ELEBERRIETAN LEKUAK GARRANTZIA HANDIA DU: PROTAGONISTA BAT BIHURTZEN DA

Leire Altuna izan zen ikertzailea, lau liburutan. "Cesterorekin beste istorio bat izango dugu". Dagoeneko idazten ari den trilogia osatuko zuen liburu. "Nire asmoa laugarren bat egitea da, eta hor bai gelditzea". Leire Altunarekin laugarren liburuan sentitu zuen pertsonaiaren aldatu behar zuela, "eta Cesterorekin antzeko zerbait pasatuko zaidala uste dut".

## Arnasa hartuz

Bi generoen artean idazten du Martinek: nobela beltza eta haurrendako literatura. "Aldatzea oso ondo datorritik arnasa hartu behar dudalako. Hainbeste hilketekin, ikerketekin, tentsiorekin eta abarrekin zerbait errazagoa behar dut". Haurrendako literatura egitea ez da erraza, baina beste modu batera idazteko aukera ematen dio Martini: "Beraien buruan sartzen naiz eta bertan hilabete luze batez ibiltzen naiz Oninen eta bere lagun abenturak sortzen". Haurrek Onin eta bere koadrilla lagun moduan hartzen dituzte. "Gertuko istorioa dira".

Nobela beltzarekin hasi aurretik Martinek gidaliburuak idazten zituen. 300 bat ibilbide idatzi zituen. Ibilaldien artean, irteerarik ezin zituenean egin eta zaletasun bat bezala idazten hasi zen. "Bost urteko hobby bat izan zen". Hortik *El valle sin nombre* bere lehenengo eleberria idatzi zuen, historikoa. "Asko ikasi nuen".

# Euterperen eraginpean

Haize Berriak bandak kulturaren eta musikaren munduan isildutako emakumezkoen lanak aldarrikatuko dituzte, horretarako emakumezkoek konposatutako lanekin 'Musak' kontzertua egingen dute martxoaren 13an, 19:30ean, Iortia kultur gunean

## Erkuden Ruiz Barroso ALTSASU

Gizartearen edozein arlotan bezala, kulturaren eta musikan emakume sortzaileen lanak alboratuak izan dira. Bigarren plano "bidegabe" batean egon da beti emakumea. Martxoaren 8a emakumearen eguna dela baliatuz, eta, ondorioz, martxo "emakumearen hilabetea" denez, Haize Berriak bandako batzordeak erabaki zuen udaberriko kontzertua emakumeari eskaintzea. "Musikan emakumearen papera ez delako agerikoa". Hasieran emakumezko bakarlariekin eta zuzendariekin kontzertu bat egitea pentsatu zuten, baina egoera dela eta "zaila" zela azaldu du David Sanchez Haize Berriak bandako zuzendariak. "Orduan, pentsatu genuen kontzertu bat egitea emakume konpositoreen lanak bakarrik osatutako errepertorioarekin". Martxoaren 13an, larunbata, 19:30ean, Iortia kultur gunean izanen da *Musak* kontzertua.

Musikaren historian emakumezkoaren papera ikustarazi nahi dute emanaldi berezi honekin. Sanchezek onartu duenez, "hasieran lanak aurkitzea kostatu zitzaidan". Baina "pixka bat arakatu" ondoren "pila bat" aurkitu dituela azaldu du zuzendariak: "Oso interesgarriak dira, maila handikoak". Kontzertu berritzailea eta desberdina egingen dute, izan ere, pieza hauek ez



Martinez, Lumbreras eta Sanchez Banden Federazioaren kontzertuan. UTZITAKOIA

dira oso entzunak izan: "Eta ez dut ulertzen zergatik. Edozein lanekin baino hobe pasatzen ari naiz. Gauza pila bat dituzte, eta alderdi askotatik landu dezakegu: erritmoa, afinazioa, enpasateak...". Sanchezek "urrezko harrobi" bat aurkitu duela aipatu du, "gauza askotarako aukera" ematen duelako. Kontzertu honen bidez lan horiek mugitu daitezkeela uste dute bandako kideek.

## Konpositoreak

Gero eta emakumezko konpositore gehiago agertzen ari direla esan du Sanchezek, "eta dagokien lekuan egoteko saiatzen ari dira". Hala ere, musika "oso matxista

eta patriarkala" dela aitortu du, eta historian zehar emakumezkoak baztertuak izan dira, "nahiz eta maila altuko lanak egin". Esaterako, Clara Schumann Robert Schumannen emaztea konpositore ospetsuaren "maila berean" zegoen, baita Fanny Mendelssohn pianista bere anaia Felixen maila berean zegoen ere, "hobe ez bada". "Emakumeek beti sortu dute, baina gizarteagatik albo batean gelditu dira. Ez dira inoiz ikusi. Gu saiatzen gara protagonismo hori ematen". *Musak* kontzerturako konpositoreen lanak hartu dituzte, "baina ez dugu musikan bakarrik gelditzea nahi. Bandatik hara-

tago doalako". Musikariak, zuzendariak eta bestelako kultur-gileak omendu nahi dituzte emanaldi honen bidez.

Kontzertuan "denetarik" egonen da. Elvira Checaren XX. mendeko pasodoble bati buruz hitz egin dute bandako kideek. Bestetik, gehienbat XX. mendeko eta gaur egungo lanekin osatutako kontzertua izanen da: "Garai horretakoak dira orain hasi direlako emakumeen lanak ateratzen. Komatxoaren artean orain utzi diete gauzak egiten". Bandarako piezak aurkitzea, gainera, zailagoa da: "Orkestrarako eta talde txikiagoendako agian zerbait gehiago dago". Sakanako bandak hainbat obra erosi ditu. "Horrela merezitako errekonozimendua, ordaina eta laguntza ematen diegu". Esaterako, AEBtako 25 urteko konpositore baten lan bat erosi dute.

Antzinate klasikoan Euterpe musikaren musa edo jainkoa zen; txirula jotzearen artearen zaindaria, hain zuzen. Musak artistak inspiratzen zituzten jainkosak ziren, eta kontzertu hau emakumezko konpositoreek inspiratu dutela esan du Sanchezek: "Kartelean Euterpe agertzen da eta konpositore hauek inspiratu gaituzte; kontzertu hau inspiratu dute". Jokoa eginez *Musak* izenburua sortu zen.

## Banden federazioa

Haize Berriak banda Nafarroako Banden Federaziaren barruan dago. "Duela bost edo sei urte inguru sortu zen federazioa eta kontzertu bat egiteko ideia sortu zen. Kontzerturen bat egin zuten eta gero utzi zuten", azaldu du Arkaitz Martinez saxofoi joleak. Orain berriro itzuli da. "Indartsu itzuli da eta komentatu zuten federatutako bandako kideekin

zerbait egin nahi zutela. Izena emateko aukera zabaldu zuten, eta izena eman genuen". Federazioak errepertorioaren eta mailaren arabera kontzerturako musikariak aukeratzen dituzte, eta Haize Berriak bandako hiru kidek federazioak antolatutako abenduko kontzertuan parte hartu zuten: Martinez, Ekhine Lumbreras eta Sanchez.

Esperientzia oso ona izan zela esan dute hirurek. "Musikari pila bat ezagutu genituen eta musika aldetik ere kontzertu handia izan zen eta beste modu batean joko ez genituzkeen piezak jo genituen". Lumbrerasek "esperientzia polita" izan zela esan du. "Hasiera batean ez nuen izena eman behar, baina nire aita musikaria denez eta Davidek eta beste kideek animatu ninduten". Kalitate handiko kontzertua zela esan du. "Aberasgarria izan zen".

Dagoeneko Haize Berriak bandak urte osorako kontzertuak aurreikusi ditu. Maiatzean Piazzolaren 200 urteurrenaren harira bi aktore eta akordeoi-lari batekin ospatuko dute eta urte amaierako kontzertu pedagogiko bat egitea pentsatu dute. Arkaitz Martinez saxoi joleak azaldu duenez, nahi baino kontzertu pedagogiko gutxiago egingen dituzte, izan ere, "garrantzitsua da hurrei erakustea banda bat eta kontzertu bat zer den". Betiere bandaren zigilua izanen du: zerbait desberdina eskainiko dute.

## XX. MENDEKO ETA GAUR EGUNGO LANEKIN OSATUTAKO KONTZERTUA IZANEN DA

## Liburu dasta:

Literatur solasaldiak idazleekin



Liburua: Moio  
Idazlea: Kattalin Miner  
Eguna: Martxoaren 11n (ostegunarekin)  
Tokia: Lakuntzako Tximonenan  
Ordua: 18:00etan

Liburua: Dendaostekoak  
Idazlea: Uxue Alberdi  
Eguna: Apirilaren 15ean (ostegunarekin)  
Tokia: Lakuntzako Tximonenan  
Ordua: 18:00etan

◀ Tokiak mugatuak dira. Horregatik aldeez aurretik izena eman behar da berdintasuna@sakana-mank.eus edo euskara@sakana-mank.eus horietako helbidetako batean. Lehendabiziko hamarrek liburua jasoko dute, doan.

Arbolatzaileak:

Mank



# "Udaberrirako animatu nahi dugu, negukoa agurtuta"

Altsasuko Dendarien Elkarteak *Azkeneko Errematea Dena Kanpora!* ekimena antolatatu du gaur eta bihar Altsasuko 13 komertziotan. Neguko denboraldiko stocka kentzeko, denetarikoa maukak eta beherapenak eskainiko dituzte

**Maidar Betelu Ganboa** ALTSASU

## 1 Azkeneko Errematea Dena Kanpora! neguko denboraldiari agur esan eta udaberriari begira jartzeko ekimena al da?

Bai, hori da egin dugun apustua. Neguko kanpaina, baita azken urte osoa, zaila izan da, eta ekimenarekin neguko denboraldiko produktuak kendu nahi ditugu. Merkealdi eta mauka ederrak egongo dira. Bestalde, giroa sortu nahi dugu, kalean mugimendua ikusteko, hori ere behar dugulako.

## 2 Pandemiak komertzio txikiak bete-betean harrapatu zaituzte. Urte hau nola bizi izan duzue?

Hasieran hiru hilabete itxita egon ginen. Martxan hasi ginean jendeak laguntza eman nahi izan zuen, Gobernuak autonomoendako laguntza ofizial batzuk eman zituen... Baina ondoren, jada ez. Urte arraroa da, eta kon-



Tu Tienda Especial dendako Maru Garcia, Altsasuko Dendarien Elkarteko kidea.

turatu gara jende asko etxean geratu dela; kosta egiten zaio ateratzea. Ostalaritza ere itxita egon da, kalean ez dago mugimendurik eta horrek, jakina, gurean eragiten du. Irekita gaude, baina ez egoera normal batean. Eta orain ez dago Gobernuaren dirulaguntzarik. Zaila da azaltzen.

**3 Azkenean hau guztia zirkulu bat da, baina horretaz gain, badago beldur asko duen jendea, etxetik ateratzera ausartzen ez dena.** Bai, batzuk beldurrez daude etxean. Baina esango nuke orokorrean ohiturak ere aldatu egin direla. Ez duzu ateratzeko horrenbeste gogorik, etxean ez duzu horrenbeste kontsumitzen eta, gutxika, ekonomiak nabaritzen du. Zirkulua da, bai.

**4 Baina horrek nolabaiteko utzi-keria batera eraman dezake pertsona. Prestatzeko gogorik ez baduzu, ateratzeko gogorik ez... hori ez da ona ez pertsonarendako ezta, jakina, merkataritzarako.**

Ezta harremanetarako ere. Harreman asko kalean egiten dira, kalean buelta emanez, komertzioetan eta ostalaritzan egonez, jendearekin bilduz... Buruarendako ona izan goren gehiago ateratzea.

**5 Pandemiarekin erosketak Internet bidez egitearen aurreko tendentzia guztiz erroto da. Finean, gehien irabazi dutenak Amazon eta halako banatzaile handiak izan dira.** Bai. Ildo honetan, Nafarroako hainbat dendek osatutako plataformak TopTopa webgunea jarri dute martxan, gure dendetako produktuak online saltzeko. Sakanako 11 komertzio gaude bertan. Hasiera da eta geldo goaz, baina aitortu behar da Amazon eta marka eta online denda handien kompetentzia oso handia dela eta zaila dela eurei aurre egitea. Dena den, ari gara.

**6 Komertzioek eskaintzen duzen garrantzia ematen. Bezeroak ezagutzen dituzue, arreta pertsonalizatua eskaintzen diezue eta produktuak probatzeko aukera dago. Hori baloreari jarri behar da.** Hala da. Askok baloratzen dute, baina garaia ere nahasiak dira.

**7 Pandemia dela, aurtengo stock azoka hau ezingo duzue frontoian egin. Nola egingo duzue?**

Eguraldiaren arabera. Denda batzuk bere negozioko txoko batean jarriko dute, edo atean. Bakoitzak bere guretxoa prestatuko du neguko stocka ateratzeko. Azkeneko errematea izango da.

**8 Urtaro aldaketa dator, baina oraindik egun hotzak etorriko dira, eta Azkeneko Errematean produktu bikainak prezio paregabean erosteko aukera eskainiko duzue.** Bai, aukera polita da. Musika jarriko dugu, kalea animatzeko eta baita ere gu, merkatariorik, animatzeko. Egoera oso zaila da, eta animatu beharra dugu. Pentsa ere komertzio batzuk itxita daudela. Beraz, sakandar guztiak guretik pasatzera animatzen ditugu, ea guztien artean giro polita sortzen dugun.

**9 Udaberria dator, eta horrek beti poztu egiten du; udara begira gure ekonomian ere kimuak antzemango dira. Gutxika, baina martxan hasiko gara.**

Eguraldiak asko egiten du, hori egia da, eta Sakanan, udaberriari, jende asko ateratzen da erosketak egitera. Kimuak bezala, gu ere birjaioko gara (kar, kar...); hori pentsatu nahi dugu. Jende gaztea ere animatu nahiko genuke.

**10 Mugak itxita egoteak ere kalte egin dizue.**

Bai, Altsasu bidegurutzea da, eta Arabako eta Gipuzkoako bezeroak ditugu, orain etorri ezin direnak. Horrek kalte egiten digu, guretzako bezero garrantzitsuak direlako. Beste zama bat da. Eskerak egiteko garaian ere, ez dakizu luze edo motz geratuko zaren... Gauza asko dira, eta erresistentzia moduan gaude; baina, beno, Aste Santuaren ondoren, espero dezagun gutxika mugak irekitzea, martxan hastea eta jendea kalera ateratzera animatzea.

**11 Azkeneko Errematea Altsasuko Dendarien Elkarteko 13 dendatan izango da, ezta?**

Bai, Arkatz liburu denda, Asensio, Calzados Bengoetxea, Deportes Lezea, Ekin Moda, Iker Kiro-lak, Iulene, Joselen-Joss, Katuka, Mari Carmen, Larka, Lasa Kiro-lak, Liburunda, Pimpilinpauza, Sare Calzados, Tu Tienda Especial, Txikitxo eta 13 Udaberri Lore denda komertzioetan.

## ZURE NEGOZIO, PRODUKTU EDO EKITALDIAREN BERRI EMAN NAHI DUZU

Kuñak, elkarrizketak, audioak, irratsaioak, web banerrak, prentsarako euskarriak... prestatuko dizkizugu

Eskatu aurrekontua konpromisorik gabe



DISEINUA ETA KOMUNIKAZIOA

619 821 436 | info@gkomunikazioa.eus | Foru plaza, 23-1. Altsasu

