

ek!

eta kitto!
euskara elkarteak

2023ko urriak 6 · 1285 zenbakia

EUSKARAZ DASTATU BIHARKO SAGARDO EGUNEAN

Progresiboen hilabetea

2x189€
mó betaurreko progresibo



hastekak eguzkitasunak izan daitezke



MULTIÓPTICAS

Tel.: 943 20 05 22
Bidebarrieta, 2. EIBAR



eskatu hitzordua
WhatsApp bidez

www.multioplicas.com



IRAZABAL

clínica dental



Ainhoa Zulueta
Doktorea

Odontologian Lizentziatua.
Euskal Herriko Unibertsitatea.
Unibertsitate Adua Aho Kirurgian,
Periodontzian, Implantologian.
Leongo Unibertsitatea.
Diplomatua Aho Kirurgian.
Bartzelonako Unibertsitatea.
Hortz-Estetikari Diplomaturia.
Madrilgo Unibertsitate Konplutentsean.
Hortz-Estetikari Diplomaturia.
Austran Institutua. Bartzelona.
Etegabeko Formakuntza.
New York-eko Unibertsitatea.
Oklusioari Graduondoa.
Anibal Alonso Doktorea.

Irribarreetan adituak

Etor zaitez gu ezagutzera

Zure beharretara egokitutako finantziario-planak

JARRAI IEZAGUZU

 **Facebooken:** Clínica Dental Irazabal www.clinicairazabal.com



IRAZABAL
clínica dental

Julian Etxeberria, 12 - 1 esk. - 20600 EIBAR
Tel.: 943 20 85 52 - www.clinicairazabal.com

Jarraitu gaitzazu!



@etakitto



etakitto.eus

Mireia Alonso eibartarra Lesbosen izan da Zaporeak proiektuan laguntzen. Greziako uharte horretan bititako esperientzia kontatu digu. Bera da Zaporeakentzat Eibarren egiten den janari bilketaren 'errudun' eta orain bertatik bertara ezagutu ahal izan du elkarteak errefuxiatuekin egiten duen jarduna.



ARGITARATZAILEA

...eta kitto! Euskara Elkarte

HELBIDEA

Urkizu, 11 · 20600 Eibar

TELEFONOAK

943 20 67 76 / 943 20 09 18

603 598 285

FAXA 943 20 28 72

ASTEKARIAREN E-MAILAK

erredakzioa@etakitto.eus

komunikabideak@etakitto.eus

publizitatea@etakitto.eus

ELKARTEAREN E-MAILAK

elkarte@etakitto.eus

normalizazioa@etakitto.eus

ERREDAKZIO-KONTSEILUA

Ana Aizpurua, Ekhi Belar, Jose

Luis Gorostegi, Silbia Hernandez

eta Yanire Sagredo

ADMINISTRAZIOA

Marisol Uriarte

KOORDINATZAILEA

Ana Aizpurua

ERREDAKZIO-BURUA

Silbia Hernandez

DISEINUA

Maku Oruezabal

MAKETAZIOA

...eta kitto! astekarria

HIZKUNTZA ARDURA

Maidar Aranberri

PUBLIZITATEA

Belen Ulazia

TELEFONOA

943 20 67 76

AZALEKO ARGAZKIA

Silbia Hernandez

BANAKETA-ARDURA

Idoia Labado

TIRADA

7.800 ale

INPRIMATEGIA

GERTU koop. (Oñati)

COPYRIGHT-A

...eta kitto!

LEGE-GORDAILUA

SS/430/92. ISSN: 1132 - 1679



("...eta kitto!" ez du bere gain hartzen aldizkarian adierazitako esanen eta iritzien erantzunkizunik)

Eibarko Udalak eta
Gipuzkoako Foru Aldundiak
lagundutako aldizkaria



EIBARKO UDALA



Gipuzkoako Foru Aldundia

Eskutitzak



Okerrak zuzentzen

Aurreko asteko alean, Eibarko Koro Parrokialari buruz kaleratu genuen elkarrizketan, hankasartzea egin genuen, kideetako baten abizena nahastuta: Amaia ARANZABAL da zuzena, eta ez Aldazabal, guk txarto kaleratu genuen bezala. Gure hankasartze honek sortu ahal izan duen nahasmena barkatuko diguzuelakoan, hurrengo batean arreta handiagoarekin ibiliko gara, horrelakorik errepikatu ez dadin.

Erredakzioa

Datorren astean ez da alerik izango

Urriaren 12ko zubia dela-eta, datorren astean ez duzue alerik izango zuen buzoietan. Beraz, hurrengo zenbakia urriaren 20an, barixakua, kaleratuko dugu normaltasunez. Dena dela, tarte horretako informazioa lantzen jarraituko dugu gure web orrian.

Erredakzioa

Hortik esanak



Adimen artifizialaren eta beste teknologia batzuen garapenearekin gutako asko esplotatuak izateko ere ez gara baliagarriak izango, eta horrek garamatza lanaren behararen ideia inguruan pentsatzera. Adimen artifiziala arauak aldatzen hasi da. Orain arte, herrien garapenean kapitala garrantzitsuena bazen, gaur egun gizarte adimena da aldagai erabakigarria. Errealitate honek munduan banaketa berria dakar: alde batetik, esplotatuak izateko ere balio ez dutenak; eta, bestetik, ezagutzaren jabeak.

PEPE MUJICA, Uruguako presidente-ohia

Einsteinek ez luke jakingo erosten Amazon bidez. Ez gare-lako erleak baino jakintsuagoak, eta garapena ezin dugulako jainkotzat hartu. Egindako esperimentu batean, gizaki bat Pink Floyd entzuten jarri zuten eta bere burmuina eskaneatu zuten, zer gertatzen zen ikusteko. Ondoren, gauza bera egin zuten arratoi batekin, eta ateratako grafikoa berdin-berdina zen. Aurkikuntza horiek, fisika kuantikoa bezain kontraintuitiboak badira ere, benetakoak dira. Neuronen %20k bakarrik egiten dutelako gure burmuinaren %80ren lana, euren artean ere alperak badirelako.

GYORGY BUZSAKI, neurozientzialaria

Nor da Jurgalski hau himalaismoaren historia aldatzeko? Zer axola dio Messner igo zen puntua benetako gailurretik metro gutxira baldin badago? Punturik gorenera iritsi ez bazen ere, gailurra zen hura, eta esentzia, espiritua, hori zen garrantzitsuena. Egin zutena. Orain ergel honek auzitan jarri behar du historia hori guztia, noiz eta himalaismoa erabat ustelduta, masifikatuta eta komertzializatuta dagoenean? Lortzen duen bakarra da gaur egungo himalaismo zentzugabe honi bultzada ematea, eta balioa kentzen dio Messnerrek edo Kukuczak 1970eko eta 1980ko hamarkadan egin zuten guztiari.

JUANITO OIARZABAL, alpinista

Gure aurrekoek erabiltzen zuten euskera

ORDURIK ORDU → Ordutik ordura, orduero. “Antxiñako gau-zaintzailliak ordurik ordu kantau bihar izaten eban zer egualdi zan kanpotik”.

ORDUTIK ORDURA → Gero eta arinago. Gaztelerazko ‘de hora en hora’. “Ordutik ordura doia gurgu eta gaizkixago”.

1960

Suhiltzaileak egurrezko garabiarekin

Eibarko suhiltzaileen talde-argazkia, orduko Mariangela kalean (Errebalen) zuten egoitzaren atarian. Plazaolaren argazki honetan ikusten den Magirus egurrezko garabia erabili zuten “Alfonso XIII.a Plaza” zioen plaka kendu eta “Errepublikaren Plaza” zioena ipintzeko, 1931n Bigarren Errepublika aldarrikatu zenean.



Farmaziak

- BARIXAKUA 6**
 - EGUNEZ | Azkue** (T. Etxebarria, 4)
 - ZAPATUA 7**
 - EGUNEZ | Castaño** (J. Etxebarria, 7)
 - DOMEKA 8**
 - EGUNEZ | Lekunberri** (Isasi, 31)
 - ASTELEHENA 9**
 - EGUNEZ | Zulueta** (San Agustin, 5)
 - MARTITZENA 10**
 - EGUNEZ | Elortza** (J. Gisasola, 18)
 - EGUAZTENA 11**
 - EGUNEZ | Azkue** (T. Etxebarria, 4)
 - EGUENA 12**
 - EGUNEZ | Mendinueta** (Urkizu, 6)
 - BARIXAKUA 13**
 - EGUNEZ | Barandela** (Z. Agirre, 4)
- GAUEZ BETI**, 2023an,
Castaño (J. Etxebarria, 7)

Telefono jakingarriak

SOS deiak	112
Pegora	010
Udaletxea	943 70 84 00
Portalea	943 70 84 39
Udaltzaingoa	943 70 84 24
Mankomunitatea	943 70 07 99
Debegesa	943 82 01 10
KIUB	943 20 38 43
Kirol Patronatoa	943 20 32 40
Epaitegia	943 03 34 00
Iberdrola	900 17 11 71
Naturgas	902 12 34 56
DYA Larrialdiak	943 46 46 22
Gurutze Gorria	943 22 22 22
Eibar Ospitalea	943 03 29 00
Mendaro ospitala	943 03 28 00
Anbulategia	943 03 25 00
Torrekoa	943 03 26 50
Errepideak	902 11 20 88
Ertzaintza	943 53 17 00
Eusko Tren	944 33 33 33
Lurraldebus	900 30 03 40
Pesa	900 12 14 00
Taxiak	943 20 30 71 / 943 20 13 25
Andretxea	943 70 08 28
Alkohol. Anon.	629 14 18 74
Al-Anon / Alateen	650 26 59 63
Grupo Egun Bat (Jokozale	
Anonimo eta Familiak)	699 37 75 20

Hildakoak

- **Ramon Rua Montero**. 81 urte. 2023-09-20.
- **Joaquin Moran Ferreras**. 69 urte. 2023-09-23.
- **Tere Izquierdo Santamaria**. 91 urte. 2023-09-29.
- **Floren Uriarte Aginako**. 61 urte. 2023-09-30.
- **Maria Carmen Fernandez Hierro**. 94 urte. 2023-10-02.

Jaiotakoak

- **Eyad Mimoune**. 2023-09-18.
- **Niko David Uria**. 2023-09-19.
- **Almas Fanoui**. 2023-09-22.



Euskaldunon ahotsak behar dira, adimen artifizialak euskaraz egin dezan

Digitalizazioarekin eta teknologia berriekin lotutako proiektu berri batean, Gaitu izenekoan parte hartzeko deia egin du Eibarren Akebai plataformak. Common Voice proiekturako euskarazko ahots-corpusa sortzen laguntzeko asmoz, Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak sortutako proiektua da Gaitu. Ekimenaren arduradunek diotenez, horrela “euskarak testuinguru digitalean dagokion presentzia izango du, teknologia arloan duen erabilgarritasuna finkatuko du eta erabilera-eremuak handituko ditu”.

Azaldu dutenez, “makinek gure hizkuntza hitz egin eta ulertu de-

zaten, erakutsi egin behar diegu. Horretarako, milaka ahots behar ditugu, milaka grabazio ordu euskaraz. Zure ahotsa garrantzitsua da. Ahots asko eta askotarikoak behar ditugu: adin tarte, genero eta mota guztietakoak. Eta zurea ere bai. Guztion artean sortzen ari garen ahotsen datu-basea gero enpresa guztiek erabili ahal izango dute euskarazko tresna eta aplikazio guztien berriak sortzeko, euskaldun guztion onurarako”.

Proiektuan parte hartzeko, nahikoa da <http://gaitu.eus> helbidean sartzea eta dauden bi aukeretako bat (hitz egin edo entzun) hautatzea.

Azaroaren 30erako deitu den greba feminista orokorra prestatzeko bilerak

Zaintza eskubide kolektiboaren alde, greba feminista orokorra deitu dute azaroaren 30erako: “Urtebete baino gehiago igaro da zaintza sistema iraultzeko asmoz Denon Bizitzak Erdigunean prozesua martxan jarri genuenetik. Prozesu hori Euskal Herriko Mugimendu Feministako hainbat eragile eta norbanakoren artean abiarazi genuen, eta gaur arte, bidean

kide gehiago batu dira”. Gauzak horrela, greba antolatzen joateko taldeak osatu dira herri guztietan, baita Eibarren ere. Azaldu digutenez, “momentuz bilerak bakarrik emakumeentzat dira, nahiz eta aurrerago gizoneri zabaltzeko asmoa dagoen. Andretxean egingo ditugu, eguenetan, 18:30ean, eta herriko neska eta andra guztiak etortzera animatu nahi ditugu”.



Egunean Behin lehiaketak denboraldi berria hasi du

Codesyntax enpresa eibartarrak sortutako Egunean Behin joako denboraldi berria estreinau du. Astelehenean hasi zen joko arrakastatsuan 13. edizioa eta lehiaketak hamar aste iraungo du. Abenduaren 10ean amaituko da, Durangoko Azokarekin bat egingez. “Ondoren finalen bat egingo dugun edo... aukera irekita dago, ikusiko da”, diote lehiaketaren antolatzaileek.



1.525 zenbakiak irabazi du Arrateko jaietako zozketako saria

Arrateko jaietarako Jaixak Herriak Herrixandakok saldutako rifen zozketa egin zuten zapatuan, irailaren 30ean, eta saria (bi lagunentzat bazkari edo afaria Tiro Pitxon jabetxean) 1.525 zenbakiari egokitu zaio. Ordezkoa, berriz, 1.441 izan zen, baina irabazlea honezkero azaldu denez, berak eraman du saria. Zorionak!

AUTUAN

55 URTE DITUZTENEN JAIA AZAROAREN 18an

1968an jaiotakoen kintadakoek azaroaren 18an bilduko dira euren eguna ospatzeko. Lehen hitzordua eguerdiko 12:30ean egingo dute, Untzagako gradetan. Bertan parte hartzeko 80 euro ingresatu beharko dituzte La Caixako honako kontuan: ES64 2100 1883 9402 0035 0975. Izena emateko azken eguna azaroaren 8a izango da.



1953. URTEAN JAIOTAKOEN BAZKARIA

Urriaren 21ean egingo dute bazkaria 1953an jaiotakoek, aurten 70 urte bete edo beteko dituztela ospatzeko. Joateko interesa dutenek 85 euro sartu beharko dituzte Kutxabanken, ES88 2095 5035 0091 2252 1408 kontuan, izen-abizenak ipinita. Izena emateko azken eguna urriaren 18a izango da.

1945. URTEAN JAIOTAKOEN BAZKARIA URRIAN

Urriaren 26an, eguna, elkartuko dira 1945. urtean jaiotakoak, elkarrekin bazkaltzeko. Untzagan elkartuko dira, 12:00etan. Joan nahi dutenek 70 euro sartu beharko dituzte Kutxabanken, ES29 2095 5035 0191 2296 4741 kontuan.



Untzagako jubilatuek Durangon ospatu zuten Adinekoen Nazioarteko Eguna

Domekan, urriaren 1ean, Untzaga gizarte-etxeak Adinekoen Nazioarteko Eguna ospatu zuten Durangon, Euskadi osotik joandako 1.300 parte-hartzaileekin batera. Felix Elkoroiribe Untzagako ohorezko presidentea buru duen Euskadiko Adinekoen Federazioak antolatu zuen ekitaldia. Federazio hau Gipuzkoako (Agijupens), Bizkaiko (Nagusiak) eta Arabako (Lau Dorreak) lurralde elkarteek osatzen dute. Euskadiko biztanleriaren laurdena osatzen duten na-

gusien aldarrikapenak izan ziren protagonista jardunaldian. Untzagatik adierazi digutenez, "gainera, adinekoek gure gizartean duten zereginaren balioa azpimarratu zuten. Hori guztia erakundeen babes handiarekin, Iñigo Urkullu lehendakariarekin, Mireia Elkoroiribe Durangoko alkatearekin eta Foru Aldundietako ordezkariarekin. Toti Martinez de Lezea idazleak, bestalde, bere bakarrizketarekin barre ugari eragin zituen entzuleen artean".

Pentsiodunak kalera irten ziren berriro, beraien eskubideak aldarrikatzera

Astelehenean manifestazioa egin zen Eibarren, pentsiodunek deituta. Eibarko Pentsionisten Taldeak adierazi dutenez, "kalera irten gara, dagozkigun eskubideak eskatzeko. Bizi-baldintza duinak izateko eskubidea dugu, pentsio publiko duinekin, zerbitzu publiko unibertsalekin, eta zaintza-sistema publikoarekin".





BH eraikinari eta Ramon Martiarena arkitektoari aitortza egin diete

Beistegui Hermanos (BH) eraikina aintzatesteko ekitaldia egin zen astelehenean, Euskal Herriko Arkitektoen Elkargoarekin (EHAEO Gipuzkoa) batera aritu den Docomomo Iberico fundazioaren ekimenez. Bide batez, eraikina jaso zuen Ramon Martiarena Laskurain arkitektoari omenaldia egin nahi

izan diote, bere oroimenezko plaka jarrita. Arkitektoen Elkargoko ordezkariekin batera, Ramon Martiarenaren familiakoak, eraikina erosi zuen Azpiri familiakoak eta gaur egun bertan bizi diren hainbat lagun egon ziren ekitaldian, baita udal ordezkariak ere. Omenaldian Kezkako dantzariak egon ziren.



1948an jaiotakoek ederto ospatu zuten beraien jaia

Irailaren 29an ospatu zuten beraien jaia aurten 75 urte bete edo beteko dituztenek. Zapiak jantzita argazkia egin ondoren, ederto ibili ziren.

Elkarbizitza eta Aniztasunaren IV. Plana egiteko galdetegia online

Udalak Elkarbizitza eta Aniztasunaren IV. Plana prestatzen dihardu, jatorri atzerritarreko edota estatuko beste autonomiatako biztanleen integrazioaren eta kulturartekotasunaren esparruan lanean jarraitzeko eta Eibarko biztanleen bizikidetzeta hobetzeko asmoz. Horrela, aurreko plana ebaluatu eta plan berria lantzeko prozesuari hasiera eman dio eta, horregatik, udalaren web orrian dagoen galdetegia urriaren 13a baino lehen betetzeko eskatu nahi die herritarrei.



Langabetuen kopuruak behera egin du Eibarren

Iraileko datuen arabera, 1.434 lagun daude langabezian Eibarren eta langabezia-tasa %11,29koa da. Horrela, langabeziak behera egin du herrian (abuztuko datuen arabera 1.502 lagun zeuden langabezian eta langabezia-tasa %11,84koa zen). Eskualdeko herri guztietako datuei begira, langabezia-tasa %9,65ekoa da. Debak jarraitzen du langabezia-tasarik baxuena izaten (%5,98) eta Soraluze da tasa altuena duena (%12,54). Hain zuzen ere, Eibar eta Soraluze izan ezik, gainontzeko herri guztietan langabezia-tasa %10etik beherakoa da.



DANEL DE PRADO

Zuriketa eta berdatzea

Herritarrak beharrezko trantsizio energetikoaren eta klimatikoaren aurrean kontzientziatzea eta mobilizatzea izan zuen helburu aurreko astean zehar ospatu zen urteroko ekitaldiak, zenbait euskal erakunde publikok antolatuta. Haren baitan, jardueren eskaintza anitza izan zen, parte hartu zuten entitate eta pertsona ugariaren lanari esker, klimaren eta energia jasangarriaren alde egin daitekeen lana jendeari ezagutzera emanaz.

Jakina da ekintza klimatikoaren eta, oro har, ingurugiroaren babesaren aldeko jarduna ez dela astebeteko ekitaldi batera soilik murrizten, urte osokoa eta jarraitua izan behar duela honen inguruko lanak. Etxe berean bizi garen aldetik, gainera, guztiok dugu arlo honetan ardura.

Dena den, neuri behintzat, deigarria egiten zait gisa honetako kanpainetan batzuei edo besteei eskatzen zaigun inplikazio maila; idatzi honen aurreneko hitzari erreparatu besterik ez zaio egin behar erantzukizunaren fokua norengan jartzen den ikusteko. Herritar gisa, gure esku ditugun baliabideek uzten diguten heinean, ardura hartu behar dugunik ez dut ukatzen. Hala ere, errudun bakarrak al gara?

Noizean behin, erakunde publikoek autokritika zantzuak erakusten dituzte, zenbait neurri beteko dituztela hitzemandakoa. Iragarritakoa, baina, ez da beti konplitzen. Eredugarri izan beharko luketen horiek, herritarroi eskatzen diguten ardura hori saihestu dute zenbaitetan.

Azken hilabeteetan gaurkotasuna izan duen gaia dugu hauexek. Zenbait erakundek ingurugiroaren babeserako (ustezko) konpromisoa adierazi ondoren, arduragabekeria jokatu dute hainbatetan. Honen adibide ditugu, besteak beste, aurtengo udan izan diren bero sapekin batera kezka areagotu diguten arborizidioak.

Beraz, zer egin genezake herritarrok, haien hitza betetzen ez dutenean? Hasieran aipatutako ekitaldiaren helburuak kontzientziazioa eta mobilizazioa proposatzen zizkigun, beharrezko trantsizio energetikoari eta klimatikoari erantzuteko erreminta gisa. Egiaren orduan, baina, hauek erabiltzeko jartzen dizkiguten trabak ugariak izaten ohi dira.

Zuriketa berdea egiteko lan horrek benetan merezi al du, berdatze politikek zuriketa beharrik ez badute?

“Herritar gisa, gure esku ditugun baliabideek uzten diguten heinean, ardura hartu behar dugunik ez dut ukatzen. Hala ere, errudun bakarrak al gara?”

Bertso-paper lehiaketako epea zabalik dago

Urriaren 3an hasi eta azaroaren 3ra arte luzatuko da San Andres bertso-paper lehiaketara lanak entregatzeko epea. Maila bi izango ditu aurten ere: 16 urtetik gorakoen mailan Euskal Herri osoko lanak aurkeztu ahal izago dira. Gaia eta doinuak libreak izango dira, eta lau puntu edo gehiagoko 6 bertso gutxienez eta gehienez 10 aurkeztuko dira. Lanaren 3 kopia entregatuko dira gaitzizenarekin sinatuta, eta gutunazal itxian gaitzizena identifikatzeko datuak (izen-abizenak, bizilekua eta telefonoa). Bertsoak postaz bidaliko dira edo norberak eraman ditzake, beranduenez azaroaren 3rako, ondoko helbidera:... eta kitto! Euskara Elkarte. Urkizu 11 solairuartea. 20600 Eibar. 16 urtetik beherakoen maila, berriz, Eibarko ikasleei zuzenduta dago.



Irabazleek, urterokoari jarraituz, San Andres Bertso Jaialdian jasoko dituzte sariak.

Bertso bat edo bi kopla aurkeztu beharko dituzte helbide, epe eta modu berean. Irabazleek azaroaren 24an Coliseon egingo den San Andres Bertso Jaialdian jasoko dituzte sariak, txapela, plaka eta liburuak gaztetxoek eta txapela, plaka eta 300 euro irabazleak eta 250 euro bigarrenak helduen mailan.

San Andres Bertso Jaialdiari dagokionez, Elkarteko bertso-taldetik diotenez, “oraindik ezin dugu ezer aurreratu, azken ikutuak ematen ari gara-eta, baina esan dezakeguna da aurten lehenengo aldiz sei bertsolarik jardungo dutela, puntako sei bertsolarik. Jaialdi biribila izango da”.

Euskarazko literatur saioak hurrengo astean hasiko dira



Harixa Emoten literatur tertulien lehenengo saioa datorren martitzenean, urriak 10, egingo da.... eta kitto! Euskara Elkarteak eta udal liburutegiak elkarlanean antolatzen dute egitasmoa, eta lehenengo saiorako “Arrain hezur bat

eztarrian” izeneko liburua irakurri behar izan dute parte-hartzaileek. Martitzeneko saioan Olatz Mitxelena (*argazkian*) egilea izango da, Ainhoa Aldazabalen gidaritzapean tertuliako partaideekin batera liburuari mamia ateratzen.



Euskaraz dastatu

12:00-14:30
19:00-amaitu arte

 **eta kitto!**
euskara elkarte

URRIAK 7 (zapatua) - UNTZAGA PLAZAN





Gipuzkoako Sagardogileen Elkarteak ekarriko du sagardoa, hamahiru sagardotegitatik: Alorrenea, Altzueta, Altuna, Astarbe, Barkaiztegi, Begiristain, Bereziartua, Gartziategi, Gaztañaga, Lizeaga, Olaizola, Sarasola eta Zelaia.



Musika Eskolako Marisol Arrillagak eta bere ikasleak eta KIMUko txalapartariak girotuko dute goiza musikarekin. Aintzane Azkaratek botako du irrintzia.



Iaztik abiatutako bidetik, aurten ere hiru tiket mota salduko dira: berdeak (edalontzia + zapia + pintxoak), 10 eurotan; urdinak (kopa + zapia + pintxoak), 12 eurotan; eta horiak (pintxoak), betiko prezioan, 2 eurotan. Berritasun moduan, aurten edalontziak jasotzeko mahai bat egongo da eta antolatzaileak arduratuko dira biltzeaz eta behar bezala birziklatzeaz.



Sagardoa egiteko prozesua bertatik bertara ezagutu nahi duenak dolarea izango du ikusgai. Kiriko-kebarekin sagarrak txikitzeko aukera izango dugu.



Marisol ARRILLAGA

EUSKALZALETASUNARI SARIA

Goizeko saioa eguerdiko 12:00etan zabalduko da eta, txotx! egitearekin batera, euskaltzaletasunari eskainitako saria jasoko du Marisol Arrillaga soinu-joleak: "Beti eskuzabal jokatu du gurekin eta lagun izan dugu, ez Sagardo Egunean bakarrik, baita Santaeskean ere, Euskararen Egunean...", diote antolatzaileek.

Haurra zenean hasi zen Marisolen historia musika-lan, Felix Aranzabal soinu-jole eta maisu ospetsuaren babespean. Harrezkero, bere talentua loratu egin zen, eta geroago Donostiako Kontserbatorioan osatu zuen bere heziketa formala. Oso gazte zela hasi zen soinu eta trikitixa klaseak ematen Eibarren, udal musika eskolak izan dituen hiru kokalekuetan: Udaletxean lehenengo, Merkatu Plaza zaharrean ondoren, eta Portalea Kultur Etxean azkenik. Bere ikasgelak "Felix Aranzabal" izena darama.

Marisol bereizten duena ez da soilik bere trebetasun teknikoa, baita irakaskuntzarako duen grina ere. Hamarkada hauetan ikasle mordoak gidatu ditu musika deskubritzeko bidaia liluragarriaren zehar. Klaseak ez dira soilik ikasgaiak; ikasleek notak ikasteaz gain, musikari oso bat izateko behar duten maitasuna eta dedikazioa ere ikasten dute berarekin.



Musika ikasgeletako hormetatik haratago eramaiteak duen garrantziaren sinesmena du Marisolek. Bere ustez, musika herrigintza egiteko modu bat da, "modu txikia, baina gauza txikiak egiten gauza handiak lortzen dira". Horregatik, denbora eta ahalegina eskaintzen dio bere ikasleen artean lagun giroa sortzen. Marisolek uste du elkarrekin harmonian jotzeko funtsezkoa dela elkar ezagutzea eta adiskidetasun-harreman sakonak eraikitzea.



Urriaren 7an bertan, iluntzean, **LUXUZKO ASTEBURUA** zozketatuko du ...eta kitto!-k. Sagardo Egunean bertan ere egongo dira salgai rifak, euro baten, eta zozketatuko den saria hau izango da: urriaren 28-29ko asteburua Donostian. 28an Hotel de Londresen bi lagunentzako gaua, afaria eta armosua, eta 29an Arima Hotel&Span 90 minutuko spa eta bazkaria.

<p>eta kitto! SAGARDO EGUNA</p> <p>Sagardo eguneko SARIA</p> <p>Prezioa: 1€ Zbk:</p>	<p>Sagardo eguneko SARIA Urriaren 28ak 29ra</p> <ul style="list-style-type: none"> HOTEL DE LONDRES Y DE ENGLATERRA 2 lagunentzako gaua + afaria + armosua (28ak 29ak) ARIMA Hotel & Spa, Gasteiz(Rafiki esperientzia 1pa 90 minutu + Bazkaria bertan 29ak) <p>Prezioa: 1€ Zbk:</p>	<p>eta kitto! SAGARDO EGUNA</p> <p>ZOKZETA SAGARDO EGUNEAN, sango da (urriak 7), iluntzean, Urriazko plazan</p> <p><small>Bere abarrazko irudiazko saria 2023ko urriaren 7an, 12:00etan, 10 minutuko irudiazko saria izango da. Saria 1000€-ko zenbatekoan irabazteko aukera izango du.</small></p>
--	---	---





Eibarko sagardo egunean jende ugari behar izaten dugu dena behar den moduan antolatzeko, eta lantalde izugarria izaten da goiz eta arratsalde: bazkideak, berbalagunak, lagunak, etxeokak... 70 lagun inguru mugitzen ditugu egun horretan. Guztien laguntzarik gabe ezinezkoa litzateke tamaina horretako ekitaldi bat antolatzea.



#sagardoetakitto Instagram LEHIAKETA

Lehiaketaren oinarriak:

- 1- @gaztekitto Instagram kontuaren jarraitzaile izan.
- 2- Eibarko Sagardo egunean ateratako argazkiak igo Instagramera, #sagardoetakitto traola erabiliz.
- 3- @gaztekitto etiketatu.

Argazki originalenaren egileak 13 sagardotegitako botila bana jasoko du. Animatu eta parte hartu!



Osasuna eta ongizateari lotutako esparru zabala hartzen du hurrengo orrialdeetan landu dugun gehigarri bereziak. Fisioterapiako profesionalak ditugu herrian, eta masajistak, nutrizionistak, psikologoak, optikak, hortz-klinikak, gimnasioak, estetika zentruak... Osasuna eta ongizatea modu zabalenean ulertzen dugu eta, horregatik, kanpoko zein barruko ongizatea zaintzeko informazioa landu dugu. Gozatu eta ZAINDU!

Kontsumoak beste zentzu bat izan dezake

Egoaizia Gobernu Kanpoko Erakundeak eta Biolurrek Kontsumo Arduratsu eta Ekologikoaren Azoka antolatu dute domekarako, urriak 8. Horrela, aurreko azoketan egin diren jardueraz gain, azoka are gehiago aberastu nahi izan dute eta hainbat ekintza egingo dira 'Ekoizpen duina, kontsumo herrikoia' goiburuekin.



Kontsumo Arduratsu eta Ekologikoaren Azokaren helburua "herritarrek ekoizpen zein kontsumo eredu alternatiboak daudela ikustea eta ezagutzea da, egunerokoan gure ohituretan eragin eta aldatzeko aukerak daudela erakutsiz", Egoaziaren berbetan.

Azoka ekologikoan 22 ekoizle egongo dira, gehienak Gipuzkoakoak, baina Bizkaitik, Nafarroatik, Iparraldetik eta Errioxatik ere etorriko dira batzuk. Elikagaiak erosteko aukera paregabea izateaz gain, EKOerrezeta saioa eta dastaketa izango da Osoa Cooking-eko Ane Otegiren eskutik. Gainera, ENEEK-Ekolurra kontseiluaren laguntzarekin erosketa sustatzeko 5 euroko deskontua duten 82 bono izango dira Pegoran eskuragarri gaur arte.

Azoka ekologikoaz gain, beste proposamen batzuk egongo dira Egoaziaren eskutik. Besteak beste, Peruko Approcap txokolate-kooperatibak hartuko du parte, musika zuzenean eskainiko du Ndank Ndank euskal eta senegaldar komunitateen arteko komunikazioa eta lankidetzaren sustatzen duen elkarteak, erakusketak egingo dira, Eibarko Txirrindulari Elkarrekin bizikleten konponketa egingo du, ordenagailuen konponketa ere egongo da, gertuko hondartzetan jasotako beirarekin egindako bitxiak sortzen dituen



Musika, tailerrak, salmenta, errezetak... ekintza ugari prestatu dituzte domekarako. EGOAIZIA

Eskune egongo da, eta baita osasun emozionala eta gorputz terapiak garatzen dituen Sustrai zentroa ere. Guztira 20 proposamen ekarriko dizkigute Egoaizia eta Biolur elkarteko kideek, 10:30etik 14:30etara Untzagan egingo den azokan.

Hori guztia gutxi balitz, herritarren parte-hartze zuzena bilatzen dute tailerren bitartez. Haurrentzako tailerrak 11:30ean hasiko dira Bromalgae (gas kutsatzaileak eraisteko algen garatzea, batez ere CO2 eta NOX gasak) eta Adarabarren (erabilera publiko edo pribatuko Eibarko topagunea) eskutik eta eskuineko orrian dagoen QR kodearen bitartez aurkitu daitekeen formularioaren bitartez eman ahal izango da izena. Parte-hartzaileen adina 3 eta 13 urte artekoa izan behar da, eta 11:20an Untzagan egon beharko dira.

Eibar Eraldatuz proiektua

Domekakoa, gainera, mugarrria izango da Egoaiziarentzat, 'Eibar Eraldatuz' proiektua aurkeztuko baitu. Proiektuak kontsumo arduratsu, iraunkor, kritikoa, eraldatzaile eta ekofeministarako eredu baterantz joateko helburua du eta, horretarako, Eibarren kontsumo arduratsua sustatzen duten zerbitzu, jarduera edo ekimenei buruzko mapa digitala osatu dute eta domekan aurkeztuko dute.

Mapa horren bidez, kontsumo-eredu desberdin, solidario eta zirkular baten alde egiten duten tokiko establezimendu, zerbitzu eta alternatiba ekonomiko sozialei buruzko informazioa lortu ahal izango da. "Dagoeneko 24 dira herri mailan ekimen honekin bat egin dutenak", diote Egoaiziatik.

Egoaiziak eta Biolurrek indarrak batu dituzte Kontsumo Arduratsu eta Ekologikoaren Azokaren lehen edizioa antolatzeko

Tailerretan parte hartzeko formularioa





IÑAKI UGARTEBURU

“Ongizatea eta Osasuna”

Adituen arabera, posta-kodeak eragin handiagoa du gure osasunean kode genetikoak baino. Epidemiologoen eta sanitarioen arabera, auzo batean edo bestean bizitzek hamar urtera arte murriztu dezake gure bizi-itxaropena, eta gizarte-desberdintasunek gure osasunean eragin negatiboa dutela ohartarazten dute. Euskal Herrian bizi garen gehienok pribilegiatuak gara, bizi-kalitate maila ona dugu eta gure burua ondo zaintzeko moduko baliabideak ditugu; eta ez da gutxi.

Azken hamarkadetan asko aldatu da gure gizartea eta bizimodua: esfortzu fisikoa eskatzen duten lanak gutxitu dira, lan-orduen kopurua ere murriztu da, aisialdi pasiboak tokia irabazi du, janari eta edari ez-osasuntsuen presentzia handitu da... Horren ondorioz, gainpisu eta loditasun-tasa izugarriak ditugu. EAEko biztanleen %46k gainpisua edo loditasuna du; estatuan baino baxuagoak dira, baina izugarri altuak dira. Sekulako izurritea datorkigu eta, aldatzen ez badugu, ondorio latzak izango ditu.

Oso nabarmena da zaintzeko premia. Gero eta kontzientiago izan behar gara. Gorputza zaindu behar dugu, ohitura osasuntsuak txertatu behar ditugu, gorputza mugitu, ez erre, hobeto jan, alkohola gutxitu...

Baina, hala ere, gure gizartean denok ez ditugu aukera berdinak, ezta informazio berdina ere. Ahalegin berezia egin beharra dago bazterkeria egoeretan dauden pertsonen informazioa helarazteko eta jarduera fisikoa praktikatzeko aukera emateko. Jakin badakigu hainbatek beste arazo “potoloagoak” izaten dituztela eguneroko bizitzan, baina benetan sinesten dut jarduera fisikoa praktikatzuz gero hobeto egingo lieketela aurre beste erronkei.

Kirolak ongizate fisikorako atea irekitzen digu; mugimenduan jartzeko aukera paregabea da eta, beraz, egoki eginez gero, osasuntsu egoteko ere bai. Arestian esan bezala, ongizatearen beste arlo batzuetan ere eragin dezake kirolak; esate baterako, autoestimua garatu, giza harremanak eskaini, inguru ederrak erakutsi, norberaren irudia hobetu... Eta horrela, ongizaterako atea parez pare zabaltzen digu.

“Ahalegin berezia egin beharra dago bazterkeria egoeretan dauden pertsonen informazioa helarazteko eta jarduera fisikoa praktikatzeko aukera emateko”

arat.

HORTZ KLINIKA CLÍNICA DENTAL

ZURE IRRIBARRE ONENA

JARRAI
GAITZAZU GURE
SARE SOZIALETAN

 @arat_klinika

Toribio Etxebarria Kalea, 4
20600 Eibar
943 201 851
www.aratklinika.com



“Eskerrak eman behar dizkiogu Egoaiziari esperientzia hau bizitzeko aukera eman izanagatik”

ZALOA ETA HELENE OTADUY • Egoaiziarekin elkarlanean Perun



Perun izan dira abuztuan Zaloa eta Helene Otaduy ama-alaba eta, Egoaiziak bertan egiten duen lana gertutik ezagutzeaz gain, euren aletxoak jarri dute bertan egiten diren proiektuetan. Bertan ikusi eta bizi izan dutena kontatu digute, inoiz ahaztuko ez duten esperientzia baten testigantza.

Egoaiziak urte asko daramatza, Eibarko Udalaren laguntzarekin, Peruko Piura departamenduan lanean. Hainbat proiektu gauzatu ditu eta hainbat dira GKEak han garatzen dituen proiektuak bertatik bertara ezagutzeko aukera izan dituzten eibartarrak ere. Oraingo honetan, Farmacook-eko Zaloa Otaduy farmaziaren eta elikaduraren inguruan ekarpenak egiteko gonbidatu dute, eta alaba Helenek hango umeekin egoteko ardura izan du.

Nola sortu zitzaizuen Egoaiziarekin Perun elkarlanean aritzeko aukera?

ZALOA: Egoaiziarekin hainbat ikastaro egin ditut. Harreman ona dut eurekin eta pentsaera berdina dugu. Orduan, Perura joateko gonbidapena egin zidaten eta aukera ederra iruditu zitzaidan. Hori bai, alabarekin joango nintzela esan nien, berak ere asko emateko zuela iruditzen zitzaidalako, eta bidaia ordaindu nion. **HELENE:** Amak bere asmoen berri eman zidan eta ideia paregabea iruditu zitzaidan. Niri umeekin egoteko ardura tokatu zait gehienbat, amak lana egiten zuen bitartean. Udan umeen begirale izan naiz eta aukera ona zen Perun ere umeekin egoteko.

Zuentzat lehen aldia zen horrelako ekimen batean? BIAK: Bai.

ZALOA: Beti egin nahi izan dut horrelako zerbait eta aukera hau opari zoragarria izan da.

Aurretik prestatu zineten horretarako?

ZALOA: Ez. Eurekin bilera batzuk egin genituen, baina eskerrak ez ziguten gehiegi erakutsi. Bertan bizi izan duguna pentsatzen nuena baino askoz ere gogorragoa izan da eta, aurretik jakin izanez gero, birritan pentsatu beharko nuke joatea. Hori bai, orain pozik nago joan garelako.

Zalao, zer egiteko gonbidatu zintuzten?

ZALOA: Han anemia eta parasitosi asko dago, eta bertako elikaduraren egoera zein zen ikusteaz gain, erizainekin, medikuekin eta promotoreekin (familiekin harreman handia duten laguntzaileak) bilerak edukitzeko joan nintzen, gai horren inguruan gauzak hobetzeko asmoz. Hori hobetzea gauza handia dela iruditzen zitzaidan, baina zerbait eman nezakeela pentsatzen nuen.

Eta zer aurkitu zenuten bertan?

ZALOA: Oso gertuko jendea. ‘Jaten duguna gara’ kontzeptua lantzen dugu Farmacooken, baina hori baino gehiago gara, eta han elikadura bigarren mailakoa



Helenek (goian ezkerrean) eta Zaloak (erdian) Piurako (Peru) errealitatea gertutik bizitzeko aukera izan dute.

da. Hau da, horren aurretik babes bat egon behar da eta horren falta handia somatu dugu. Emakumeen eta umeen egoera oso gogorra da, ez dute babesik.

HELENE: Umeekin ibili nintzen batez ere, eta ikusten duzu hemengo umeen bezalakoak direla, behar berdinak dituztela, baina zoritxarrez ez dituztela baliabide berdinak. Askok ez dute eskolara joateko eskubiderik ere eta txiki-txikitatik hasten dira lanean, ez dute osasun-zerbitzu duinik... Gogorra da ikustea nola txikitatik exijitzen zaien hemen haurrei eskatzen ez zaizkien gauza batzuk.

Orduan, nola moldatu zarete pentsatuta zenutena gauzatzeko?

ZALOA: Elikaduraren inguruan espero nuena aurkitu nuen, hor ez nintzen larregi harritu. Elikadura arloan gure arazo berbera dute: lar kalte egiten duten gauzak jaten dituztela. Hau da, hemen bezala, zer jan beharko genuke? Litxarkeriak edo elikagaiak ez diren gauza guztiak albo batera laga, eta dugunarekin elikatu beharko ginatke. Farmacooken beti landu dut osasuna besteen osasunarekin batera, ezin da beste modu batean izan. Horregatik, bertako, sasoiko...

“Demasa da Egoaizia bezalako GKEa herrian edukitzea, bidezko merkataritzaren aldeko hautua egin dezakegu herrian bertan”

produktuekin elikatzea sustatzen dugu, eta gurea ez dena bidezko merkataritzakoa izan dadila gutxienez. Azken arlo horretan lan handia egiten dihardu Egoaiziak. Adibidez, oso gune pobreetan egon gara, baina han kafea eta kakaoa lantzen dituzte, eta bidezko merkataritzako kooperatibak dituzte. Horren bitartez, produktuak salduz lortutako dirua han gelditzen da. Beraz, itzuli gara pentsatzen gauzatxoak egin daitetzkeela. Borrokak orain hain globalizatuta daude, askotan galdu egiten garela eta azkenean ez dugula askorik egiten. Hemen ustez munduko tokirik onean bizi gara, eta horrek zorientasuna eta angustia

Elkarrizketaren
BIDEOA

sortzen dizkizu aldi berean, baina badago lana egiteko eta horrelako kontuetan ipini dezakegu arreta. Ez nekien Udalak gure diruarekin horrelako gauzak egiten zituela Perun, demasa da Egoaizia bezalako GKEa herrian edukitzea, bidezko merkataritzaren aldeko hautua egin dezakegu herrian bertan eta horrelako gauzen alde egitea bada zerbaite, gehiegi ez bada ere.

Egoaiziak Perun egiten duen lana bertatik bertara ezagutu ahal izan duzue. Nolako da?

ZALOA: Asko hausnartu dugu horren inguruan. Han bizimodua oso ezberdina da eta zaila da euren tokian ipintzea, baina emakumeekin eta umeekin egon gara batez ere, eta ikusi dugu eurentzat oso garrantzitsua dela Egoaizia bezalako GKE bat han egotea. Babsa eta zaintza ematen die, eta demaseko lana egiten dute. Eibarrera iritsi nintzenez, 15 egunetan ezin izan nuen ezer esan. Oraindik han bitakoa asimilatzen nengoen.

Peruko jendearekin harremanetan jarraituko duzue?

ZALOA: Jarraituko dugu, seguru. Beharra ere sentitzen dugu.

HELENE: San Juan de Bigoten (Piurako distritua) egon ginen bitartean oso harreman estua egin genuen hango jendearekin, eta nire adineko jende askorekin berba egiteko aukera izan nuen. Zer ikasten ari naitzen galdetzen zidaten eta unibertsitatea aprobetxatzeko zioten. Hor ikusten zen eurek ez zituztela guk ditugun aukera berberak eta nolako balioa ematen zioten horri. Eurekin denbora pasa dut eta telefono zenbakiak elkarri eman dizkiogu; orduan, eurekin harremanetan nago. Niretzat oparia izan da eta asko gustatuko litzaidake eurekin harremanetan jarraitzea.

Perura joan zineten zuen ekarpenak egitera, baina ikusten da zuek ere asko jaso duzuela.

HELENE: Asko!

ZALOA: Hori hasieratik argi genuen. Bi errealitate oso ezberdin dira eta argi dago beti jasoko duzula zerbaite, baina egia da horrelako tokietara 'behean' joan behar zarela, eurek 'goian' jartzen zaituztelako, eta ezin da horrela izan. Munduko hainbat tokitan



“Bertako, sasoiko... produktuekin elikatzea sustatzen dugu, eta gurea ez dena bidezko merkataritzakoa izan dadila gutxienez”

egon izan gara, baita toki pobreetan ere, baina toki horietatik itzuli ondoren hemengo olatuak berriz hartu gaitu eta atzean laga dugu. Kasu honetan, ostera, bai da ahaztuko ez dugun gauza bat. Zorionez, onerako. Eskerrak eman behar dizkiogu Egoaizari esperientzia hau bizitzeko aukera eman izanagatik. Oparia izan da, gainera, biok elkarrekin hau guztia bizitzea. Hori bai, lanean jarraitu behar dugu, begiak zabal-zabalik ahal dugun beste, eta gehien bat gertu dugunarekin, nik horretan sinisten baitut, hor bai eragin ahal dugulako.



50 urte R.P.S. 219/18

elortza⁺

zuen zerbitzura

www.elortzabotika.com

ONLINE DENDA **online eskatu eta etxean jaso**

J. Gisasola, 18 943 20 61 00



FISIOTERAPIA
ZENTRUA
Ane Mendiá
970 kol. zkia.

INDIBA TERAPIAK
ARTIKULAZIO TENORO-
MANDIBULARREKO ARAZOAK
TRATAMENDU PERTSONALIZATUAK
K-STRETCH KLASEAK BAKARKA
HIPOPRESIBOAK ETA FISIOTERAPIA
OROKORREAN
ERGONOMIA HOBETZEKO KLASE
PERTSONALIZATUAK

Arragueta, 20
943 530642
ane_mendiá@hotmail.com

“Ezer ez debekatzea eta elikadurarekin harreman ona edukitzea da helburua”

AMAIA FERNANDEZ • Nutrizionista



‘Elikaduran hezi, elikaduran osatu’ dio Amaia Fernandezek bulegoan irakurri daitekeen esaldiak. Izan ere, elikadurak gugan duen garrantzia ikusita, horren inguruko ezagutza izatea da gakoa eta, horren arabera, osasuntsu bizitzea.

Fernandezek, gainera, Eibar KE-ren harrobietan eta emakumezkoen lehen taldearekin egiten du lan. Elikadura pertsona bakoitzaren beharretara egokitzen denez, kirolariek ere euren jardunera egokitu behar dute jaten dutena, eta Fernandezek horren inguruko gakoak eman dizkigu.

Zein da nutrizionista baten funtzioa? Zer bilatzen duzue?

Guretzat heziketa nutrizionala oso garrantzitsua da. Bezeroari nola elikatu behar den azaltzen edo irakasten saiatzen gara. Futbolearen, harrobiko taldeekin lanean nabilenez, umeak dira, eta txikitatik nola elikatu behar diren azaltzen diet. Azalpenak errazak izan behar dira eta aldaketak poliki-poliki egin behar dituzte. Bestela, oso zaila izango da luzaroan horri eustea. Azken neurrian, helburua ondo jatea da, baina poliki-poliki joan behar gara. Bestalde, kontsultan gauza ezberdinak lantzen ditugu: antsietate kalorikoa zer den ikusten dugu, zergatik elikagai batzuk kantitate handiagoan jan ditzakegun, eta beste batzuekin frekuentzia eta kantitatea gehiago zaindu behar dugun... Ezer ez debekatzea eta elikadurarekin harreman ona edukitzea da helburua.

Orokorrean, nolako harremana dugu elikadurarekin?

Denetarik dago. Azken aldian, egia da jende asko Gabon edo udako oporren aurretik etortzen dela kontsultara. Hau da, txipa aldatu dugu eta uste dut jendeak gero eta harreman hobea duela janariarekin. Ez gara “honek loditzen du”, “honek ez” eta horrelakoetan zentratzen, baizik eta “hau osasuntsua da”, “hau ez, baina gutxiagotan jaten jarraituko dut” eta horrelakoetan. Askok gustatzen zaigun zerbait debekatzen badugu, antsietatea sortuko digu gero. Bestetik, badago “hau ona da”, “hau ez” pentsatzen duen jendea, edo “honek loditzen badu, ez dut jango”, esaten duena, baina oso zaila da horri luzaroan eustea. Eta, azkenik, esan beharra dago baskula gero eta gutxiago erabiltzen dugula. Osagarri bat besterik ez da. Guretzat garrantzitsuena pertsona ondo sentitzen den ala ez, plangintza nola eraman duen, gosea pasatu duen ala ez, edo aldaketarik sentitu duen jakitea da. Bezeroei pisatu nahi duten galdetzen diegu, eta asko ez dira pisatzen. Ohitura aldaketetan eta sentsazioetan zentratzen dira.

Badirudi jendeak gero eta interes gehiago duela nutrizioaren inguruan, baina hainbeste informazio artean gezurrak eta mitoak ere zabaldu dira. Garrantzitsua da profesionalengana joatea?



Eibar KE-n eta Osatzen zentroan egiten du lan Amaia Fernandezek. EKHI BELAR

Mitoak beti egon dira eta orain sare sozialetan desinformazio asko dago. Hau da, informazio gehiegi dago eta hortik asko ez da egia. Adibidez, platanok loditu egiten duela mundu guztiak daki, baina beste fruitu bat gehiago da eta ez dago arazorik platanok jateagatik, baina batzuek ez dute jaten loditzen duelako. Beste mito bat gauean karbohidratorik jan behar ez dela da, baina kirol munduan batez ere komenigarria da neurketa baten aurretik jatea. Horrelako gauzak desmitifikatzen eta hori horrela zergatik ez den argudiatzen saiatzen gara.

Elikadura aholku orokorrak eman daitezke ala bakoitzak bere beharrak ditu?

Nutrizioan erantzunik famatuena “agian” da. Kasu bakoitza ezagutu behar da. “Kebaba zenbat aldiz jan dezaket?”, ba egunean zehar jaten duzunaren, zure jardueraren eta abarren arabera da erantzuna. Nutrizioan ez dago aholku orokorrik. Bat izatekotan, barazki gehiago jan behar dugula, baina norbaitek patologiarren bat badu, hori ere txarra izan daiteke.

Orduan, bakoitzak bere plangintza izan beharko luke? Hori komeni da, baina bezero batek esaten badit bere plana lagun bati pasa diola, ez dut gaizki ikusiko. Ez da

“Elikadura onik, osasun mentalik, ondo egituratutako entrenamendurik eta atsedenerik ez badugu, ez dugu errendimendu onik emango”

berari egokituta egongo, baina arlo nutrizionaletik ez zaio ezer faltako, osasuntsu jateko nahia erakusten du eta, gainera, plangintza horretan normalean jaten ditugun gauzak sartzen ditugula ikusiko du.

Kirolarientzat nolako garrantzia du elikadura onak? Elikadura onik, osasun mentalik, ondo egituratutako entrenamendurik eta atsedenerik ez badugu, ez dugu errendimendu onik emango. Lau zutabe horietatik bat falta bada, kili-kolo egongo gara; baina bi falta badira, akabo. Bestalde, elikadura oso garrantzitsua da lesioak ekiditeko, eta lesioetatik lehenago eta hobeto berreskuratzeke, besteak beste.

"Azkena" hartzeko aukera ezinhobe dago Amañan

Souad El Jafidik ia urtebete darama Amañako Azkena tabernaren arduradun. Geldirik egoten ez dakien horietakoa da eta, aurretik aldameneko arraindegian hainbat urte eman eta gero, iazko abenduaren 9an zabaldu zituen Azkenaren ateak berriro. Sasoi bateko eibartarron ezaugarrietakoa bazen ekintzailea edo enpreendedorea izatearena, eskola horretakoa dugu amañatar hau. Eta, tabernan sartzen dituen orduak nahiko ez, eta berriro zabaldu du arraindegia.

Azkena tabernan ere zenbait langile enplegatu ditu, beti ere bezeroei ahal den arreta bereziena eskaintzeko asmoz. Eta, auzokoen bilgune bihurtzeaz aparte, badira behin Azkenan sartu eta errepikatu dutenak, berak dioen bezala "Elgoibartik eta Ermutik datozenak tarteko". Eibarko Ospitale berria ere ia bertan, aurrean izanda, "zelan ez eskaini bertara joan beharra dutenei zoezer beroa ahoan sartzeko?". Arduratuta ikusten zaio arlo horretako kontuekin eta, horregatik, asko aldatu du lehen Azkenak zuen martxa, bere ukitua ezarri dio tokiari. Bertako kartan 12 plater irakurri daitezke pikoteorako, asteburuetan eskaintzen dituzten beste zortzirekin batera. Baina zoezertan espezializatu bada Azkena berria unean bertan egiten dizuten tortiletan da; hor ere 12 modalitate iragartzen dira.

Honela laburbiltzen du berak ideia: "Askotan lau pintxo jan eta gosez geratzen zarenez, zergatik ez tortila bat jan eta sabela betetzeko aukera hori ez aprobetxatu?". Banakako tortilak dira, gainera, "bakoitzaren gustora prestatzen direnak".

Familia osatuz bezeroekin

Azkenan minutu gutxi batzuk egotea nahikoa da jabetzeko euren lanerako gertuko tratu hori ezinbestekoa dutela. Souad oso eskertua dago amañatarrek eskaini dioten aukeragatik, "arraindegia hartu eta, berehala, primeran erantzun zidatelako". Eta harrotasun puntua ere nabaritzen zaio eskaintzen duten janariaren inguruan diharduenean: "Sasoiko produktuei eutsi diegu beti, arraindegiko generoarekin ere jokatu dezakedalako, inoiz ahaztu barik 0 kilometroko produk-



Souad zabaldu berri duen arraindegian. Behean Jon bere senarrarekin.

tuak direla esku-eskura ditugunak". Zestoatik ekarritako sagardoa dugu horren adibide onena. Ardura kontu hori goiz-goizetik pizten zaio, zerbitzen dituzten gosari osasuntsuekin. Zukua eta smoothietan zortzi eskaintza dituzte, "mendafinarekin egindako limonada eta mairu-tea" euren espezialitateak badira ere. Eta tostadetan ez dabilta hankamotz, hor ere beste dozena bat aukera eskaini arte.

Bi alaben ama den Souadentzat baloreek ere kontuan hartzekoak dira, "jendea erantzutea nahi baduzu". Senarraren laguntza eskertzen duen bezala, ezin du alde batera laga "bezeroekin osatzen dugun familia". Berak dioen bezala, "amañatarra naizelako!". Auzoa aurrera ateratzeko, borrokan egiteko prest dugu Azkenako jabea. Goizeko 07:00etan zabalitzen du taberna eta gaueko 11:30 edo 12:00ak arte egon daiteke. Irailean berriz zabalduetako arraindegia, bestalde, 09etatik 13:00ak arteko ordutegia du. Eta beti ere prest: baita arraindegian erositakoa tabernan sukaldatzeko ere.



MULTIÓPTICAS

MULTIÓPTICAS en **PUNTAKO TEKNOLOGIAREN** aldeko apustua egiten dugu beti. Gure optikak **ESSILOR EXPERTS** akreditazio-zentroak dira, eta, horri esker, gure bezeroei merkatuko azterketa bisual zehatzena eta **VARILUX XR** azken belaunaldiko lente progresibo pertsonalizatuak eskaintzen dizkiegu, Adimen Artifizialarekin diseinatuak.



essilor

EXPERTS

VISION-R800

KRISTAL LIKIDODUN FOROPTERO DIGITAL BAT DUGU, AURRETIK INOIZ EGIN EZ BEZALA GRADUATZEKO AUKERA EMATEN DUENA

Eskaintzen dituen abantailak:

ZEHATZAGOA: Giza garuna 0,25 dioptria baino gutxiagoko graduazioekiko sentikorra da, ohiko azterketa bisuala dena. Orain milimetrora graduatu dezakegu, 0,01 dioptriako pausoetan.

AZKARRAGOA: ikusmen-azterketan, kristal likidoarekin egiten dira graduazio-aldaketak, bizkortasuna eskainiz eta ikusmen-nekea saihestuz.

varilux XR series

ADIMEN ARTIFIZIALAREKIN DISEINATUTAKO LEHEN VARILUX LENTEA

VISION - R800-K eskaintzen digun graduazio **ZEHATZASUNAREKIN** fabrikatu daitezke lenteak.

Puntako teknologiarekin eginda daude eta erabiltzailearen begiaren fisiologia eta **PORTAERA BISUALA** hartzen dituzte kontuan, begimugimenduetara azkar eta zehatz egokituz.

Irudien prozesamendua aurreratzen dute, **BAT-BATEKO GARBITASUNA** eskainiz, baita **MUGIMENDUAN** ere.



Bizi ezazu lenterik pertsonalizatuena erabiltzearen esperientzia GRADUAZIO ULTRAZEHATZAREKIN !

ESKAINITZA - ESKAINITZA - ESKAINITZA - ESKAINITZA - ESKAINITZA

2x1

EROSI VARILUX XR
LENTEDUN BETAURREKOA
ETA ERAMAN 2. PAREA

DOAN

ESKLUSIBOKI gure zentroan :

MULTIÓPTICAS

Tel. 943 20 05 22
Bidebarrieta, 2. EIBAR



eskatu
hazardue
WhatsApp
bidez

Untzaga Jubilatuen Etxean segurtasuna eta ongizatea sustatuz



Edozein unetan eta edonon, larrialdi medikoak alde zuzenetik abisatu gabe sor daitezke. Etxean, lanean edo espazio publikoetan, lehen laguntzetako oinarrizko ezagutzekin hornituta egoteak bizitzaren eta heriotzaren arteko aldea markatu dezake, bereziki adineko pertsonak direnean. Untzaga Gizarte Etxeko zuzendaritza taldeak gai horri buruzko gogoeta egin du, eta tailer batzuk prestatzen hasi dira. Asmoa da zuzendaritzako kideak eta zentroan lan egiten duten profesionalak trebatzea larrialdi bat gertatzen denean behar den moduan joka dezaten.

Untzaga Jubiletzeko zuzendaritza taldeak prestatzen diharduen gestio planaren barruan, autoprotekzioa, osasunaren zainketa eta lehen sorospenak bezalako gaiak pisu handia daukatela esan digu Joseba M. Garcia Untzaga Gizarte Etxeko koordinatzaileak: "Denbora daramagu ideia horiei bueltak ematen eta, orain, Alberto Viteri zuzendaritzan sartuta, gai hauetan burubelarri sartzea erabaki dugu".

Alberto Viteri Orbean eta Grupo Danobat enpresetan ibili da mediku bezala eta, lan horrekin batera, kontsulta pribatuan jardun du lanean, orain dela gutxi erretiroa hartu duen arte. Enpresa munduan osasunarekin lotutako formazio ugari eman ditu Albertok, eta Jubiletxean ere horrelako gai asko landu daitezkeela uste du. "Hemen, gure zentroan, adin sorta zabala duen jendea egoten da egunerero, eta argi dago gauzak gertatu daitezkeela. Hori dela eta, oinarrizko lehen sorospenei buruzko tailerrak prestatzen ari gara, eta

BBBn (bihotz-biriketako bizkortzea), desfibriladorean eta Heimlich maniobran (eztarri-trabak, arnabidea oztopatuta) jarriko dugu arreta. Asmoa da zuzendaritzakoak eta zentroan lan egin ohi duten profesionalak teknika horietan guztietan trebatzea, Interbentzio Talde bat osatuz", azaldu digu Albertok. Hala ere, BBB edo Heimlich maniobra bezalako teknikak publiko orokorrari zabaldu nahi dizkiete, "bi horiek bereziki oso garrantzitsuak direlako".

Jubiletxe barruko talde horrek, beraz, laguntza eskaini dezake erorikoak, arnasketa-arazoak edo bihotzekoak gertatzen direnean, besteak beste. Orain talde hori nola osatuko den zehazten ari dira eta hilaren 16an planaren aurkezpena egingo dute. Tailer horien bidez gauza asko landu daitezkeela diote: bihotz-geldialdi baten aurrean zer egin behar den, desfibriladorea iritsi arte zer egin behar den eta zer ez (hau ere oso garrantzitsua da), lipotimiak, odoljarioak, sinko-



Joseba M. Garcia (Untzaga Gizarte Etxeko koordinatzailea) eta Alberto Viteri (medikua eta Jubiletzeko zuzendaritzako kidea). ANAAIZPURUA

peak, nola lasaitu pazientea, zeinek deitu behar duen larrialdietara... "Pertsona askok hartzen dute parte larrialdi bat gertatzen denean, eta bakoitzak argi eduki behar du zer egin behar duen", esan digute.

Enpresa munduan hezitzaile moduan bizi izan duen esperientzia Jubiletzera eraman nahi du Albertok: "Aur bat desberdina izango da, enpresetan gauza asko matizatu behar direlako, baina oinarrian antzerako gaiak landuko ditugu. Azken batean, emergentziak edonon gertatzen dira: kaleran, enpresetan, etxean... Eta oso garrantzitsua da horrelako egoera baten aurrean nola jokatu behar dugun jakitea. Bizitzak salba ditzakegu", esan digu.

Paziente Bizia-Paciente Activo ekimena martxan

Bestalde, martxoan egin zuten aurkezpenaren ondoren, Paziente Bizia-Paciente Activo ekimenaren lehen tailerra hasiko da berehala, urriaren 19an. "NIRE OSASUNA

AKTIBOKI ZAINDUZ" edozein gaixotasun kroniko duten pertsonei edo haien zaintzaileei zuzendutako tailerra da. Saioei dagokienez, bi begiralek zuzentzen dituzte, normalean erizainak izaten dira, eta eurekin batera, mahaian, gaixotasuna kroniko bat duen paziente bat egoten da bere esperientzia kontatzen. Bizitza aktiboa eta osasungarria izateko zer egiten duen kontatzen du. Taldean gaixotasun bera duten pertsonak egoten dira eta, modu pertehartzaile batean, denon artean, gaixotasunari buruzko gauzak partekatzen dituzte. Hau Euskadi mailan egiten den zerbait da, Osakidetzaren bitartez. "Oso programa interesgarria da. Bere gaixotasuna ezagutuz, jendea gehiago eta hobeto biziko da, eta gaixotasunari beldurra kentzeko oso baliagarria da", dio Viterik. Tailer hau amaitzean "Nire emozioak nola zaindu" tailerra egingo da, eta hau ere oso gomendagarria dela aurreratu digute Josebak eta Albertok.

"Larrialdi baten aurrean nola jokatu behar dugun jakitea oso garrantzitsua da"

"Bere gaixotasuna ezagutuz, jendea gehiago eta hobeto biziko da"



Ane Mendia, erdian, Ane Zendoia (ezkerrean) eta Aroa Iraeta (eskuman) lankideekin batera.

“Oso gertukoak gara eta paziente asko etxekoak bezala dira”

Arragueta kalean dagoen Ane Mendia Fisioterapia Zentroak hamabost urte bete ditu eta bere sortzailearekin egon gara, urte hauetako ibilbidea nolako izan den kontatzeko.

Atzera begiratzuz gero, nolako balorazioa egiten duzu?

Polita izan da, gauzak ikasten joan naiz. Poliki-poliki hazten joan gara. Bakarrik hasi nintzen, eta orain hiru gara. Lankide bakoitzak gauza ezberdinak aportatzen ditu eta horrek zentro moduan aberatsagoak izatea ekarri du. Familia asko dauzkagu, eta hori oso polita da, etxekoak bezalakoak dira.

Zaila izan zen hutsetik abiatzea?

Ikasketak amaitu eta lan ezberdinak izan nituen, ez nuen pentsatzen nire kontsulta zabaltzea, baina lan barik geratu eta horren

beharra suertatu zitzaidan. Urte bakoitza ezberdina izaten da. Pazienteak eta beraien beharrak aldatzen joan dira. Norbera ere etengabe eguneratzen joan behar da, nahitaez. Gure sektorea oso zabala da, baina, Eibarren, guk ematen dugun zerbitzu mota beste batzuek ematen dutenetik ezberdintzen da. Koronabirusa, krisia... beti dira zailtasunak. Baina, helburuak argi edukiz gero, profesionalki zeure burua aberasten eta ilusioari eusten jarraituz gero, eta lankideekin ambiente ona izanda, bagoaz aurrera egiten.

Zertan zarete bereziak?

Batez ere lesio erakoak tratatzen ditugu. Zabaltasun honek pazientea mota ezberdinak izatea ahalbidetzen digu. Gertutasuna izan daiteke gure berezitasunik nabarmena. Ordutegi aldetik jendea hartzeko erraztasun handia daukagu, eta gure zerbitzua pertsonala da. Jende askok urteak daramatza etortzen eta jarraipen hori oso gertukoa da. Konfidantzazko fisioterapeutak gara, eskaintza zabalarekin.

Asko aldatu dira pazienteak?

Azken urteetan gure pazienteen perfila asko gaztetu da. COVID-ak, kirola bultzatzeaz gain, zaintzeko mentalitate hori zabaltzea ere ekarri du, arlo guztietan. Norbait minez badago, askoz errazago etortzen da orain.

Lan egiteko modua ere aldatu da?

Bai. Hasi ginenean, batez ere eskulana izaten zen. Baina, pazienteak ezagutzen joan ahala, gehien ematen diren lesioak zeintzuk diren ikusten zoaz eta, horrekin batera, zein teknologiak emango digun hobekuntza gehien. Berrikuntzak sartzen joan gara, lesioak tratatzeko teknika berriak sortzen joan direlako. Lasaiago aritzen zara, tratamendua askoz borobilagoa izango dela dakizulako.

Zeintzuk dira lesiorik ohikoena?

Asko posturalak izaten dira, lanean, ordenadore aurrean, mugikorrekin... postura txarretan egoteagatik sortzen direnak. Beste asko, sofan, etxean jarrita denbora asko egoteagatik gertatzen dira, eta lan erreplikakorren ondorioz tendinitisak-eta agertzen dira. Baina lesio asko posturalak direnez, sartu ditugun teknika berri batzuk ergonomiari lotutakoak dira.



Unzaga Plaza

Hortz Klinika - Clínica Dental

RPS 74/23

M. Orozco Ventura doktorea

Unzaga plaza 5, 4º I
Eibar 20600 Gipuzkoa

Tel.: 943 70 23 85
clinica@unzagadental.eus
www.unzagadental.eus



365 EGUN
IREKITA

goizeko 05:00etatik gaueko 00:00etara

- GUZTIZ EKIPATURIKO 900m²-ko gimnasioa
- INGURUNE PAREGABE batean giroturiko zentroa

Etor zaitez probatzera!

Matsaria, 32, 1-B
943 430 987

Itziar Astigarraga

Terapia Holistikoak eta Energetikoak:

- Masajea, Polaritatea terapia
- Reflexokinesia, Biomagnetika
- LNT (Terapia Energetiko-Kuantikoa)

ESKATU OROJUA: 619 44 60 66 Calbeton, 4 - 2. D (Unzagako onnea)



PSIKOLOGIA
ZERBITZUA
Eibarren eta OnLine

Lehenengo saio informatiboa doan

Isasi, 28 / Tel.: 698 913 987 / sustrai.info@gmail.com



AMAÑAN GAITUZU ONENA ESKAINTZEKO GOGOZ

Kantauriko arrain freskoenak

UNEAN BERTAN SUKALDATUTAKO
ARRAIN FRESKOA ETA BANAKAKO TORTILAK

Sasoiko eta 0 km-ko produktuak / Gosari osasuntsuak

T. Anitaia, 5 eta 6 Tfnoa. 695 108 204



AZKENA
TABERNA



Mela Villar
R. de Hinojosa

PSIKOLOGOA

HELDUAK, NERABEAK ETA HAURRAK
Antsietate, depresio eta dolu tratamenduak,
krisi pertsonal egoerak, bikote-arazoak...

Bidebarrieta, 6 - 1. ezk.
670 400 177

villar.mela@gmail.com
www.melavillar.com

CASTAÑO

Fermin Calbeton, 1 - 1. ezk.
943 20 70 47
www.peluqueriacastaño.com



ILEORDEKOAK
ONKOESTETIKA
ILE-PROTESIAK
LUZAPENAK

ek!

Zure publizitatea
herriko aldizkarian

688 621 535
publizitatea@etakitto.eus



Diskrezio osoz
Aurrez aurreko
ZITA



JAIONE YEREGI

Jengibrea eta kurkuma

Adina aurrera joan ahala gure artikulazio eta tendoiak gero eta zurrin edo gogorragoak bihurtzen dira. Ondorioz inflamazioa eta mina azaltzen dira. Gaitz hori ekiditeko ezinbestekoa dugu arreta jartzea elikaduran eta ariketa fisikoan. Muturreko kasuetan medikazio kimikoetara jo beharko dugu. Hortara ez heltzeko bi superelikagairi buruz arituko gara gaurkoan: Jengibrea eta Kurkuma.

Jengibrea Asiako hegoekialdetik dator. Badira 3.000 urte bertan lantzen dutela. Mineral ugari ditu eta C, B3 eta E bezalako bitaminetan aberatsa da. Bestalde, sodio, zink, magnesio eta burdin gutxi dauka. Hezurretako kalitatea ziurtatzen diguten fosforo eta kaltzio ere baditu, eta inflamazioa ekiditeko antioxidante asko ere bai. Odol zirkulazioa hobetzen digu eta artritis eta hilerokoaren minentzat lagungarri ere bada. Bestalde, gorputzeko temperatura igotzen digu. Botagura eta zorabioen aurka ere lagungarria izaten da eta liseri aparatuko Ph-a orekatzen laguntzen du. Jengibrearen onurak nabariak izateko, egunean gramo bat hartu beharra daukagu. Izan daiteke birrinduta, infusioan, hautsean janariari botata edo konprimatuta elikadura osagarri gisa. Kontuan izan behar dugu amoxicilina edo azitromizina bezalako antibiotikoak hartzen ari bagara ez dela komenigarria jengibrea hartzea, horien efektibitatea handitzen baitu.

Kurkumak ere Asiako hegoekialdean du jatorria. Indiar kulturaren oso ezaguna eta erabilia da. Bere osagairik aipagarriena kurkumina da. Gaur egun ezagutzen den minbiziaren aurkako efekturik handiena duen elikagai edo espeziea da. Jengibrearekin batera, inflamazioaren aurka efekturik handiena duen sustraia da. Artikulazioen babesle aparta. Gihar, tendoi eta artikulazioetako mina ekiditen laguntzen du. Antioxidatzaile ona da. Lagungarri bilakatzen da hauentzat: depresio, Chron, alzheimer, psoriasis, kolitis, nefritis, arteroesklerosis... Kirola egin ondoren, neke gutxiago izaten laguntzen du eta gibel, kolesterol, triglizeridoentzat... ere mesedegarria da.

Kurkuminaren arazorik handiena bere xurgapena da, batik bat espezie gisa hartuz gero. Onurak igarri ahal izateko, eguneko 200 miligramo hartu beharko genituzke eta xurgapena ona izan dadin oinarri koipetsu bat ezinbestekoa da: esneki, olio... Baita piperbeltzarekin nahastuta hartuta ere. Bestalde, konprimatuta hartuz gero, %90 xurgatuko dugun ziurtasuna dugu.

Kontuan izan behar dugu kantitate handitan hartuz gero, digestio-aparatua narriatu dezakeela eta, bestalde, efektu antikoagulatzailea duela.

“Jengibrea eta kurkuma, artikulazio eta tendoien gaitzei aurre egiteko elikagai paregabeak”



Floren Uriarte Aguinaco

2023/09/30

“Elkarrekin pasatako hain momentu onak gogoan. Beti gure artean”

- NEREA, KOLDO, JOSUNE, JABI, ARRATE, IXIDRO -



Timotea Zubizarreta Barrena

3. URTEURRENA
2020/10/07



“Beti gure bihotzean”

- ZURE FAMILIA -




Antonio Martin Salas

1. URTEURRENA
2022/10/03

“Beti zurekin, beti gurekin”

MAITE ZAITUGU
- ZURE FAMILIA -



Juan Jose Malvar Grande

1. URTEURRENA
2022/10/07

“Betirako gure bihotzetan”

Maite zaitugu
- ETXEKOAK -



FUNEUSKADI
Single Auketa



TANATORIO EILBAR

FUNERARIA MUGICA
Funerariak



TANATORIO FUNERARIO ELGOIBAR

24 orduko zerbitzu iraunkorra T. 943 201 951
www.funeuskadi.com

<p>Eibar: Otaola, 27</p> <p>Eibarko bulegoa: Bidebarrieta, 20</p>	<p>Elgoibar: Xaillon, s/n. SIGMA Industrialdea (Olasoko hilerriaren ondoan)</p> <p>Ernuako bulegoa: Marqués de Valdespina, 16</p>
---	---

Eibar · Elgoibar · Ernuak · Bilbo · Barakaldo · Leloa · Getxo · Sestao · Portugalete · Santurtzi · Basauri · Galdakao



Floren Uriarte Aguinaco

2023/09/30

“Beti gure oroitzapenean eukiko zaitugu, Floren!!!!”

BEHARTSUAK ELKARTEKO ZURE LAGUNEK



“Lesboseko errefuxiatuak ezin ditugu ahaztu; egoera berean egon gaitezke-eta”

MIREIA ALONSO • Zaporeak-ekin boluntarioa



Mireia Alonsok esperientzia berria bizi izan du udaran. Bestela ere, beti egon da prest bere laguntasuna eskaintzeko Zaporeak elkarteari, eta hark Lesbosen errefuxiatuen alde aurrera daraman proiektuari. Horrela, Debarrenean urtero egiten den janari-biketaren “errudun” nagusia dugu bera. Oraingoan abuztuko oporrak Greziako irla horretan bertan lan egiteko baliatu ditu. Gogor egin du lan, derrigorrez hala izan behar; baina ez du damurik, berriro errepikatuko duela dio berak.



Lana gogor egin badu ere, bueltatzeko gogoz dago Mireia Alonso.

Badute nahiko meritu horrelako bidaietan murgiltzen direnak. Inoiz ahaztuko ez duten esperientzia bihurtzen zaie bertan bizitakoa. Lan nekaezin horretan ematen dutena han jasotzeko prest daudenentzat ezinbestekoa da. Askok egoera lazgarrian daudelako, etorkizunik gabe. 2013an iheslariak 2015erako migratzaile bihurtu zituzten, 2017an legez kanpo jarri eta egun inbaditzaile lez tratatzeko.

Non egon zara? Noiztik noiz arte? Zelan joan zinen, eta zergatik?

Lesbosen izan naiz, Zaporeak elkartearen bitartez. Abuztuaren 10etik 31ra arte; hiru aste, zertxobait gehiago. Zaporearekin aspalditik dut harremana, Pello Garcia Amiano eta Intxaurrendoko kuadrila “Etiopia Utopia” sukalde-eskola abiatu zutenetik ezagutzen dugu elkar. Lesboserako urtero egiten dugun Debarrenako kanpainarekin ere sei badaramatzat. Aurretik horren inguruan jardun dugunean, beti esan izan dut ez nintzela joango. Baina, aurrez bizitzak eman zidan belarrendokoarekin, abuztuan lagundu nezakeela pentsatu eta hara abiatu nintzen.

Zelan izan dira hango harremanak? Zeinekin egon zara egunero?

Sukaldean lau lagun ginen. Paperik ez zuten Greziatik ateratzeko, baina bai bertatik ibiltzeko. Bi anaiak ziren: bat burua, bestea okindegian, Reza eta Yamal. Euren ama ere ezagutu nuen, Afganistangoak, oso fa-



Mireia bere txanda osatzen zuten beste hiru kideekin. Berak dioenez, inoiz ez du hainbeste garbitu behar izan.

milia goxoa. Baina Ginean miseria asko dagoen bezala, eurenean gerra izan da kontua eta ezin dira bueltatu. Suizidioak ere ez dira gutxi. Askoren asmoa Europara etortzea bada ere, paperik ez badute... Sendagileak izanda, ez dute ulertzen zelan hemen ezin duten lanik egin. Grezia Europa da? Zalantzan jarri daiteke hori ere. Europa guztiak 5'40 euro ordaintzen die Grezia eta Italiari errefuxiatu bakoitzeko. GuK 2.200 errazio ematen genituen egunero, eta gure asmoa 3.000ra helteza izaten zen; baina 6.000 lagun daude han. Gehienak Libano, Iran, Afganistan eta -stan amaitzen diren beste herrialde askotakoak. Bizitzak haraino eramanez, baina ez dugu ahaztu behar gu ere ez gaudela horretatik libre, edozeini toka dakiguke.

Zein zen zure eguneroko lana? Ordutegirik bai? Disfrutatzeko tarterik?

Goizeko 08:00etan furgonetan sartzen ginen, sukaldaria beste leku batean zegoelako, eta biltegiara heltzen ginen. Han guztiok denetik egiten genuen. Gure txandan lau ofizial geunden: Naia, 20 urtekoa, emigratio esparruan lehendik ere sartuta; Irati, Donostiakoa baina durangarra jaiotzez, andereñoa bera, oso gaztetik Erasmus-ean eta jardun eta bueltatu dena; 52 urteko Nahikari

“Hango biltegiaren Debabarrenetik azken kanpainan bidali genuena ikustean guztiz hunkitu nintzen, malkoak isurtzeraino”

eta ni, zaharrena. 14:00etan edo 15:00etan irtetzen genuen. Tartean hamaiketakoak egiten genuen, gauza askorik gabe: perrexila eta gazta zati bat. Eta egunero 44 graduko kontua, bero. Ez zen lan erraza, ez, guztia garbitu eta janaria prestatzearena, 2.200 tuper guztira. **Noiztik dago Zaporeak bertan? Zein da bere egoera?** Zazpi urte izango dira haraino heldu zela. Hasieran Kiosen egon zen, gero Lesbosera pasatzeko. Morian ere egon zen; han gertatu zen 2000ko sutea, guztiz suntsitu zuena. Efen Flores eibartarra hiruretan izan zen sukaldari. Gaur egun Zaporeak Kara Tepen dago, bertan egon ginen gu. Elkarrekin behar duena? Bazkideak behar

ditugu. Batzuetan badator dirua, baina gehienetan ez dakizu helduko zaizun edo ez. Eusko Jaurlaritzako ordezkariak ere izan dira bertan aurtengo udan eta hori ere mesedegarria izan daiteke. Zeozer iristen bada, beti aprobeztatzen da gehiago egiteko.

Jendeak han egunero jaten du? Edo guztientzat ez da heltzen?

Gure egoera han ez da samurra: telefonorik gabe gaude, ezin gara jendearekin egon, ume bat ezin dugu hartu. Guregana datozenak erregeak dira han, janaria eta arropa dutelako bakarrik. Umeena beste lur-sail bat da. Eta familiarik gabeko mutilak, horiek bai ez dutela

suertetik, erraziorik ere ez zaie tokatzen; justu litera bat, intimitaterik gabe, eta lau orduko argia bakarrik. Kirol pabilioira ez badira joaten behintzat, han bazkaldu dezaketelako.

Zenbat GKE daude bertan? Zertara dedikatzen dira? Han ikasteko aukera badute errefuxiatuek?

Hogei bat GKE izango dira gutxienez: tartean psikologoak, sendagileenak... Hainbat arlotakoak daude. Ikasteko aukera askorik ez dago, ez: mila ume hartzen badituzu, ehun bat joango dira eskolara, familiarik gabeko umeak ere badirelako.

Zelan erantzuten dute bertako agintariek? Poliziak? Europa existitzen da?

Gaizki. Gainera, han daudenak ere bi ilaratan kokatzen dituzte: alde batean zuriak, bestean beste guztiak. Latinoak ere azken horretan. Eta sendagilearengana joateko, zuriaren laguntza behar duzu. Ni greziarrentzat lady nintzen, eta "zer egiten duzu hemen? Ez duzu dirurik?" galdetzen zidaten, harrituta edo. Turismoa ere badelako bertan. Bestela han, lagunekin hondartzara joaten ginenean, behin baino gehiagotan esan ziguten kontuz ibiltzeko, igual motxila uretara botako zigutela-koan. Horregatik, gu ez agurtzen ere ahalegintzen ziren.

“Datorren urtean bueltatzea gustatuko litzaidake. Opor bereziak izan dira eta asko ikusi eta ikasi dut eurei esker”



Lesboseko hondartzetan iheslarien arrastoa nabaria da. Ahal duten moduan hartzen dute lurra, behin kostaldea harrapatuta.

BIDEOA



Neurri gogorragoak hartzekoak dira? Edo baikorra zara alde horretatik?

Kaiola batean daude sartuta. Kartzela deitu, edo kontzentrazio-esparrua, nahi duzuna. Legeak badio jendea ezin duzula lau paretan artean itxita eduki, han hiru alde itxita dituzte eta laugarrenak itsasora ematen du; eta handik irteten saiatzen bazara, zure burua jartzen duzu jokoan, ihes egiten ahalegindu zarela esango dizute.

Eusko Jaurlaritza udan bertan izateak zein emaitza ekar dakioke proiektuari?

Zaporeak-en proiekturako aurrekontuan badu zerikusia, garrantzitsua gainera. Bi arduradun hara joan eta egiten den guztia aurrez aurre ikustea komenigarria zaigu guztioi.

Hemendik beste laguntzarik badago: Fagor taldeak sukalde berriak eraman zituen, ezta? Nahikoa da laguntza hori?

Bai, Fagor-i esker sukalde guztiak berritzeko aukera izan zuten. Baina ikaragarrikoa izan zen Debarrenetik bidalitako laguntza guztia hango biltegian ikusi nuenean. Negarrez ere hasi nintzen, hunkituta. Cartonajes Eibar eta halakoak han ikustea K bete egiten zaitu.

Zuri zer arrasto laga dizu? Zer izan da han aurkitu duzun onena eta txarrena?

Hara zoazenean esaten dizute lagunik ez egiteko, ezta promesik ere. Zure ideia da tuper-ak osatzea, sagar bana ipini... Baina gero hasten zara *kaixo* eta *egun on* esaten... Eta bapatean harrapatu zaituzte. Inoiz ez dut ahaztuko ume baten begirada, zein begi bereziak zituen, jateko

modukoa zen... Guk ez ditugu soluziorik ematen, eta beharrezkoa da zeozer egitea. Horregatik, oso garrantzitsua da eibartarrok eskaini dezakegun laguntza, ezin gara han gertatzen denarekin ahaztu. Hor dugu Bosnian ere zer gertatu zen.

Bueltatzeko gogorik, asmorik bai?

Bai, datorren urtean. Sukaldean lagun izan dudana Nahia Aste Santuan doa berriro, 15 egunerako. Bertan bizitakoak engantxatu egiten baitu!

Hara joateko asmoa izatekotan, mentalki indartsua izan behar da bat?

Azkenean, asko betetzen zaitu. Bada jendea minbiziarekin joan dena, ezin duzu negarrik egin... Eta, itzultzerakoan, gaizki sentitzen zara. Eta ez sukaldaria naizelako, hara denetarik jendea joaten da; sukaldekoa eurek egiten dute, nik han ez dut platerik prestatu. Eta gazteen presentzia ere handia da, GKE askotan integratuta. Nire ingeles kutrearekin ere, hemengoa nintzela igarri zidan bertan ziharduen Gasteizko rapero batek.

Lagundu nahi duen jendeak zer egin dezake?

Lehenengo eta behin, ez ahaztu. Han daudenak gu bezalakoak dira, guri ere gerta dakiguke. Guk miseria ikusten dugun tokian, hango asko jende kultua da, goxoa. 3.000 laguni jaten ematea lortu behar dugu, eta horretarako bazkideak behar ditugu. Ahal duenaren arabera lagunduko duena, izan 5 euroekin, izan 10ekin. Oso erraza da, zaporeak.eus helbidera jotzea besterik ez. Dirua behar da, eta lehen urteko "euro batekin pertsona bat" lema hori aldatu eta pertsonako bi eurora heldu behar gara.

Pello Osorok 10 minutu atera zizkion bigarrenari Bilboko Triatloian

Aurreko zapatuan bero izugarriarekin jokatu zen Half Bilbao Triathlon Txapelketan eibartarrak nagusitasun handia erakutsi zuen. Igeriketa tartean lasterketa buruaren atzetik joan ondoren, bizikletan erakustaldia egin zuen Osorok Julen Lopezegiren laguntzarekin, baina azken honek bizikletarekin arazoa eduki ondoren, eibartarra bakarrik geratu zen lasterketa buruan, eta antxintxiketaldian, lehen postuari aise eutsi zion. JAZ Eibar Triatloiko bi ordezkari izan ziren probari aurre egin ziotenak: 15. postuan sailkatu zuen Miguel Ledesma, guztira 4:15:37ko denborarekin, eta lasterketa amai-



Irabazleak dominekin helmugan.

tzerik izan ez zuen Txomin Osoro, irabazlearen anaia.

Emakumezkoen kategorian, bestalde, JAZeko Aitziber Urkiola seigarren postuan sailkatu zen. Eta familia eibartarra duen Helene Alberdik bigarren postuan amaitu zuen, Sara Loehr irabazlearen atzetik eta Patricia Buenoren aurretik. Alberdik lan ona egin zuen igeriketan, lau minutuko aldea lortuz, eta bizikletarekin ondo hasi zen, baina probaren bigarren zatian aldea galtzen hasi zen eta korrikako saioan, amaitzeko 12 kilometro falta zirenean, Loehrek aurrea hartzen ziola ikusi zuen.

Lau partidu hartuko ditu gaurko Astelenako jaialdiak garaipenen bidetik jarraitzeko

Guztiz arrakastatsua izan zelako Gipuzkoako binakako txapelketako 3. jardunaldia Eibarko Klub Deportivo pilotarientzat, eskuzko partidu guztietan lortutako garaipenekin. Eibarko "Katedraleko" jaialdian, Urkiaga eta Segurola kadeteek eta Narvaiza eta Aguirresarobe seniorrek ondo irabazi zieten Oñatik



Ugaitz Segurola eta Oñatz Urkiaga.

eta Lazkaoko ordezkari. Ez ziren atzean geratu etxetik kanpo jokatu zuten bikoteak: Villabonan Azkargorta eta Conde seniorrak 5-22 nagusitu ziren, eta Varona eta Azpilikueta kadeteek 13-22 irabazi zuten Hernanin.

Gaur 19:00etatik aurrera, Asteleak lau partiduko jaialdia hartuko du. Kadete mailakoarekin hasiko da jaialdia: Varona eta Azpilikueta eibartarrak Bergarako Contreras eta Ilarduiaren aurka. Jarraian, senior mailako partiduan, Azkargortak eta Condek osatutako Eibarko bikoteak Gorostidi eta Plazaola amezketarren aurka jardungo du. Hirugarren partidua kadete mailakoa izango da berriz: Urkiaga eta Segurola eibartarrak Artola eta Gartzia tolosarren aurka. Eta, amaitzeko, jubenil mailan, Ibarra eta Caramanzana armaginek Alegiako Murua eta Iturriozen aurka jokatu dute.

Zapatuan hasiko da Euskal Herriko 33. Hiru Txirlo Bola Joko Txapelketa

Hilaren 7an hasiko da sei jardunaldi izango dituen txapelketa hori Aramaioko Etxagueneko bolatokian eta azaroaren 18an amaituko da Itziaroko Lasturrekoan. Gipuzkoa, Bizkaia eta Arabako bina bolatokietan jokatu da lehiaketa hori, jaurtialdi guztiak arratsaldeko 17:00etan hasiteko. Biharkoaren ondoren, handik hamabost egunera, urriaren 21ean Mallabiko Goitan jokatu da bigarrena; hilaren 28an Azkoitiko Floreagan hirugarrena; azaroaren 4an Aramaion berriro, orduan Untzillako bolatokian, laugarrena; azaroaren 11n Markina-Xemeingo Lauzirika bolatokian izango da bosgarren tiraldia; eta Itziaroko Lasturren amaituko da 33. Euskal Herriko txapelketa. Ordezko bolatokia, kasu guztietan, Elgetakoa izango da.



Atezainen entrenamendu saioa.

Eibar FT-ko lehen taldeek bi partidu jokatu beharko dituzte aste berean

F Ligan diharduen Yeraí Martinen hamaikakoek etxean jokatzeko zortea izan dute behintzat: eguazten arratsalde-gauean Madril hartu zuten Ipuruan, eta domekan Tenerifeko Granadilla izango dute aurkari eguerdiko 12:00etatik aurrera. Madril 1-6 nagusitu zitzaizen lehenengoan, hiriburuko azken hiru golak 90. minututik aurrera izan baziren ere. Ea etzikoan zorte gehiago duten. Sarrerak 10 eurotan daude salgai abonatuak ez direnentzat. 2. Mailan jokatzen duen Joseba Etxeberriak zuzen-

tzen duen taldeak, bestalde, aste honetako partidu biak Eibartik kanpo izango ditu, baina bidaiei dagokienez ez du kezatzeko motibo askorik, kasu bietan etxetik nahiko gertu jokatzeko tokatu zaiolako: atzo Mirandan ziren jokatzekoak eta domekan emakumezkoen taldeak baino bi ordu geroago hasiko dute euren norgehiagoka Lezaman. Amorebieta izango da eibartarren aurkaria 14:00etatik aurrera. Azken aldian jarraian lortutako hiru garaipenek sailkapenean gorantza eraman dute taldea.

Fernando Errekalde lehen eibartarra 8.000ko bat egiten

Fernando Errekalde zortzimilako bat igotzen duen lehen eibartarra bihurtu da. Gainera, alpinista eibartarrak ez du oxigenoaren laguntzarik behar izan Manasluko tontorra egiteko. Berarekin igo zuten Michel Gonzalezek eta Lhakpa Temba eta Ngawang Rapgay sherpek. 8.163 metroko mendia igotzeko Errekalde eta Gonzalez abuztuaren amaieran iritsi ziren Himalayara eta, altuerara egokitzeko trekkinga egin ondoren, irailaren 6an iritsi ziren Manasluren oinarritzko kanpamendura.



Natxo Garay eta Javi Alday C beterano onenak Euskal Herriko Trail txapelketan

Irailaren 23an Iparraldeko Azkain herrian jokatutako SkyRhun mendiko lasterketarekin amaitu zen Euskal Herriko Kopa. Lehiaketa hori Kopako zortzigarrena izan zen eta, amaieran, maila guztietako sariak banatu ziren. Kalamua Korrikalari Taldeko bi ordezkari, gainera, beteranoen C mailako onenak izan

ziren Lineako Euskal Herriko Kopa horretan: Natxo Garay goi-goian sailkatu zen, 521 punturekin, eta Javi Alday bere atzetik, 486 punturekin. Sailkapen orokorrean ere oso postu onak eskuratu zituzten, rankingeko 10 onenen artean gertzeko, bederatzigarren eta hamargarren postuetan hain zuzen ere.



Asteburuan abiatuko da Portalea musika kluba

Portalea musika klubaren kontzertu sorta berria hasiko da domekan, 19:00etan Thorbjorn Risager & The Black Tornado taldearen eskutik. Denboraldiko lehen saio hau Coliseo antzokian izango da, baina hurrengo kontzertuak Portaleko areto nagusian egingo dira, beti domeketan. Danimarkan ondutako proiektu honek jendetza erakarri du oholztan ageri duen jarrera dinamikoarekin, Chicagoko bluesa, soula, boogie eta rock & rolla batuz Ray Charles, Van Morrison eta Billy Gibbonsenak uztartzen dituen ahotsarekin. Dantza zapatak eraman dituzte Europako jaialdi handienetako agertokietara, eta noir-ish bluesa mundu osoko jazz klubetara. Estudioko zortzigarren albuma argitaratzeaz daudela, ezin konta ahal sari jaso dituen talde hau Bonnie Raitten eta Tedeschi Trucks banden teloneroa izan da, Buddy Guy, Doyle Bramhall II eta Robben Ford bezalako mitikoekin agertokia partekatuz. Sarrerak 10 euro balio du (7 euro Coliseoaren Laguna txartelaren deskontuarekin).

Sanandresetarako kartela aukeratzeko lehiaketa

Udaleko Kultura Batzordeak sanandresetarako kartel-lehiaketa deitu du. Jatorrizko lanak urriaren 27ra arte aurkeztu ahaliko dira, elektronikoki (udalaren webgunean dagoen formularioa beteta) edo presentzialki, Pegoran. Karteletan derrigorrez agertu beharko da “Sanandresak Eibarren” idatzita, deialdiaren urtearekin (2023) batera. Gaia norberak aukera dezake, baita kolorearen erabilera ere. 70x50 zentimetroko neurria izan beharko dute, eta euskarri gogor baten gainean aurkeztu beharko dira. Nahi izanez gero, formatu digitalizatu batean (JPG formatuan, 300 ppp-ko bereizmenarekin) aukeztu daitezke.



Worst, Sanngre, Mutilated Judge eta Brumadensa arituko dira bihar Gaztetxean

Metal-core gaua prestatu dute biharko Eibarko Gaztetxean. Arratsaldeko 20:00etan hasiko dira kontzertuak, talde hauen eskutik: Worst (hardcore, Brasildik), Sanngre (Bilbo), Mutilated Judge (Artea) eta Brumadensa (Urretxu-Zumarraga). Sarrerak 8 euro balio du.



Emakume baserritarrei buruzko hitzaldia

Landa-eremuan, nekazaritza eta abeltzaintzan diharduten hainbat soslaietako emakumeek osatzen duten Etxaldeko Emakumeak taldekoek “Lurra eta pertsonak zaintzen dituen nekazaritza: Emakume Baserritarrak” izenburuko hitzaldia emango dute Andretxean, urriaren 18an (eguztzena), 18:30ean. Emakume baserritarrek, identitate bikoitz horretatik, elikadura-burujabetzaren eraikuntzan ikuspegi feministatik beraien ekarpenak zeintzuk diren kontatuko dituzte. Saioa euskaraz izango da.



Euskal rockaren historia kontatzen duen “Mierda de ciudad” datorren barixakuan

Urriaren 13an, barixakua, Olatz Gorrotxategik zuzentzen duen “Mierda de ciudad” izenburukoa aurkeztuko dute Coliseon, 19:00etan. Euskal rock erradikalaren mugimendu kontrakulturalari buruzko proiektu eszenikoa da, eta lanak haren borroka eta musikaren testuinguru historikoa kontatzen ditu, analogia gisa westerna eta kultura-kolonizazioa erabiliz. Hiru interpretak eta hiru albo-artistak kontatuko dute istorioa. Sarrerak 10 euro balio du (7 euro Coliseoaren Laguna txartelarekin).



Musika Bandak Jazinto Olaben joko du domekan

Eibarko Musika Bandak bere musika herriko auzoetara eramán nahi du eta, lehen saiakera euriak zapuztu bazuen ere, asteburu honetan bigarrenahaleginduko dira, oraingo honetan Ipuruan, Jazinto Olabe plazan. Kontzertua 12:30ean hasiko da eta *Ajolabaiko* (J. Ortega ‘Canario’), *La isla de las perlas* (P. Sorozabal), *Una noche en Granada* (E. Cebrian) eta *Frenesi* (A. Dominguez) joko dituzte, Andoni Vazquezek zuzenduta. Euria egingo balu, udaletxeko arkupeetan joko lukete.



“Quiero ser como Beckham” Pagatxaren zine-forumean

Pagatxa emakumeen elkarteak Eibarko Berdintasun zerbitzuarekin elkarlanean antolatutako zine-forum saioa egingo da datorren asteko barixakuan (urriak 13), 18:30ean, Portaleko areto nagusian. Zine-forumaren 63. edizioa izango dena zabalteko “Quiero ser como Beckham” Gurinder Chadhak zuzendutako filma emango dute eta, ondoren, Izaskun Rodriguez Elkorok dinamizatutako solasaldia egingo da. Beti bezala, sarrera libre izango da, nahi duten guztientzat.

Urrirako kultur eskaintza prestatu dute Ipuruako Merkatuan

Urriko agendaren berri eman du Ipuruako Merkatu Plaza elkarteak. Martxan jarri berri duten abesbatzako kideak aste honetan elkartu dira, lehen aldiz. Jose Miguel Laskurainek zuzendutako duen abesbatza martitzeno batuko da aurrerantzean, 19:00etatik 20:00etara, entseguak egiteko. Adin guztientzako moduko jarduera da (8 urtetik beherakoek lagunduta joan beharko dute). Horrez gain, urriaren 21ean akuarela tailerra egingo dute, 11:00etatik 14:00etara.

Haritz Gisasolaren erakusketa

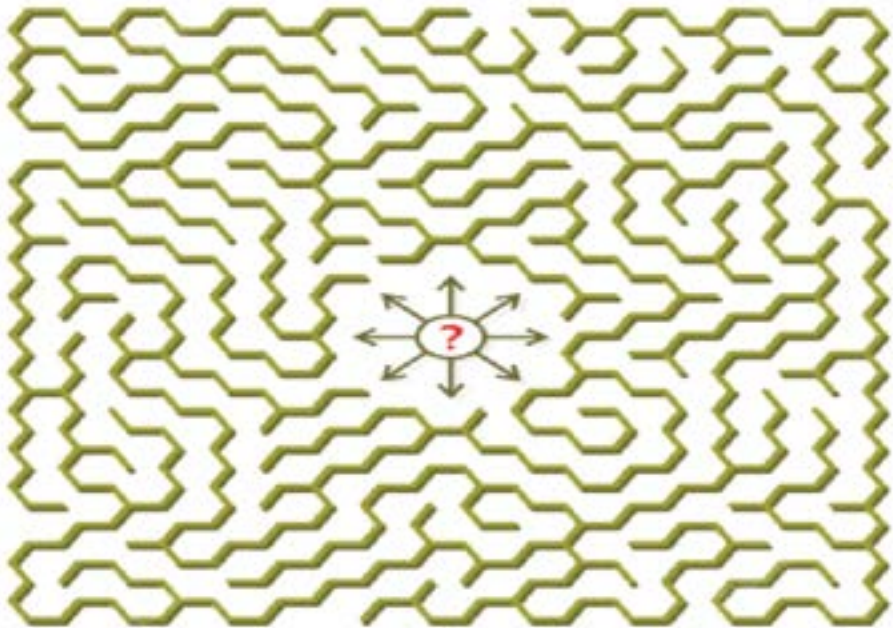


Haritz Gisasola artista eibarraren “Begiratzea doakoa da” marrazki-erakusketa zabalduko dute gaur arratsaldean, 19:00etan, Sorluzeko Oreka Art Gallery aretoan. Urriaren 31ra arte egongo da ikusteko moduan, astelehenetik barixakura, 19:00etatik 20:00etara.



AURKITU 10 DESBERDINTASUNAK

**L
A
B
I
R
I
N
T
O
A**



ZERTXOBAIT ERRAZAGOA

6		4	7				
				6			
	2	9		8			3
3			1				2
2		6				8	4
	9				3		6
1				5		3	7
			1				
					8	9	2

6	1	8	2	9	7	5	3
1	3	5	2	4	6	8	7
2	4	3	9	6	8	7	1
3	2	1	5	7	4	9	6
4	7	6	3	1	2	5	8
5	9	7	8	3	1	4	2
7	6	4	1	5	3	2	9
8	5	9	6	2	7	1	4

soluzioa

ZERTXOBAIT ZAILAGOA

		2			9		
		6					2
		5	6		1		9
				8			6
6		9				7	3
	1			6			
7	2		3		5	1	
9						8	
			7			5	

**S
U
D
O
K
U**

6	1	8	2	9	7	5	3
1	3	5	2	4	6	8	7
2	4	3	9	6	8	7	1
3	2	1	5	7	4	9	6
4	7	6	3	1	2	5	8
5	9	7	8	3	1	4	2
7	6	4	1	5	3	2	9
8	5	9	6	2	7	1	4

soluzioa

Urriak 6 - 12

ZAPATUA 7

SAGARDO EGUNA

12:00/14:30 eta 19:00

Sagardo dastaketa, pintxoak... Untzaga.



AGINAGAKO JAIK

17:00 Briska txapelketa.

21:00 Lagunarteko afaria, luau.

23:00 Erromeria, Joselu Anaiak taldearekin. Goizaldean, txokolate-jana. Aginaga.



MAGIA

19:00 "Houdini, el Mago del Club" (Sun Magoa). 7 euro (5 euro Coliseoaren Laguna txartelarekin). Coliseo



MUSIKA

20:00 Kontzertuak: Worst (hardcore Brasiletik), Sanngre, Mutilated Judge, Brumadensa. 8 euro. Eibarko Gaztetxia.

DOMEKA 8

AZOKA

10:30/15:00 Kontsumo arduratsu eta ekologikoaren azoka. Tokiko elikagai eta produktuen salmenta, zozketa, musika, haurrentzako tailerrak, erakusketak... Untzaga.



AGINAGAKO JAIK

11:00 Meza nagusia eta hamarretakoa.
12:30 Umeendako jolasak.
14:30 Paella-jana.
17:00 Zozketa. Aginaga.

MUSIKA

12:30 Eibarko Musika Bandaren kontzertua. Jazinto Olabe plaza.



MUSIKA KLUBA

19:00 Thorbjorn Risager & The Black Tornado. 10 euro (7 euro Coliseoaren Laguna txartelarekin). Coliseo.



ASTELEHENA 9

BIDEO-FORUMA

18:30/20:00 Emakumeak historia egiten: "Emakume korrikalariak". Andretxea (Biharginak aretoa).



MARTITZENA 10

LITERATURA

19:00 Idazlearekin Harixa Emoten: Olatz Mitxelena Larretaren "Arrain hezur bat eztarrian". Portalea (1. batzartokia).



EGUAZTENA 11

IBILALDIA

09:40 Ikasten-en irteera: Urkiola-Otxandio (bazkaria eraman). Trenaren irteera-ordua, Estazioan (09:42ean Ardantzan).

BARIXAKUA 13

ZINE-FORUMA

18:30/20:00 "Quiero ser como Beckham" (Gurinder Chadha). Portalea (areto nagusia).



ANTZERKIA

19:00 "Mierda de ciudad" (Olatz Gorrotxategi). 10 euro (7 euro Coliseoaren Laguna txartelarekin). Coliseo.

ZAPATUA 14

JARDUNALDIA

08:00/20:30 "Ulisesen jokoak" mahai-jokoan II. jardunaldia, Odisea elkartearen eskutik. Errebal Plaza



EGUAZTENA 18

HITZALDIA

18:30 "Lurra eta pertsonak zaintzen dituen nekazaritza: Emakume Baserritarrak" (Etxaldeko Emakumeak). Andretxea.

EGUENA 19

BILERA IREKIA

18:30 Azaroaren 30ean egingo den Greba Feminista prestatzeko. Andretxea.

ERAKUSKETAK

Urriaren 8ra arte:

- "Memorias de un estallido" DANIELA AGUDELO PINTADOREN argazkiak. (Untzaga Zentro Soziala).

Urriaren 22ra arte:

- "ZERGATIK? HARGATIK!". (Portalea).

ZINEA COLISEO

1 ARETOA

- **7an:** 17:00, 19:45, 22:30
- **8an:** 17:00, 20:00
- **9an:** 19:30 (Antzokia)

“The Creator”
THRILLER-A



2023/AEB/133'
Zuzendaria: Gareth Edwards
Aktoreak: J. David Washington,
Gemma Chan, Allison Janney
Zientzai-fikzioa / Robotak

2 ARETOA

- **7an:** 19:45, 22:30
- **8an:** 20:00
- **9an:** 19:30

“Misión a Marte”
DRAMA

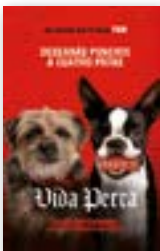


2022/Espainia/80'
Zuzendaria: Amat Vallmajor
Aktoreak: Txomin del Pozo,
Gerardo del Pozo, Mila del Pozo
Etorkizun postapokaliptikoa

1 ARETOA

- **9an:** 19:30

“Vida perra”
KOMEDIA



2023/AEB/93'
Zuzendaria: Josh Greenbaum
Aktoreak: Will Ferrell,
Jamie Foxx, Will Forte
Txakur eta otsoak / Animazioa

2 ARETOA

- **7an:** 17:00
- **8an:** 17:00

“Me he tragado un extra...”
ANIMAZIOA



2023/Hegoafrika/85'
Zuzendaria: Paul Meyer
Extralurtarrak / Zientzia-fikzioa / Familiarentzako



DROGETEN

ITTURRI

DROGETENITTURRIK KAZETARIA BEHAR DU

ESKATZEN DA!

- Kazetaritza, komunikazioa edo pareko umbertaltze-titulua izatea.
- EGI izatea.
- Interesetan jakintza: webgintza, sare sozialak...

KONTUAN HARTUKO DA:

- Bidegintza eta argukigintza esagutzak izatea.
- Lan eskarmentua komunikazio alorrean.
- InDesign erabiltzen jakitea.
- Ermutua, mailabiko edo inguruko izatea.
- Enkargintzaren gaineko esagutzak.

ESKANTZEN DA!

- Astean 20 orduko lan kontratua.

Curriculumak aurkezteko epea: Urriaren 18a.

Non bidali: drogaten@gmail.com

LORADENDA

San Juan, 1 Tel. 943 20 33 29

LORA ETA LANDARE NATURAL ETA LEHORRAK
EZKONTZETARAKO LORAK
ZENTROAK
ERRAMUAK

Enkarguak etxera

San Andres Gozotegia

- **tartak**
- **enkarguak etxera**

Bidebarrieta, 28
☎ 943 20 79 73

943 20 67 76

publizitatea@etakitto.eus



Zure senide edo lagun bat zoriontzeko aukera ezin hobea eskaintzen dizugu. Argazki arruntaren prezioa 4 eurokoa izango da; argazki bikoitzarena, 8 euro (bazkideentzat %20ko deskontua). Argazkia eta testua eguaztena baino lehen egon beharko da **...eta kitto!**-n. Zorion-agurrak **etakitto.eus** webgunean ere argitaratzeko aukera daukatzue.



Zorionak, **LAIA!**
Domekan 11 urte
beteko dozuz-eta!
Besarkada erraldoi
bat famelixaren
partez!



Zorionak, **ANER,**
hillaren 4an 12 urte
bete zenduaz-en-
eta. Musu haundi
bat Danel, Noa,
Luka eta aitxitxa
eta amamaren
partez.



Heldu da bigarrena
be! Patxo potolo
bana etxeuon
partez, **MARTIN!**



Zorionak, **BERNAT,**
hillaren 4an 6 urte
bete zenduaz-en-
eta. Musu haundi
bat famelixaren
eta, batez be,
Oinatz, Lur eta
Naiken partez.



Zorionak, **MARKO,**
zure urtebetetzian,
13 urte!
Famelixaren
partez, ondo
ospatu eguna!



Zorionak, **JOL,**
martitzenian 2 urte
bete zenduaz-en-
eta. Musu haundi
bat aitta-ama eta
famelixa guztiaren
partez.



Zorionak, **ARTZAI!**
Ondo ospatu zure
urtebetetze eguna
famelixa eta
lagunekin. Asko
maite zaittugu,
7 musu haundi!!



Zorionak, **IZEI**
Aranberri
Zubizarreta.
Domekan 8 urte,
mutil haundi!
Eutsi bizipoz horri
eta jarraitu
holako alai!



Zorionak,
MARTINA, atzo
7 urte bete
zenduaz-en-eta.
Musu haundi bat
famelixa guztiaren
eta, batez be,
Telmoren partez.



Zorionak, **OIER!**
Zein azkar pasatu
dan urtebetia!
Jarraitu beti
bezain alai eta
irrifartsu! Musu
potolo bat etxeko
guztion partez.



Zorionak, **MARIA,**
gure etxeko
printzesak atzo
5 urte egin zittuan-
eta. Zure ahizpatxo
Sarak, amak eta
aitatxok asko
maite zaittugu.



Zorionak, **NAHIA,**
neska haundi,
hillaren 9xan 6 urte
beteko dozuzela-
ko. Patxua maite
zaittugunon eta,
batez be, Danel eta
Julen partez.



Zorionak, **JULEN!**
Domekan 8 urte
beteko dozuz-eta!
Musu haundi bat
famelixa guztiaren
eta, batez be,
Danel eta
Markelen partez.



Zorionak, **DANELE,**
printzesa! Atzo
2 urte bete
zenduaz-en-eta.
Segi bazterrak
alaitzen urte
askotan. Pillo bat
maite zaittugu!

Iragarki laburrak



943 20 67 76
publizitatea@etakitto.eus

Atal honetako iragarkiak doan dira, etheen, lokalen, autoen eta irakaskuntzako eskaintzen kasuan izan ezik. Azken horietako PREZIOAK, beti ere 4 ASTERAKO, honakoak dira: Etxeak, lokalak eta garajeak: alokatu, 12 euro; saldu, 17 euro. Autoak eta irakaskuntzako eskaintzak: 12 euro. Doako iragarkietan, 12 hitz onartuko dira gehienez. Iragarki guztiak etakitto.eus webgunean ere argitaratuko dira.

1. ETXEBIZITZA

- 1.1. Salgai
- 1.2. Errentan
- 1.3. Konpartitzeko
- 1.4. Etxe trukaketa

2. MOTORRA

- 2.1. Salgai

3. LOKALAK

- 3.1. Salgai
- 3.2. Errentan

4. LANA

- 4.1. Lan bila
- 4.2. Langile bila

5. IRAKASKUNTZA

- 5.1. Eskeraek
- 5.2. Eskaintzak

6. DENETARIK

- 6.1. Salgai
- 6.2. Eman
- 6.3. Galdu/Aurkitu
- 6.4. Bestelakoak

1. ETXEBIZITZA

- 1.1. Salgai
- Etxebizitza salgai Eibarko erdigunean. Guztiz berriztua eta

argitsua. Balkoia, 3 logela eta igogailuarekin. 634430647.

1.2. Errentan

- Buhardila-loft txikia alokagai Eibarko erdialdean azarotik aurrera. Igogailua eta aire egokitua. 602800266.
- Mutil batek logela bilatzen du Elgoibar edo Mendaron. 604201186.
- Pisua alokagai Eibarko erdi aldean. 943031363.

4. LANA

4.1. Lan bila

- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko eta garbiketarak egiteko. Orduka. 643518492.
- Emakumea eskaintzen da etxeko obren amaierako garbiketarak egiteko eta nagusiak zaintzeko arratsaldean. 638421827.
- Neska eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko. 637222318.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko goizez. 602800266.
- Neska eskaintzen da nagusiak zaintzeko (tituluarekin). Esperientzia eta erreferentziak. 604120104.
- Emakumea eskaintzen da

nagusiak zaintzeko. Baita ospitalean edo gauzez ere. 632844780

- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko. Baita ospitalean edo gauzez ere. 632768653.
- Emakumea eskaintzen da andrak zaintzeko (tituluarekin), baita umeak ere eta garbiketarak egiteko. 612223075.
- Gizonezkoa eskaintzen da umeak edo nagusiak zaintzeko eta peoi bezala. 604220024.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko eta garbiketarak egiteko. 722408667.
- Neska euskalduna eskaintzen da arratsaldetan umeak zaintzeko. Esperientzia. 638083826.
- Gizonezkoa eskaintzen da nagusiak zaintzeko. Esperientzia eta erreferentziak. 610067042.
- Neska eskaintzen da gauzez nagusiak zaintzeko. 604986450.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko eta garbiketarak egiteko. Externa. 631159373.

4.2. Langile bila

- Kamarera/o behar da Ego Gain kaleko Bakoleku tabernan. Bertan galdetu (astelehene-tan ezik).

5. IRAKASKUNTZA

5.1. Eskeraek

- Neska behar da 2. DBHko ikasle bati etxean partikularrak emateko arratsaldean (17:00-18:00). 624231204. Hassan.

5.2. Eskaintzak

- Matematika, Fisika eta Kimika klase partikularrak ematen dira LH, DBH, Batxilergo eta Selektibitatea prestatzeko. Gehienez lau laguneko taldeak. Urteetako esperientzia. 615705945. Iratxe.
- LH, DBH eta Batxilergoko klase partikularrak ematen dira. 678937827 eta 943584166. Patrizia.
- DBH, Batxilergo eta Unibertsitateko Matematikak, Fisika, Kimika... klaseak ematen dira. Banakako edo 2-3 ikasleko klaseak. Goizez ikasteko aukera. 677592509. Alberto.



eibar
martxan!

Hiriak martxan: jarduera fisikoa eta toki garapena

2023ko Azaroaren 16an | 09.30ean

Coliseo Antzokia (ekitaldia)

Errebal Plaza (aretook)



**Apuntatu
hemen!**



eibarmartxan.eus



SPORTEK | HÜB



EIBAR

HORTZ KLINIKA
CLÍNICA DENTAL

IRRIBARRERIK POLITENA

erakutsi ezazu

- ◆ Odontologia orokorra
- ◆ Haur odontologia
- ◆ Hortz zuritzea eta estetika
- ◆ Ortodontzia
- ◆ Protesi finkoa eta kentzekoa
- ◆ Kirurgia eta inplanteak



San Agustin Kalea, 4 behea (Eibar)
www.eibarclinicadental.com

943 537 076 - 688 884 808
info@eibarclinicadental.com