

ek!

eta kitto!
euskara elkarteak

2026ko urriak 9 • 1411 zenbakia

B ERBETAN



EGINEZ IKASTEN DA

mñ 79€
erreflexuen aurkako
betaurreko graduatua



Kontsultatu optikan kanpainaren ezaugarriak.

MULTIÓPTICAS

943 20 05 22
Bidebarrieta, 2.
EIBAR



hitzordua
eskatu



www.multioplicas.com





55 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. zkeia.



INDIBA TERAPIAK
ARTIKULAZIO TENPORO-
MANDIBULARREKO ARAZOAK
TRATAMENDU PERTSONALIZATUAK
K-STRETCH KLASAK BAKARKA
HIPOPRESIBOAK ETA FISIOTERAPIA
OROKORREAN
ERGONOMIA HOBETZEKO KLASA
PERTSONALIZATUAK



Arragueta, 20
943 530642

ane_mendia@hotmail.com

Jarrai iezaguzu!

BIDEOAK YouTubean ikusgai



www.etakitto.eus



Basalgo parke eolikoaren inguruko bideo-erreportajea landu dugu eta gure webgunean eta YouTubeko kanalean dago ikusgai.



eta kitto!
euskara elkarteak



ARGITARATZAILA

...eta kitto! Euskara Elkarteak

HELBIDEA

Urkizu, 11 - 20600 Eibar

TELEFONOAK

943 20 67 76 / 943 20 09 18

ASTEKARIAREN E-MAILAK

erredakzioa@etakitto.eus

komunikabideak@etakitto.eus

publizitatea@etakitto.eus

aldizkaria@etakitto.eus

ELKARTEAREN E-MAILAK

elkarteak@etakitto.eus

normalizazioa@etakitto.eus

ERREDAKZIO-KONTSEILUA

Ana Aizpurua, Naia Aizpurua,

Irati Alvarez, Ekhi Belar, Ander

Fernandez, Silbia Hernandez,

Iruñe Jaio, Yanire Sagredo,

ADMINISTRAZIOA

Naiara Esnaola

KOORDINATZAILA

Ana Aizpurua

ERREDAKZIO-BURUA

Silbia Hernandez

DISEINU ARLOA

Iruñe Jaio

JATORRIZKO DISEINUA

Maku Oruezabal

HIZKUNTZA ARDURA

Maidier Aranberri

PUBLIZITATEA

Ander Fernandez

TELEFONOAK

943 20 67 76

AZALA

Iruñe Jaio

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!" k ez du bere gain hartzen aldizkarian adierazitako esanen eta iritzien erantzunkizunik)

Eibarko Udalak eta
Gipuzkoako Foru Aldundiak
lagundutako aldizkaria



Eskutitzak



Hortik esanak



Eibarko Pasealeku Handia beroaren eta klima-aldaketaren aurrean

2026ko uda bereziki beroa izan da, eta tenperatura oso altuak eta bero-errekorrak izan dira herrialdeko hainbat tokitan. Baldintza horietan, oso zaila izan da Paseo (Estaziño-Azitain) ireki berritik igarotzea. Tenperatura altuen, asfaltoaren eta itzal ezaren ondorioz, espazioa ez da oso atsegina izan paseatzeko.

Obra oraindik erabat amaitu gabe dagoen arren, espero deza-gun azken diseinuak pasealekuaren baldintzak hobetuko dituzten elementuak ezartzea. Lehen uda honetako esperientziak itzal eta landaretza falta agerian utzi du, baita asfalto eta hormigoi ugartasuna ere, paseoa beroegia bihurtuz.

Horrelako espazio batek ibiltzeko, atsedean hartzeko eta gozatzeko lekua izan beharko luke, baina udan Pasealeku Handiak gehiago gonbidatzen zuen hura lagatzera bertan egotera baino. Egoera horrek bereziki eragin die adinekoei, haur txikiei eta mugikortasun urriko pertsonen. XXI. mendeko eta ekonomikoki oso garestia den azpiegitura publiko berri bat ezin da diseinatu bero egiten ez duenean soilik eroso ibiltzeko.

Pasealeku Handiaren lehen uda honek klima-aldaketaren aurrean espazio publikoak nola diseinatzeko ditugun hausnartzeko balio beharko liguke. Hiriak gero eta ohikoagoak diren bero garaietarako prestatu behar lirateke, eta beroaren aurrean itzala, landaredia, erosotasuna eta babesa duten espazioak eskaini beharko ziren. Diseinuek azpiegitura hori erabiltzen duten pertsonen ongizatea eta osasuna kontuan hartu beharko lukete.

Horregatik, orain, helburua ez litzateke izan behar Pasealeku Handia edertzea soilik, baizik eta baldintza klimatiko berrien aurrean aberasgarriagoa, osasungarriagoa eta erresistenteagoa izatea. Berora egokitutako hiriak diseinatzea lehentasuna izan beharko litzateke. Nahiz eta hori jadanik jakin eta aplikatu behar zen.

Gainera, hauteskunde-denboraldi berri bat gerturatzen ari denez, komenigarria litzateke alderdiek ez erabiltzea Pasealeku Handia hauteskunde-kanpainarako aukera gisa. Hain gastu handia eta urteetako obren ondoren, herritarrok merezi dugun gutxienekoa amaitutako pasealeku bat da; bizitzeko modukoa eta pertsonentzat pentsatua, ez argazki politiko berri bat.

Asociación vecinal no al paseo que nos entierra
Ekialdea bai auzo elkarteak.

Duela egun batzuk, Madrilen, putre-funts batek Maricarmen, 87 urteko emakume zahar bat, etxegabetu zuen. Beste behin, kapitalismo hiltzailea eta, zehazki, gutxi batzuen interes lukurak, pertsona ahul baten gainetik pasatu dira, zapalgailu moduan. Etxetik ateratzen zuten bitartean, ehunka bizilagun eta aktibistak batera oihukatzen zuten: “Zure ama izan liteke, zure amona izan liteke”. Eta egia da.

Igandean, korrika egitera irten nintzen Donostiako parke batera. Beste aldi batzuetan bezala, han zeuden gazte taldeak; mutiko po-break, Magrebetik etorriak, kalean bizi direnak. Bankuetan, taldeka, elkarri ilea mozten zioten. Irudi samurra iruditu zait beti, elkarren arteko zaintza erakusten duelako eta, gainera, edozein neraberen koketeria gogora ekartzen didalako. Aldi berean, mingarria egiten zait, beraien egoe-ra gordina islatzen duelako.

Haiei begira nengoela, buruan, koru ikusezin bat xuxurlatzen hasi zitzaidan: “Gure seme-alabak izan litezke, gure bilobak izan litezke, gure lagunak izan litezke...” Ez dezagun ahaztu.

Marta Pérez Arellano (ARGIA)

Arazoren bat dudanean, nik irakurri egiten dut, eta biziraupen senarekin lotuta dago hori, nire ustez. Jende asko ikusten dut bizitza zorian-tsuago izateko zazpi urratsei buruzko liburuek irakurtzen, baina, noski, ez da hori. Badakit irakurtzeak ez dizula hori emango, baina badakit neure buruarengandik distantzia bat hartzeko modua eskainiko didala, eta lagundu egingo didala dolua bizitzen ari direnek osatutako testuinguru zabalago batean. Hori baitute dolu libururik okerrenek, «orain hobeki nago», «berriaz maitemindu naiz» eta gisakoekin amaitzen diren horiek. Niri ez zait interesatzen hori. Pentsamendu neoliberalaren ondorio dira norbere burua hobetzeko kontakizun horiek.

Siri Hustvedt, idazlea

Gure aurrekoek erabiltzen zuten euskera

PUF!. → Higuina adierazteko. “Puf! Igoingarrikerixa bat eritxi detsat”.

Asperdura edo nekea adierazteko. “Puf! Aspertu naiz gaurkoz”.

Ez jakitea. “Puf! Batek daki zeinēgin egin daben hori!”.

PUM-PUM. → Suzko armak egindako tiroaren onomatopeia. “Pistolía etara eta pum-pum! tiro bi bota zetsazen”

1954

Beharginak
G.A.C. fabrikan
ziklomotorrak
montatzen

Urte horren inguruan egindako argazki honetan Angel Elizondo eta bere lankide batzuk ikus daitezke, G.A.C. lantegian beharrean, ziklomotorrak montatzen.

EIBARKO UDAL ARTXIBOA -
CASTRILLO ORTUOSTE FONDOA



Farmaziak

BARIXAKUA 9
EGUNEZ Castaño (J. Etxeberría, 7)
ZAPATUA 10
EGUNEZ Castaño (J. Etxeberría, 7)
DOMEKA 11
EGUNEZ Castaño (J. Etxeberría, 7)
ASTELEHENA 12
EGUNEZ Castaño (J. Etxeberría, 7)
MARTITZENA 13
EGUNEZ Elortza (Juan Gisasola, 18)
EGUAZTENA 14
EGUNEZ Elortza (Juan Gisasola, 18)
EGUENA 15
EGUNEZ Zulueta (San Agustín, 5)
BARIXAKUA 16
EGUNEZ Mendinueta (Urkizu, 6)

GAUEZ BETI, 2026an,
Elortza (J. Gisasola, 18)

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 54 39 38
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

- **Valentina Saceda de Marcos.** 89 urte. 2026-09-09.
- **Ramiro Prado Sancha.** 93 urte. 2026-09-17.
- **Carmen Alcelay Aizpiri.** 98 urte. 2026-09-30.
- **Socorro Villaverde Regueiro.** 94 urte. 2026-10-01.
- **Felicitas Reyes Ballesteros.** 54 urte. 2026-10-01.
- **Juan Manuel Urretxu Romatet.** 70 urte. 2026-10-01.
- **Manuel Garcia Sanchez.** 86 urte. 2026-10-02.
- **Mari Carmen Gisasola Gisasola.** 82 urte. 2026-10-04.
- **Juan Jose Ezpeleta Telleria.** 86 urte. 2026-10-05.
- **Carmen Salaberria Ugarteburu.** 90 urte. 2026-10-06.
- **Esteban Salaberria Alberdi.** 88 urte. 2026-10-07.



Juan San Martín (erdian), Nikolaus Schwärzler eta Iñaki Etxeberriarekin, Bregenz-en (Austria) dagoen Vorarlberg-ko Parlamentuan. OIER SAN MARTIN

Juan San Martín Beka eskatzeko epea urriaren 23an amaituko da

Eibarko Udalak eta Udako Euskal Unibertsitateak (UEU) Juan San Martín ikerketa-bekaren XVII. edizioa jarri dute martxan, euskarazko ikerketa sustatzeko, eta Juan San Martín ikertzaile eibartarraren ondarea omentzeko helburuarekin. 2026ko deialdian, zuzenbidea eta giza eskubideak izango dira ikerketa-esparru nagusia, eta bekak 15.000 euroko dirulaguntza izango du.

SILBIA HERNANDEZ

Aurreko astean aurkeztu dute ikerketa-bekaren XVII. edizioa Jon Iraola alkateak, Aiora Arrieta Euskarazko zinegotziak, eta Ane Sarasua UEUko idazkari nagusiak, Oier San Martínek (Juanitoren bi semeetatik gazteena) batera.

Azaldutakoari jarraituz, "Eibarko Udalak eta UEUk elkarlanean sortutako bekak aukera emango du arlo horietan euskarazko iker-

Beka eskuratzen duenak 15.000 euroko dirulaguntza jasoko du, zuzenbidea eta giza-eskubideak euskaraz ikertzeko

keta berria garatzeko, eta ezagutza akademikoa euskaraz sortzen jarraitzeko". Hori dela eta, aipatutako arlo horietan lan egiten duten ikertzaileak parte hartzera animatu dituzte.

Deialdian norbanakoez zein lantaldeek parte hartu ahal izango dute, eta eskatzaileek diplomatura, gradua, edo maila horretako titulua edo goi-mailako titulua izan beharko dute. Era berean, Hizkuntzen Europako Erreferentzia Marko Bateratuko C1 maila edo baliokidea egiaztatu beharko dute, hala nola EGA edo HE3. Ikerketalana euskaraz egin beharko da, eta proiektuak originala eta argitaratu gabea izan beharko du. Gehieneko iraupena 18 hilabetekoa izango da.

Eskaerak urriaren 23ra arte aurkeztu ahal dira, Eibarko Udalararen egoitza elektronikoaren bidez (ziurtagiri digitala edo B@K-Q sistema erabilia).

Euskarazko ikerketa akademikoa arlo ezberdinetan sustatzen

2001ean sortu zenetik, bekak euskarazko ikerketa akademikoa bultzatu du, hainbat arlotan. Izan ere, ikerketa-esparruak Juan San Martínek berak landutako diziplinekin lotuta egon dira: antropologia, linguistika, filologia, toponimia, filosofia, literatura, botanika, artea, historia, kazetaritza, etnologia, mendizaletasuna eta zuzenbidea, besteak beste. Deialdietatik sortutako lanak Juan San Martín Udal Liburutegian kontsulta daitezke.

Euskal Autonomia Erkidegoko (EAE) lehen Arartekoa izan zen San Martín, 1989tik 1995era, eta berak jarri zuen abian lehenengoz *Ombudsman*aren jarduna EAEn. Europako Ombudsman (Ararteko) Erakundeko buru ere izan zen 1994tik 1995era.



Energia Berriztagarrien Ingeniaritzako Graduko ikasleen graduazio-ekitaldia ospatu dute Eibarko Unibertsitatean

S.H. 2025-2026 ikasturteko graduazio-ekitaldia ospatu zuen EHUKo Gipuzkoako Ingeniaritza Eskolako Eibarko atalak, irailaren 25ean. Bertan, Energia Berriztagarrien Ingeniaritzako XII. promozioiko ikasleek eta Kontrola Sare Elektriko Adimendun eta Sorkuntza Banatuko Masterreko IX. promozioiko tituludunek diploma-jaso zituzten.




Neinor HOMES

ARRATE HOMES • EIBAR

Estreinatuzure

ETXEA OPARI BATEKIN

Zure etxebizitza erostarekin batera,
El Corte Ingleseko

► **3.000€-ko*** opari-txartela

*Kontuitatu legea oinarriturik. Promozio hau etxetara berritarako soilik da baliozkoa.

Etxebizitza berriak **EIBARREN**
Gourmet aretoa • Gimnasio hornitua • Garajea • Trastelekua

Aprobatxatu **ESKAINITZA MUGATU**
hau amaitu baino lehen

900 11 00 22 • **neinorhomes.com**



Datorren astean hasiko dira autobus geltokirako itxarongela egokitzen

S.H. Eibarko Udalak jakinarazi duenez, laster (urriaren 12tik 16ra bitarteko astean) hasiko dira Ego-Gaineko autobus-geltokiko itxarongela egokitze lanak. Estudios y Obras Rekalde SL enpresari esleitu zaizkio, 331.512 eurotan, eta 15 asteko epea izango dute lanak egiteko. Jarduketa honi esker, “geltokiaren egungo espazioa itxarongela itxi, irisgarri eta ekipatu bihurtuko da, eta nabarmen hobetuko ditu garraio publikoaren eguneroko erabiltzaileen baldintzak”.

Lokal berriak 100 metro koadro izango ditu, eta egoteko guneak, komunak, armairuak, eta erabiltzaileentzako informazio-sistemak izango ditu bertan. Horrez gain, eraikineko bizilagunekin hitz egin ondoren, aretoa intsonorizatzeko neurriak ere jasoko ditu proiektuak, “izan daitezkeen eragozpenak minimizatu eta ingurukoekin elkarbizitza ona bermatzeko aldera”.

END plataforma udaleko talde guztiekin bilduko da, mozioa aurkeztu aurretik

S.H. Kale egoeran daudenentzat irtenbide duina eskatzen duen END plataformak jakinarazi duenez, Eibarren etxerik gabeko pertsonen egoerari buruzko mozioa prestatzen ari dira, urrian aurkezteko, baina, aurretik, udal taldeekin bilera-erronda egingo dute. Dioteenez, azken hilabeteetan udalarekin izandako hainbat esku-hartzeren ondoren, udal taldeetako ordezkariak proposamena hobeto eza-gutzeko interesa agertu zuten, eta horregatik egin nahi dituzte bile-

rak: “Mozioaren edukia zehatzago azaltzeaz gain, talde politikoen jarrera ezagutu nahi dugu, zalan-tzak argitu, ekarpenak jaso... osoko bilkuran ahalik eta babes politiko handiena lortzeko”. Osoko Bilkuraren aurretik, talde guztiekin egotea espero dute. Proposamena 3.040 sinadurarekin babestu dute herri-tarrek eta, *Aterpe bat, eskubide bat* lelopean, Eibarren etxerik gabeko pertsonen ematen zaien arretaren inguruko neurriak eskatzen dira bertan.

Etxebizitza duinerako eskubidea aldarrikatzeko mobilizazioa egin zuten



S.H. Etxebizitza duinaren alde, Ernai gazte antolakundeak Hego Euskal Herriko 30 herritan egindako deialdiei jarraipena eman zitzaion Debabarrenean ere. Eibarren, Untzaga plazan elkartu ziren eta Ermuan, berriz, Orbe kardenalaren plazan. Ernaik etxebizitza

duinerako eskubidea aldarrikatu du mobilizazioen bidez, eta etxebizitzaren auziari “berehalako erantzuna” emateko eskatu du. Gazte antolakundearen esanetan, etxebizitzaren arazoa gazteen eta herri sektorearen prekarizazioarekin lotutako auzi nagusietako bat da.



Gure Balioak 2026 Sarietarako hautagaitzak aurkezteko azken egunak

S.H. Aurten ere hiru kategoria sarituko dituzte: Bizitza osoko ibilbidea, Gazte ekimena eta Gizarte ekimena. Debabarreneko pertsona eta proiektuen konpromisoa eta gizarte-balioak aitortzea da sarien helburua. Debegesa Debabarreneko Garapen Agentziak sustatu eta antolatzen ditu, Laboral Kutxaren babesarekin.

Edozeinek aurkeztu dezake hautagaitza, bai bere burua edo proiektua proposatuta, bai beste pertsona edo ekimen bat aurkeztuta. Urriaren 16a izango da azken eguna, egun hori barne. Proposamenak Debegesaren webgunearen bitartez aurkeztu behar dira, sari bakoitzari dagokion formularioa beteta. Zalantzak argitzeko, Debegesarekin harremanetan jar daiteke, komunikazioa@debegesa.eus helbidean, edo 943 820 110 telefonora deituta.



Auzoak Martxan ekimenerako izen-ematea astelehenera arte egongo da zabalik

S.H. Eibarko Udalak urriaren 12ra arte luzatu du *Auzoak Martxan / Bultzatu zure auzoa* ekimenean parte hartzeko izen-ematea. Eki- men berri honen bidez, Eibarko sei eremutako bizilagunek euren auzoak hobetzeko aukera izango dute: beharrak eta erronkak identifikatzen laguntzeaz gain, hobekuntzarako proposamen zehatzak egin eta landu ahal izango dituzte. Asmo horrekin, parte-hartzerako sei saio egingo dira eta, horietara joateko, aurretik izena eman beharra dago, Udalaren webgunean dagoen formularioa beteta. Plaza kopurua mugatua da.

Formulario horretan, bakoitzari dagokion eremuko saioa aukeratzeaz gain, norberarentzat lehentasuna duten gaiak adierazi ahalko dira: mugikortasuna,

bizikidetzeta, haurrak eta gazteak, ekonomia, kirola, kultura, euskara, hirigintza, ingurumena, segurtasuna, trafikoa, berdintasuna...

Herritarren parte-hartzerako saioak

Urriaren 14tik 29ra bitartean egingo dira saioak: Legarre-erdialdekoentzat urriaren 14an, 18:30ean, Errebalen; Errebal-Jardiñetakoentzat, urriaren 21ean, 18:30ean, Errebalen; Amañakoentzat, urriaren 22an, 18:00etan, Amañako ikastetxean; Ipurukoentzat, urriaren 27an, 18:00etan, Ipuruko merkatu plazan; Urkikoentzat, urriaren 28an, 18:00etan, Arrateko Andra Mari ikastetxean; eta Urkizukoentzat urriaren 29an, 18:00etan, Urkizuko ikastetxean.



634 40 87 83
615 78 12 30
614 21 55 13

Pagaegi 1, erdiisotua
etxegiturgintza@gmail.com



Zure publizitatea
herriko aldizkarian

688 621 535
publizitatea@etakitto.eus



...ETA KITTO! JAIA

Adarra jotzen jardun
zutenentzat eta Musika
Eskolako trikitilariantzat
ere esker oneko hitzak
ditu ...eta kitto!-k.





ARGAZKI GUZTIAK



Sagardoarekin batera, euskal giroa eta euskara izan dira ...eta kitto! Jaiaren ardatzak aurten ere, herritarrek elkartu eta euskaraz berba egiteko gune bat sortzea baita ...eta kitto!-ren helburuetako bat. Antolatzaileek eskerrak eman nahi dizkiete jaiaren parte hartu zuten guztiei, laguntza ordainezina eman zuten bolondresei, Kontent tabernari eta Kamarroak soziedadeari, horrelako egun borobila posible egiteagatik. Bestetik, ...eta kitto!-ren rifen zozketan, zenbaki saritua 1800 izan da, eta sariduna Iker Beneitez antiguotarra (Donostia) izan da. Zorionak!







Argazkiak: Silbia Hernandez



ENEKO CARRION • Etxebizitza Sindikatu Sozialistako kidea

PSOE: Maricarmen eta oportunismoa

Azken asteko gertakariak joko-zelai politikoa erabat aldatu dute. 87 urteko emakume baten etxegabetzeak aspaldikoa den auzi bat azaleratu du: gizarte honek gehiengo miseriara kondenatzen du. Errealitate krudel horren aurrean, kolore bateko zein besteko alderdiek beren makineria martxan jarri dute, etekin elektoralera ateratzeko asmoz.

Egin dezagun memoria pixka bat: zer gertatu da azken urteotan etxebizitzaren auziarekin?

- Historiako gobernu progresistenaren agintaldian (2018-2026), 269.000 etxegabetze izan dira.

- Etxebizitzen prezioek %50 eta %55 artean egin dute gora.

- Etxerik gabeko pertsonen kopurua %24,5 igo da 2012tik hona.

Hala ere, ezin gara Estatuaren egoerari erreparatzera mugatu; hemen bertan dugun egoera ere larria baita, eta agintean dauden alderdiek ezer gutxi egin baitute arazoari irtenbidea emateko. Horren erakusgarri da EAJk gobernatzen duen hiru lurraldeetan eta PSOEk gobernatzen duen Nafarroan, batez beste, egunean 3,6 etxegabetze gauzatzen direla; hau da, urtero 1.300 familia baino gehiago geratzen dira kalean.

Eta zer egin dute egoera tamalgarri horri aurre egiteko? Kaleko aldarrikapenak baztertu, eta errentistei beherapen fiskal gehiago ematen dizkien dekretu bat aurkeztu, beren aurpegia zuritzeko.

Ogi-apurrengatik borrokatzen jarraituz gero, jai dugu. Hori da azken egunotako gertakarietatik atera dezakegun irakaspen nagusietako bat. Benetako aurrerapausoak emateko, anbizioz jardun behar dugu; etxebizitzaren kasuan, espekulazio mota guztiei aurre eginez.

Nola? Besteak beste, honako neurri hauen bidez:

- **Espekulatzaileen jabetzak espropiatzea**, ezin baitugu onartu oinarritzko beharra den etxebizitza gutxi batzuen esku pilatzea.

- **Espekulazioa debekatzea**, errotik moztu behar baitugu etxebizitzari erabilera espekulatiboa eman nahi dioten negoziak.

- **Etxebizitza-politika behar sozialen arabera planifikatzea**, gure beharrak erdigunean jarritz, eta ez irabazietan oinarritutako merkatuaren interesak.

Nazkatu gara promesa faltsuez eta ogi-apurrez. Benetako garaipenen alde antolatzeke garaia heldu da. Horiek lortzeko, ordea, ezinbestekoa izango da agenda elektoraletik eta alderdien interesetatik kanpo antolatuko den langile-mugimendu indartsu bat eraikitzea. Hori izango da hemendik aurrera izango dugun erronka handiena.

“Benetako aurrerapausoak emateko, anbizioz jardun behar dugu; etxebizitzaren kasuan, espekulazio mota guztiei aurre eginez”



Debabarreneko zenbait herritako kaleetara irten gara, herritarrek une horretan zer musika entzuten duten jakiteko. Eskualdeko musika talde emergenteei buruz YouTuberako egindako saioaren osagarri gisa, oraingoan herritarren musika gustuak ezagutu eta haien gomendioak bildu ditugu.

ALBISTEAK

Debabarrenako Udallan-gileek greba egin zuten, ELA eta LABen deialdiari jarraituz.

Urriaren 16an amaitu-ko da Gure Balioak 2026 Sarietarako hautagaitzak aurkezteko epea.



Urriak 8

MOBILIZ. **PALESTINAKO**

GENOZIDIOAREN
3.URTEURRENA

"ISRAELI BOIKOTA"	19:00	ORBE PLAZA (ERMUA)
"GENOZIDIORIK EZ!"	19:00	UNTZAGA (EIBAR)
GERRARIK EZ"		
"GERNIKA PALESTINA"	19:00	PLAZA BERRIA (SORAL)
"GENOZIDIORIK EZ!"	19:00	FORUEN PLAZA (DEBA)
GERRARIK EZ"		

IRAKUR.	IRAKURKETA GOZAGARRI	19:00	LIBURUTEGIA (ERMUA)
	'SAKELAKO BIHOTZAK'		

TXAPEL.	NESKEN BINAKAKO	19:00	ALDATS PILOTALEKUA (DEBA)
	PALA TXAPELKETA		

ZINE- KLUB.	BAD APPLES	20:30	ANTZOKIA (ERMUA)
----------------	-------------------	-------	------------------

Urriak 9

JARDUN.	ATXIA MOTXIA	10:00	HERRIGUNEA (SORALUZE)
	BELAUNALDI ARTEKO EKIMENA		

HITZAL.	PERI-MENOPAUSIA	17:30	BURUGORRI GAI-NEAN (ITZIAR)
	OSASUNTSUAK		

Urriak 10

TAILER.	PERTSONA	11:00	LIBURUTEGIA (ERMUA)
	HELDUENTZAKO		
	OLERKI TAILERRA		

BISITA	LASTUR FAMILIAN	11:30	SAN NIKOLAS (ITZIAR)
--------	------------------------	-------	----------------------

FESTA	ISKRA SELECTORS-EN	19:30	ONDARGAIN TABERNA (DEBA)
	BINILO 'PINTXADA'		

Urriak 11

TXAPEL.	NESKEN BINAKAKO	10:00	ALDATS PILOTALEKUA (DEBA)
	PALA TXAPELKETA		

MUSIKA.	CORAL POLIFONICA	12:00	SANTA MARIA ELIZA (DEBA)
	AMADEUS		

BASALGO, MENDIETATIK HARAGO DOAN PROIEKTUA

**...ETA KITTO!-K BASALGO PARKE
EOLIKOAREN INGURUKO
BIDEO-ERREPORTAJEA
EGIN DU. AEROSORGAILUAK
JARTZEA PROPOSATU DUTEN
MENDIETARA JOAN GARA, ETA
EIBARKO MENDIAK BIZIRIK
PLATAFORMAKO KIDEEKIN,
BASERRITARREKIN ETA EIBARKO
ALKATEAREKIN HITZ EGIN
DUGU. SEI AEROSORGAILUKO
HASIERAKO PROPOSAMENA
BOSTEKORA ALDATU DU
SUSTATZAILEAK, ETA KOKAPENA
ERE ALDATU DA: HIRU
EIBARREN, BAT BERGARAN ETA
BESTE BAT SORALUZEN.**

Aerosorgailuak jartzea proposatu duten mendietara joan da ...eta kitto!, proiektua bertatik ezagutzeko. Eibarko Mendiak Bizirik plataformako kideek eta inguruko baserritarrek proiektuak mendian izango lukeen eraginaz hitz egin digute, eta Eibarko alkateak udalaren ikuspegia azaldu du. Haien ahotsak eta mendian bertan ikusitakoa bildu ditugu erreportajearen. Basalگو ez da proiektu berria. Arena Power Solar 10 SLUK 2025eko udazkenean jarri zuen jendaurrean, Eibarko, Bergarako eta Sorluzeko mendietan sei aerosorgailu eraikitzeke proposamenarekin. Hasierako planteamenduan, hiru Bergaran, bi Eibarren eta bat Sorluzen kokatuko ziren. Ordutik, ordea, proiektua aldatu egin da: bost aerosorgailu propo-

satzen dira orain, hiru Eibarren, bat Bergaran eta beste bat Sorluzen. Potentzia ere 28 megawattetik 24,95era jaitsi da.

Aerosorgailuetatik harago

Aerosorgailuak hiru udalerrri horietan kokatuko lirateke, baina proiektua ez da haien kokalekuetara mugatzen. Proiektuari lotutako azpiegiturek Elgeta eta Elgoibar ere ukitzen dituzte. Makinak mendira eramateko bideak eta pistak egokitzea, plataformak eta bestelako instalazioak egitea eta elektrizitatea garraiatzeko linea eraikitzea aurreikusten da. 2025eko dokumentazioan, gainera, Basalgoko instalazioetatik Elgoibarko azpiestaziora energia eramateko 4,3 kilometro inguruko linea jasotzen zen, zati bat airetik eta bestea lurpetik.



Nekazaritza eta abeltzaintza jardueretan eragingo luke proiektuak

**«Aerosorgailuak hiru
udalerritan kokatuko dira,
baina Basalgoren eragina ez
da hor amaitzen: proiektuari
lotutako azpiegiturek Elgeta
eta Elgoibar ere ukitzen**

BIDEO-ERREPORTAJEA
IKUSTEKO:

...eta kitto-ren bideo erreportajeko irudi bat

Horregatik, proiektuaren eragina ez da aerosorgailuen kokalekuetara mugatzen. Bide eta pistetan egin beharreko lanek, lur-mugimenduek, plataformek eta gainerako azpiegiturek ere eragina izango lukete ingurunean. Ingurumen-inpaktuaren azterketan, besteak beste, lurzorua, landaredia, paisaia eta biodibertsitatea hartzen dira kontuan; hegaztiak eta saguzarrak ere aztergai dira. Inguruko baserriak eta nekazaritza eta abeltzaintza jarduerak ere proiektuaren eremuan daude. Eremuan, gainera, Gerra Zibilarekin lotutako lubaki eta bestelako aztarnak daude.

Proiektuak eragindako kezka

Proiektuaren inguruan sortutako kezkaren aurrean, Eibarko Mendiak Bizirik plataforma sortu zen 2025eko azaroan. Lehen alegazio-epean, 6.282 alegazio aurkeztu ziren Eibar, Soralue eta Bergaran eragindako kanpainen. Plataformak 30 alegazio tekniko ere aurkeztu zituen, eta udalek ere alegazioak aurkeztu zituzten.

Orain, sustatzailerak proiektua aldatu eta ingurumen-inpaktuaren azterketaren eranskina aurkeztu du. Dokumentazio berria jendaurrean jarri da, eta alegazioak aurkezteko epea urriaren 14ra arte dago zabalik. Eibarko Mendiak Bizirikek, ordea, salatu du dokumentazio berria ez dela herritar guztien eskura egon, eta zalantzan jarri du aldaketek proiektuaren eraginak behar beste murrizten dituzten.

«Basalgoren eragina ez da aerosorgailuen kokalekuetara mugatzen: bideak, pistak, plataformak eta lur-mugimenduak ere egin beharko dira, eta horrek guztiak mendian izango duen eragina da kezka nagusietako bat.»

Zer aldatuko den oraindik zehazteke

Urriaren 14tik aurrera, administrazioek dokumentazio berria eta aurkeztutako alegazioak aztertu beharko dituzte. Orduan zehaztuko da proiektuak aurrera egingo duen eta, hala bada, zer itxura izango duen behin betiko. Bitartean, proiektua aurreikusi duten mendietan bideak, baserriak eta basoak daude, eta bertan bizi eta lan egiten dutenek gertutik jarraitzen dute zer ekarriko lukeen Basalgok. Handik bertatik joan gara proiektua ezagutzera: mapan ageri diren aerosorgailuetatik harago, ukituko lukeen lurralde- eta bertan bizi eta lan egiten dutenen ahotsetara.

B

ERBETAN

EUSKARA PRAKTIKATZEKO MODURIK NATURALENA

**“GIRO LASAI ETA
INFORMALEAN,
PRESIORIK GABE,
EUSKARAZ HITZ
EGITEKO AUKERA
ESKAITZEN DU”**



HOGEI URTETIK GORA DARAMATZA...ETA KITTO! EUSKARA ELKARTEAK BERBETAN MINTZAPRAKTIKA-PROGRAMA ANTOLATZEN. GAUR EGUN, 15 BAT TALDETAN BANATUTA, 80 BERBALAGUN INGURU ELKARTZEN DIRA ASTERO EUSKARAZ BERBA EGITEKO. HELBURUA SINPLEA DA: EUSKARAZ HITZ EGITEA. BAINA, PRAKTIKAN, ASKOZ GEHIAGO ESKAITZEN DU: KONFIANTZA HARTZEKO ESPAZIOA, HIZKUNTZA-OHITURAK ALDATZEKO AUKERA ETA, URTEEK AURRERA EGIN AHALA, LAGUNARTEA ERE BAI.

Euskaraz badakizu, baina hitz egitea kostatzen zaizu; badakizu zer esan, baina hitzak ez zaizkizu nahi bezain erraz ateratzen; euskara ikasten ari zara eta euskaltegiko klaseetatik kanpo ere praktikatzeko beharra sentitzen duzu, edo, agian, urteak daramatzazu euskara ikasten, baina zure egunerokoan ez duzu norekin erabili.

Horrelako egoerei erantzuteko sortu zen Berbetan mintzapraktika-programa 2002an. Urteak pasatu arren, oinarrian duen ideia ez da aldatu: “Euskaraz hitz egiteko aukera ematea, presiorik gabe, giro lasaiean eta ahalik eta modu naturalenean. Gehienetan, talde txikiak izaten dira, eta horrek elkarriketa errazten du”, diote euskara elkartetik.

Euskarazko harremanen topagune

Mintzapraktika-talde baten funtzionamendua ez da soilik praktika behar duen pertsonaren ardura; deialdia bi norabidetakoa da. Alde batetik, euskaraz

praktikatzeko beharra dutenentzat: ikasleentzat, hitz egiteko erraztasuna lortu nahi dutenentzat, lanean edo beste esparruren batean euskara erabili behar dutenentzat. Eta, bestetik, euskaraz dakitenentzat: beste batzuekin euskaraz egiteko prest daudenentzat, euren denbora eta hizkuntza partekatu nahi dutenentzat. “Batzuek euskaraz hitz egiteko beharra dute. Beste batzuek, euskaraz hitz egiteko aukera ematen dute. Eta bien arteko elkargune horretan dago Berbetanen benetako balioa”.

Lotsa gainditzeko gune lasaia

Askotan, zailtasuna ez da euskara ez jakitea. Lotsa izan daiteke, esandakoa gaizki aterako ote den beldurra, edo, besterik gabe, ohitura falta. Hor sartzen da Berbetan. Talde txiki batean, konfiantzazko giroan eta astean behin elkartuta, lehenengo pausoak ematea errazagoa izan daiteke. Euskaraz hitz egiteko ohitura hartzea da kontua.

Eta nola egiten da hori guztia? Modu sinplean: elkartu, eseri eta berba egin. Normalean, taldeak taberna batean elkartzen dira, zerbait hartzeko eta tarte batean euskaraz aritzeko. Eguneroko kontuak izan daitezke hizpide: lana, familia, asteburuko planak, herriko kontuak... Azken batean, edozein lagunartek izango lukeen elkarriketa. Eta hor dago programaren indarguneetako bat: euskaraz hitz egitea ez dela jarduera apartekoa bihurtzen, eguneroko bizitzako beste ekintza bat baizik.

Euskal harreman-sarea handitzeko aukera

Berbetanen beste osagai garrantzitsu bat talde ezberdinetako parte-hartzaileen arteko harremana da. Urtean zehar hainbat irteera eta jarduerak antolatzen dira, eta horietan berbalagunek elkar ezagutzeko aukera izaten dute. Asteroko talde txikia zabaltzeko egiten da horrela. Pertsona batek bere ohiko taldeko kideekin hitz egiteaz gain, beste talde batzuetako jendea ere ezagutzen du. Eta horrek, pixkanaka, euskarazko harreman-sarea handitzeko aukera ematen du. Horregatik, Berbetan ez da soilik astean behin elkartzeko hitzordu bat. Euskarazko harreman-sare bat eraikitze bide ere bada.

Eta hori bereziki garrantzitsua da euskaraz egiteko aukerak mugatuak dituztenentzat. Inguruan euskaraz egiteko ohitura duen jenderik ez badago, zaila da hizkuntza praktikatzeko.

Horixe da Berbetan: **euskaraz egiteko aukera txikiak sortzea, astez aste, hitzez hitz, harremanez harreman.**

Eta batzuetan, hizkuntza bat gehiago erabiltzen hasteko, hori besterik ez da behar: norbaitekin euskaraz berba egiteko lekua, denbora eta konfiantza.

“TALDE TXIKI
BATEAN,
KONFIANTZAZKO
GIROAN ETA
ASTEAN BEHIN
ELKARTUTA,
LEHENENGO
PAUSOAK EMATEA
ERRAZAGOA DA”



PROGRAMAREN GAKOAK MOTZEAN

↘ ZER DA?

Euskara lagun artean, giro natural eta informalean hitz egiteko programa da.

↘ ZERTARAKO?

- ✓ Ahozko euskara hobetzeko
- ✓ Lotsa gainditzeko
- ✓ Konfiantza hartzeko
- ✓ Titulua ateratzeko
- ✓ Lagun berriak egiteko...

↘ NON?

- ✓ Taberna batean, pasean...
- ✓ Nahi duzun egun eta orduan
- ✓ Nor bere erritmoan

↘ NOLA?

Talde txikietan, euskaraz ondo moldatzen direnak eta praktika behar dutenak elkartzuz. Astean behin ordubetez.



Claudia
"MADRILDARRA NAIZ.
LEHEN LOTSA EMATEN
ZIDAN EUSKARAZ HITZ
EGITEAK.ORAIN ERRAZAGO
ANIMATZEN NAIZ."



Alberto
"HITZ EGINEZ
IKASTEN DUGU,
PRESIORIK GABE,
LAGUN ARTEAN"



Marian
"EUSKARAZ HITZ
EGITEKO LEKU
SEGURUA DA
BERBETAN, LASAIA"



Naiara
"BERBETAN-EK EZ DU
PERFEKZIOA BILATZEN.
EUSKARA ERABILTZEA
DA GARRANTZITSUENA"



EMAN IZENA!



943 200 918



elkartea@etakitto.eus



Osasuna



zain- tzen

...eta kitto! aldizkariak urtean behin argitaratzen duen Ongizate gehigarria duzu esku artean. Osasunaren inguruan aholku eta sinesmen ugari entzuten ditugu egunero. Baina zenbat dira benetan egia?

Hurrengo lerroetan, pantailen erabilerak osasunean eta ongizate emozionalean duen eraginaz arituko gara, baita IBILIXAN ibilaldi osasungarrien programaz ere. Gainera, Arantza Alvarez sexologoak 40 urtetik gorako pertsonen ongizate sexualaz hitz egin digu.

Egia ala gezurra

EGUNEAN BILITRO UR EDAN BEHAR DITUGU.

GEZURRA

Ez dago kopuru magikorik pertsona guztientzat. Beharrak aldatu egiten dira adinaren, jarduera fisikoaren, eguraldiaren eta elikaduraren arabera. Garrantzitsuena hidratazio egokia mantentzea da.

IBILTZEAK ERE OSASUNA HOBETZEN DU.

EGIA

Ez da beharrezkoa gimnasia joatea aktibo egoteko. Erritmo bizian eta erregulartasunez ibiltzeak bihotzaren osasuna, indarra eta mugikortasuna laguntzen ditu.

ESTRESA BURUKO MINAREN EDO URDAILEKO MOLESTIEN ATZEAN EGON DAITEKE.

EGIA

Estresak gorputzean ere badu eragina. Tentsio muskularra, buruko mina, digestio-arazoak edo lo egiteko zailtasunak eragin ditzake, besteak beste.

FISIOTERAPIAKO ARIKETAK EGUNERO EGITEA BETIDA ONENA.

GEZURRA

Maiztasuna ariketaren, lesioaren eta pertsonaren helburuen arabera da. Ariketa gehiago egiteak ez du beti emaitza hobe ekartzen; garrantzitsuena programa egokia eta jasangarria izatea da.

TERAPIA PSIKOLOGIKO ARAZO LARRIAK DITUZTENENTZAT BAKARRIK DA.

GEZURRA

Terapia psikologikoak hainbat egoeratan lagun dezake: antsietatean, tristuran, harreman-zailtasunetan, doluan edo bizi-tzako aldaketa garrantzitsuetan. Ez da beharrezkoa egoera muturrera iristea laguntza eskatzeko.



CENTRO DE SEXOLOGIA
ZENTROA

Arantza Alvarez
Psikóloga - Sexóloga
E. Calbetón, 4 - 3. era.
Tfnos. 645732388
centrodesexologia.com



SAMMA

Zure momentua, zure areka

www.sammaintegroa.com

- DIETISTA INTEGRATZAILEA
- AKUPUNTURA
- TAILERRAK

@anacompasintegrativa 935748449

ADINEAN AURRERA EGINDA, ARIKETA EGITEA ARRISKUTSUA DA.

GEZURRA

Ariketa egokitua aliatu handia da edozein adinetan. Indarra, oreka eta mugikortasuna mantentzen laguntzen du, eta erori-koak prebenitzen ere lagun dezake.

ESTRESA BETI DA TXARRA.

GEZURRA

Estresak batzuetan egoera jakin bati erantzuten eta motibazioa ematen lagun dezake. Hala ere, luze irauten duenean edo eguneroko bizitza oztopatzen duenean, garrantzitsua da atsedinari, laguntzari eta beharrezko baliabideei arreta jartzea.

GUTXI LO EGITEA ASTEBURUAN KONPONDU DAITEKE.

GEZURRA, NEURRI BATEAN

Asteburuan gehiago lo egiteak nekea arindu dezake, baina ez ditu beti astean zehar galdutako loaren ondorio guztiak konpentsatzen. Lo-ordutegi erregularra izatea komeni da.

BIZKARREKO MINAREN AURREAN, OHEAN GELDITZEA DA ONENA.

GEZURRA

Atsedan labur bat lagungarria izan daiteke, baina denbora luzez geldirik egoteak zurruntasuna eta ahultasuna areagotu ditzake. Mugimendu leun eta egokitua, oro har, onuragarria da.

LAGUNTZA ESKATZEA BESTEENTZAT ZAMA IZATEA DA.

GEZURRA

Laguntza eskatzea norbere beharrik aitortzeko eta zaintzeko modu osasungarria da. Konfiantzazko pertsona batekin hitz egiteak edo profesional batengana jotzeak egoera arintzen lagun dezake.



CROSSFIT EIBAR^{KS.}

Zerbitzuak:

- CrossFit
- SeniorFit
- Funtzionala
- Kardio

eibarcrossfit@gmail.com
672 85 06 41

Zatoz dohainik probatzera!

Txontea Kalea 16, Eibar

ITZIAR ASTIGARRAGA

Masaia, Polaritatea,
Reflexokinesia, Biomagnetika

619 446 066
Calbeton 4 - 2 D. 20600 Eibar



**Mela Villar
R. de Hinojosa** **PSIKOLOGOA**

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

Bidebarrieta, 6 - 1. ezk.
670 400 177

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

Pantailak bai, baina osasunez

Haurtzaroa eta nerabezaroa garapen fisiko, emozional eta kognitiboko etapa bereziki garrantzitsuak dira. Horregatik, pantailen erabileraz hitz egitea ez da soilik zenbat ordu ematen dituzten galdetzea. Arreta, ikaskuntza, harreman sozialak, atsedena eta ongizate emozionala ere badaude jokoan. Azken urteotan, gainera, gero eta kezka handiagoa dago teknologia eskolan nola eta zertarako erabiltzen den aztertzeke.

Testuinguru horretan kokatzen da Altxa Burua plataforma abian jarri duen egitasmo berria. Urriaren 3an Eibarren egindako II. Topaketetan aurkeztu zuten ekimena, eta helburua argia da: teknologia hezkuntzan erabiltzea, baina haurren garapenari eta ongizateari kalterik egin gabe. Plataformak 20.000 familia eta ehun ikastetxe baino gehiago biltzen ditu gaur egun.

12 ikastetxe, eredu berri bat probatzen

Lehen urratsa 12 ikastetxetan egingo den proba pilotua izango da. Araba, Bizkaia eta Gipuzkoako ikastetxe publiko, ikastola eta itunpeko zentroek parte hartuko dute, eta Doitu izeneko programaren bidez eredu pedagogiko baterako trantsizioa egingo dute.

Proposamenaren oinarrian dagoen ideia da digitalizazioa ez dela berez ona edo txarra: gakoa da nola, noiz eta zertarako erabiltzen den teknologia. Horre-



Ikastetxeek digitalizazio osasuntsuago baterako eredu bat probatuko dute ikasturte honetan

gatik, programak ikasleen garapen neurokognitiboa errespetatzen duen eta ebidentzia zientifikoetan oinarritutako digitalizazio-eredu bat sustatu nahi du. Altxa Buruak duela hiru urte aditu talde bati eskutako txostena izango da proiektuaren abiapuntua.

go gorputza osasuna
FISIOTERAPIA - LESIOEN ERREKUPERAZIOA
Legarre Kalea 15-17

sustrai PSIKOLOGIA ZERBITZUA
Eibarren eta OnLine
Lehenengo saso informatiboa doan
Isasi, 28
698 913 987 / sustrai.info@gmail.com / <https://sustraizentroa.com>

Osasuna eta ongizatea *Ibilixan zaintzen*

Gaur bertan jarriko da berriz ere martxan Ibilixan, Eibarko Udalak bultzatutako ibilaldi osasungarrien programa. Programa hau Mugiment bezalako sareei eta Euskadiko Osasun Publikoaren estrategiari lotutako ekimen lokal eta komunitarioen parte da, eta bizitza aktiboagoa sustatzea bilatzen du, adin guztietako pertsoneri zuzendutako jarduera erraz, irisgarri eta ireki baten bidez.

Andoni Azpiazu MOGIDU zerbitzuko hezitzaile fisikoak dinamizatuko ditu hamabostean behin, barixakuetan egingo diren ibilaldiak. Anbulatorio pareko parketik abiatuko da taldea, 10:00etan, eta ibilaldiek ordubete eta laurden inguruko iraupena izango dute. Ikasturteko lehen hitzordua gaur izan da, eta hurrengo irteera urriaren 23an egingo dute. Abendura bitartean beste lau irteera gehiago egingo dira: azaroaren 6an eta 20an, eta abenduaren 4an eta 18an. Parte-hartzea dohainik da, eta ez da beharrezkoa aurretik izena ematea, bertan azaltzea, besterik ez da egin behar.

Andoni Ameztoty Kirol zinegotziak herritarrek ekimenean parte hartzera animatu ditu: "Ez da beharrezkoa prestakuntza fisiko berezirik izatea, ezta aurretik izena ematea ere. Jarduera honekin, bakoitza bere erritmora, mugikortasuna eta ongizatea hobetzen laguntzea lortu nahi da. Ibilixan-ek apustu egiten du adin guztietarako kirol irisgarriaren alde".



MOGIDU Eibarren jarduera fisikoaren orientazio-zerbitzua

Ibilaldiekin batera, herritarren artean jarduera fisikoa sustatzea eta sedentarismoa murriztea helburu duten beste ekimen batzuk ipini dituzte martxan hilabete honetan. Horrela, MOGIDU Eibarren jarduera fisikoaren orientazio-zerbitzua eskainiko dute ikasturte honetan ere, doan.

Astelena pilotalekuko bulegoan emango dute zerbitzua, martitzenetan, 11:00etatik 17:00etara; eta, barixakuetan, 09:30etik 13:30era. Bereziki jarduera fisiko gutxi egiten duten pertsoneri zuzenduta dago zerbitzua, eta Eibarko osasun-zentroetatik bideratutako pertsonak dira erabiltzaile nagusiak.

Zerbitzu hauei buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, MOGIDU zerbitzuarekin harremanetan jar daiteke, 688 724 174 telefonoan, edo mogidu@eibarkirola.eus posta elektronikoaren bidez.

GIMNASIO JUANITO
30 urtez zuekin

Ego-Gain Kalea, 11
943 20 83 80
gimnasiojuanito.com

Muñoz Dietetika

Vitoria-Gasteiz 945 77 66 99 |
 Lasarte-Oria 943 37 27 80 |
 Eibar 943 20 67 04

Sexualitatea ez adinarekin amaitzen

Testua **IRATI ALVAREZ MALAXETXEBARRIA**

Arantza Alvarez sexologoak sexualitateak adinarekin dituen aldaketak, gorputzaren inguruko presioa eta menopausiak dakartzan erronkak ditu hizpide. Sexualitateari bizitzan lekua egitea eta genitaletatik harago begiratzeari proposatzen du.

Sexualitatea bizitza osoan zehar aldatzen da, ez aldi jakin batean bakarrik. Desira, kitzikatzeko modua eta apetentzia erotikoa aldatu egin daitezke adinaren eraginez, baina baita bizi ditugun egoeren arabera ere. Ez dago zertan etapa jakin bati beldur izan, Arantza Alvarez sexologoaren ustez: «litekeena da aurretik bizitakoaren ildo beretik bizitzea. Hala ere, gorputzean gertatzen diren aldaketek zenbait gauza egokitzea eskatuko dute».

Sexualitateari lekua egitea

Estresak, nekeak, lanak, familia-erantzukizunek eta denbora faltak «asko, asko» eragiten dute sexu-bizitzan. «Bizi-erritmo oso bizia daramagu, denbora jarduera askorekin betetzen dugu, gehiegirekin batzuetan». Batzuk betebeharrak dira, eta beste batzuk aisialdiko jarduerak.

Horren ondorioz, ohikoa da kontsultan sexu-bizitza bazterrean utzi duten pertsonak aurkitzea. «Denbora beste gauza batzuei eskaintzen zaie, eta intimitaterako tarte dagoenerako, ez dago ez gogorik ez energiarik». Mugikorrak ere ez du laguntzen: «Mugikorrak hondamendiak eragiten ditu». Sare sozialetan eta bestelako-



tan denbora asko ematen dugu, eta horretaz jabetzea eta asteko agendan intimitaterako tarteak gordetzea proposatzen du: «Topaketarako uneak zehaztea, gero beste gauza batzuek okupatu ez ditzaten».

Gorputzarekin dugun harremanak ere eragina du sexualitatean. «Gure gorputzarekin ondo sentitzen ez bagara, zailagoa egin dakiguke sexu-topaketa batean geure burua erakustea». Alvarezen arabera, gizarteak ezartzen duen edertasun-eredua gorputz gazte batean oinarritzen da. Adinak aurrera egin ahala, pertsona bat eredu horretatik gero eta urrunago senti daiteke, eta lehenagotik zituen konplexuak edo itxurarekiko kezak areagotu egin daitezke.

«Kritika sakonagoa egin beharko genuke», dio. Haren ustez, bada gure ondoezaz elikatzen den industria bat, eta ez zaio komeni gure gorputzekin ondo sentitzea. «Ondoezak dirua sortzen du». Horren aurrean, «edertasunaren kontzeptua osasunaren kontzeptuagatik aldatzea» proposatzen du: gorputzak askotarikoak dira, eta ez dago gorputz edo edertasun eredu bakarra.

da



“Desira, kitzikatzeko modua eta apetentzia erotikoa aldatu egin daitezke adinaren eraginez, baina baita bizi ditugun egoeren arabera ere”

Menopausia: genitaletatik harago

Menopausiaz hitz egiten da, baina ez nahikoa, Alva-rezen ustez, batez ere zenbait alderdiren inguruan. Informazioaren zati handi bat pisua kontrolatzera bideratzen da, eta horrek berriro ere edertasun-ideala jartzen du erdigunean.

Aldiz, gutxi hitz egiten da sexu-aldaketaz. «Aldaketa txiki askok dena aldatzen dute: lehortasuna, ondoeza, koitoan erresumina...». Horien aurrean, lubrifikatzaileak edo krema hidratatzaileak erabiltzea izaten da ematen den irtenbidea. «Zorionez, gero eta gehiago ari dira beste esparru batzuk aztertzen». Elikaduratik ere sintoma batzuk hobetzeko ekarpen handia egin daitekeela uste du.

Emakumeok, gainera, «ezin dugu pentsatu hau bai ala bai gertatuko zaigula eta besterik gabe konformatu». Baina irtenbideak bilatzeak ere ez du esan nahi erantzun errazik dagoenik: «Irtenbideak bilatzen dituzunean, ez dago miraririk». Haren esanetan, oraindik «asko dago aztertzeko», eta ez da nahikoa ikertu.

“Gizonek ere andropausia bizi dute eta aldaketak izaten dituzte, nahiz eta pixkanaka gertatu”

Sexologiaren ikuspegitik, sexu-topaketa eta erotismoa zabalago ulertzea proposatzen du, genitaletara mugatu gabe. Aldaketa eta muga gehiago ager daitezke eremu horretan; horregatik, sexu-harremanak «esperientzia zabalagoetara egokitzea, gorputz osoa hartuko dutenetara» proposatzen du. Azken batean: «Ez zentratu sexu-harremana genitalean».



Aldaketak ez dira emakumeen kontua bakarrik

Hormonek zeregin garrantzitsua dute etapa honetan, bai emakumeengan, bai gizonengan. «Hormonek dena dira etapa honetan». Gizonek ere andropausia bizi dute eta aldaketak izaten dituzte, nahiz eta pixkanaka gertatu. Emakumeengan, berriz, aldaketa bortitzagoa da, hilekoaren zikloak desagertu egiten direlako.

Gantzaren banaketa, muskulu-tonua, sexu-erantzunaren indarra eta desira ere alda daitezke. Etapa honen bilakaeran, gainera, pisu handia izango dute «osasunak, oro har, eta bizi-estiloak, bereziki».

Beste pertsonaren gorputza bilatzen jarraitzea

Bikotean, aldaketei aurre egitea errazagoa da aurretik sexualitateaz hitz egin bada. «Bikote batek arrakasta handiagoz egingo die aurre aldaketa horiei, aurretik sexualitateaz hitz egin badute». Bestearen errealitatea entzuteak eta ulertzen saiatzeak akordioak errazten

“Norberaren beharrak asetzeak ezin du beste pertsonaren beharren kontura izan”

ditu, «sexualitatean edo elkarbizitzako beste edozein gaitan».

Izan ere, heldutasuneko sexualitatearen inguruko mitorik handienetako bat da «ez dagoela sexu-bizitzarik». «Eta guztiz kontrakoa». Sexu-jarduerak posible izaten jarraitzen du, nahiz eta jokabide-patroi batzuk aldatu eta sexu-jolasak ere aldatu behar izan. Sexu-topaketak erotismoa irabazi beharko luke, eta genitalei garrantzi txikiagoa eman.

Adinak aurrera egin ahala, intimitaterako guneak izateko eta beste pertsonaren gorputza bilatzen jarraitzeko gogoia ere garrantzitsuagoa bihurtzen da. «Horrela heldu beharko genuke, elkar besarkatzen eta gozatzen jarraitzeko ilusioa eta desira mantenduz».

Sexualitateari lekua egitea

Alvarezen ustez, azken batean, garrantzitsuena sexuari gure bizitzan lekua egitea da. Ongizatea ere alderdi hori zaintzetik igarotzen da, betiere pertsona bakoitzaren apetentzien arabera. «Ez digute kanpotik ezer inposatu behar».

Pertsona bakoitzak hausnartu behar du erotismoak bere bizitzan duen garrantziaz, eta bere behar eta apetentzien arabera jokatu, sexualitatea bizitzeko modua kanpotik markatu gabe. Bikotekidea izanez gero, hausnarketa hori beste pertsonarekin partekatu behar da, bien artean topaleku komun bat aurkitzeko.

Norberaren beharrak asetzeak ezin du beste pertsonaren beharren kontura izan. «Gure beharrak asetzegatik ez ditugu alban dugun pertsonaren beharrak zapaldu behar. Errespetua, guztiaren gainetik».

Haur, nerabe eta helduenganako arreta psikologikoa

GONZALEZ DE MENDIBIL

PSIKOLOGIA | PSIKOTERAPIA

www.gonzalezdemendibilpsicologia.com

T. Etxeberria 5, 1-C | 623 45 31 95

INARA

Jule Guisasola

Psicóloga General Sanitaria

Environ Korta 25, 1ºB

910 62 364

juleguisasola@inara-psicologia.com

© 2022 INARA - Guisasa

Herria martxan jartzen dutenen eguna

Hainbeste batzorde izanda eta hainbeste jarduera antolatuta, Eibarko Klub Deportiboa herriko ekimenen ardatz nagusietako bat dela esan dezakegu lasai asko. Toribio Etxebarria kaleko egoitzatik, herri osora zabaltzen diren ekimenak bultzatzen dituzte urte osoan zehar (eta dagoeneko 102 urtez). Orain, ospatzeko ordua iritsi zaie, Depor Eguna izango baita urriaren 17an, baina ekintzak hilaren 15etik 21era egingo dituzte.

Testua **EKHI BELAR ERRASTI**

Aurtengo Depor Eguna-ren ospakizunak ekin-tza berezi batekin hasiko dira. Izan ere, 'Deporreko emakumiak' izeneko proiektua aurkeztuko dute bazkideen aurrean, urriaren 15ean, 19:00etan, Klub Deportiboaren egoitzan. Mimos egindako lan handia izan da eta, era berean, xumea, beti ere asmo onenarekin egina.

Proiektua 15ean jakinaraziko dutenez, ez dugu bere edukiaren aurrerapenik egingo eta aurkezpena bertaratzea izango da proiektua ezagutzeko aukerarik onena (Instagramreko @deporrekoemakumiak kontuan pilula batzuk aurkitu ditzakezue), baina proiektuaren nondik norakoak kontatu dizkigu Ane Sarasketa Goienola proiektuaren bultzatzaileak. "Pasilloetan sortu den proiektua izan da", gogoratzten du Sarasketak. "Badakit Deportiboak emakume bazkide pila bat dituela eta emakume asko pasa dela bertatik, baina kanpora begira



beti iruditu zait emakume horiek ez zutela eduki izan behar zuketeen espazioa”, azaldu digu Sarasketak.

Beraz, Deportiboaren historian lanean jardun duten edota parte-hartu duten emakume guztien espazio publikoa aitortzeko helburuarekin jarri zen martxan proiektua. Izan ere, Sarasketak dioenez, “batzuek egin duten lana ezaguna da, baina beste emakume askok lan asko egin dute, inongo kargu bari-rik, edo kargudunen alboan, edo tabernan pote bat hartzera etorri eta laguntzen amaitu dutenak...”.

Sarasketak asko eskertu du proiektua gauzatzeko jaso duten laguntza eta askatasuna. Izan ere, lana garatzen joan den neurrian, “proiektuak bizi propioa hartu du”, bere berbetan. Proiektuari bizia ematen, berarekin batera, beste zazpi lagun ibili dira: Ane Ajuria-gerra Arbulu, Leire Alberdi Arriola, Amaia Basterrika Urzelai, Bakarne Elejalde Garitagoitia, Virginia Arakistain Ariznabarreta, Garazi Goimendiourrutia Gallastegi eta Izaro Elduayen Coma. “Guretik eta berezitasun batzuekin egin nahi izan dugu lana. Hasieran, emakumezkoen buruz bakarrik hitz egitea nahi genuen, eta ez genuen Deportiboaren historia berriz kontatzea nahi, dagoeneko kontatu delako. Historia egiteko modu asko dagoela sinesten dugu eta, orduan, bizipenetatik kontatzea erabaki genuen”.

Historiaren begirada hori erakusteko, mahainguruak egin dituzte Deporrek lotura izan duten emakumeen lekukotzak jasotzeko eta esne-berriketak ere izan dituzte hainbat emakumerekin. “Esne-berriketak beti izan dira emaku-



‘Deporreko emakumiak’ proiektua lantzeko mahainguruak egin dituzte, besteak beste. Gainera, horma-irudia margotzen ari dira Ardantzako iturriaren alboan. EKD

mezkoen gauzak, gauza sinpleak, garrantzirik eman ez zaizkienak, baina elkarrizketei beste begi batzuekin begiratuta, esaten diren gauzen artean, xumeak izan arren, gauza garrantzitsuak daude”, diosku Sarasketak.

Dena dela, normala denez, ezin izan dira Deporrek inazurkusiak duten emakume guztiekin egon, eta zentzu horretan “pixka bat hankamotz” geratu direla uste du Sarasketak: “Batzuek lan pila bat egin ahal izan dute eta ez gara eurengana ailegatu. Baina genituen baldintzak eta denborak kontuan hartuta,

eskuragarri genuen jendearekin egin dugu proiektua. Horrek beste guztia ordezkatzeko nahiko genuke, nolabait”. Sarasketaren iritziz, “prozesua oso interesgarria izan da. Emakume batzuk saretu egin direla uste dut”.

Hilaren 15ean aurkeztuko dute landutakoaren emaitza eta, gero, sortu dituzten hainbat gauza Deporren webgunean jarriko dituzte. Den-dena, ostera, ez da posible izango Interneten jartzea, Depor parean, Ardantzako iturriaren alboan, horma-irudia dihardutelako margotzen.



Depor Egunean egingo diren ekintzetako batzuk: Udazkentraila, "Aitatxo" dokumentala eta xake erraldoia. EKD ETA AITATXO

Ekimen hau borobiltzeko, hilaren 17an, Depor Egunean, 14:15ean, Untzagako harmailetan, talde-argazkia egingo dute Deporrekokide, partaide eta bazkide diren edo inoiz izan diren, edo Deporrekin nolabaiteko lotura sentitzen duten emakumeek.

Egitarau anitza

Sarasketak azpimarratu nahi duen bezala, "emakumeek lan pila bategin dute eta trukean ez dute ezer eskatu. Proiektua emakumeek egin dutenaren aitortza bat da, xumea, eta euren lana pulpituari jarri ez duten bezala, proiektuak ere ezin du hantikeriarik erakutsi eta Depor Egunaren zentralitatea hartu". Beraz, bai, egitarauaren zati bat hartuko du, baina Depor Egunaren ospakizunetan beste hainbat ekintza egingo dira, klubean egiten diren gauza anitzen eta ezberdinen erakusle.

Horrela, hilaren 17an ekintza ugari egingo dituzte Depor Eguna

ospatzeko. Goizean, kirola izango da protagonista: 08:30ean, Urkoko Kobara irteera egingo dute, Depor paretik abiatuta; 10:30ean, atletismo erakustaldia egongo da Untzagan eta Txaltxazelaian; 11:00etan, Toribio Etxebarria kalean, xake partidak eta xake erraldoia, umeentzako txirrindularitza ginkana eta Deporrekoko erropa-denda egongo dira; eta 11:00etatik 14:00etara (Untzagan elkartuko dira), Eibarblock-en 3. edizioa egingo da, herriko eraikin eta horma batzuk eskalatuz.

Arratsaldean, oster, musikak eta dantzak hartuko dute protagonismoa. 18:00etatik 20:00etara, gaitari eta dantzarien dantza-kalejira egingo da, J. B. Gisasola Musika Eskolako gaita ikasleekin eta Kezka dantza taldeko eta eskolako dantzariekin (ibilbidea: Depor, Zuloagatarren, Calbeton, Untzaga, Depor). Eta egunarekin amaitzeko, 20:00etatik 22:00etara, erromeria egingo da Lorratz taldearekin.

Hurrengo egunean, 18an, 08:30ean, Udazkentraila egingo da, Deporretik hasita. Guztira 17,8 km-ko ibilbidea egingo dute eta 3-3,5 orduko iraupena izango du. Goranzko desnibel metatua, bestalde, 707 m-koa izango da. Izena aldeztetik eman beharko da Deporrekoko webgunearen bitartez.

Depor Egunaren inguruko ekintzekin amaitzeko eta, Klub Deportivoaren izaera anitzaren erakusle, 'Aitatxo' dokumentala emango dute hilaren 21ean, 18:30ean, Coliseo antzokian. "Gure eginkizun sozialekin bat egiten duen ekimena da", Iñaki Osoro Deporrekoko presidentek esan digunez. 'Aitatxo' dokumentalak seme-alaba baten galeraren dolua azaltzen du aitaren begiradatik, ama gutxietsi gabe. Seme-alabaren bat galdu duten lau aiten testigantza birtartez, dokumental honek aiten sufrimendua eta dolu eskubidea plazaratzen ditu.

“Sare sozialen, aldizkarien eta bestelakoen eraginez saturatu egiten gara arropa erosteko orduan”

AITZIBER BADIOLA • Irudi-aholkularia



Gehiago edo gutxiago, guztiok arduratzen gaitu irudi pertsonalak: zer janzten dugun, nolako osagaiak eramaten ditugun, nola ikusten garen... Noski, bakoitzak bere estiloak eta gustuak ditu, dena da zilegi, baina agian badaude norberari hobeto egokitzen zaizkion arropak edo estiloak. Aitziber Badiolak hori eta gehiago identifikatzen laguntzen digu.

Testua **EKHI BELAR ERRASTI**

Badiola irudi-aholkularia da eta iaz birritan izan zen gurean, itxura pertsonalaren inguruan jarduteko. Aurten ere ...eta kitto! Euskara Elkartearen ‘Illunabarrian’ ekimenaren barruan hitzaldia eskainiko du, oraingoan armairu-kapsulen inguruan. Saioa urriaren 20an izango da, 18:30ean, ...eta kitto!-n (Urkizu pasealekua 11, solairuarte). Plaza mugatuak izango dira eta gure webgunean eman ahal izango da izena (edo bulegora deituta). Prezioa 10 eurokoa da (...eta kitto!-ko bazkideentzat 7 euro).

Iaz itxura pertsonalaren eta koloreen inguruan jardun zenuen gurean, eta aurten armairu-kapsulak izango dituzu hizpide. Zer da armairu-kapsula?

Gaur egun erosketek eta kontsumoak agintzen duten bizimoduak eraginda, orain dela urte batzuk korrante minimalistak bat sortu zen, non 30 arropa edo jantzi-rekin 104 look ezberdin egitea proposatzen zen. Gure armairua modu kontzientean antolatzea da kontua. Batzuetan, gauza asko erosi ditzakegu, gero armairuan pilatzen ditugu eta, gauza asko eduki arren, iruditzen zaigu ezerk ez gaituela errepresentatzen. Gehiago edukitzeak ez du hobeto jantziko zarela

esan nahi. Beraz, korrante horretatik irten zen hiru hilabetea behin armairu-kapsula bat egitea. Euskal Herrian neguko eta udako arropak bereizteko ohitura dago, baina udaberriak eta udazkenak hiru hilabete irauten dute.

Bai, sasoi honetan ohikoa izaten da giro hotza egon eta mahuka eta fraka motzean ibiltzea.

Bezero askok esaten didate udazkena eta udaberria oso luze egiten zaiela, sasoi horietan (‘entretiempo’ delakoa) ez dakitelako zer jantzi. Armairu-kapsularen kontzeptuarekin hiru hilabetero aldatuko genuke armairua. Ez dugu armairu guztia zertan aldatu, baina bai pentsatu behar da gauza batzuetan: nolako lana daukat, nolako jarduerak egiten ditut, arropa zertarako behar dut... Orduan, lehenik eta behin garbiketa nola egin azaltzen dut eta, gero, sartzera goazen jantzi horiek nola aukeratu. Izan ere, gutako bakoitzaren armairu-kapsulak ezberdinak izango dira.

Zein gauza hartu behar ditugu kontuan aukeraketa hori egiteko?

Lehenik eta behin, koloreak eduki beharko genituzke kontuan. Gero, ze formatako arropa aukeratuko dugun aztertu behar da: gure gorputzari ondo gertatzen zaion arropa edo gustora sentiarazten gaitue-



Arropa-kapsulen inguruko hitzaldia eskainiko du Aitziber Badiola irudi-aholkulariak.

na. Hirugarrenik, gure estiloa eta gure planak eduki behar ditugu kontuan. Ez da gauza bera hezkuntza fisikoko irakasle bat, bankuko langile bat, gauetan irteten dena, ume txikiekin parkean egon behar dena edo DJ bat. Pertsona bera ere orain gauza bat izan daiteke eta hurrengo urtean beste bat, eta armairua aldatu egin behar du. Prozesu bat jarraitu behar da zer arropa behar dugun eta gutxienekoak zeintzuk diren jakiteko.

Bakoitzak bere estiloa izan arren, gutxieneko batzuk komunak izan daitezke?

Bai, eta hitzaldian azalduko ditut. Oinetakoak, jakak, goiko eta beheko parteak, eta koloreak aukeratu egin behar dira. Goiko parteak eta behekoak neutroak badiira, gehiago konbinatzen dute. Tontakeria dirudi, baina teknika bat da eta modu horretan arropa guztiek guztiekin konbinatzen dute. Bestetik, erosteko orduan ere zerrenda bat nola egin azalduko dut, erosketetara hola edo hala joan beharrean, foku batekin joateko. Izan ere, eta niri ere gertatzen zait, sare sozialen, aldizkarien eta bestelakoen eraginez saturatu egiten gara arropa erosteko orduan.

Horren atzean oso industria erraldoia dago eta beharrrak sortzen dizkigu. Nola egin diezaiekegu aurre?

Adibidez, nire arroparen %90, gehiago ez bada, bigarren eskukoa da. Jendeari zera esaten diot: dena asmatuta dago. Esaterako, 90. hamarkadako moda itzultzen bada, bigarren eskuko denda batean sasoi horretako jantziak aurkitu ditzakezu. Baina bai jakin behar du bakoitzak zer behar duen. Beharra kakotx artean, benetako beharra ere ez delako, gizarteak sortutako beharra baizik.

Batzuek identifikatuta izango dute euren estiloa, baina beste batzuek agian ez. Nola aurkitu daiteke hori, aurkitu behar bada?

Hitzaldian bost estilo tronkal azalduko ditut, ez direnak aldatzen. Gaur egun gertatzen dena da inork ez duela estilo jakin bat % 100ean. Orain dela urte batzuk errazagoa zen estiloak identifikatzea: modu klasikoan janzten zirenak, kirol-arropa zeramatenak, modernoak... Gaur egun dena globalizatu da eta, esaterako, amona, alaba eta iloba Zara-n sartu daitezke eta beroki berdina erosi. Orain dela 20-30 urte hori ezinezkoa zen. Gaur egun estilo nahasketa asko dago.

Eman izena
ikastaroan



Gainera, sasoi bakoitzean zer eramango den bonbardatzen gaituzte, baina eramango ez dena ez da ez dela eramango, beste modu batean ere eramane daiteke. Beraz, nahasketa sortzen da eta jendea galdu egiten da. Gertatzen dena da pertsona bakoitzak % 100ean estilo bat eduki ez arren, beti duela batetik bestetik baino gehiago. Gakoa da % 40-60 estilo propioko jantziak izatea eta beste % 60-40arekin jolastea. Gure look-aren % 70 gure estilotik kanpokoa bada, agian ondo ikusi gaitezke, baina ez gara gu geu sentitzen eta astebete barru gurera egingo dugu salto. Beraz, bost estilo tronkal horiek azalduko ditut eta konbinaketak nola egin. Bakoitzak bere bidea aurkituko du. Polita da gure estilora eboluzionatzea, txispa pizten duelako, baina beti ere mozorrotuta sentitu gabe. Bestela ez dugu aldaketekin jarraituko. Dena dela, batzuetan behar izaten dugu gure estilokoa ez den jantziren bat, baina gure estiloa indartzen duena.

Zer da ondo janztea? Existitzen da hori?

Justu orain Donostiako irudi-aholkulari baten Instagrameko kontua ikusi dut eta jendeak janzteko orduan egiten dituen hutsegiteak besterik ez ditu kritikatzeko. Ni ez naiz horren aldekoa. Alaba transexuala dut eta pertsonak askeak izan behar garela uste dut. Bati modu batean janztea gustatuko zaio eta beste bati ez, hori subjektiboa da. Ondo edo gaizki janztea ere subjektiboa da. Barruak esaten digunean ondo sentitzen ez garela, orduan egin behar dugu al-daketa; baina ez gizarteak, bizilagunak edo lankideak esaten digulako. Pertsona bat errespetatzeko, bere itxura errespetatu behar da.

Batzuek diote euren irudiak ez diela axola, ez diotela horri garrantzirik ematen. Zenbateraino da hori egia?

Hiru motatako bezeroak izaten ditut: euren irudiarekin oso autoexigenteak direnak; besteek zer esango duten asko axola dienak eta euren ingurukoei gustatzeko modu batean edo bestean janzten direnak; eta ez zaienak hainbeste axola, baina erosotasunagatik. Dena dela, uste dut guztioi axola zaigula gure irudiak. Pentsatu behar dugu gure itxura gure errepresenta-



“Polita da gure estilora eboluzionatzea, txispa pizten duelako, baina beti ere mozorrotuta sentitu gabe”

zioa dela. Noski, askoz ere garrantzitsuagoak dira gure balioak, eta zer esaten eta egiten dugun, baina gure itxura gure parte da.

Nori gomendatzen diozu hitzaldira joatea?

Udazkenari nola heldu ez dakienari, adibidez. Baten batek pentsa dezake arropa pila bat duela eta, era berean, ez duela ezer sentitzen; edo ez dela sentitzen errepresentatua arropa horrekin; edo arropa gehiegi duela eta gehiago erosi nahi duela, baina arropa horrekin zerbait egin beharra dagoela. Gizon, emakume, heldu edota gazte izan, bertan ikasten dena urtero jarri ahal izango dute praktikan.



JON MIKEL MUJIKA

Nor gara gu

Ez dakit nola, duela ia 20 urte Berria egunkariaren webean Pello Zabala zenak idatzitako pasarte bat etorri zait gogora. “Mendiko behatokitik” izeneko blog bat zeukan frantziskotar meteorologoak. Blog honetan Arantzazuko santutegiko talaiatik mundua nola ikusten zen azaltzen zuen Pellok ia egunero. Eguraldiarekin lotutako gaiak jorratzen zituen sarri eta santutegi barruko pasadizo batzuk ere izaten zituen kontagai. Bere zutabeetan, noiz behinka santutegiko fraide zaharrenetako baten gorabeherak kontatzen zituen. Oso gizon berezia omen zen elizgizon hura. Abade edadetu haren hurrengo irtenaldia kontatu zigun Pello Zabalak bere zutabeetako batean.

90 urtetik gora izango zituen Arantzazuko anaia hark. Egunero-egunero gaztelerazko irrati-kate kontserbadore bateko albistegia entzuteko ohitura omen zeukan. Halako goiz batean, santutegiko beste anaia frantziskotar batek goizeroko ohitura horrengatik galdetu zion:

- Aizak! Nolatan entzuten dituk albisteak egunero irrati-kate horretatik?
- Albisterik interesgarrienak, etsaiaren larretik - erantzun zuen fraide zaharrak.
- Baina hik ba al duk etsairik? - galde egin zion berriro
- Nik ez. Baina guk bai.

Erantzun borobila. Norbanako bezala, niri ere kosta egiten zait etsai bat irudikatzea. Esnatuko naiz goizero, eta gurutzatuko naiz hamarnaka pertsonarekin egunean zehar, suertatuko zait gatazkaren bat norbaitekin, baina hor amaituko da dena.

Talde baten izate, behar edo interesen aurkako zerbait suertatzen denean hezur-haragitzen dira benetako etsaiak. Eta etsaiarekin batera sortzen da Gu hori. Momentu horretan, etsai bat dugula sentitzen dugunean, begiratu alboetara, aztertu noren ondoan lerrokatu garen. Etsaiek esan diezagukete nor garen Gu.

**“Talde baten izate,
behar edo interesen
aurkako zerbait
suertatzen denean
hezur-haragitzen
dira benetako
etsaiak”**

Lehen garaipena Ohorezko Erregionaleko Urkirentzat

E.B. Denboraldi hasiera txarrari buelta eman dio Ohorezko Erregional mailan jokatzeko duen CD Urki taldeak. Aurreko jardunaldian berdinketa lortu ondoren, lehen garaipena lortu du oraingoan Mikel Bilbaok entrenatzen duen taldeak. Eibartarrek Añorga KKE hartu zuten Unben eta 3-1 gailendu zitzaizen.

Partida berehala jarri zitzaion alde Urkiri. Hugo Aldazabalek 2. minutuan sartu zuen gola eta Aner Zubizarretak 15. minutuan sartu zuen bigarrena. Hirugarrena Hugo Aldazabalek lortu zuen, atsedendira alde nabarmenarekin iritsiz.

Bigarren zatia lasaia izan zen eta Añorgak aldea murriztu zuen 71. minutuan, baina Urkik ondo eutsi zion markagailuari eta hiru puntuak etxean geratzea lortu zuen.

Garaipen horrekin, Urki sailkapeneko 10. postuan dago orain, 4 punturekin.

Ipuruako juniorrak podiumetik gertu Madrilen

E.B. Ipurua Gimnasia Erritmikoko Taldeak denboraldi berriari ekin zion zapatuan, urriak 3, Vallecaseko Txapelketan. Klubeko zenbait taldek hartu zuten parte bertan eta emaitzarik nabarmenena juniorrek lortu zuten, 4. postuan amaitu baitzuten.

Infantilen taldea 23. postuan sailkatu zen eta jubenila 18. izan zen. Kontuan izan behar da denboraldiko lehen proba izan dela eta izango dutela hobetzen joateko aukera. Izan ere, egutegi bete-betean dute aurretik: urriaren 24an, San Andres Txapelketa; ondoren, Euskalgym txapelketa; eta gero, Espainiako Txapelketa.



Eibar Triatloi Taldeak emaitza onekin amaitu du duatloi denboraldia

E.B. Eibar Triatloi Taldeak 2026ko triatloi eta duatloi denboraldia amaitu zuen joan den asteburuan. Zapatuan, Getxon distantzia olinpikoko Triatloiko Euskal Herriko Txapelketa jokatu zen, baina itsasoaren egoeragatik proba duatloi bihurtu behar izan zuten. Dimekan, berriz, Usansoloko bikotekako duatloiak eman zion amaiera denboraldiari.

Getxoko proban, Jokin Amorrosta izan zen Eibar Triatloi Taldeko lehen sailkatua. 23 urtez azpikoen kategorian zazpigarren postua lortu zuen, eta sailkapen orokorrean 31. amaitu zuen. Ander Telleria 33. izan zen absolutu mailan eta 96. sailkapen orokorrean, eta Aitorrek 30. postua eskuratu zuen Beterano 1 kategorian, 96. sailkapen orokorrarekin.

Iñigo Gastonek ere parte hartu zuen Getxon, 23 urtez azpikoen artean 12. eta sailkapen orokorrean 100. amaituta. Oscar Fria-

sek, berriz, 70. postua lortu zuen absolutu mailan eta 160. sailkapen orokorrean. Taldeak emaitza horien balorazio positiboa egin du, 230 bat gizonezko hartu baitzuten irteera.

Igandean, Usansoloko bikotekako duatloiarekin itxi zen denboraldia. Eibar Triatloi Taldeko koloreekin Kristina Ruiz, Roberto Gartzia eta Jon Eskolar aritu ziren. Lehenengo biek bikotea osatu zuten eta zortzigarren postuan amaitu zuten, 1:21:06ko denborarekin. Jon Eskolarrek, berriz, Claudia Fernandezekin batera hartu zuen parte, eta 15. postua lortu zuten, 1:38:39ko denborarekin. Eskolarren debuta izan zen taldearen koloreekin.

Triatloi eta duatloi denboraldia amaitu bada ere, Eibar Triatloi Taldeko kideek beste modalitate batzuetako probetan parte hartzen jarraituko dute, sasoiari eusteko asmoz.



Angel Ibarluzea elgoibartarrak irabazi du Bizkaiko Hiru Txirlo Txapelketa

E.B. Bizkaiko Hiru Txirlo Txapelketaren azken jardunaldia jokatu zen joan zen asteburuan, Markinako Lauzirika bolatokian. Berriatuako Jabier Martino izan zen azken tiraldiko irabazlea, 9 txirlorekin, eta atzetik sailkatu ziren Gotzon Uranga 8 txirlorekin eta Sergio Onaindia 7 txirlorekin.

Jardunaldi horretan, gainera, txapelketaren sailkapen orokorra erabaki zen eta bertan Angel Ibar-

luzea izan zen garaile. Elgoibartarrak 7. postuan amaitu zuen azkenean, 43 txirlorekin, eta Iker Arizmendiartarekin 3. geratu zen bikotekako sailkapenean.

Anartz Esteban eibartarrak 7. postuan amaitu zuen azkenean, 43 txirlorekin, eta Iker Arizmendiartarekin 3. geratu zen bikotekako sailkapenean.

Tiraldia amaitu ondoren, sari banaketa eta bazkaria egin zuten bolari guztiek.

Arana garaile Gipuzkoako Txapelketako derbian

E.B. Gipuzkoako Xake Txapelketa Nagusiko lehen jardunaldia jokatu zen zapatuan, urriak 3, Azkoitian, eta Eibarko bi jokalariren arteko partida izan da egunekoetako bat. Eibarko Klub Deportiboko Xabier Beorlegi eta Jon Arana aurrez aurre aritu ziren lehen txandan, eta Aranak eskuratu zuen garaipena, hiru ordu inguruko partidaren ostean.

Aurtengo txapelketan 12 jokalarik hartzen dute parte, azken urteetako edizioetan baino kopuru txikiagoa. Eibarko Klub Deportiboko Xake Batzordearen arabera, beherakadan eragina izan dezake Donostiako Gros Xake Taldeak txapelketaren data berberetan beste lehiaketa bat antolatu izanak.

Eibarko klubak, egoera horren aurrean, Gros Xake Taldeari eta Gipuzkoako Xake Federazioari dituzten arazoak elkarrizketaren bidez konpontzeko deia egin die. Klubaren ustez, bi erakundeen arteko adostasuna lortzea onuragarria izango litzateke Gipuzkoako eta Euskal Herriko xakearentzat.



Irudi ona eman arren, Urvat waterpolo taldeak galdu egin zuen Dos Hermanasen

E.B. Lehiaketara itzuli dira asteburu honetan Urvat IKEko taldeak, eta jardunaldiko emaitzen artean nabarmentzekoak izan dira senior gizonen taldeak Dos Hermanasen emandako irudia eta jubenilek Mendizorrotzako txapelketan lortutako laugarren postua.

2. Maila Nazionaleko senior gizonen taldeak 13-10 galdu du Dos Hermanasen aurka, partida oso parekatuan. Eibartarrak bizi-bizirik izan ziren ia partida osoan

zehar, eta 7-7ko zein 10-10eko berdinketak lortu zituzten. Azken minutuetara arte garaipena lortzeko aukerak izan zituzten, baina azkenean etxeko taldeak eskuratu zuen garaipena.

Bestalde, jubenil mailako taldeak laugarren postuan amaitu du Mendizorrotzako txapelketa. Eibartarrak jokalaria oso gutxiarekin jokatu zuten, aldaketak egiteko ia aukerarik gabe, baina zailtasunak gainditu eta txapelketa ona egin zuten.

Euskotren Eibar Eskubaloiko emakumeekin

E.B. Euskotrenek eta Eibar Eskubaloi Taldeak lankidetzeta-hitzarmena sinatu dute klubeko emakumezkoen atala indartzeko. Akordioa Eibarko tren-geltokian aurkeztu zuten astelehenean, eta taldearen kirol-egiturari laguntza ematea, Euskotren klubaren euskarri ofizialetan egoitea eta inguruko neska eta gazteei eskubaloia hurbiltzeko ekimenak garatzea jasotzen du.

Hitzarmenak hiru lan-ardatz izango ditu. Alde batetik, emakumezkoen atalaren egiturari eta jarduerari lagunduko zaio, lehiaketetan eta ekitaldietan presentzia sendotzeko. Bestetik, Euskotren erakunde laguntzaile gisa agertuko da klubaren euskarri ofizialetan, ekitaldi instituzionaletan eta komunikazioan. Azkenik, nesken eta gazteen artean eskubaloia sustatzeko ekimenak garatuko dituzte, berdintasuna eta oinarrizko kirola bultzatzeko.

Luzapenean galdu zuen Eibartarrak FT-k

E.B. Lehen bi partidetan garaipena lortu ondoren, denboraldiko lehen porrota jaso zuen domekan, urriak 4, Gorengo Erregional Mailan jokatzeko duen Eibartarrak FT-k. Porrot laugarria gainera. Izan ere, 92. minutuan jaso zuen gol erabakigarria eta Mutrikuk 2-1 irabazi zuen neurketa (gainera, beste gola euren atean sartu zuten eibartarrek).

Gauzak horrela, Eibartarrak sailkapenaren 3. postuan dago, 6 punturekin, liderrarekin berdinduta. Hurrengo jardunaldia gaur jokatu du, urriak 9, 20:00etan, Unben, Aretxabaleta UDA B-ren aurka.



Klub Deportiboaren egoitza bete egin zen EKD Trail Taldearen aurkezpenean

E.B. Eibarko Klub Deportiboaren egoitza jendez bete zen joan den egunean, urriak 1, EKD Trail Taldearen aurkezpenean. Azken urteotan nabarmen egin du gora mendian korrika egiteko zaletasunak eta horren ondorio da Deporrek bultzatutako talde hau. “Beste herri batzuetan egin den bezala, Eibarren ere horrelako talde bat sortu behar zela iruditzen zitzaigun”, azaldu zuten aurkezpenean Mikel Arriola eta Ander Egurrola mendi-korrikalariak.

Taldeak dituen helburuak azaltzen hasi zuten aurkezpenean Arriolak eta Egurrolak. Hasteko, 2027. urterako trail taldea atera nahiko lukete, hau da, taldea urtarrilean jarriko litzateke martxan. Mendian korrika egiten duen jendea batzea da beste helburuetako bat, komunitatea sortuz. Taldeak izaera irekia du eta maila guztietako jendeak hartu ahal izango du parte. Izan ere, giro ona eta talde izaera sortzea da beste helburuetako bat. Hori sustatzeko, ekimen ezberdinak

gingo dituzte eta, taldea urtarrilean martxa betean jartzeko asmoa izan arren, urritik abendura arte hainbat gauza egingo dituzte. Urriaren 18an, Udazken Traillean hartuko dute parte, KKT-k antolatutako ibilaldian. Urriaren 29an, Igone Camposek nutrizio hitzaldia eskainiko du, Teknikerren babesarekin. Azaroaren 19an, entrenamenduen buruzko hitzaldia egingo da, hori ere Teknikerrek babestuta (hizlaria zehazteke dago) eta, abenduaren 24an, Gabon Traila egingo da.

Izena emateko

Esan bezala, izaera irekia du EKD Trail Taldeak, edonork ditu taldearen ateak zabalik, baina gutxienez bi baldintza bete beharko dira: Eibarko Klub Deportiboko bazkide izaitea eta mendian federatuta egotea.

Taldearekin harremanetan jartzeko Instagrameko kontua sortu dute: @ekdtrailtaldea. Bertan emango dute taldearen ekimenen berri eta hortik jarri zaitezkeetuekin harremanetan.



SD Eibar-ek bere harrobiaren aurkezpena egin zuen joan den astean Ipuruan

E.B. SD Eibar-en oinarritzko futboleko 13 talde daude, 9 gizonezkoenak eta 4 emakumezkoenak, eta 300 jokalaririk baino gehiago. Futbol Eskolako 200 kide inguru gehituz gero, SD Eibarren harrobiak 500 pertsona baino gehiago ditu, lan hori egiten duten talde teknikoak ere kontuan hartuta.

Ekitaldian gizonezkoen eta emakumezkoen lehen taldeak izan ziren gazteenak laguntzen.

Aurkezpenari hasiera emateko, Balioak Eraikitzen sariak banatu ziren. Sari horiek klubaren balioak zelaia barruan eta kanpoan hobekien irudikatu dituzten jokalariek saritzen dituzte.

Ondoren, aldageletako tuneletik zelai erdirantz atera ziren taldeen ohiko desfilea egin zen, eta ekitaldiaren amaieran Eibarren harrobi osoaren familia-argazki klasikoa egin zen.

Emaitza gazi-gozoak Kalamuako judokentzat Kantabriako Kopan

E.B. Kalamua Judo Klubeko Uxue Gutierrezek Infantil Promozio mailako emakumezkoen lehia hartu zuen parte. Lehen randorian aurpegian kolpe handia jaso zuen eta borroka galdu egin zuen, baina egoerari buelta ematea lortu zuen. Azkenean, bi garaipen eta bi porrotekin amaitu zuen bere ligako jardunaldia.

Aner Gonzalezek, bestalde, lehen borroka irabazi zuen Kadete mailako -55 kiloko kategorian, baina

bigarren txandan galdu egin zuen. Bigarren aukeran, borroka irabazi egin zuen, baina hurrengoan galdu eta lehiaketatik kanpo geratu zen.

Kadete mailan ere, Julen Martinek (-66 kg) eta June Valladares (-63 kg) lehen txandan galdu zuten, eta ez zuten bigarren aukeran lehiatzeko aukerarik izan.

Kalamua Judo Klubak lanean jarraituko du hurrengo hitzorduari begira. Avilesko Kopa urriaren 24an eta 25ean jokatuko da.

Bergara Pneumatikoak da futbol zaletuaren liderra

E.B. Futbol zaletuaren ligako 3. jardunaldia jokatu zen joan den asteburuan eta lidergoan zeuden talde biek garaipenak lortu zituzten euren partidetan. Bergara Pneumatikoak 5-1 gailendu zitzaion Bar Maremi eta Malape Taberna 3-5 Athlete Terrazari.

Asteburu honetan atsedena hartuko dute taldeek eta urriaren 17 eta 18ko asteburuan itzuliko dira lehiara.

SAILKAPENA

1. Bergara Pneumatikoak, 9 puntu
2. Malape Taberna, 9 puntu
3. Xania Taberna, 6 puntu
4. Adahi Etxegi, 6 puntu
5. Garajes Garcia, 4 puntu
6. Kalaka Buenos Aires, 4 puntu
7. Limpiezas Rueda, 3 puntu
8. Athlete Terraza, 3 puntu
9. Bar Maremi, 0 puntu
10. Baserri, 0 puntu

SD Eibar-ek lidergoari eutsi nahi dio Oviedoren aurka

E.B. Joan den zapatuan Albaceteri 1-3 irabazi eta Castellók bere partida berdindu ondoren, SD Eibar-ek Hypermotion Ligaren lidergoa hartu zuen. Jokin Aranbarriren taldeak zazpi partida jarraian irabazi ditu eta bolada onari eutsi nahi dio astelehenean, urriak 12, 18:30ean, Real Oviedoren aurka jokatuko duen partidari.

Talde armagina ez da bakarrik egongo Carlos Tartiere zelaian, hainbat zaletuk bidaiatuko baitute Asturiasera.

Joan den astelehenean, bestalde Kopako lehen kanporaketa zozketatu zen eta Eibarri CD Pamlonaren aurka jokatzea egokitu zaio.



‘Sobran las palabras’, gaurko zine-forum feminista saioan

S.H. Oporretako etenaldiaren ondoren, gaur (barixakua, urriak 9) izango da zine-forum feministaren lehen saioa, 18:30ean, Portaleko areto nagusian. Pagatxa Emakumeen Elkartearen eskutik, Luca Ribuliren *Sobran las palabras*, 2026ko filma emango dute eta, jarraian, horri buruzko solasaldia hasiko da.

Bera izan ezik, beste guztiak gorrak diren familia batean hazi den nerabe lotsati bat da protagonista: kanturako duen dohaina deskubritzen duenean, orain arte bezala familiarekin geratu, ala bere bideari jarraitu, bietako bat aukeratu beharko du. Sarrera libre eta dohainik izango da.



Barixakuak Jolasian Torrekuan izango da gaur

S.H. Etxeko txikienei, ostiral arratsaldetan, euskaraz jolasten gozatzeko aukera ematen dien Barixakuak Jolasian ekimena Torrekuako parkean izango da gaur ...eta kitto! Euskara Elkartearen eskutik. 17:00etatik 18:00etara egingo dira jolasak begiraleen laguntzarekin. Hurrengo astean, urriak 16, Urkizuko parkean izango dira.



Indalecio Ojanguren Ohorezko Saria Oskar Gaskontzat

S.H. Oskar Gaskon Marañonek jasoko du XXXVIII. Indalecio Ojanguren Argazki Lehiaketako sari nagusia, *Uno, dos y tres* bildumarengatik. Indalecio Ojanguren Sariak, berriz, Oskar Manso Navasek, Javier Arcenillasek, Manuel Gallartek eta Jose Lopez Gimenezek eskuratu dituzte.

Euskal Herri mailan, Aitor Arana Arruti, Jose Agustin Gurruchaga eta Andres Indurain saritu dituzte, hurrenez hurren; herri-mailan, Juan Antonio Palacios Garcia, Oscar Baglietto eta Einer Rodriguez Ponce, Deportiboko Argazki Taldeko kideen lanak saritu dituzte; eta 8-16 urte arteko mailako saria, berriz, Nerea Solana Dominguezek eskuratu du.



Eibarko industriaren irudi historikoak YouTubean ikusgai

S.H. Eibarko Udal Artxiiboak bere YouTube kanalean ikusgai ipini duen ikus-entzunezkoan, 1956an *Toledo Hiria* itsasontzian Eibarko lantegiek egindako erakustaldiak ikus daitezke, besteak beste. Itsas zeharkaldi hura dokumentatzen duen filma Donostian, Euskadiko Filmategian dago gordeta, baina Eibarko Udalak 3 minutu eta 10 segundoko kopia digitala dauka, eta hori da online ikusi daitekeena.



Usartza Txistulari Taldeak ganbera kontzertua antolatu du, Elena Perezen omenez

S.H. Urteetan Usartza Txistulari Taldeko zuzendaria izan zen Elena Perez hil zela bost urte bete dira eta, horren aitzakiarekin, bere omenezko ganbera kontzertu berezi-berezia prestatu dute Usartzako txistulariek. Urriaren 18an izango da emanaldia, 12:30ean, Coliseo antzokian, eta sarrera dohainik izango da (gonbidapenak leihatilan eta Kutxabank-en bitartez eskuratu daitezke).

Antolatzaileek esan digutenez, Usartza Txistulari Taldearekin batera beste hainbat arituko dira: Gari-koitz Mendizabal (txistu bakarlaria), Isabel Laspiur (pianoa), Marisol Arrillaga (soinua), Enrique Campos (biolina), Javier Navascues (biolina), Edurne Olazabal (biola), Andres Robles (biolontxelo), Joaquin Marco (kontrabaxua), eta Kezka Dantza taldea.

Enrique Montero oraingo zuzendariaren berbetan, programa “mimo handiz” prestatu dute: “Elenarekin loturaren bat daukaten piezak aukeratzen ahalegindu gara, kontzertu osoan zehar bera ere presente egoteko. Oso berezia eta hunkigarria izango da”.

Zazpi urterekin hasi zen txistua jotzen

Bizitza osoa txistuari eskaini zion Elenak. Zazpi urterekin hasi zen txistua jotzen, Amalur taldearekin. Eibarko kontserbatorioan hasi zituen musika-ikasketak, geroago Donostiako kontserbatorioan jarraitu eta amaitzeko. 1989an, Jose Ignacio Ansorena katedradunarekin amaitu zuen txistu-karrera, aitortza gorenarekin. Gaztetatik egon zen Eibarko txistulari talderen batean, eta 80ko hamarkadaren erdialdetik aurrera Eibarko Txistulari Bandako (gaur egungo Usartza Txistulari Taldea) kide izan zen. Bilboko Udal Bandan ere aritu zen hainbat aldiz.



San Andres Bertso Paper lehiaketarako epea zabalik

S.H. Gaurtik hasita azaroaren 6ra arte luzatuko da XXXII. San Andres Bertso Paper lehiaketara lanak entregatzeko epea. 16 urtetik gorako en mailan Euskal Herri osoko lanak aurkeztu ahal izango dira. Gaia eta doinuak libreak izango dira, eta lau puntu edo gehiagoko 6 bertso gutxienez eta gehienez 10 aurkeztuko dira. 16 urtetik beherako Eibarko ikasleek, berriz, bertso bat edo bi kopla aurkeztuko dituzte. Lanaren hiru kopia aurkeztuko dira, gaitzizenaekin sinatuta, eta gutunazal itxian, berriz, egilearen datuak (izen-abizenak, bizilekua eta telefonoa). Postaz bidali, edo norberak eraman ditzake, ondoko helbidera: ...eta kitto! Euskara Elkarte. Urkizu 11 solairuartea. 20600 Eibar. Egile bakoitzak, asko jota, lan bi aurkeztu ditzake.



Domekan itxiko dute Pintxo Lehiaketarako izen-ematea

S.H. Arrate Kultur Elkarteak antolatu duen Eibarko tabernarien arteko 22. Pintxo Lehiaketarako izen-ematea zabalik dago dagoeneko, eta parte hartu nahi dutenek urriaren 11ra arte (domeka) eman dezakete izena. Datu guztiak (pintxoaren argazkia barne) arratekultu@gmail.com helbidera, edo WhatsApp bidez (638284912) bidali beharko dira. Lehiaketa, berriz, urriaren 28an eta 29an izango da.

ERRAZAGOA

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

SUDOKUA

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

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

ZAILAGOA

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

LETRA-ZOPA

E	H	T	S	E	B	H	F	I	S	S	E	P	U
Z	M	E	U	I	G	R	U	M	F	T	O	N	F
S	S	I	R	L	G	M	T	T	H	O	H	K	H
Z	T	B	F	B	E	F	B	F	E	X	L	A	A
G	D	I	A	S	I	X	O	G	D	N	U	O	I
R	T	H	D	X	R	H	L	G	K	J	I	M	O
A	N	U	A	R	R	A	A	I	L	K	O	S	L
N	I	N	F	R	B	O	X	E	O	A	A	I	A
Z	A	T	E	K	I	R	E	G	I	S	R	T	B
P	S	A	S	K	I	B	A	L	O	I	A	E	U
I	U	N	O	N	S	F	Z	L	U	U	F	L	K
A	S	M	K	B	G	A	H	B	M	T	O	T	S
L	N	F	M	E	I	S	B	F	G	E	O	A	E
R	R	J	F	B	O	K	M	G	M	U	G	B	M

SASKIBALOIA
TENISA
IGERIKETA
ARRAUNA
ESKUBALOIA
ATLETISMOA
SURFA
BOXEOA
FUTBOLA

H	B	T	H	S	M	R	O	B	A	T	B	R
O	B	O	I	R	S	I	M	V	M	I		
A	V	V	T	Z	I	L	N	O	N	V	I	
R	S											
O	R	I	I									
O	I	X	S	H	R	O	H	J	B			
V	T	O	O	R	I	S	I	O	O			
H	X	H	A	X	B	R	A	Z				
I	N	O	A	M	O	I	I	L	S			
V	A	X	S	I	H	R	B	S	L	H		

Urriak 9 / Urriak 15

BARIXAKUA 9

BARIXAKUAK JOLASIAN

17:00/18:00 Bi eta zortzi urte bitarteko umeentzako doako egitasmoa, ...eta kitto! Euskara Elkartearen eskutik. Torrekuko parkea.

ZINE-FORUM FEMINISTA

18:30 "Sobran las palabras" (Zuz.: Luca Ribaudi). Pagatza emakumeen elkartearen eskutik. Doan. Portalea (areto nagusia).



MUSIKA

19:00 "Eskusoinu ibiltaria" kontzertu dramatizatua, Iñaki Salvador eta Miren Gabirondoren eskutik. 10 euro (7 euro Coliseoaren Laguna txartelarekin). Coliseo.



ZAPATUA 10

JARDUNALDI MIKOLOGIKOAK

XXVI. Jardunaldi Mikologikoak, Eibarko Klub Deportiboaren eskutik. Errebal Plazia.



ANTZERKIA

17:00 "Kimu" (Marie de Jongh) antzezlan, hauterentzat. Euskaraz. 5 euro. Coliseo.

DOAKO BISITA

17:00 Erakusketa iraunkorra ezagutzeko doako bisita gidatua, euskaraz (18:30ean gaztelaniaz). Eibarko Armagintzaren Museoa.



MUSIKA

18:30 EMGE Fest: Parentesis 536, Ekinociol, Khatar eta Rythmachin taldeen kontzertua. Eibarko Musikari Gazteen Elkartearen eskutik. Doan. Untzaga plaza.



DOMEKA 11

JARDUNALDI MIKOLOGIKOAK

XXVI. Jardunaldi Mikologikoak, Eibarko Klub Deportiboaren eskutik. Errebal Plazia.

MARTITZENA 13

LITERATURA

19:00 Idazlearekin Harixa Emoten: Iñigo Astiz-en "Monogamoak" liburuari buruzko saioa (irekia), Ainhoa Aldazabalek zuzenduta. Eibarko Udal Liburutegiak ...eta kitto! Euskara Elkartearekin elkarlanean antolatuta. Portalea (Batzartoki 1).



EGUENA 15

AURKEZPENA

19:00 "Deporreko emakumeak" proiektuaren aurkezpena, Ane Sarasketa eta Ane Ajuriagerraren eskutik. Eibarko Klub Deportiboa.



ERAKUSKETAK

Urriaren 11ra arte

Arrate Kultur Elkarteak bazkideen erakusketa. Topaleku.

Urriaren 25era arte

"Portalea, 30 urte" atzera begirako erakusketa. Portalea (erakusketa aretoa).

Urriaren 8tik urtarillaren 10era

"Industria, berrikuntza eta mugimendua", G.A.C. enpresaren mendeurrenean. Armagintzaren Museoa.

EGUAZTENA 14

ADINEKOEN

NAZIOARTEKO EGUNA

16:00 Tute txapelketa. Goiz-Argi elkarteak.

HITZALDIA

18:00 "(Min)bizi euskal kultura eta feminismoa, minbiziaren iruditegi kolektiboa eraldatuz". Hizlaria: Izan Inurri elkarteak. Euskaraz. Sarrera libre. Andretxea.



ZINEA COLISEO



“Inurri itsuak” (JBA)
THRILLER. DRAMA
2026/Euskal Herria/101’
Zuzendaria: Urko Olazabal,
Itziar Ituño, Josean Bengoetxea
30eko hamarkada. Familia

1 ARETOA

- 10an: 17:00
- 11an: 17:00

ANTZOKIA

- 10an: 19:45
- 11an: 20:00
- 12an: 19:30

2 ARETOA

- 10an: 22:30



“En la zona gris”
THRILLER. AKZIOA
2026/Erresuma Batua/98’
Zuzendaria: Guy Ritchie
Aktoreak: Henry Cavill, Jake
Gyllenhaal, Eiza González
Espioitza. Armada. Lapurretak

1 ARETOA

- 10an: 19:45, 22:30
- 11an: 20:00
- 12an: 19:30



“La bola negra”
DRAMA. ERROMANTZEA
2026/Espainia/155’
Zuzendaria: Javier Calvo, Javier
Ambrossi
Aktoreak: Guitarricadelafuente,
Miguel Bernardeau, Carlos
González, Penélope Cruz
Homosexualitatea

2 ARETOA

- 10an: 19:15
- 11an: 16:00, 20:00
- 12an: 19:30

ANTZOKIA

- 10an: 22:30



“La isla olvidada”
ANIMAZIOA. ABENTURAK.
KOMEDIA
2026/AEB/109’
Zuzendaria: Joel Crawford,
Januel Mercado
Adiskidetasuna. Txakurrak/
Otsoak. 90eko hamarkada

2 ARETOA

- 10an: 17:00

ANTZOKIA

- 11an: 17:00



Agustin Olabarria Aranburu “Otola”

2. URTEURRENA
2024/10/09

Maitarzün berriari
ilargiak dü argi,
emanen deikü aski,
gük elgar maita
dezagün beti.

- ZURE FAMILIA -





FUNEUSKADI

Grupo Asanin



TANATORIO EIBAR



FUNEUSKADI MUGICA

Funeuskadi



TANATORIO MUGICA

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

Eibar: Otaola, 27	Elgoibar: Kixilon, s/n. SIGMA Industrialdia (Olasoko hilerriaren ondoan)
Eibarko bulegoa: Bidebarrieta, 20	Ermusko bulegoa: Marqués de Valdespina, 16

Eibar • Elgoibar • Ermua • Bilbo • Barakaldo • Leioa • Getxo • Sestao
Portugalete • Santurtzi • Basauri • Galdakao



www.etakitto.eus
zorion-agurrak



Zure senide edo lagunena bat zoriontzeko aukera ezin hobea eskaintzen dizugu aldizkarian eta gure webgunean. Informazioa guri helarazteko bi aukera daude: **FORMULARIO** bat betetzea **ETAKITTO.EUS** webgunean (QR-aren bidez sartu zaitezke), edo presentzialki gure bulegoan. Argazki arrunta: 4 euro. Bikoitza; 8 euro (%20ko deskontua elkarteko bazkideentzat)



Zorionak **IZEI** Aranberri Zubizarreta! Eguenian 11 urte! Gure bizitza alaitzen dozu, eta zelan gaiñera! Etxeko danon, eta batez be Malen, Intza eta Suan partez.



Zorionak **AYARA**! Bost urte betetzen dozuz, neska haundi. Musu potolo bat famelixaren partez. Nahikary, ama eta aitak asko maite zaittugu.



Zorionak **KALA**, bihotza! 5 urte potolo! Espaziora eta bueltan maite zaittugu. Famelixa eta lagun guztien partez.



Zorionak **JULEN**! Atzo 11 urte bete zenduazena eta. Patxo potolo bat famelixa eta, batez be, Danel, Markel eta Haizeren partez.



Zorionak **NIRA**, pitxin! Urrian 2xan 6 urtetxo bete zenduazena. Segi alai eta jator. Zure zorionak zorionez betetzen gaitu! Maite zaittugu.



Zorionak **OIER**! 4 urte handi beteko dozuz astelehena. Musu haundi bat etxeko guztien partez.

Timotea Zubizarreta Barrena

6. URTEURRENA
2020/10/07



Alejandro Zuazua Ascargorta

36. URTEURRENA
1990/05/27

“Beti gure bihotzetan”

- ETXEKOAK -



Lourdes Urzuriaga Bollar

1. URTEURRENA
2025/10/11

Beti izango zaitugu bihotzean eta zure irribarreak gure bidea argitzen jarraituko du.

- ETXEKOAK -



Iragarki laburrak



943 20 67 76
aldizkaria@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.

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
3.3. Konpartitzeko
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. Galdut/Aurkitu
6.4. Bestelakoak

- 4. LANA**
- 4.2. Lan bila**
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaindu edota garbiketa lanetarako. Esperientziarekin. 632787873.
 - Emakumea eskaintzen da asteburutean nagusiak zaintzeko eta garbiketa lanak egiteko. Ziurtagiri soziosanitarioarekin. 632624579.
 - Gizona eskaintzen da ile-apaintzaile lanak egiteko, eta baita garbiketa lanak egiteko edo pertsona nagusiak zaintzeko. 614 679 270.
 - Emakumea eskaintzen da interna bezala lan egiteko. 602427614.
 - Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko, astelehenetik zapatara. Esperientzia eta ziurtagiri soziosanitarioarekin. 652532589.
 - Emakumea eskaintzen da pertsona nagusiak zaintzeko edo garbiketa lanetarako, Baita asteburutean ere. Ziurtagiri soziosanitarioarekin. 641317864.
 - Emakumea eskaintzen da pertsona nagusiak zaintzeko, ospitaletan, asteburuetan, gauzez edota interna. 631425686.
 - Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko, orduka edo interna moduan. etxe zein elkarte gastronomikoetan. Esperientzia eta erreferentziekin. 613314850.
 - Emakumea eskaintzen da nagusiak, umeak edota maskotak zaintzeko. Baita garbiketa lanetarako. 611288969 ere.
 - Jarduera Fisikoaren eta Kirol Zientzietako Graduoko ikaslea eskaintzen da entrenatzaile pertsonal gisa lan egiteko. Baita banatzaile edota zerbitzari bezala lan egiteko ere. 653752062.

- 4.2. Langile bila**
- Administrazioa behar da 5 orduko jardunaldirako Eibarko enpresa batean. Bidali curriculum: comercial@casarsistemamas.com"
 - Auxiliari/higienista behar dugu Ermuko hortz klinika batean urriaren amaieratik ekainaren erdialdera arte lanaldi osoan amatasun baimen bat ordezkatzeko. Bidali curriculum niklinika@gmail.com helbide elektronikora.
 - Bekeko tabernan zerbitzari bila gabiltza. Gurekin lan egin nahi baduzu, idatzi bekekoibizar24@gmail.com helbidera.
 - Urkiko Jubilatuen Elkarteak taberna kudeatuko duen pertsona bat behar dugu; autonomia izan behar du. Harremanetarako telefonoa: 688677743.
 - Estetizista eta fisioterapeuta behar da Eibarko ileapaindegibaterako. Lan giro bikaina. 943208125,

- 5. IRAKASKUNTZA**
- 5.2. Eskaintzak**
- Lehen Hezkuntzako Graduoko ikaslea eskaintzen da umeak zaintzeko eta Lehen Hezkuntzako ikasleei eskola partikularrak emateko. Arduratsua eta pazientziaduna. 699913163.
 - Irakaslea behar da Batxilergo 1-eko ikasle bati matematika, fisika eta kimikako klaseak etxean emateko. 636686040.
 - Marrazketa eta pintura klaseak ematen dira, haur zein helduentzat. Goizez eta arratsalde. 646238458.
 - Euskara irakaslea behar da DBH 3ko ikasle bati eskola partikularrak emateko. 653735874, 13:00etatik aurrera deitu.
 - DBH eta Batxilergoko klase

- partikularrak ematen dira. 678937827 eta 943584166. Patrizia.
- Matematika, Fisika eta Kimika klase partikularrak ematen dira LH, DBH, Batxilergo eta Selektibitateak prestatzeko. Gehienez lau laguneko taldeak. Urteetako esperientzia. 615705945. Iratxe.
 - DBH, Batxilergo eta Unibertsitateko Matematikak, Fisika, Kimika... klaseak ematen dira.

- 6. DENETARIK**
- 6.1. Salgai**
- Kabi-oheta salgai, koltxoak eta guzti. Ia berriak, erabile- oso gutxiarekin. 250 euro. 690655455.
- 6.4. Bestelakoak**
- Umeak eramateko City Mini markako aukla salgai. 4 erroberaduna. Poltsa eramatekoa barne. 85 euro. 650113060.
 - Txakurkume mestizoak adopzio arduratsuan ematen dira. Klaus: 603434858.
 - Txakurkumeentzako artikulak gustura hartuko genituzke. Klaus: 603434858.

ZURE IRRIBARRE ONENA

JARRAI
GAITZAZU GURE
SARE SOZIALETAN

 @arat_klinika

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





EIBAR

HORTZ KLINIKA
CLÍNICA DENTAL

10. URTEURRENA

*Eskerrik asko
gure paziente
guztiei*



📍 San Agustín Kalea, 4 behea ezkerre (Eibar) ☎ 943 537 076 · 688 884 808

🌐 www.eibarclinicadental.com

R.P.S. 79/25 Maitane G. Iñiguez - ODONTOLOGIAN LIZENTZIATUA