

aikor.

TOKIKOM

2025eko urria · #261

ERANDIOKO GOI-ALDE DANTZA TALDEA

Historiaren lekuko

porrotx, Marimotots,
Pupu eta Lore

OSTIRALA IRITSI DA!!

ZAMUDIO
2025

sarrerak

8 €

Salgai:

Zamudio:

Liburudendan eta estankoen

Derio:

Tahona Uribe Okindegian (Aldekone)

Online:

www.vivetix.com/eus (bilatzailan: porrotx)

edo hurrengo QRan



Urriak 17

18:00

**ZAMUDIOKO
KIROLDEGIAN**

ADI!

Bazkideak 6 €



Irailak 29 eta 30
Urriak 1



18:00 - 19:00
Lagatzuko lokalean

LAGATZU



aikor.

Argitaratzailea:

TOTOAN Txorierriko Euskara Elkartearen Federazioa (Lagatzu, Zorritzetan, Altxora, Darabilgu eta Tximintx komunitatea)

Zuzendaria:

Xabier Goienetxe

Erredakzio burua:

Ander Dacosta

Maketatzailea:

Aner Mentxaka

Publizitatea:

Ruth Bilbao (688 782 642)

Zuzentzaileak:

Iñaki Astorkiza

Kolaboratzaileak:

Mikel Eguía Arias
Oihana Astobiega Gana
Nagore Lopategi Escallada
Irati Gallan Rodriguez
Luis Mari Vega
Patricia Barrón San Blas
Iñaki Olabarrieta
Jose Angel Mentxaka
Estitxu Pérez Castro

Inprimategia:

Gertu

Banaketa:

Eragin

Ale kopurua:

8.000

Lege gordailua:

BI 137-02 ISSN 1578-9322

aikortxori@aikor.com

688 864 135 · 747 406 561

aikor aldizkariak ez du bere gain hartzen aldizkarian adierazitako esanen edota iritzien erantzukizunik.

CC BY-SA 3.0

Aitortu - Partekatu Berdin 3.0 Moldatu gabea



SUMARIOA

- 4 Iritzia
- 5 Berri laburrak
- 13 **Trebatu Txorierrri**
- 14 Gaztea eta
Olaia Aguayo
- 16 **Dañobeitia aitzak janari-denda**
- 18 **Txoriberri**
- 20 **Goi-Alde dantza taldea**
- 24 **Elena Mª Rodriguez Seoane**
- 26 **Lainomendi dantza taldea**
- 28 EMAUS
Sareak zabaltzen
- 29 Neurodoinuak
Nor bere estresak bizi du
- 30 CARITAS BIZKAIA
Zahartze- eta nagusien gunea
- 31 Arrakala digitala
Metabertsoaren aukerak hezkuntzan
- 32 Menditik patxadaz
Emeterio eta Zeledonio santuen buruak
- 34 Herbarioa
Lapa-belarra
- 36 Sukaldaritza
- 37 Denbora-pasak
- 38 Urriko agenda

DIRUZ LAGUNDUTAKO ALDIZKARIA



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA

IRITZIA

Intolerantzia?

Ohitura da, gustuko dut eta osasuntsua iruditzen zait, lagunak batzen garen bakoitzean debateak sortzea. Egunean zehar gertatu izan denarengatik, irakurri dugun albisteren batengatik, politikari batek esan duenarengatik... Eta eztabaida bero horietako batean (beti izan ohi dira) lagun batek esan zidan: “Baina errespetatu behar duzu”. Logikoki ez geunden ados hitz egiten ari ginen gaian, migrazioari buruzkoa zen. Eta atentzioa ematen dit ez delako lau hitz horiek esaten didan lehen pertsona azkenaldian.

Dena errespetagarria al da? Iritzi guztiak onargarriak al dira? Ez daude mugarik? Hamaika adibide bururatzen zaizkit:

—
“Argi dudana da ezin dudala eta ez ditudala iritzi guztiak errespetatu behar”
—

duela egun batzuk Madrilgo alkateak lotsarik gabe defendatu zuenean Gazan gertatzen ari dena ez dela genozidioa (65.000 pertsona baino gehiago eraili dituzte); Mariló Montero kazetariak *prime time*-ean esan zuenean tauromakia arte bat dela eta zezenari ez zaiola tra-

MIKEL EGUÍA ARIAS
Kazetaria



tu txarrik ematen; edo ultraeskuinaren edozein diskurtso indarkeria matxistaren existentzia ezaren inguruan (1.300 emakume eraili dituzte 2003tik) edo LGTBQ+ kolektiboaren doktrinamenduaren inguruan edo delinkuentziaren gorakadaren inguruan etorkinen iritsiera handiarengatik (GEZURRA, 2005ean genituen etorkinen bikoitza dugu eta delinkuentzia tasa baxuagoa). “Benoa, nire iritzia da” diote askok. Bai, baina gorrotoak eta gezurrek elikatutako iritzia da. Zer da txarto egiten ari garena? Zerk egiten du huts? Egia al da gizarte geroz eta ezjakinagoa garela? Argi dudana da ezin dudala eta ez ditudala iritzi guztiak errespetatu behar. Intolerantea izango al naiz?

Puntu baltzak moretu guran

Gure herrietako eta auzoetako jaietan puntu baltz ugari dagoz oraindino. Ez nabil berbetan argitasun falta dagoen lekuez edo komun eskasez bakarrik, horiek nahiko ez, eta betaurreko moreak jantzi gero, ilun-ilun ikusi leikez beste hainbat kontu be.

Hasteko, indarkeria matxista saihesteko eta honeri aurre egiteko jaietako protokoloak jaigune guztietan izatea oinarritzkoa da. Baina protokoloak bere horretan ez dau ezertarako balioko, ez badau herriko eragileen inplikazioa eta alkarlana bultzatzen. Mugimendu feministak urteak daroaz behar horretan, eta horrerik esker, jaietako brigada feministek egiten deuren beharra, kontzientziarazina eta autodefentsa feminista ezinbestekoak dira: brigadisten sarea, erasoen aurkako telefonoa eta erantzun zuzena, gauetako puntu moreak ...

Beste alde batetik, jai-egitarauan dagozan partehartzaile eta edukiak kontuan hartu beharko geunke. Izan be, jai pa-

—
“Jai parekideak gura badoguz, dakarguzan ekintzak eta sortzaileak be halangoxeak izan beharko leitikez”
—

rekideak gura badoguz, dakarguzan ekintzak eta sortzaileak be halangoxeak izan beharko leitikez. Jaiak ondo pasateko dira, jakina, baina jendartearen balioak kontuan hartuz. Beraz, umeen jolasetatik hasi eta gaueko girora, betaurreko moreak jantzi beharko geunke zer ekarri ebazterako orduan.

Eta, hain zuzen be, gaueko giroan deukogu erronkarik handiena; matxismoa batez be hortxe jartzen dalako agerien,

OIHANA ASTOBIETA GANA
Irakaslea



gaueko kontzertu, orkestra, erromeri edo DJen emonaldietan, erreperitorioan zein testuinguruetan. Ikusi besterik ez dago, Arrigorriagako jai-batzordearen erabakiak ekarri dauan oihartzuna zein izan dan. Emakumea hipersexualizaten dauen taldea ez kontratatzea ebatzi deurenean, aurrez aurre jarri dira “jende asko erakartzen dau eta danerik jotzen deurenez, ez da logikoa kentzea” dinoenak. Aldaketak polemika dakar, baina aldaketa barik matxismoaren iluntasunean jarraituko dogu.

Honek guzti honek zera hausnartzerara naroa: zelangoa jai-eredua gura dogu? Parekidea eta emakumea ahalduntzeko ala hipersexualizaten jarraitzeko eta matxista? Jendea erakartzea al da jaien helburu nagusia? Ez ete da, bada, herriarrek ondo pasatea balioak kontuan hartuz? Zeintzuk dira baliook? Jendartearen etenbako aldaketan dago eta jaiak be aldaketa horren espilu izan beharko leukie. Tradizioetan aldaketak dagozan legez, jaietan be halan bitez!

BERRI LABURRAK



Begoña Vicariok Atzerabegirakoa EITB Saria jaso du Animadeban

Begoña Vicariok Atzerabegirakoa EITB Saria jaso du Animadeba animaziozko zinemaren jaialdian, egindako ibilbidea-rengatik ematen den saria. Zuzendariak dio sari hauek beti “ilusioa” sorrarazten dutela, baina sariak kolektiboak direla nahiz eta saria indibiduala izan, “are gehiago” bere kasuan, hark dioenez.

Caracasen (Venezuela) 1962an jaioa, zuzendari larrabetzuarrak Animaziozko Film Labur Onenaren Goya saria lortu zuen 1997an “Pregunta por mí” filmarengatik. Arte Ederretan doktore, gaur egun Arteko gradu eta Arte Garaikideko masterreko irakaslea da EHUn. Honez gain, Hauazkena kolektiboa koordinatzen du.

Sariarekiko balorazioan, Vicariok dio sariak ez direla indibidualak, lantalde baten ondorio baizik. Darwinen eboluzioaren teoriaren gain, non egokituena gailentzen den, eboluzio kolaboratiboaren garrantzia azpimarratzen du, ezin dena ahaztu, “batez ere garai indibidualista honetan”. Eboluzio honen arabera, larrabetzuarrak dio “elkarren laguntzari esker lortzen dela espezie osoak kolaboratzea”, hark bere proiektuetan egin duen bezalaxe.

Halako sariak jasotzean, Vicario lan-kideez gogoratzen dela dio: irakasleak, kolaboratzaileak... baita ikasleak ere. “Hauengandik ere asko ikasi dut”, dio, “denen sari komuna da lortutakoa”.



Irteera perretxikotan Quintanar de la Sierrara

Zizegorri Zamudioko Mikologi Elkarteak asteburuko irteera bat antolatatu du perretxikotan joateko Quintanar de la Sierrara (Burgos) urriaren 31tik azaroaren 2ra, eta izen emateko epea zabaldu du. Bidaia autobusez izango da, eta irteera urriaren 31an izango da, ostirala, 17:30etan Zamudioko Koltixa aparkalekutik; itzulerara, berriz, azaroaren 2an, igandea, bazkal ostean.

Bidaiaren prezioa 160€-koa da (80€-koa umeen kasuan), eta honek 2 egun hotel baten, mantenu osoa (2 gosari, 2 bazkari eta 2 afari) eta egun birako baimena perretxikotan ibiltzeko hartzen du barne. 2 egunetarako hamaiketakoa eraman beharko da. Izena emateko WhatsApp-ez idatzi behar da 658 746 537 telefonora eta bidaiaren erreserbak 50€-ko prezioa du, Bizum bidez egin behar dena, bidaiak leku mugatuak baititu.



SARRIKOLA OGITEGIA

Euskal pastela
Baserrako ogia
Bizkotxoak
Hainbat tarta



Sarrikola, z/g Larrabetzu
Tel.: 94 455 83 37
619 78 58 84

KAFETEGIA · OKINDEGIA

LA MODERNA

Egunero, 06:00etatik zabalik



Aretxalde, 64 · LEZAMA · 946 095 091

E.Bilbao Bidaiak



Eskola garraioa
Kirol elkarteak
Ezkontzak
Txangoak
Jubilatuaren bidaiak
Sagardotegiak
Kongresuak

eneko@bilbaobidaiaik.eus
663 231 001

Mediku eta erizain berriak izango ditu Erandiogoikoako kontsultategiak

Osakidetzak jakinarazi duenez, laster medikua eta erizaina gehituko dira Erandiogoikoako Kontsultategiko langile taldeari. Goizeko ordutegian jardungo dute baina ez egunero, lan jardunaldia Derioko osasun zentroarekin partekatuko dute eta. Era berean, kontsultategian bi kontsulta berri eraikitzeke lanak hasi dira eta urriaren erdialderako bukatzea espero dute. Orduan hasiko dira profesional berriak lanean.



Eztabaida Derioko San Miguel jaien inguruan

Derioko San Miguel jaien harira eztabaida handia izan da azken asteetan. Udalak, jaietako ekintzak San Miguel plazan izan beharrean guztiak, jendetsuenak kantxa estalietara pasa zituen, segurtasun neurriak direla eta. Udalak ere aipatu zuen Jai Batzordearekin adostutako erabakia izan zela, eta ez zela “errazagoa edo merkeagoa” zelako hartutako erabakia, baizik eta “herriarren segurtasuna bermatzeko erabakia” izan zela.

Hala ere, honek Jai Batzordeak argitaratutakoarekin talka egiten zuen. Batzordeak defendatu zuen ez zela adostutako erabaki bat, baizik eta “haiek ez zutela inolako aukerarik izan”. Hauek azpimarratzen zuten Udalak hartutako erabakia “gomendio” batzuetan oinarrituta zegoela, eta “ez debekuetan”, eta “borrokatzan” jarraituko zutela jaiak betiko lekuan eta betiko moduan ospatu ahal izateko.

BERRI LABURRAK



Sondikako alkateak gaitzetsi egin ditu udalerrian gertatutako “ekintza bandalikoak”

“Sondikako Udaletik irmo gaitzesten ditugu eta publikoki salatzen ditugu azken egunotan udalerriko zenbait zonaldetan izandako ekintza bandalikoak”, adierazi zuen Naia Landa Sondikako alkateak, bertan izan ziren gertakarien aurrean. Honez gain, alkateak adierazi zuen horrelako jokaerek “herriar guztiei egiten diete kalte, eta guztion ondasunei egindako erasoak dira”.

Alkateak aipatzen zituen ekintzak Larrabarreneko merenderoko barbakoen eta mahaien apurketa, Errementeria kaleko hainbat kutxatilen lapurreta, eta udalerrian zehar aurki izan zitezkeen hautsitako kristal zein zaborra ziren. “Gizalegearen aurkako” ekintza horiek, Udalaren esanetan, Santa Krutz jaiak ospatuko ziren eremutik gertu izan ziren, eta honek prestatetak zailtzea ekarri zuen. Udalak aurretiazko barkamena eskatu zuen jaien hasieran elementu batzuk ez bazeuden %100ean konponduta. Hala ere, Udalak mahai berriak eskatu zituen merenderorako eta lapurtutako kutxetak berritzen hasi zen jaien aurretik.

“Sondika garbi eta seguru bat nahi dugu. Eta, horretarako, funtsezkoa da espazio publikoak guztion artean zaintzeko ardura izatea. Gure kaleak, parkeak, espaloiak, eraikinak eta hiri-altza-

riak garbi eta egoera onean mantentzea erantzukizun partekatua da, zuzenean gure bizi-kalitatean eragiten duen konpromisoa”, gogorarazi zuen Naia Landa alkateak.

Bukatzeko, Landak gogorarazi zuen Udalak abuztutik daramala Ertzaintzarekin lanean herrian segurtasuna indartzeko dispositibo batean lanean. Udalak dioenez, Ertzaintzako agenteek zein Sondikako Udaltzaingoek zaintza areagotu dute azken hilabeteen, patruilen maiztasuna handituz eta udalerriko sarrera-irteeretan trafiko-kontrol estrategikoak eginez.

“EZINEGONA” AZKEN HILABETEE-TAKO LAPURRETENGANDIK

Azken hilabeteetan, Sondikako bizilagunek lapurretak pairatu izana salatzen dute. Diruzorroa eta bestelakoak lapurtzeaz gain, bi autokarabanetan ere lapurretak izan dira, eta bertan zegoen guztia eraman. “Ezinegon” honi aurre egiteko, Aikorrekin kontaktuan jarri eta anonimitasuna mantendu nahi izan duen pertsona batek aipatu du alkateari “segurtasun kamerak” eta bestelako neurriak eskatu dizkiola, beste “hainbat herriarren sentimenduekin bat” datorrena. Hala ere, Udalak dio ez duela honen inguruko inolako eskakizun formalik jaso.

BERRI LABURRAK



Derioko Leihatila Ibiltaria bueltan

Urritik aurrera jarriko du Derioko Udalak martxan berriro ere Leihatila Ibiltaria ekimena. Honen helburua da “aukera ematea bizilagunei beren proposamenak, kezkak edo zalantzak zuzenean alkateari eta gobernu taldeari helarazteko”.

Orain arte, ekimen hau Derioko Ganbe, Errekatsueta, Aldekone, Bestorrene, Uribe, Entrecalles, San Miguel eta Erdialdeko auzoetako bizilagunekin partekatu da, eta hurrengo hilabeteetan “herriko auzoetan barrera” jarraituko du. Urrian, adibidez, Udala herriko landa guneeetan bizi diren auzolagunekin batzartuko da, “haien proposamen eta iradokizunak entzuteko”. Esther Apraiz alkatearen hitzetan, “Leihatila Ibiltaria ez da soilik entzute ariketa bat; komunitate sendo eta parte-hartzaile bat eraikitze bidea ere bada. Auzo bakoitzean jasotzen ditugun ekarpenek Derio hobeago bat eraikitzen laguntzen digute, elkarrizketaren eta lankidetzaren bidez”.

Loiuko aireportua handituko dute

AENak berretsi egin du Loiuko aireportuaren handitzea. Handitze hau AENak duen 2027-2031 plan estrategikoaren baitan kokatuko da, eta plan osora 13.000 milioi euro bideratuko ditu. Handit zeari dagokionez, Santiago Calatravak diseinututako La Paloma terminala mantendu egingo da, eta bi aldeetatik handitu, “he-goak zabaltzen dituela” irudikatuz. Honi esker, aireportuak 25.000 metro karrututan handituko du bere azalera.

Momentuz ez da zehaztu noiz hasikoden handitze hau, oraindik proiektu,

plano eta diseinu asko burutu behar dira, eta burokrazia-prozesu hau lau urtez luza daiteke. Handitze honetarako AENak 2008an pentsatuta zeukan handitzea berreskuratu du, krisi ekonomikoa dela eta geldiarazi zena. Honen bidez, Iván Grande aireportuko zuzendariak adierazi du DEIAN helburua “aireportuaren bidaiari kopurua 13-14 milioi bidaiarira handitzea” dela. Iaz, esaterako, aireportuak 6,3 milioi bidaiari izan zituen, eta aurtengo aurreikuspena ia 7 milioi bidaiarira areagotzea da.



Txorierriko garapen teknologikoa bultzatzeko prestakuntza aurreratua Politeknika Txorierrin

Politeknika Txorierrik bere konpromisoa sendotu du Lanbide Heziketako hiru Master eskaintzen: Elkarlaneako Robotika, Fabrikazio Adimenduna eta Industriaren Eraldaketa Digitala. Prestakuntza horiek goi-mailako tituludunentzat dira, eta 4.0 industriaren tek-

nologia aurreratuetan espezializatzeko aukera eskaintzen dute: automatizazioa, ikusmen artifiziala, metrologia, gauzen interneta eta abar. ETHAZI eta DUAL metodologiak erabiliz, ikasleek benetako erronken bidez ikasten dute eta enpresetan praktikak egiten dituzte. Derion

kokatutako ikastetxea izanik, Politeknika Txorierrik harreman estua du Txorierriko enpresa-sarearekin, eta horri esker, enplegarritasun-tasa altuak lortzen ditu. Prestakuntza hauek eskualdeko garapen teknologikoan laguntzen dute, tokiko industriari balioa gehituz.

Bizkaia Repararen bigarren edizioa martxan

Bizkaiko Foru Aldundiak Bizkaia Repararen bigarren edizioa jarri du martxan, lehen edizioak izandako arrakasta ikusi ondoren. Honen bidez, Aldundiak produktuen konponketa “sustatu” eta hondakinen sorrera “prebenitzea” bilatzen du. Lehenengo edizioan, bonuen %93a saldu zen, 94 saltokik hartu zuten parte eta 14 tona produktu inguru konpondu ziren, hondakin bihurtu ez zirenak. Ekainean Aldundiak kanpainarengatik aintzatespena jaso zuen Hondakinen Prebentzioaren Europako Asteko (EWWR) sarietan, administrazio publikoaren kategoriako Europako lehenengo saria.

Edizio honetarako, irailaren 15ean ireki zen lurraldeko konponketa-saltokiak kanpainari atxikitzeko epea, eta hau urriaren 6ra arte egongo da zabalik. Herritarrek azaroaren 5etik aurrera trukatzeko hasi ahalko dira bonuak haien produktuak konpontzeko. Bonuak 10€-koak dira eta hauek konponketen kostutik deskontatzeko balio ahal izango dute.

BERRI LABURRAK



TOLOSALDEA ULTRATRIL ERRONKA

Irati Ortiz de Anda lezamarrak irabazi du Tolosaldeko Ultra Trail-a

Irati Ortiz de Anda lezamarrak Tolosaldeko Ultra Trail-a irabazi zuen irailaren 13an. 77 kilometro eta 4.600 metroko desnibela zuen ibilbidea hamar ordu eta erdi inguruan burutu zuen, 10:30:23an zehazki. Berarentzat garrantzitsua zen lasterketa bat zen, jokoan zuelako Euskal Kopa Txapelketako podiumean egotea.

Garaipenaren inguruan galdetuta, Ortiz de Andak dio dena “ezin hobe” joan zela, “topera baina kontrolatzen”, ibilbidearen luzera kontuan hartuta,

baina “apur bat arriskatzeko” ere. 66. kilometrora arte “oso gustora” joan zela dio, baina hortik aurrera sufritzen hasi zela: deshidratazioa, eguzkia atera izana, nekea... Hala ere, lehen postuari eutsi zion eta irabaztea lortu zuen. Garaipenarengatik “pozik” egoteaz gain, taldekide, lagun eta bikotearekin partekatu ahal izateagatik ere “pozik” dagoela dio, “ordu asko direnez edozein laguntza eskertzen da, eta haiek bertan egon ziren, asko nabaritzen da”.



BERRI LABURRAK



Derioko Udalak polikiroldegia handituko du, biztanleriaren eskakizunei erantzunez

Derioko Udalak polikiroldegiko hall-a handituko du, biztanleriak egindako eskakizunei erantzuteko. Udalak dioenez, handitze hau Kirol Plan Estrategiko 2025-2028aren lehen fasea suposatzen du, eta inkesta bidez biztanleek haien iritzia plazaratu ostean erabaki da handitzea.

Plan estrategikoa sei ardatzetan oinarritzen da: kirol zerbitzuak, instalazioak, kirol praktika, klubak, eragile pribatuak

eta eskolak. Plan honek 1,6 milioi euroko aurrekontua du. Kantitate hau udal aurrekontu totalaren %13a suposatzen du, eta honek, Udalaren esanetan, kirola "lehen-tasuna" dela erakusten du.

Azkenik, Udalak eztabaida irekia egingo dela aurreratu du, datarik argitaratu gabe. Bertan plana aurkeztuko da eta herritarrek haien iritzia plazaratu ahal izango dituzte.

Bizkaiko Foru Aldundiak 170.000 euro bideratuko ditu gazteak aisialdiko hezkuntzan prestatzeko diru-laguntzetan

Bizkaiko Foru Aldundiak 170.000 euro bideratuko ditu diru-laguntzetan, gazteak aisialdiko hezkuntzan "prestatzeko" helburuarekin. Laguntza horiek hezkuntza-aisialdian lan egiten duten eskoletara bideratuta daude, Bizkaian "gazteen parte-hartzean eta asoziazionismoan oinarritutako kultura sustatzeko" helburuarekin, eta horrela "gazteen gaikuntza hobetu" nahi da, prestakuntza-eskola ofizialek emandako trebakuntzaren bidez.

Foru Aldundiak honekin gazteen partaidetza-kultura "bultzatu" nahi du eta gazte-asoziazionismoa "indartu".

Diru-laguntzak aisialdiko hezitzaileak prestatzeko eskolen erakunde titularrek jaso ahal izango dituzte, soilik irabazteko asmorik gabeko erakundeak badira. Xehetasun guztiak Bizkaiko Foru Aldundiaren webgunean aurki daitezke.

Foru Aldundiak honekin gazteen partaidetza-kultura "bultzatu" nahi du eta gazte-asoziazionismoa "indartu". Diru-laguntzak aisialdiko hezitzaileak prestatzeko eskolen erakunde titularrek jaso ahal izango dituzte, soilik irabazteko asmorik gabeko erakundeak badira. Xehetasun guztiak Bizkaiko Foru Aldundiaren webgunean aurki daitezke.

Aisialdiko Begirale Ikastaroan izena emateko aukera

Urtxintxa Eskolak Aisialdiko Begirale Ikastaroan izena emateko epea zabalik du. Eusko Jaurlaritzaren "Haur eta Gazteen Aisialdirako Begirale" agiri ofiziala lortzeko ikastaroa izango da. Ikastaroaren helburuak hauek dira, Eskolaren hitzetan:

Aisialdi hezitzailea eta euskalduna sustatzeko agente aktiboak trebatzea.

Jendartean eragiteko eta eraldatzeko kontzientzia kritikoa garatzea aniztasunetik, parte-hartzetik, feminismitik...

Eduki desberdinen inguruan hausnartzea eta elkarrekin trebakuntza jasotzea, talde lanari garrantzia emanez. Sormena eta ikerketa lanak garatzea.

Aisialdian murgiltzeko teknikak eta baliabideak eskuratzea. Hezitzaileen funtzioak eta betebeharrak ezagutzea, gaitasunak lantzea. Edukiak jaso ahal, autonomia eta iniziatiba lantzea.

Hautzaro eta nerabezaroaren kulturak ezagutzea, balioan jartzea eta horiek oinarri hartuta aisialdi egitasmoak antolatzea, dinamizatzea eta ebaluatzea.

Ikastaroa 150 ordu teoriko eta 160 ordu praktikotan banatzen da, eta urritik 2026ko apirilera arteko asteburuetan izango da. 470€-ko prezioa du ikastaroak, eta baldintzak 17 urte izatea edo horiek 2025ean betetzea, DBHko titulua izatea eta euskaraz aritzeko gaitasuna izatea dira. Izena Urtxintxa Eskolako webgunean eman ahal izango da urriaren 3ra arte, eta informazio gehiago nahi izatekotan, 944 320 445 telefonora deitu edo eskola@txorierri.eus helbidera idatzi ahal izango da.

Familia osorako kalitatezko arreta, zure esku

Zerbitzu Berrak
Logopedia
Podologia
Kiropraxia

clínica dental
ZAINDUZ
hartz klinika

Txoriñeri etorbidea, 9 - Lortza | Artea erakina | 48160 DERIO
94 454 01 01 | 857 70 54 45
info@dentalezainduz.com | www.dentalezainduz.com

LEIRE BEGOÑA

ULE-APAINDEGIA

MUNGIALDE ETORBIDEA, 20
48160 DERIO
94 454 26 32

Jartzi izuguna Facebooken

Sondigarbi
GARBITEGIA

ITURRIGANE, 2
635584941

EGUNERO
8:00-22:00

Lezamako Bake Epaitegiko zerbitzuak udaletxean berriz ere

Irailaren 24tik aurrera, Lezamako Bake Epaitegiko zerbitzuak udaletxeko betiko lekura bueltatu dira, bertan egindako berritze lanak bukatu ondoren. Epaitegian eskaintzen diren arreta zerbitzuen ordutegia orain arteko berdina izango da: asteazkenetan 9:00etatik 14:00etara eta ostiraletan 12:30etatik 14:00etara.



Aurretiazko borondateen dokumentua egiteko tailerrak

Txorierrin berririo ere zabaldu da aurretiazko borondateen dokumentua egiteko tailerrean izena emateko epea. Tailer hauek Fernando Pérez Vianak eta Jesús García Garrastazuk gidatuko dituzte, eta talde berrietara izen emateko epea azarora artekoa izango da. Informazioa jaso nahi izatekotan, 747 428 849 telefonara deitu edo ekt@txorierrri.eus helbidera idatzi ahal izango da.

Aurretiazko borondateen dokumentua, 2024ko azaroko alean Victor Landak azaldu zigun bezala, bizi-tzaren amaieran, erabakiak hartzeko gaitasuna modu iraunkorrean galtzen dugun momentuari aurre egiteko modu bat da, eta bertan “adierazi ahal dugu zer nahi dugun eta zer ez, gure ordeztu beste batek erabakiak hartu behar ez izateko”, hala nola, kimioterapia ez ematea, eutanasia, organoak eman nahi izatea, etab.

BERRI LABURRAK



BERTSOA.EUS

Joseba Etxebarria Uriarte euskaltzale larrabetzuarra zendu da

Hil egin da Joseba Etxebarria Uriarte euskaltzale larrabetzuarra 69 urte zituela, gaixotasun baten ondorioz.

1980ko hamarkadan bertso eskolaren sortzaileetako bat izan zen, eta 2000. urtean Bizkaiko Txapelketako antolatzaile taldean hasi zen lanean.

Are gehiago, Bizkaiko Bertsozale Elkarteko Zuzendaritza batzordean ere arituzen lanean. Honez gain, aktore lanetan arituzen larrabetzuarra, adibidez, Dragoi Bola-ko Son Goku pertsonaiari jarrituzen ahotsa telesail japoniarraren euskarazko bertsioan.

Eusko Jaurlaritzak hilabete batez luzatu du Emisio Gutxiagoko Ibilgailuentzako laguntzetarako epea

Eusko Jaurlaritzak hilabete batez luzatu du Emisio Gutxiagoko Ibilgailuentzako laguntza-programarako eskabideak aurkezteko epea. Irailaren 15ean itxi beharrean, orain epea urriaren 15ean itxiko da. Honen bidez, Eusko Jaurlaritzak azken asteetan eskariek izan duten “hazkunde handiari” erantzuna eman nahi dio. Martxoan abian jarri zenetik, 1.760 eskaera jaso izan ditu Jaurlaritzak, eta herritarrek zein autoaren-alorretik jasotako erantzun “aparta” nabarmendu du.

FACONAUTO federazioak ere egitas-

moa goraipatu du, eta iazko datuekin alderatuta, matrikulazioak ia %30 hazi dira. Emisio Gutxiagoko Ibilgailuentzako laguntza-programa horren helburua da “errepide bidezko garraio-sektorearen deskarbonizazioan aurrera egitea, ibilgailu zaharrak emisio gutxiagoko beste batzuekin ordeztuz”, Jaurlaritzaren hitzetan. Gehieneko erosketa-prezioa 40.000 eurokoa da turismo-ibilgailuen kasuan; 75.000 eurokoa hidrogenozko ibilgailuetan; eta ez dago erosketa-prezioaren mugarik furgonetan kasuan.


ZAMUDIO
Loteria Nazionalea

Leizaola L. plaza, 7
 Tel.: 94 452 09 59
loterias.zamudio@gmail.com


ELORRIETA
INSTALACIONES ELÉCTRICAS

ETXE- ETA INDUSTRIA-ELEKTRIZITATEA
 INSTALAZIOAK, MANTENTZE-LANAK,
 KONPONKETAK...
 MATERIAL ELEKTRIKOA SALGAI

info@elorrietainstalaciones.com 639 582 547
 Uribe kalea 12 behea · Derio 944 540 386

BERRI LABURRAK



Irakurketa tailer feminista Zamudion

Zamudioko Udal Liburutegiak, Zapata Gorriak talde feministarekin batera, Ainhoa Etxebarriak dinamizatutako irakurketa tailer feminista antolatu du, non irakurritako liburuei buruzko solasaldiak burutuko diren. Parte hartzeko, izena eman beharko da telefonoz (944 520 204) edo emailaz (udalliburutegia@zamudio.eus), liburua hartu eta hura irakurri,

eta solasaldietan parte hartu. Liburuak hauek dira: Magdalena Piñeiren "Stop Gordofobia"; Lucía Lijmaer-en "Caute-rio"; Isabel Mellén-en "El sexo en tiempos del Románico"; eta Mantak Chiaren "Mujer Multiorgásmica". Solasaldiak arratsaldeko 19:00etan izango dira Udal Liburutegian, urriaren 27an, abenduaren 29an, otsailaren 23an eta apirilaren 27an.

Multi-kintada Lezaman

Datorren urriaren 25ean, Lezaman multi-kintada egingo da frontoian. 2006ra arte jaio direnek parte hartu ahal izango dute bazkarian. Bazkarirako tiketak urriaren 1etik 12ra arte erosi ahal izango dira, 30€-ko prezioan. Tiketak Josune janaridendan, Enaitz, Grisson, Batzoki, Oxangoiti, Gaztedi eta On egin tabernetan, eta Ogiketa La Modernan erosi ahal izango dira.

Menua garagardo menua izango da, eta horren barnean daude, ogia, ura, garagardo txorrita, ardoa eta kafeaz gain, entsalada mistoa, txistorra brasatua, odoloste errea piperradarekin, piper berde frijituak, oilasko errea probentzako saltsarekin, eta pantxineta. Alergiarik izatekotan edo menua beganoa nahi ezker, lezama-kokintadaeguna@gmail.com helbide elektronikora idatzi ahal izango da.

Nekazaritza- eta abeltzaintza-ustiategiak babesteko diru-laguntzen deialdia irekita

Bizkaiko Foru Aldundiak martxan jarri du basafaunak eragindako kalteei aurre egiteko nekazaritza- eta abeltzaintza-ustiategiengizako laguntzen deialdia. Aurrekontu osoa 170.000 eurokoa da eta Bizkaiko erregistro ofizialean inskribatuta eta ezarritako baldintzak betetzen dituzten nekazaritza- eta abeltzaintza-ustiategiengizko titularrek eskatu ahal izango dituzte laguntzak.

Laguntza hauek hesi eramangarrien erosketa, artzain elektrikoak eta mastin txakurren elikadura-gastuak finantzatzeko dituzte. Eskaera egiteko epea Bizkaiko Aldizkari Ofizialean (BAO) argitaratu eta hurrengo egunetik aurrera 15 egun balioduneko izango da, eta diruz lagundutako inbertsioak eskaera egiten den egunetik 2025eko urriaren 15era arte egin ahal izango dira.

Honen bidez Aldundiak dio ustiategiengiz neurriak "erraztu" nahi zaizkiela, erasoei "aurrea hartzeko" eta euren jarduerak lurraldean basafauna egotearekin "bateragarri" egiteko. Informazio gehiago jaso nahi edota zalantzak izatekotan, servicio.ganaderia@bizkaia.eus helbide elektronikora idatzi ahal izango da.

ZAMUDIO-DERIOKO LURLANGILEEN ETXEA

Santi Mami auzoa, 1
Tel.: 94 454 10 06
Faxa: 94 454 12 15
48170 Zamudio (Bizkaia)

Ford Goiri'78
ZERBITZU OFIZIALA

944 532 515
goiritaller@fordgoiri.com

BOSCH Service

ATEKA
Bosch Car Service

946 740 456
ateka@bosch-bcs.com

Txorierri Etorbidea, 46 - Pab. 5C - 5D
SONDIKA

Centro Dental Txorierri

Rocío Astorkia Bordegaray
Col. nº 48000759

Ainhoa Rodríguez Mella
Col. nº 48001337

Igone Nieto Hernández
Col. nº 48001462

Mitxine 7. behe - 48150 Sondika
(geltoki aurrean)
Tfno. 944 711 639 - Larrialdia: 670 985 885
www.cdtxorierri.es

ORTODONCIA21

A close-up photograph of a hand holding a blue watering can, pouring water onto green plants. The background is blurred, showing more foliage and a white structure. The text is overlaid on the image.

Haz Gaitezen

Gehiagora heltzeko.
Egin zaitez AIKORLAGUN

aikor.eus/babestu

aikor.

Trebatu Txorierrin

Txorierrin bertan hainbat aukera dituzu zure burua trebatzeko eta zaletasunez gozateko



Satori fitness

690 044 748 · satorifitnes@gmail.com
www.satorifitnessderio.com

Satorin zaintza integralean sinesten dugu: gorputza eta burua. "Bizitza aktibo eta osasuntsua" mantra da gure premisa, eta kirola da horri eusten dion zutabea. Mugimendu kontziente eta egokituaren aldeko apustua egiten dugu, betiere pertsona bakoitzaren beharrak eta gaitasunak kontuan hartuta.

Era askotako talde-eskolak eskaintzen ditugu: Pilates, Yoga, Entrenamendu funtzionala, Hipopresiboak, Osasunerako gimnasia eta Zumba, besteak beste. Emakumeen zaintzan adituak gara eta esperientzia handia dugu zoru pelbikoaren entrenamenduan, patologia hobetzen eta prebenitzen lagunduz entrenamenduaren bidez. Klase pertsonalizatuak eta programa espezifikoak ere baditugu. Kontsultatu gure webgunea!



Larrabetzu eta Derio Musika Eskola

638 707 201
larrabetzume@gmail.com

Txorierrin 50 urteko eskarmentua dutela, hainbat musika-tresna irakasten dituzte: saxofoia, panderoa, eskusoinua, pianoa, txilibista, bibolina, gitarra elektrikoa eta klasi-koa eta bateria, batzuk aipatzearren.

Eskolak bakarka zein taldeka ematen dituzte. Gainera, hizkuntza musikala eta armonia ematen dute lau urtetik gorako lagunentzat. Musika-hezkuntza arautua zein ez arautua eskaintzen dute.

Izar Argia abesbatza akademiaren baitan sortua da eta 30 urte baino gehiago daramatza euskal kantak Txorierriko umeekin abesten eta euskal musika-kultura zabaltzen.



Oakland akademia

946 522 857
josu@oaklandzamudio.com

Oakland Zamudioko akademiak ingeles-akademiak hainbat mailatako eskolak eskaintzen ditu, baita ikastaro trinkoak eta enpresetarako ikastaro bereziak ere.

Oakland akademian adituak dira ikasleak Cambridge, First, Advanced, Pet eta Ket tituluak lortzeko prestatzen: % 99k gainditzen dute azterketa.

Akademian, ikasketa-prozesu indibidualizatuen aldeko apustua egiten dute, ikasle bakoitzaren erritmoa eta garapen-prozesua kontuan hartuta. Izena ematea doakoa da eta behin hura emanda hasi daiteke eskola-saioetan parte hartzen.

GAZTEA ETA

“Hiru Erregeen Mahaian nengoela esan zidaten *Jone*, batzuetan filmeko protagonista izango nintzela”

OLAIA AGUAYO
Aktorea



T ANDER DACOSTA ANER MENTXAKA

Kasualitatez heldu zen Olaia Aguayo (Larrabetzu, 2002) *Jone*, batzuetan filmeko protagonista izatera. Honek “ez zekien antzetzten” filmeko protagonista izan baino lehen, baina esperientzia “zoro” eta “izugarria” izan dela dio. Irailaren 12an estreinatu zen filma, eta hainbat zinema-jaialditan egon ondoren, filma Donostiako Zinemaldiko Zinemira sekzioan egon da.

Zelan doa estreinaldiarekin datozen promozio, elkarrizketa eta bestelakoak?

Oso ondo. Orain dena lasaiago dago, estreinaldia irailaren 12an izan zelako, baina horren aurretik pila bat elkarrizketa eta bestelakoak egon ziren, Aste Nagusian ere promozio dezente egin genuen. Egia da Sarak (Sara Fantova, filmaren zuzendaria) elkarrizketa asko dituela. Bera ibiltzen da handik hona, alde batetik bestera, baina ni lasaiago (barre).

Zer nolako esperientzia izan da film bateko protagonista izatea?

Zorua. Noski, nik zinema munduaren inguruan nekiena oso gutxi zen, nire lagun Amets Zuluetaen Bi Baserri film laburrean izan nintzen arte-zuzendaria behin, eta orduan bizitakoa bakarrik nekien. Antzetzeari buruz zein orokorrean gutxi nekien. Orain prozesua bukatu dela eta mundu honetaz gehiago dakidala perspektibarekin ikusten dut dena eta... oso zoroa da. Hasieran

ez zitzaidan hainbesterako iruditzen, “Bale, pelikula bat egingo dut”, baina orain pasa den guztia ikustean harritzen naiz (barre).

Nola bukatu zenuen film bateko protagonista izaten aurreko esperientziarik izan gabe?

Amets Zulueta, filmaren casting-zuzendaria, nire lagun mina da. Casting prozesu amaieran oraindik “*Jone*” ez zeukatela ikustean, Amets kuadrillakoak

animatu gintuen castingera aurkezteko, probatzearren. Castinga librea zen, ez zenuen zertan antzezten jakin behar. Eta ni beste lagun batekin animatu nintzen, eta inprobisazio proba bat egin genuen. Gero berriro deitu ziguten beste proba bat egiteko. Eta hortik astebe-tera deitu zidaten Jone nintzela esanez. Baina nik horren aurretik ez nuen ezer egin, ideiarik ez.

“Filma estreinatzea eta hilabete berean Zinemaldiko Zinemira sekzioan jartzea izugarria da, bultzada handiagoa ematen dio filmari”

Zer sentitu zenuen aukeratua izan zirela esan zizutenean?

Hiru Erregeen Mahaia igotzen nengo- en nire aitarekin, eta mendi-aterpe batean egon ginenez ez genuen estal- durarik. Tontorrera igo baino lehen dagoen horman geundela, tontorrera igoko ginen ala ez erabakitzen elur asko zegoelako, estaldura izan ge- nuen. Pila bat mezu iritsi zitzaizki- dan. Ametsen bat: “Olaia, deitu ahal zaitut?”, eta nik “Honi zer bait gertatu zaio”, eta “Bai, bai, deitu”, eta bideo- dei bidez deitu zidan eta esan zidan: “Olaia! Jone zara!”. Eta nik “Aita! Jone naizela!”. Orduan imajinatu, estaldu- rarik gabe, mendi-puntan, tontorrera igo ezinik... jaitsiera izugarria.

Filmaketa nolakoa izan zen?

Filmaketa bi zatitan egin zen: bat Aste Nagusi bueltan, abuztuan, eta gero bi-

garren zatia irailean. Abuztuan grabatu genituen kanpoaldeko eszenak eta irai- lean etxe barrukoak eta bestelakoak. Pila bat entseatu nuen Sararekin, lagu- nekin, Joseanekin (Bengoetxea, Joneren aita filmean), Elorriarekin (Arrizabalaga, Joneren ahizpa txikia filmean)... Baina momentua heldu zenean eta Kaskago- rriko muntaketan, kamera bat aurpegi- tik metro erdira jarri zidatenean, orduan nire buruak zioen “Bale bale bale, lasai, ai ama”. Hasieran filmaketa lasaia zen, baina lasaitasunak bi egun besterik ez zuen iraun. Gero Aste Nagusia hasi zen eta horrekin batera eromena, txupina- zoarekin hasi genuelako Aste Nagusia. Ikaragarria izan zen, baina hartualdi bakarra izan zitekeen zuzeneko musi- kagaitik, ezin zen errepikatu. Adibidez, Kranba!-n bageunden eta musika baze- goen ezin genuen edozein momentutan moztu eta berriz hasi, hartualdi bakarra geneukan saiakera bakoitzean. Orduan esperimentu apur bat izan zen, baina oso ondo irten zen.

Zer egin zitzaizun zailena esperien- tzia honetan?

Nik uste dut zailtasun handiena lehen fasetik bigarrenera pasatzea izan zela, lehen fasea “gure bizitza” zelako apur bat. Esaten badidazu ez naizela inoiz Aste Nagusian egon eta ez dakidala zer den, eta testuinguru horretan antzeztu behar dudala, askoz zailagoa izango li- tzateke. Baina testuingurua eta ingurua ezagutzen nituenek, jaia eta antzeztu- zen zaiden hainbat ere... ausartuko naiz esatera erreza zela antzezteko. Baina gero, Aste Nagusia amaitzean, hor hasi zen benetako pelikula. Hor ez zen tes- tuinguruak eskatzen zuena egitea, hor gidoiak eskatzen zuena egin behar ge- nuen. Aldaketa hori kostatu zitzaidan, gehienbat beldurragatik eta nire burua zalantzan jartzeagatik, bat-batean “Ai ama, orain hasiko gara benetan antzez-

ten. Ahalko dut?”. Ergelkeria bat, beste- rik gabe. Gero ikusi dut. Eszena zailenak niretzat adibidez pelikulako azkenekoa eta kotxeko izu-atakea hondartzatik bueltan izan ziren.

Aipatu duzu Sara oso umila dela, baina Zinemaldia dator orain, eta bertan egongo da filma, Zinemira sekzioan. Nolakoa da alde batetik Fantovak hain lasai hartzea dena eta gero filma Zinemaldian jartzea?

Niri Sarak pelikula egin ostean lasai- tzen ninduen, ni ez harrotzeko: “Peli- kula bat egin dugu, pozik egon behar gara...”, berak oinak lurrean ditu, eta hori asko eskertu dugu denok. Filmake- ta 2023ko irailean bukatu genuen, eta bi urte ondoren, 2025eko martxoan esan zidaten “Malagako festibalera goaz”. Eta ondoren etorri da beste dena: Bar- tzelonako D'A zinema-jaialdia, Kanaria Handikoa, Mallorcako Atlantida zine- ma-jaialdia... Jaialdien erronda, gai- nera denbora guztian Euskal Herritik kanpo. Zinemetan estreinatu aurretik izan dugun sentsazioa oso ona izan da eta oso pozik egon gara emaitzarekin... Baina esaten genuen: “Oraindik ez du gure jendeak ikusi, gure publikoa da falta dena, Euskal Herriko jendea.” Or- duan estreinatzea, eta hilabete berean Zinemaldiko Zinemira sekzioan jartzea izugarria izan da.

Etorkizunera begira zer plan?

“La pregunta del millón” (barre). An- tzeztu jarraituko dut ziurrenik, orain errepresentante bila nabil, badaukat apur bat bideratuta, errepresentante- rik gabe oso zaila baita. Lasai hartzen ari naiz, presio handirik gabe, hasieran gertatu zitzaidalako. Baina orain, lasaitu naiz, gauzak bere denboran doaz, gau- zak denborarekin kokatzen doaz. Or- duan orain errepresentantea aurkitu eta ez dakigu zer gertatuko den.





Maite Fano, Marian Anasagasti, Bego Dañobeitia eta Mari Carmen Dañobeitia

T ANDER DACOSTA LEIRE ARETXAGA

DAÑOBEITIA AIZTAK JANARI-DENDA

44 urteko hurbiltasuna

Duela 44 urte zabaldu zuen Mari Carmen Dañobeitiak bere denda Lezaman, bere koinatu, Jesus Marirekin batera. Jesus Marik utzi eta ahizpa Bego sartu ondoren, Maite eta Marian langileekin batera, Mari Carmenen erretiroa dela eta itxi egin dute lezamarrentzat hain hurbilekoa izan zaien denda. Itxieragatik “pena” eduki arren, “gauza positiboak” soilik nabarmentzen ditu Mari Carmenek.

Nolakoa izan da hainbeste urtetan herrian halako zerbitzua eskaini izana?

Esperientzia oso ona, azkenean denak izan dira familiakoak balira bezala, denak. Tratua ezberdina da jada, ez da berdina supermerkatu handi batera joatea edo denda batera, guretzat familia moduan izan da, eta horregatik kostatu zait ixtea. Baina oso ondo egon naiz, gustura.

Hasiera nolakoa izan zen? Zerk bul-tzatu zizueten denda bat zabaltzera duela 44 urte?

Hasieran izan zen ni lan gabe nengoe-la eta nire koinatua ere bai. Orduan nik komentatu nion ea zabalduko genuen denda errentan, eta bera zalantzan zegoen. Nire ahizpak ez zuen nahi, eta nire koinatuarekin hasi nintzen. Bion artean hasi ginen, eta hasieran kaos bat zen, oso txarto. Baina gero, astiro-astiro super ondo, bion artean ere oso ondo. Merca-

Bilbaora joan... dena guk egiten genuen. Gero nire koinatuak lana aurkitu zuen, nire ahizpak semea eduki zuen, eta ordutik bi ahizpek eduki dugu denda. Eta oso ondo ere, nire ahizpak ez zuen nahi. Baina super gustura egon zen, beno, 44 urte egin ditu (barreak). Honez gain, familia ere beti egon da dendan edozertan laguntzeko prest, oso garrantzitsua izan dena. Esperientzia oso ona, batez ere antzinako jendea, ez dauka zerikusirik gaurkoarekin. Esan nahi dut, zure lana baloratzen dute, dena denbora osoan eskatzen... Dena “ahal baduzu, ahal baduzu...”. Honek urteotan betikoak bai, baina ez da berdina izan. Beste ohitura bat dago. “Hau behar dut”, pum, pum. Lehen izaten zen “Jo, ba eskerrik asko”, dena eskerrak. Eta birbobinatzen hasten naizenean, beti joaten naiz horra: hasi nintzenean zelan baloratzen zuen jendeak hori, horrek azkenean zu ere betetzen zaitu. Eta orain ere, izugarritzeko pena eduki nuen ixteko,

nik 44 urtean astero erosketak egitera etorri diren bezeroak izan ditudalako. Zalantzan egon nintzen ixteko, ze urtebete aurreratu dut erretiroa. Nik haiek baloratzen ditut, baina haiek ni ere baloratzen naute pila bat, ez dago hitzik hori deskribatzeko. Eta dendara joan nintzenean lehenengoz itxi ostean izugarritzeko pena eduki nuen, pentsatu nuen: “Zer egin dut? Ez dakit...”. Baina beno, orain disfrutatzen dut. Gainera itxi aurretik bezeroek esaten zuten: “Jo, badakit noiz-bait itxi behar izango duzula, hainbeste urteren ondoren guk ere faltan botako zaitugu...”. Azkenean horiek gauzak ez dakizu zenbat baloratzen diren, pasada bat da, eta nik, benetan, esperientzia oso ona eduki dut jendearekin, oso ona.

Nola aldatu dira gure kontsumo-ohiturak urte guzti hauetan? Badago produkturen bat lehen orain baino gehiago kontsumitzen zena eta alderantziz?



Bego Dañoibeitia



Mari Carmen Dañoibeitia

Ezberdina da, antzina gehiago sukaldatzen zen, hori da agian jendeak denbora gehiago pasatzen zuelako etxean, eta orduan denetarik saltzen zen gehiago, batez ere “de primera necesidad” esaten den moduan, hau da, lekaleak eta horrelakoak, dena askoz gehiago. Orain jendeak sukaldatzen du, ez dut ezetz esan nahi, baina beste modu batean. Lehengo andreak edo gizonak egoten ziren agian goiz guztia indaba batzuk prestatzen, edozer gauza, eta gaur egun ez. Gaur egun deseatzten daude taberna batera joateko indaba batzuk jatera. Hori ere aldatu da. Eta kontsumoa lehen askoz gehiago sartzen zen, ez zegoen supermerkatu-rik, autobusa ez zen Lezamara iristen, autobusa Zamudion geneukan, trena ez zen etortzen Lezamara, Kurtzera baizik. Orduan horrek gauza guztiekin batera aurrera egin dugu denarekin. Gero hasi ziren lehenengo supermerkatuak, lehena Leioako Eroski izan zen, eta pentsatu genuen ez genuela iraungo, baina azkenean lortu dugu.

Zein izan da denda hainbeste denboran zabalik mantentzeko izan duen erronka nagusia?

Nire fuertea niretzako, nire iritzia, nahiz eta jendeak oraindik ere esaten didan, fruta, batez ere, hor eduki dugu gure

arma. Eta orain ere jendeak esaten dit “Ez dakigu nora joan fruta erostera”, eta orduan gazteak ere, batez ere arratsaldeetan, ze goizean gehienak lanean zeuden, batez ere Maite egoten zenean. Hark arratsaldeetan edukitzen zuen jende gaztea, batez ere frutak eta horrelakoak erosten.

Sakrifizio handiak egin behar izan dituzue?

Bai, horrek mugatu egiten zaitu, agian alabek gabonetan edukitzen zuten antzerkia eta halakoak galdu ditut, gimnastika erritmikoa eta ezin joan. Horrelako hainbat galdu ditut. Azkenean ez dago ordutegi bat, baina beno, balantza baten jarrita, alabek ulertzen dute, aurrerantz egin dute, eta dena positiboa da, benetan. Ez dakit nola eskertu.

Nolakoa izan zen omenaldia? Zer sentitu zenuen?

Pila bat hunkitu nintzen, ez nuen hori espero, agian etxekoak etortzea bai, eta bat-batean gero etorri ziren trikitixa eta bestelakoekin, orduan dena ikusi nuen guztiz hunkitu nintzen. Egon nintzen hor lasai, abestu zuten eta hori, eta hona etorri nintzen (tabernara) pentsatzen kafetxo bat hartuko genuela eta mokadu batzuk jan, baina punta batetik

bestera zihoan mahai bat zegoen, orduan berriro ere beste emozio-kolpe bat izan zen, ustekabekoa. Bertan betiko jendea zegoen, 44 urte hauetan egon direnak beti erosten, eta gero berriak ere bai. Ez dira bata bestea baino gehiago, baina nire betiko jendea, nirea. Nire familia esaten badut ia nire familiako kide balira bezala ikusten ditudalako da.

Agian jendeak ere hori baloratzen du, hurbiltasun hori, supermerkatu handietako inbertsonaltasun horren aurretik.

Ziurrenik horietara jendea erosketak handiak egitera joaten dira, baina gero eguneroko gauzak daude, eguneroko gauzak dira fruta eta bestelakoak. Eta horrelako bezeria ere izan dut, nik itxi dut denda martxan egonda, pena horregatik eman dit ere, eta nik uste nuen Maitek jarraituko zuela dendarekin, baina ez du nahi izan. Eta horrek eman dit pena, jarraituko balu aurrera, itxi ez balitz, agian lasaiago egongo nintzen. Baina hori izan da kosta izan zaidana ixtean.

Elkarriketa bukatu aurretik, Mari Carmenek ez du ahaztu izan nahi izan Bego ahizpa, eta Maite eta Marian langileei eskerrak ematea, “laguntzen dizunari esker eman behar baitzaizkio”.

SQUAT
TRAINING CENTER

ENTRENAMENTS PERSONALAK • LESIOAK • OPOSIZIOAK
ONLINEKO JARRAIPENA • KIROL ERRENDIMENDUA

Urkiola 4, Derio • squattrainingcenter.es • 686 917 409

RADIO TAXI FEMADE *Zure taxi, Teorierikoa*

Zamudio - Derio - Sondika - Lezama - Larrabetzu - Loiu

24h **94 480 09 09**

ERRESERBAK:
www.taxisaeropuertobilbao.com

DESKARGATU APP-A

TAXI FEMADE



Urria, errutinara itzultzeko garaia

Urria ziklo aldaketa baten seinalea da. Udako egun luzeak amaitzen dira, tenperaturak jaisten dira eta eguneroko erritmoa nagusitzen da berriro. Askorentzat, oporraldien, jaien edo, besterik gabe, aste lasaiagoen ondoren errutinara itzultzea zaila izan daiteke. Baina hilabete honek badu zerbait berezia: berrantolatzea, ordena jartzera eta hobeto sentiaraziko gaituzten ohitura berriak hartzea gonbidatzen gaitu.

Urria ez da soilik betebeharrak bueltatzeko hilabetea: bizitza orekatua eraikitzeke abiapuntua ere bada. Aholku txiki hauekin, itzulera ez da zaila izango, aukera ona baizik.

1. Zure ordutegiak pixkanaka egokititu. Ez egin aldaketa bortitzik, gorputzak egokitzeko denbora behar du. Pixkanaka joan esnatze- eta lo-ohiturak egokitzen, aldaketak 15-20 minutuko bloketan egin, zure erritmo naturala berreskuratu arte.

2. Errutina errealista ezarri. Agenda konpromiso eta zeregin guztiez betetzea tentagarria da, baina helburu errealistak ezarri. Denbora librea izatea ere garrantzitsua da.

3. Lehentasuna eman atsedinari. Egunak laburragoak eta arratsaldeak freskoagoak direnez, udazkenak hobeto lo egiteko aukera ematen digu. Atsedena zure lehentasuna izango da: itzali pantailak lo egin aurretik, irakurri pixka bat edo sortu eguna ixteko erritual lasaigarri bat.

4. Indartu zure energia sasoiko elikagaiekin. Urriak despentsa nutritibo ederra dakar: kalabazak, onddoak, gaztainak, granadak, mandarinak... Elikagai horiek gozoak izateaz gain, zure defentsak indartzen ere laguntzen dute hotzari aurre egiteko.

5. Mugi zaitez, gutxi bada ere. Ez da beharrezkoa berehala gimnasioan orduak eta orduak sartzea. Egunero 30 minutuz ibiltzea, eskailerak igotzea edo goizean luzatze ariketak egitea nahikoa da gorputza aktibatzeke eta aldartea hobetzeko.

6. Antolatu zure espazioa. Mahai-gain garbi batek edo agenda ordenatu batek itzulera arinagoa egiten du. Hilabete hasiera aprobetxatu garbiketa txikiak egiteko, paperak antolatzeko edo langunea udazkeneko ukitu batez apaintzeko.

7. Gozatu erritual txikiez. Udazkenak badu bere magia: edari bero bat, manta arin bat, hosto erorien artean paseo bat... Bilatu ondo sentiarazten zaituzten detaile horiek eta bihurtu egunerokotasunaren parte.

8. Proiektu berri bati ekin. Urria hilabete bikaina da zerbait hasteko: ikastaro bat, irakurketaren bat, zaletasun sortzaile bat edo norberaren aldaketa bat. Berritasunek ilusia pizten dute eta monotonia apurtzen dute.

9. Ikasi ezetz esaten. Itzulera ohiko akatsetako bat da dena egin nahi izatea. Gogoratu zure denbora eta energia mugatuak direla.

10. Mantendu harreman sozialak. Ez isolatu errutinaren ondorioz, antolatu lagunekin afari bat, familiako dei bat edo asteburuko irteera bat. Momentuak partekatzeak egunerokoa arintzen du.

Akats zuzenketa: Uztaileko aldizkarian (Aikor, 259.zk.) datu oker bat eman genuen.

Ekainean jokatu zen Mihiluzeko finaleko irabazleetako baten abizena txarto eman genuen. Larrabetzuko Aiora Ortegak eta Laia Holgado irabazi zuten Txorierriko Mihiluze txapelketa handia. Barkatu, akatsa.

Aurretiazko borondateen dokumentua egiteko tailerra

Fernando Pérez Viana
Jesús García Garrastazu

DATA ETALDE DESBESKINOK!

Informazioa jasotzeko deitu
747.42.88.49 telefonora edo
idatzi ekt@txorierri.eus
helbidera!

ORAIN FUSKARAZ
EGITEKO AUKERA!!



Txorierriko IV. GazteEkin Txapelketa

GazteEkin programako kale-hezitzaileak, Txorierriko gazteengandik zuzenean jasotako proposamenetik abiatuta, pala txapelketa antolatu du.

Abuztuaren 26an martxan jarri zen eta 19 partidu jokatu dituzte Lezamako kiroldegiko frontoian. Hasteko, 3 bikoteko 4 multzo egon dira eta multzo bakoitzaren lehenengoei eta bigarrenak aurrera egin dute. Txapelketan 12 bikotek parte hartu dute: Derioko 2k, Larrabetzuko 4k, Lezamako 5ek, Sondikako 7k, Zamudioko 4k eta beste herrietako 2k. Parte hartzaileen batez besteko adina 29 urtekoa izan da, eta adin horretakoak 6 izan dira. Esan beharrekoa da, adin horretako gazteengana

ailegatzeko zailtasunak daudela eta kirolaren bidez lortu dela.

Irailaren 4an Lezaman jokatu ziren Txapelketaren Finalurrekoak eta 6an finala: Sondikako Mikele Barcenak eta Andrei Gilek herri bereko Igotz Fernández eta Ander Aurre bikoteari irabazi zieten, 22-16.

Eskerrak eman nahi diogu Lezamako udalari kiroldegiko frontoia erabiltzeko emandako erraztasunengatik.

Eta badakizue, gazteentzako ekintza gehiago proposatu nahi izanez gero, jarri gurekin harremanetan kalehezitzalea@txorierri.eus helbidearen bitartez, edota 747 48 58 98 telefonoan (Josu).



NIRE ONGIZATE EMOZIONALA ZAINTZEN

Tokia

Lezama Kultur Aretoa

Hasiera

2025/10/22

Eguna

Asteazkena (8 saio)

Ordua

11:30-14:00

Modalitatea

Aurrezaurreko prestakuntza



TXORIERRIKO BERBAK

Berba normalak, mesedez

Atzerrira goazenean, gutako gehienok, gitxi-asko, ahalegintxoak egiten dogu bertako hizkuntzan egiteko. Oinarrizko berbak eta egiturak ikasten doguz, egoera suertatzen jakunean erabili ahal izateko: *s'il vous plaît, si us plau, per favore...* Berbarik ohikoenak, normalenak, aukeratzen doguz, naturaltasunez erabili ahal izateko, normal-normal.

Atzera be Euskal Herrira itzultzen garenean, barriz, gure auzo, herri eta eskualdeetan bape normalak ez diran ber-

bak erabilten doguz sarritan: *otoi, arren, plazer baduzu, faborez...*

Batzuetan, alperrik da gogorazotea berba horreen orde, distira askorik ez dauan *mesedez* berba dala naturalena, berezkoena, normalena.

Liluratu egiten gaitue urruneko egiturek, eta txundituta aditzen doguz hainbeste entzuten ez diran berbak. *Otoi* eta *plazer baduzu* horreek Ipar Euskal Herrikoak baino ez dira, *faborez* Gipuzkoan eta Nafarroan entzungo dogu batez be, eta *arren* Hego

Euskal Herriko adinekoren baten buruan (ez ahoan) egon liteke, erdi ahaztuta.

Ondo dago erregistro ezberdinak eukitea, egoera jakin batzuetan erabili leitekezan hizkuntza-baliabideak. Azken baten, gure hizkuntzak edonorako balio behar dau, bai lagunartean jarduteko, bai maila akademikoan erabiltzeko. Baina, garbi euki beharko geunke normal berba egin gura dogunean berba normalak erabiltzea komeni dala. Ostantzean, herritarrek exotikotzat joko dabe gure hizkuntza.



T ANDER DACOSTA GAI-ALDE

GOI-ALDE

Erandioko dantza taldea

Moldagarritasuna tradizioa mantenduz

Frankismoaren garaian sortu zen Erandiogoikoko Andra Mari elizaren inguruan Goi-Alde dantza taldea. Aurten 60 urte bete ditu, eta hura ospatzeko, abuztuan emandako ikuskizunaz gain, asteburu berezi bat prestatu du urriaren 10etik 12ra, non “Erandio” ikuskizun arrakastatsuen bigarren emanaldia eskainiko duten.

Duela 60 urte, Euskal Herria Francoren diktaduraren menpe bizi zen. Honek euskara eta euskal kulturaren zapalketa bilatzen zuen, baina Erandion, Goialde auzoko Andra Mari elizaren inguruan, gure kultura defendatu eta erakusten duen dantza talde bat sortu zen. Herrian dantza talde bat egon izan zen aurretik, mutilek soilik parte har zezaketen taldea, baina azkenean hura desegin egin zen. Hori dela eta, tradizioak jarrai dezan, Jose Luis Intxaurbek, “Kotxelu” bezala ezaguna zenak, dantzan zekien gazte bati esan zion hauek batu egin behar zirela, dantzaren aitzakiarekin. Honez gain, Kotxelu eta

1965ean lehen emanaldia eskaini ondoren, mutilak hasi ziren soilik dantzan, baina segituan hasi ziren neskak ere

beste sortzaileek politikatik zein alderdikerietatik aldendu nahi izan zuten talde honekin. Hala jaio zen gaur 60 urte betetzen dituen Goi-Alde dantza taldea.

Lehen emanaldia 1965eko abuztuaren 15ean eskaini zuen taldeak, Erandioko Andramari jaietan. Hasieran mutilek soilik hartzen zuten parte, baina segituan hasi ziren neskak ere parte hartzen. Jantzkerari dagokionez, Goi-Alde dantza taldean mutilen kasuan Bizkaiko janzkera tradizionala mantendu izan da (alkandora eta praka zuriak eta gerriko gorria), eta nesken kasuan, gona gorria bi lerroekin erabiltzen dute haien bereizgarritasun nagusi bezala.

2020an, baina, halabeharrezko paroi bat jasan zuten: pandemiarena. Talde horretako dantzaria da Aitziber Argiarro, batzordeko kide izateaz gain. Honek dio garai



hartan dena “ezjakintasuna” zela, beste arlo askotan bezala, eta “inprobisazioa”. Honek dio gutxienez entseguak gelditzea- rekin batera “ikuskizunen geldialdia” ere izan zela, beraz “bat zetorrela” ordu horretan zegoenarekin. Hala ere, eragin nagusia dantzari gazteenen kasuan jasan zuten, izan ere, “beste aisialdi formalago edo federatuago batzuek arinago eduki zuten baimena haien jardunera itzultze- ko, adibidez kirol federatua. Horrek ekarri zuen haiek itzultzea gu baino arinago gaz- tetxoan errutinara, eta batzuen kasuan, taldea utzi zuten”. Hala ere, Argiarrok dio, bere iritzi pertsonala dela argi utzi ondo- ren, “kalte handiagoa” espero zuela, 5 urte pasa ondoren taldearen egoera ikusita “osasuntsu” ikusten duelako.

“Europar zehar dantzan ibiltzeak harrotasun eta talde kohesio itzelak sortzen ditu, taldea indartu egiten baita”, dio Aitziber Argiarrok

Bizkaiko dantza taldeen testuin- guruan, Goi-Alde talde garrantzitsu batean bihurtu da, jai garrantzitsueta- ra gonbidatzen dutena. Haien artean

daude, adibidez, Dantza Plazetan pro- gramaren barruan Arriaga plazan dan- tzatu izana, edo azken urteetan Bilboko Aste Nagusiaren barnean Plaza Berrian dantzatzea. Argiarrok dio haientzat “poztasuna eta harrotasuna” sentitzen dutela bertan parte-hartzean, nahiz eta “presio gehien” sorrarazten dien ema- naldiak izan, badakitelako bertan par- te-hartzeko egin behar izan duten lan “itzela”. Presio hori nabaritzen da ema- naldi hauek prestatzeko entseguetan, “urduriagoak” direla eta jendea “gogo- tsu” dagoela dio baina “txarto ez egite- ko beldur edo urduritasun” horrekin.

Bilboko data garrantzitsuetan dan- tzatzeaz gain, Euskal Herritik kanpo izan dira ere emanaldiak burutzen, hala

IN | SUKALDEAK
insukaldeak.com

BILBAO
T. 94 402 82 54
Lehendakari Aguirre 175-177.
48015 Bilbao

DERIO
T. 94 656 85 69
Txorierriko etorb. g. Ed. Arteaga.
48160 Derio

**NAHI
DUZUN
SUKALDEA**

20 urteko esperientziak bermatzen gaitu.
Doako finantzaketa.



nola, Austria, Hungaria, El Vendrell eta bestelakoetan. Horrek, “harrotasunaz” gain, Argiarrok dio “talde-kohesio itzela” ere sortzen duela, taldea “indartu” egiten baita horrelako irteeretan. Honen dio gurean “onartuta” daudela euskal dantzak, baina kanpoan ezberdina dela: “Ikustea jendeak zer harrera egiten duen kanpora zoazenean, ez dizut esango bereziagoa dela bertakoa baino, baina bai eramaten dizu pentsatzera gurea ere polita dela eta erakusteko modukoa dela”, dio. “Kanpora goazenean, jendea pozik eta harrituta geratzen da gurearekin, eta buelta hori emateko ere baliagarria izaten da”. Hala ere, euskal kulturaren “ordezkari” izate horrek presio puntu bat ere gehi dezake: “Ondo egiteko gogoia dugu, jendeak ere dantzan ikusten gaituenean edo geroko harremanetan euskaldunekiko edo euskal gizartearekiko irudi ona eramanezatzela nahi dugu”.

Hala iritsi dira aurtengo 60. urteurrenera. Argiarrok dio urteurren hau “ilusio handiarekin” hartu zutela hasieratik. Urtean zehar hainbat ekintza “txiki” burutu izan dituztela dio, hiritzaldiak, umeeekin irteera... Aurten ere IX. Dantza Tradizionalaren Esker Ona sarietan sarituak izan dira haien ibilbidearengatik, Bizkaiko Dantzarien Biltzarrak banatutako sarietan. Hala

Urte osoan zehar ekintza txikiak egin arren, urteurreneko ekintza nagusiak abuztu eta urrirako antolatu dituzte

ere, bi ekintza nagusi nabarmendu dituzte aurten: bata abuztuan eta bestea urrian. Abuztuan, Andra Mari egunean, orain arte egin duten “dantzari ohien agerraldi handiena” egin zuten. Ikuskizun hori Sorkunde Goikouria lehendakariaren buruan sortu zela dio Argiarrok, eta Mentxu Larrea idazkariaren lan “itzelarekin” batera sortu zuten. Hasieran dantzariarentzat “inkognita” izan zela dio, entseatu ahala dantza moldatzen zihoazelako, forma emateko apurka-apurka. Hala ere, behin entsegu orokorrak hastean ikusi zuten “zenbat jende egongo zen inplikaturik”, eta konturatu ziren zer nolako dimentsioa hartuko zuen prestatutakoak. “Oso polita” irten zela dio Argiarrok, non dantzaldia eta herri bazkaria egin zuten. Dantzari ohiek duten atxikimendu horri buruz galdetuta, Argiarrok dio taldea “indart-

zeaz gain”, dantzari gazteenek taldearekiko duten atxikimendua “elikatzeko” du, “eredu” moduan ikusten baitute.

Urrian, berriz, asteburu oso bat prestatu dute herri osoarentzat. Urriaren 10tik 12ra doan asteburuan izango da eta ekintzarik nabarmenenak 2023an plazaratu zuten “Erandio” ikuskizunaren berremaldia izango da. Horretarako Argiarrok aurreko emanaldian izan zuen “herriaren inplikazio berdina” espero du, eta laguntzeko prest dagoen jende kopurua ikusita “ezin dutela kexarik edukirik”. Izan ere, ordura arte egindako gauza txikiagoetan ere “inplikazioa” ikusi du, beraz ekintza horietan parte-hartuko dutela espero du.

Etorkizunari begira, taldean zenbat pertsona dauden ikusita, “iraupenak beldurrik ematen ez diela” dio Argiarrok, eta beste dantza talde batzuk ikusita, non batzuk “bizirauten saiatzen” ari diren, haiek “zorionez ondo” dabilta. Hala ere, euskal kultura “txikia” izanda eta dantza beste gauza batzuk baino prestigio “txikiagoa” edukita, alde horretatik beherakadaren “arriskua” dago, adibidez, futbolarekin, mutilen kasuan. Baina arrisku hori “beti” egon dela dio, eta gauzarik garrantzitsuenak dela “momentuko gizartera egokitzen jakitea, betiere tradizioa oinarri hartuta”. Momentuz, buruan hura “badute”, beraz aurreikuspenak “onak” dira.

“Erendio” ikuskizunaren berremaldia, urteurreneko asteburuan nabarmenena

60. urteurren hau ospatzeko, abuztuan egin izan zen agerraldiaz gain, Goi-Aldek asteburu oso bat antolatuko du, erandiotar guztiek batera ospa dezaten. Asteburu hau urriaren bigarren asteburuan ospatuko da, urriaren 10etik 12ra doana, hain zuzen. Ostira-lean, duela bi urte arrakasta handia izan zuen ikuskizun baten berremaldia izango da, “Erendio” ikuskizunarena. Ikuskizun hau, esan bezala, 2023an plazaratu zen lehen aldiz, eta bertan dantza, antzezlan, narrazioa... uztartzen dira herriaren historia azaltzeko. Argiarroren hitzetan, “agian ez da bereziena, baina bai ikuskizun ezberdinena”, eta horrek izandako arrakasta ikusita, biga-

rren pase bat eskaintzea erabaki zuten. Emanaldi hau urriaren 10ean izango da, arratsaldeko 20:00etan. Emanaldi honetan ikuskizuna berdin mantenduko dute, “txikikeriaren” bat kenduta Argiarroren hitzetan, hala nola, taldean jada ez dauden kideak beste batek ordezkatzeko edo halakoak. Honen ondoren taloak dastatu ahal izango dira.

Larunbatean, urriaren 11n, Bilboko Beti Jai-alai eta Oñatiko Oñatz dantza taldeak etorriko dira dantza erakustaldiak eskaintzera Goi-Alderekin batera, eta horrez gain, herri-bazkaria izango da. Arratsaldean, taberna ibiltaria egongo da, eta gauean, bokatak salgai. Igandean, urriaren 12an, trikipoteo bat

egingo da eguerdian, eta arratsaldean, Txintxeta, Klipa eta Txorroskilo pailazok eta ondoren Tio Teronen Semeek emango diote itxiera urteurren honi. Argiarrrok asteburu honetan hurbiltzera “animatzen” du jendea, batez ere “Erendio” ikuskizunaren emanaldira, “lan eta ilusio handia” baitaude atzetik. Gainera, uste du “txikitik gauza handi bat egiteko modu polit bat” dela. Batez ere “Txoerierriko jendea” ikus-terera joatea gustatuko litzaieke, haien herriaren historia kontatzen dutelako: “Badakit 2023ko emanaldian txoerierri-asko etorri zirela, baina baten bat hura ikusi gabe gelditu bazen, aprobe-txa dezala”.

Ekin eta ekin 38 urtez. Publikoa, irekia, guztiontzat.



TXORIERRIKO UDAL
EUSKALTEGIA



EUSKARA

ERRITMO BIZIAN

MATRIKULA EPEA ZABALIK

Herriko Plaza 3 - DERIO

944 540 062

euskaltegia@txorierri.eus

Osasun mentaleko arretaren zeharreko bidaia

ELENA M^a RODRÍGUEZ SEOANE
Erizain ohia eta idazlea



T ANDER DACOSTA ANER MENTXAKA

Gizarteak osasun mentalaren desestigmatizazioaren bidean aurrera egin du azken urteetan. Hala ere, bazen garai bat non osasun mentalekin erlazionatutako gaixotasun bat izateak gizartearen bazterreratzea zekarren. Halako pertsonekin egin zuen lan Elena Maria Rodríguez Seoanek erizain bezala garai hartan, Zamudioko Ospitalean batez ere. Hainbat liburu argitaratu ostean, proposamen berri bat argitaratu berri du: “Cronicidad en salud mental: radiografía y diagnóstico”, osasun mentalekin erlazionatutako arretaren eboluzioaren inguruan.

Elena Maria Rodríguez Seoanek pozik zabaltzen digu bere etxeko atea, eta kafea eskaintzen digu balkoian, “Larrabetzuko bistarik onenak” dituen, diotenez. Elkarriketaren mintzagaia hark argitaratutako azken liburua izan arren, bere liburu denak erakusten dizkigu, “betebehar bezala” idatzi zituenak, jendea laguntzeko helburuarekin. Esan bezala, urte luzez aritu

zen Zamudioko Ospitalean, osasun mentaleko erizain bezala lanean. Erretiroa hartuta, idazkerari eta balkoiko landareei eskaintzen dizkie denbora gehiena. Orain nobelak idazten hasi nahi duela dio, baina osasun mentalaren inguruko azken liburu bat argitaratu du, “Cronicidad en salud mental: radiografía y diagnóstico” deitzen dena eta Larrabetzuko liburutegian eskuragai dagoena jada.

Liburu honetan, osasun mentalekin erlazionatutako arretak izandako bilakaeraren inguruan aritzen da, non, haren hitzetan, “teknologiaren arloan garapen oso garrantzitsu bat egon den”, eta haien artean nabarmentzen ditu eguneko ospitaleen sorrera, adibidez. Baina oraindik “gaur egun errepikatzen diren konstanteak” daude, hala nola, osasun mentalekin erlazionatutako gaixotasunak ez

ikustea beste edozein gaixotasun bat bezala. Oraindik gauza asko egiteke daudela dio, eta horiek burutzeko gobernuen, eragile sozialen eta komunikabideen “beharrezko” eginkizuna azpimarratzen du, batez ere gaixotasun mentalarekiko mentalitate aldaketaren kasuan.

“Umeek frustrazioa zer den ikasi beharra dute, egitura mental indartsu bat eraiki ahal izateko”

Liburu honetan, Rodríguez Seoanek dio “cronicidad” dioela ez direlako nahasmendu mentala duen pertsonarengan sendatzen nahasmendu horiek, baizik eta egonkortu egiten direlako, eta honen arretaren inguruko bilakaera azaltzen du XV. mendetik gaur egunera arte. Kontuan hartuta Rodríguez Seoanek 2020an hartu zuela erretiroa, gaur egun lanean jarraitzen

duten profesionalekin kontaktatu du liburuaren eguneratua egon dadin. Izan ere, aipatzen du komunikazio terapeutikoa funtsezkoa dela, nola hitz egin nahasmen- du mentala duten pertsonekin, nola lan egin eta zer hartu behar duten kontuan. Honekin batera, garbitasun mentalerako neurriak nabarmentzen ditu.

ZER DIRA GARBITASUN MENTALERAKO NEURRIAK?

Garbitasun mentalerako neurriak norberak bere osasun mentala zaintzeko neurriak, ariketak dira. Denok ezagutzen ditugun osasun neurriez gain (egunero zortzi orduz lo egitea eta abar), Rodríguez Seoanek beste neurri batzuk azaltzen ditu besteak beste, hala nola, ohartaraztea, norberak ondo egiten dituen gauzetan poztasuna bilatzea, eta gauzen alde positiboa ikustea. Hark jasandako minbizia- ren kasua jartzen du adibide gisa: “Askok irakatsi zidan, eta horren harira bizitzako gauza txikiak disfrutatzen hasi nintzen, eta pertsona ulerberagoa izaten ere”.

Hori dela eta, umetatik honen inguruko hezkuntzaren garrantzia na-

barmentzen du, gaur egun jendeak bizitzako ezbehar bat gaixotasun mental batekin nahasten duelako, eta hori “arriskutsua” dela dio: “Permisibitate osoak, lortzen duen gauza bakarra da dena zure alde ez doanean ez ulertzea zergatik gertatzen den hori, umeak frustrazioa zer den ikasi beharra du”. Horrek egitura mental “indartsu” bat eraikitzea dakar, baina batez ere eskolan zein etxean eraikitzen lagundu behar dela dio. “Gobernuek parte-hartze aktibo bat izan behar dute eta saiatu jendea osasuntsu haz dadin, eta osasuntsu haztea ez da beldurrarekin haztea”, dio. “Osasuntsu haztea ez da pentsatzea dena txarto joango dela ez naizelako onena izango. Helmugara pertsona bakar bat heltzen da, baina pertsona asko daude helmugara iritsi gabe gauza garrantzitsuak egin dituztenak”. Bukartzeko, Rodríguez Seoanek dio “beti” dagoela irteeraren bat, nahiz eta agian ez izan “guk nahi duguna”. Elkarrizketak amaierarantz doan heinean, eguzkia laino artetik agertzen doa. Ekaitza pasa ondoren, beti agertzen baita eguzkia.

BASERRRI ANTZOKIA
euskal kultura eta gastronomia

GERENTZIA BERRIA
urriaren 6tik aurrera

DOMEKATIK EGUENERA
9:00 - 21:00

BARIKU ETA ZAPATUETAN
9:00 - 22:30

ESKAINITZA ZABALA - EGUNEKO MENUA - TXULETOI MENUA - KARTA



Lainomendiren lehen erakustaldia, 1990eko Isidro Deuna jaietan.

T ANDER ACOSTA G LAINOMENDI

LAINOMENDI DANTZA TALDEA**35 urte Derio dantzan jarritz**

Derioko Lainomendi dantza taldeak 35 urte bete ditu aurten. Urte hauetan guztietan ibilbide oparoa eduki du taldeak, eta orain momenturik gozoenean dago. Hori ospatzeko aitzakia-rekin asteburu bat antolatu du Derion, non ikuskizun berezi batez gain, derioztar guztiek gozatzeko egun bat ere izango duten.

Poztasun handiz hartzen du Lainomendi dantza-talde derioztarrak 35. urteurrena. 2020an 30. urteurrena bertan behera utzi ondoren, urteurren hau ospatzeko momentu egokia dela uste dute, taldearen “indarra” ikusita. Dantza-taldearen batzordeko kide diren Txaro Martin eta Ixone Zubieta beti ibili dira taldeari lotuta. Martin monitore hasi zen, gero zuzendaritzan eta orain taldeko monitore eta diruzaina da. Zubieta, berriz, dantzari moduan hasi zen 11 urterekin, eta orain monitore eta lehendakaria da.

Ostiraletan dituzte entseguak Kultur Birikan, eta egun horietan “oso ondo” egiten dutela lo diote, barre artean. Urte guzti hauen ondoren, eboluzioa eta taldearekiko atxikimendua nabarmentzen dute: “Hau espiral moduko bat da, espiralak momentu batean gora egiten du eta bat-batean jaitsiera bat. Hala ere, beti lortu dugu inplikazioa talde zein dantza-

Euskarazko aisialdia eskaintzen zuen elkarte bezala jaio arren, gaur egun dantza-talde bezala jarduten du soilik

riengandik berriro indarra hartu eta gauza berriak ateratzeko”, dio Zubietak.

SORRERA BITXIA

Lainomendi dantza taldea 1990ean sortu zen. Aurretik beste bi dantza talde izan ziren Derion: Sorkalde eta Zutik, baina desegin egin ziren. Garai hartan ez zegoen dantza talderik Derion, eta Marti-

nek dio pasadizo “bitxi” baten ondorioz sortu zela: “Nire senarrak atarian iragarki bat ikusi zuen, eta iragarkiak zioen sevillanak irakasten zirela Derion. Etxera iritsi zen, harrituta, eta esan zidan ea nola zen posible sevillanak irakastea Derion eta ez egotea euskal dantza-talderik. Eta ni Zutiken ibilitakoa nintzen, horrela hasi zen”. Zubietak dio garai hartan ez zegoela inolako aisialdi eskaintzarik euskaraz Derion eta hori gainditzeko, lau kidek Lainomendi taldea sortu zuten. Kide hauek Jose Angel Mentxaka, Josune Aurrekoetxea, Xabi Goienetxe eta Juan Luis Goikoetxea izan ziren.

Hasieran Lainomendi taldeak eskaintza zabalagoa zeukan euskarazko ekin-tzak eskaintzeko helburuarekin: dantza taldea, txistu eta pandero taldea, ume-entzako euskal folklorearen inguruko tailerrak, etab. 2003an, Derioko Tximintx euskara elkarte sortu zen, eta horrek

hausnarketa eragin zuen Lainomendi taldean: "Ez zuen zentzu handirik bi eus-kara elkarte egotea herrian, eta Derion aisialdia euskaraz bazegoenez... Gu dantza-talde bezala lotu ginen", dio Zubietak. Aldaketa honek estatutuen moldaketa bat eragin zuen eta gaur egun ezagutzen dugun Lainomendi dantza-taldea dago ordutik indarrean.

INFLEXIO-PUNTUA

Gainerako herritarren bizitzan bezala, Lainomendin ere pandemiak eragina izan zuen. Kontuan hartuta dantzetan kontaktua egotea ohikoa dela, dantza-taldea egoera berri hartara egokitu behar izan zuen: "Entseguak kalean egiten genituen, talde txikietan, musukoekin, nahiko deserosoa zena, ze musukoarekin arnasa hartzea dantzatu bitartean zaila zen. Baina bagenekien horrela izan behar zela eta hala egin genuen", dio Zubietak.

Honez gain, ume kopuruan ere izan zuen eragina pandemiak: "Ez genituen ume txikiak elkartu, eta honen ondoren, ez badituzu 4 urteko umeak hartzan, hurrengo urtean berrapuntatzea edo errutina hori hartzea zaila izaten da. Hor eduki ge-

35 urte hauetan egin duguna ikusita, esango nuke beste 35 ere bete ditzazkegula", dio Txaro Martinek

nuen jaitsiera bat dantzari kopuruan", dio Zubietak. Hala ere, erritmoa berrartzea lortu dute. Orduan hartu zuen Zubietak mutilen ardura taldean: "Mutilen irakaslea ordura arte kanpotik ekartzen genuen, baina pandemia egoeran ez genekien burbuila den, ez den, konfinatu, ez... Beraz nik hartu nuen ardura. Mutil dantzei buruz askorik ez nekien arren, dantzaz eta erritmoez bai eta gainera bideotatik gauza asko ikasten dira", dio barre artean.

ASTEBURU BEREZIA URTEURRENA OSPATZEKO

35. urteurren hau ospatzeko, taldeak asteburu berezi bat prestatu du, urriaren 24an

eta 25ean izango dena. Martin eta Zubietaz gain, zuzendaritza batzordekoak ere badiren Olatz Santiago eta Ane Ormaetxea, gurasoak, dantzari ohiak eta gaur eguneko dantzariak, buru belarri ibili dira urteurrenetako ekintza guztiak prestatzen.

Urriaren 24an, ostiralez, Derioko frontoian dantza-taldearen ikuskizun berezia izango da, arratsaldeko 19:00etan. Bertan 200 dantzari inguruk hartuko dute parte, non dantzarietz gain, dantzari ohiak, gurasoak... egongo diren. Larunbata, urriaren 25a, berriz, Martinek dioen moduan, "gozatzeko egun" bat izango da, Derioko herritar guztientzat zuzendua. Goizean umeentzako tailerrak izango dira. Honen ondoren, dantza trikipoteoa izango da, eta herri bazkaria Derioko kantxetan. Arratsaldean, Luhartzek erromeria eskainiko du, eta taloak ere dastatu ahal izango dira. Gauean, DJ-a egongo da, nahi duenak dantza dezan. Lainomendik "derioztar orori" zein "edozein txorierri-tarri" luzatzen die gonbidapena ospakizun honetan haiekin parte har dezaten. "35 urte hauetan egin duguna ikusita, esango nuke beste 35 ere bete ditzazkegula", dio Martinek. Hala izan bedi.

35 URTE

URRITIK 24

URRITIK 25

"LAINOMENDI EGUNA"

19:00

"URTE ASOTARIO"

Dantza ekitaldia

- Kantxa estalieta
- Herritik
- Kultur Birika
- Imaz Estankoa

11:00

13:00

14:30

Umeentzako tailerrak.

Triki dantza poteoa herritik.

Herri bazkaria.

BAZKARIA 12€

(Paella edo makarroi menuak aukeran)

TIKETAK SALGAI

- Kultur Birikan irailaren 29 eta 30ean 17:30etatik 19:00ak arte.
- IMAZ ESTANKOAN irailaren 29tik urriaren 2ra.
- Monitoreen bidez edo lainomendi@gmail.com emailan.

16:00

18:00

20:00

21:30

Bazkal osteko ekintzak eta zozketak.

Erromeria LUHARTZ taldearekin.

Taloa AITOR AURREKOETXEAren eskutik.

DJ saioa PORTY-rekin.

**NAGORE LOPATEGI ESCALLADA**

Komunitatearen eraldaketarako teknikaria

EMAUS

Sareak zabaltzen

Merezitako opor batzuen ondoren, irailaren 26an Sareak Zabaltzen ekimenaren 10. edizioa berrartzen dugu berriztutako indarrarekin, Derioko zinema komunitarioa. Sareak Zabaltzen ezagutzen ez duenarentzat, 2024ko irailean hasi zen dena, inguruko bost erakunde sozialek —Emaüs Gizarte Fundazioa, Lantegi Batuak, Apnabi Autismo Bizkaia, Ede Fundazioa eta Gorabide— abentura txiki handi batean sartzea erabaki genuenean: Derion zinema komunitario bat bultzatzea. Ilusio handiarekin, Udalari proposamena plazaratu genion. Ideia gustatu zitzairen eta ez zuten batzeko zalantzarik izan, Gurea Aretoa eskainiz, herriko zinema, egia bihurtzeko espazio gisa.

Ordutik, hilabeteko azken ostiraletan, Derioko Gurea Aretoa bizitzaz eta aniztasun handiz betetzen da. Pixkanaka-pixkanaka, udal-zinema hau proiektzio espazio bat baino gehiago den zerbaiten bihurtu da: Txorierriko zinema komunitarioaren erdigune izatera pasa da, elkargune baten, non kultura eta herri-partaidetza batzen diren hausnartzeko, hunkitzeko eta pertsona eta kolektibo oso ezberdinen artean harremanak sortzeko.

Emanaldi bakoitzean, 80 pertsona inguru, adin, jatorri eta interes oso anitzekoak, batzen gara zinemaren magia par-

tekatzeko. Hamar edizio hauetan 45 film labor baino gehiago eman ditugu, arazo, emozio eta hausnarketa askotara eraman gaituztenak. Aldaketa klimatikoa, indarkeria matxista, nahi gabeko bakardadea, arrazismoa, aporofobia, sexu-orientazio edo genero-identitateengatik burututako diskriminazioa... bezalako gaiak buruzko istorioak ikusi ditugu, baina barre egin dugu, hunkitu gara eta ikasi egin dugu elkartzuna, feminismoa, antirrazismoa, gaixotasunei aurre egitea edo ingurune jasangarritasunaren inguruko kontakizunekin.

Filmak, arretaz aukeratuak direnak, elkarrizketa zintzo eta aberasgarrien abiapuntu bihurtzen dira, ahots guztiak entzuten diren espazio seguru batean bihurtuz. Emanaldi bakoitzaren amaieran solasaldi txiki bat egiten da, non ikusleak elkarrizketaren eta esperientzien parte-katzearen protagonista bihurtzen diren.

Komunitatea sortzeak ateak irekitzea ere esan nahi du. Hori dela eta, hilabete hauetan zehar beste elkarte eta kolektibo batzuek parte hartu izanak poztu egin gaitu: Txorierriko Institutuko Zereginen Ikasketa Gela, Butroi Bizirik en Transición, KCD Cine Invisible, Nagusien Etxea, Gure Señeak, Lumaltik Herriak, Beste Bira atletismo taldea, Haszten-deporte adaptado, besteak beste, non haien ordezkariak ez duten zalantzarik izan

hurbiltzeko eta zinema parte-hartzaileko emanaldi hauetaz gozatzeko. Ikuspuntu batze hau funtsezkoa da partekatutako esperientzia aberasteko eta herri zein eskualdeko lotura sozialak indartzeko.

Derioko Udalaren zein Txorierriko Mankomunitatearen talde teknikoen bisita zein babesa eduki izan dugu ere, horrelako ekimenetan parte-hartzeko zalantzarik ez dutenak edukitzen eta hauek duten komunitarioarako konpromisoa funtsezkoa izan da Sareak Zabaltzen bezalako proiektuek hazten eta sendotzen jarrai dezaten. Hauen inplikazioak frogatzen du posible dela beste modu batean egitea politika kulturala, eskualdetik abiatzen dena eta pertsonak erdigune edukita eraikitzen dena.

Elkartze hauek egin izan dira pertsona askori esker, modu batean edo beste batean abentura hau posible egin dutenak. Zuen parte-hartze, denbora, ekarpen eta zuen presentziarekin lagundu duzue Derioko zinema komunitarioa errealitate bizi eta sutsu batean bihurtzen, etengabeko garapenean dagoena.

Indar gehiagorekin, zinema gehiagorekin eta ezagutzearen dauden istorio berri askorekin itzultzen gara, istorio bakoitzak garrantzia duelako eta elkartze bakoitzak eraldatzen gaituelako! Parte-hartu nahi al duzu?

NEURODOINUAK

Nor bere estresak bizi du

IRATI GAÑAN RODRIGUEZ
Musikaria eta ikaslea



Oxford Dictionary delakoak dakarren definizioaren arabera, estresa ezbeharrari, tentsioari edo nekeari loturiko herstura edo egoera psikiko nahiz emozional larria da. *Gallup World Poll* deritzon analisi-sareak egindako zenbait ikerlanen arabera, 10 pertsonatik hiruzpalauk estresa pairatzen dute egunero. Esan gabe doa luzaroko estresak loari, kontzentrazio edo arretari eta memoriari eragin diezaiekeela, bai eta antsietatea edo depresioa noizteko arriskua areagotu ere, baina zientziak diosku musikan oinarrituriko terapiak lagundu egiten dutela halako patologia arintzen.

Estresak hartzen gaituenean, egoera horretatik ihes egiten saiatzen da gure gorputza, eta horretarako, nerbio-sistema sinpatikoa aktibatzen du. Giltzurrun gaineko guruinek adrenalina eta noradrenalina jariatzen dute, hau da, gorputza erne jartzen duten bi hormona neurotransmisore ekoizten dute, defentsa-mekanismo bati ekin diezaion (TSIGOS, C. & CHROUSOS, G.P., 2002)¹. Arteria-presioa handitu eta arnasketa lastertu egiten da, burmuinera eta muskuluetara oxigeno gehiago garraiatzeko helbuarekin. Bestetik, gure gorputzaren kontrol-zentroak, hipotalamoak, abisuak igortzen dizkio hipofisiari, azkenak giltzurrun gaineko guruinak aktibatu eta kortisola jariatzea deitzen, gure gorputza adi-adi eta atezuan darabilelako kortisolak.

Pentsa dezakegunez, gorputzak prozesu konplexuei aurre egin behar izaten die

estresak eraso egiten digunean, eta inguruabar horretan, musika balia dezakegu egoera hori apaltzeko tresnatzat. Izan ere, musikak nerbio-sistema parasinpatikoa aktibatzen du; bada, sinpatikoa ez bezala, parasinpatikoa arteria-presioa moteltzen du eta arnasketa doitzen, eta dopamina eta endorfinak jariatzeaz gain, plazeraren, zorientasunaren eta ongizatearen neurotransmisoreak ere botatzen ditu (THOMA, M.V., LA MARCA, R., BRÖNNIMANN, R., FINKEL, L., EHLERT, U., & NATER, U.M., 2013)².

Houstongo Unibertsitatearen ekimenez gauzatutako ikerketa batek (SAAD, N., 2025)³ frogatu zuen musikak, batez ere, bat-bateko musikak, eragina izan dezakeela emozioak baretzen, ezagutzaren malgutasuna leuntzen eta gizarte-harremanak sustatzen. Ikerketako parte-hartzaileek aitortu zuten, *flow* edo fluxu-egoeran murgildu ziren, musikara erabat kateaturik geratu ziren, hainbeste non denbora ezabatu zela eta musikarekiko zein besteeke loturan nabarmen sakondu zutela iruditu zitzaizen.

Ikerketa horretatik abiatuta, hainbat aplikazio praktikoa abiarazi dira antsietatea eta estresa arintzeko eta pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko. Jardunbide horietako batzuk hartze-musikoterapia edo musikoterapia aktiboa ditugu, non pazienteak musika entzuten duen edo, bestela, berak jotzen duen; jarduera horrek adierazpide emozionala sustatzen du eta

aldartea hobetzen du. Beste jardunbide bat arnasketa eta lasaitze musikaleko tekniketara funtsatzen da, musika, arnasketa kontrolatua eta arreta osoa uztarturik (mindfulness ere esaten zaio) (GAUTHIER & GÜNEŞ, 2024)⁴.

Laburbilduz, esan dezakegu estresa gure inguruan ibiliko dela beti eta gure gizartearen nahiz bizimoduaren osagai sailhestezina dela, baina musikako teknikak baliatuz, aurre egin ahalko diogu, edo behintzat, egoera ulertu eta neurri batean kontrolatu. Ez dezagun pentsa aipatutakoak unean uneko irtenbideak direnik; aitzitik, aterabide horiek txertatu behar ditugu gure bizimoduan, musika pertsonen ongizatea eta buruko osasuna hobetzen laguntzen digun eguneroko tresna bihurtu dadin.

¹Tsigos, C., & Chrousos, G.P. (2002). Hypothalamic-pituitary-adrenal axis, neuroendocrine factors and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(4), 865-871.

²Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U.M. (2013). The Effect of Music on the Human Stress Response. *PLoS ONE*, 8(8), e70156.

³Saad, N. (2025). Healing Through Music: How UH Uses Music Therapy to Support Mental Health. University of Houston.

⁴Gauthier, F., & Güneş, G. (2024). The effect of music therapy and breathing exercise on anxiety and pain in patients undergoing coronary angiography: A randomized controlled study. *Nursing in Critical Care*, 29(6), 1325-1333.

Al-apaindegia
M^a Antonia Llodio
Txorieriko etorbidea, 6
Tel.: 94 452 02 70
48170 ZAMUDIO (Bizkaia)

TABERNA GAZTEDEI
@gazteditaberna_lezama
944 554 422 · Aretxalde 141 · LEZAMA

aldekone
hortz klinika
Tel.: 94 454 15 87
Anuska Prieto Aguilar
Odontologoa
Urbe 7, beheak
48160 DERIO (Bizkaia)
—Especialitate guztiak zentro bakar batean
—Aurrekontua doan
—Especialitatea: umeak

CARITAS BIZKAIA

Zahartze- eta nagusien gunea

Gaur egungo gizartean osagarriak izan daitezkeen bi errealitate existitzen dira. Horietako bat da sentsibilitatedun pertsona batzuen egoera, non beste pertsona batzuekin partekatzen duten, doan, preziatua den zerbait, adibidez, denbora. Bigarrena da harreman, solasaldi gehiago nahi duten pertsonen existentzia, eta haren bidez gizateriarentzat garrantzitsua izaten jarraitzen dutela sentitzea, zahartzaroaren ikuspuntutik. Antzematen al duzu errealitate bikoitz hau zure ingurune hurbilenean? Ezaguna al zaizu errealitate bata edo bestea?

Egoera hau kontuan hartuta, Cáritas Bizkaiaiko zahartze- eta nagusien guneak bi behar hauek batzen dituen boluntariotza bat egiteko aukera eskaintzen du, elkarri eman eta jasotzeko erlazioari mesede egin diezaiokeena. Hori dena gure herrietako biztanle batzuen bizi-kalitatea hobetzeko helburuarekin, haien inguruneetan harremanak garatzeko aukera gutxiago dituztenak.

Boluntariotza hau astean ordu bat edo bikoa izango da, eta bertan boluntarioak pertsona bat lagunduko du pertsona horrek erabakitako lekuan (etxean, kalean, egoitzan...). Laguntzea da erlazio bat ezartzea non garrantzitsuena konpainia egitea den solasaldia eta entzutearen bidez, egotea edo paseoaren bidez, nagusiak gustuko duen jarduera zehatz batean babesa emanez...

Guztiz frogatuta dago boluntariotza honek, nagusien bizi-kalitatea hobetzeaz gain, bizitza pertsonalean boluntarioaren beraren mesederako dela. Adibidez, sentikortasun sozialean hobetzea zahartzearen errealitatearen aurrean eta pertsonak naturaz zaintzaileak garela ekintzen bidez frogatzea. Eta zaintzaren bidez gizaki bezala errealizatu eta daukagun gauzarik one-

na partekatu: gure denbora, maitasuna, errespetua, elkartasuna.

Kasu batzuetan, non pertsona batzuek presentzialki ezin diren elkartu, telefono bidezko laguntza eskuragarri dago, ikusi izan dugun esperientzia kontuan hartuta, egingarria izateaz gain, bi pertsonentzako onuragarria da. Baliteke boluntarioak ezin izatea mugitu distantziak edo ordutegien bateraezintasunak direla eta, eta telefono bidezko elkarrizketek zailtasun hauek konpon ditzazkete.

Gaur egun Txorierriko herrietan pertsona boluntarioez osatutako talde bat dugu, eskualdeko herri ia guztietako gizon eta emakumez osatuta, astero nagusiei laguntzen dietenak, egoitzetan zein bizilekuetan. Boluntario hauei Caritas Bizkaiaiko pertsonal teknikoak laguntzen die konpainia egiteko zereginen eta taldeak berak elkarrekiko laguntza komunitario bezala jarduten du.

Txorierriko Cáritas-eko boluntariotza taldean etengabe jasotzen ditugu konpainia egiteko eskaerak egoitza zein familien eskutik. Honek pertsona boluntarioen eskuragarritasun handiagoa dakar, eskaerei eraginkortasun eta azkartasun handiagoarekin erantzun ahal izatea dakarrena.

Ziurrenik, zure zereginen artean, baduzu tarteren bat zure denbora dohainik eta modu solidarioan eskaintzeko lagunarte, solasaldi edo paseo une bat behar duten pertsonen eskaintzeko. Animatzen al zara? Herri bakoitzeko parroikia-elizan informa zaitezke edo Cáritasen telefono honetara deituz: 688 696 929. Cáritas boluntariotza burutzeko aukera ezberdinak entzun eta jasotzeko prest dago, pertsona bakoitzaren beharretara egokitzen den formula eta proiektuekin. Jarri zaitez gurekin harremanetan eta horri buruz hitz egin dezakegu.

LUIS MARI VEGATxorierriko adinekoen
taldeko laguntzailea



ARRAKALA DIGITALA

Metabertsoaren aukerak hezkuntzan

PATRICIA BARRON SAN BLAS
 EHUKo irakaslea eta ikertzailea
 gizarte zientzietan



Oporraldiaren amaierak ikasturte berriari ateak ireki dizkio, eta eskolak berriro ere jardunean dira. Ohiko erronkez gain, azken urteetan teknologia digitalek ireki dituzten aukerak gero eta agerikoagoak dira. Ordenagailuak, tabletak eta adimen artifizialaren lehen aplikazioak eguneroko praktikan txertatu diren honetan, badirudi urrats kualitatibo berri bat datorrela: metabertsoa.

Zer da metabertsoa?

Metabertsoa espazio digital murgiltzaile bat da, Errealitate Birtuala, Errealitate Areagotua eta Adimen Artifiziala uztartzen dituen. Errealitate digital horretan, erabiltzaileek abatar baten bidez jarduten dute eta aukera horrek mundu berri bati ateak zabaltzen dizkio. Horrela, espazio fisikoaren mugak gainditu egiten dira. Ikasgelak hormen artean ez ezik, espazio infinitu batean hedatzen dira. Horrek ikasteko ohiturak birpentsatzera behartzen gaitu: irakasleak ez dira edukiaren transmisore hutsak, baizik eta ikaskuntza-esperientzien diseinatzaile eta gidari.

Ikaskuntza esanguratsua eta murgiltzailea

Metabertsoan ikasleak ez dira edukiak jasotzen dituzten hartzaile hutsak: ikaskuntza-prozesuaren protagonista bihurtzen dira. Adibidez, historia aztertu dezakete Erdi Aroko hiri batean “benetan murgilduta”, edo esperimentu zientifiko

bat errepika dezakete ingurune seguru batean. Halaber, esperientzia horiek eza-gutza teorikoarekin uztartzeak oroimenaren sendotasuna, motibazioa eta interesa indartzen ditu. Gainera, ikaskuntza pertsonalizatzeko aukera eskaintzen du; ikasle bakoitzak bere erritmoan eta behar zehatzei egokিতuta aritu daiteke. Hori dela eta, arreta-nahasmenduak dituzten edo autismoaren espektoan kokatzen diren ikasleek ingurune kontrolagarriago eta seguruago bat aurki dezakete bertan.

Lehen aplikazio praktikoak

Metabertsoaren lehen urratsak hainbat herrialdetan ikus daitezke dagoeneko. Txinan, zenbait unibertsitatek campus birtualak sortu dituzte, eta ikasleek klaseetara joateko ez dute espazio fisiko jakin batera mugitu behar. Era berean, Kolonbian nahiz Hegoafrikan baliabide urriko eremuetan irakasle eskasia arintzeko baliatu da: irakasle bakar batek hainbat komunitate birtualetan jardun dezake aldi berean.

Euskal Herrian ere esperientzia berri-tzaileak ari dira garatzen. “Tknika” berrikuntza-zentroak lanbide heziketan aplikazioak aztertzen ditu, batez ere praktika teknikoak modu seguruan eta kostu txikiagoz errepikatzeko. Aldi berean, ikas-tolak zein unibertsitateak STEM arloetan lehen esperimentuak egiten ari dira, ikasleak simulazio birtualetan parte hartuz. Halaber, euskararen transmisiorako

aukera paregabea izan liteke: euskarazko eduki digitalak, abatar euskaldunak eta ikaskuntza-ingurune guztiz euskaratuak sortzeko aukera dago, euskararen presentzia eta erabilera indartuz.

Erronkak eta etorkizuneko ikuspegiak

Hala ere, gainditu beharreko erronkak ere badaude. Batetik, beharrezkoa da azpiegitura teknologiko sendoa: kone-xio azkarra, gailu egokiak eta irakasleen prestakuntza. Bestetik, gogoeta etikoak sortzen dira: nola bermatu datuen segur-tasuna eta ikasleen pribatutasuna? Nola saihestu mendekotasuna edo erreallitate fisikoarekiko urruntzea? Eta, jakina, nola ekidin teknologia berriek ezberdintasun digitalak areagotzea?

Etorkizunera begira, ikerketa eta praktika pedagogikoa uztartu behar-ko dira. Irakasleak prestatu beharko dira testuinguru birtualetan metodolo-gia aktiboak erabiltzeko, eta ikasleek kritika-gaitasuna garatu beharko dute erreallitate digital horien aurrean. Hor-rez gain, hezkuntza-komunitate osoak hausnarketa kolektiboa egin beharko du: zer nolako ikasle eta herritarrek hezi nahi ditugu metabertsoaren garaian? Etorkizuna ez dago aurrez idatzita: metabertsoaren bidez ikasleak mundu berrietan murgilduko dira, baina gure esku dago mundu horiek askatasunean, berdintasunean eta jakintzaren parte-katzean oinarrituta eraikitzea.

HARATEGIA
ALBERTO
 Arbolantxa, 4
 Tel.: 944 520 825
 48170 ZAMUDIO

PATXI
 OSTALANITZARAKO ZERBITZU INTEGRALA
40 URTE ZUGANDIK GERTU
 www.patxi-koop.eus
 f t i p
 Neimber Poligonoa / Etxezarre 4, 48170 / Zamudio / 944 522 587 / info@patxi-koop.eus

sarraila-denda
Txorierri
 ADITUAK SARRAILAGINTZAN ETA SEGURITASUNEAN
 Alain Pomposo Zarate
 605 100 800
 info@cerajeriatxorierri.com
 www.cerajeriatxorierri.com



1 Osintxuko elizan



2 Soraluzeko San Martzial ermitan

IÑAKI OLABARRIETA
JOSE ANGEL MENTXAKA

MENDITIK PATXADAZ

Emeterio eta Zeledonio santuen buruak

Eliza Katolikoaren martirien zerrenda luzea da. Gurean batzuk gehiago sustraitu dira; bularra moztutako Santa Ageda, parrilan erretako San Lorentzo, geziz akabatutako San Sebastian... Beste batzuk gaur egun erdi ahaztuta daude, eta inork gutxik daki hauen berri. Elizaren tradizioan Emeterio eta Zeledonio, Kalagurrin (Calahorra) jaiotako Erromako legiotako bi soldadu ziren, kristautasunari uko ez egiteagatik burua moztuta hil ei zirenak. Santu hauek jarraitzea Gipuzkoara eramango gaitu, beraien buruei buruzko bitxikeria bitarteko.

Bergarako auzoa den Osintxuko elizan sartu gara, aurretik zita jarrita. Erretaulara begiratuz santu biak albo banatan aurkitu ditugu, soldadu erromatarrez jantzita, esku batean ezpata eta bestean palma-adarra dutelarik. Buruak lepo gainean, bere lekuan, daukate. Bisita amaituta, elizatik irten, Deba ibaia aurrez-aurre dagoen zubitik gurutzatu eta ezkerretara eginez bidegorria hartu dugu. Berau Eibarretik Lizarraraino zihuan trenaren ibilbidea aprobetxatuz eginda dago. Hiru kilometroko paseo ederretik ibili ostean Soraluze herri luzera heldu gara.

Soraluzen ibaia berriro gurutzatu dugu beste aldera, aurrera jarraitu eta herria amaitzen denean ezkerretik doan erre-pidea hartu dugu, tailer batzuen ondotik pasatu eta bidegurutze batera heldu gara. Hemen ezkerretako bidea hartu eta aldapa

labur baten amaieran Hernizketa baserri ederra dago, eta honen atzean Meteri eta Zeledon santuen basiliza, gaur egun San Martzial izenez ezagutzen dena. Herriatik hona oinez heltzeko bide laburragoa ei dago, baina itxita egon da, eta ezin izan dugu hartu. Ermita pribatua da, baserriarena, eta bertako jabeak atseginez zabaldu eta erakutsi digu. Albo batean aldare bat dauka, ez da ohikoa ermitetan, eta aldare nagusiko atzeko erretaulan daude berriro gure bi soldaduak, baina oraingoan buruak ez daude bere lekuan, eskutetan baino. Egin ditugun bost kilometro hauetako lekuren batean moztu dizkiete buruak. Kurioso da jaiak ere orden hori jarraitzen dutela, Osintxun abuztuaren azken astean ospatzen dira, eta Soraluzen hurrengo asteburuan.

Eguna amaitzeko Larrabetzuko Goikolexeako eliza bisitatu dugu, San Emeterio

eta San Zeledonio ere berau. Barruan, oso leiho berezi bat eta horman aurkitutako pintura gorri ederrez gain erretaula ospetsua dugu ikusgai. Hemen martirioaren eszena guztiak ikus daitezke, erretentzio unea, burua mozten, moztu ostean... Ezin dugu artikulua amaitu beste eskultura bat aipatu barik, harrizkoa berau, lehen Mañaria herriko Aldegoienako San Martin ermitan zegoena eta gaur egun museoa. Ermita honek ere bisita merezi du, Untzillaitz mendiaren magalean, koba baten ondoan, leku mistikorik badago hauxe da bat.

Esan behar da ere eliza guzti hauek normalean itxita egoten direla, beraz bisitatu ahal izateko aurretik giltza dutenekin geratu behar izaten da. Beraien baimenekin hona bi telefono: Osintxukoa 943 76 20 67 (Lourdes) eta Soraluzekoa 669 54 81 17 (Oskar).



3 Larrabetzuko Goikolexean



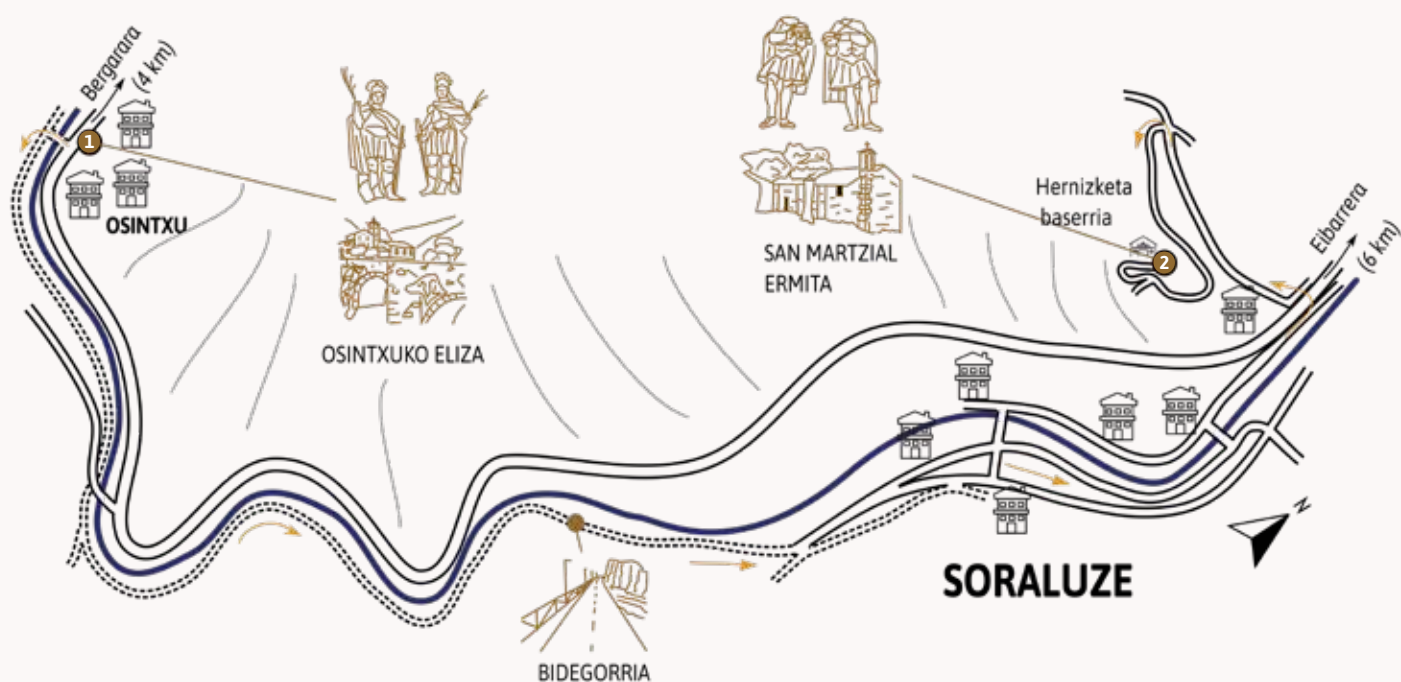
4 Mañariko San Martin ermitan

Ibilbidea

Distantzia: 5,2 km

Desnibel positiboa: 85 m

Eskuratu
hemen
ibilbidearen
track-a



AmAr
ileapaindegia

Asteartea-ostiralea:
9:00-19:00
Laburuntata:
8:00-13:30

Unibe plaza, 1 behe
Zamudio
944 520 419

Torrealday

ZURE FINANTZA-OSASUNERAKO BAZKIDE ESTRATEGIKOAK

TERGA, LAN ETA KONTABILITATE AHOLKULARITZA

XURREGOITI
JATETXEA

Larrosa etorbidea, 27
48160 Lolu-Bizkala
T-Faxa: 94 453 24 40
restaurantexurregoitia.com



WIKIMEDIA / STEFAN.LEFNAER

ESTITXU PÉREZ CASTRO

✉ txiribita_mundi

HERBARIOA

Lapa-belarra

Arctium lappa. Lapabelarra Europa eta Asian du jatorria. Iberiar penintsulan aurkitzen dira lapabelarra (*Arctium lappa*) eta haren anai txikia, irastor txikia (*Arctium minus*). Lugarrietan, bide-ertzeetan... aurki daiteke. Nitrogenoa duten lurak ditu gustuko. Landare sendoa, itxura altukoa, *Arctium minus*-ak metro bateko altuera izan dezake eta *Arctium lappa*-k, berriz, bi metrokoa. Pibotatzeko sustrai handi, luze eta haragitsua du, eta bihotz forma duten hosto oso handiak ditu. Biurteko landarea da, hau da, guztiz hazteko bi urte behar ditu, lehen urtea sustrai eta hostoak hazteko eta bigarrena zurtoina, loreak eta fruituak hazteko.

EZ NAHASTU

Xanthium strumarium-arekin nahas daiteke. Espezie honek Amerikan du jatorria eta gaur egun European ere aurki daiteke. Lapabelar arrunta deitzen zaio nahiz eta lapabelarrarekin zerikusirik izan ez. Hauek ondo ezberdintzeko, jakin beharra dugu lapabelar edo irastorraren hostoak obalo forma dutela eta hauen fruituak borobil forma dutela. *Xanthium strumarium*-aren fruituak, berriz, arrautza-forma luzea dute (1 eta 1,5 zentimetro arteko luzera) eta haren hostoek triangelu forma.

BILKETA

Lehen urtean, bere sustraia udazkenean bil daiteke eta bigarren urtean udazkena eta udaberriaren artean bil daiteke (lorearen zurtoina agertu aurretik). Sustraiak sarde batekin atera lurpetik, eskuilatu eta ur askorekin garbitu, izan dezakeen lur dena kentzeko. Ondo garbitu zuri egon arte.

Sustrai lehortu nahi badugu, urte osoan eskuragai izateko, luzetarako forman edo xaflatxoetan moztu behar da

eta lehortzen utzi. Lehenengo eguzkitan egun batzuk utzita lehortzea gomen datzen da deshidratazioa azkartzeko (balkoian sukaldako papera duen erretilu batean jar daiteke), ondoren etxean sartu eta gerizpean lehortzen uztea, leku aireztatu batean, argia zuzenean jotzen ez dion lekuan.

SUKALDARITZAKO ERABILERAK

Landare honen sustraia Erdi Aroan asko jaten zen, sustrai freskoak mantenugai ugari ditu, mineral eta bitaminetan oso aberatsa, heste-florarentzat oso onuragarria. Gaur egun pertsona gutxi erabiltzen dute haien eguneroko elikaduran, Japonian izan ezik, bertan egunerokotasunean kontsumitzen jarraitzen da. Gaur egun, sukaldaritzako makrobiotikoari esker, honen erabilera areagotzen ari da.

Sustrai gaztea erabiltzea gomen datzen da, urte bateko landarekoa, samurragoa baita. Sopa edo kremetan erabiltzen da, frijitu edo erre egiten da, patata balitz bezala.

Honen hostoak jangarriak dira, baina mikatzak. Honen hosto gazteak gordinik entsaladetan erabil daitezke eta hosto zaharragoak elikagaiak biltzeko eta txingarretan sukaldatzeko.

Lore-zurtoina, loreak irten baino lehen, gordinik erabil daiteke entsaladetarako edo porrua erabiltzen dugun moduan erabili. Erabili baino lehen zuritu behar da zapore mikatza kentzeko.

Ernamuindutako haziak entsaladetan, zopetan... gehitzen dira.

PROPIETATE DIETETIKOAK

Lapabelar osoa oso elikagarria da, batez ere sustraia. Karbohidratoetan oso aberatsa da, B6, B1, B2, B3, C, E eta K bezalako bitaminetan ere, eta manganeso, magnesio, fosforo, potasio, burdina, kalzio eta zink bezalako mineralak.

Errezeta: lapabelardun zopa garbigarri eta elikagarria

Osagaiak: lapabelar sustrai zopa-koila-

rakada 1; zatitxoetan moztutako azena-
rio zuritu 1; porru garbi 1, xafla txikietan
moztua; zatitxoetan moztutako tipula ½;
2 baratxuri-ale, xafla oso meheetan moztuak; ura edo barazki-salda.

Elaborazioa:

1. Lapiko batean oliba olio pixka bat bota eta barazkiak salteatu, lapabelarra izan ezik. Hamar minutu inguru.
2. Ur edo saldaz bete, barazkiak estali arte. Irakiten utzi su erdi-geldoa 20-40 minutu artean edo barazkiak ondo bigundu arte.
3. Bitartean, burruntzali batean lapabelarra eta ur edalontzi bat gehitu (200-250 ml), utzi irakiten ur ertainean 10-15 minutuz estalkia jarrita duela. Sua amatatu eta jalkitzen utzi 15 minutu.

Zopa prest dagoenean lapabelarraren infusioa gehitu, gazpipertu eta nahasi. Zopa hau dagoen moduan har daiteke, zopa edo pure bezala, baina arroz integrala edo gustuko duzun beste zerealen bat gehi dezakezu. ¡On egin!

Landareak batzeko aholkuak

Orokorrean: hartu ondo ezagutzen duzuna; hartu neurritz eta soilik lekuan asko badaude; ez eraman dena, utzi beti zerbait; hartu bakarrik erabiliko duzun landarearen zatia; ez atera sustraitik, moztu ondo hazten jarrai daitezen; ez moztu loreen % 20 baino gehiago, zuhaitzak edo zuhaixkak badira; hartu bakarrik erabiliko duzuna, geroago itzuli ahal zara, edo beste leku batzuetara joan; ez jaso gune babestuetan edo parke naturaletan.

Non: larreetan eta autorik pasatzen ez den bide-ertzetan; goldatu gabeko basoetan; toxikorik erabiltzen ez den ortuetan eta lorategietan; INOIZ EZ areketan, fumigatutako landetan eta ibaiertz kutsatuetan.

Noiz: goizean, ihintza sikatu ondoren; hartu hostoak erabiliko ditugun egunean bertan; hartu loreak goizean eta sustraiak arratsaldean; landareak gorde edo sikatzeko, hobe da ilbehera denean jasotzea.

Materialak: eskularruak, artaziak, papezko oihalezko poltsa, zumezko saskiak...



WIKIMEDIA / N. CRIDDLE

LESSER BURDOCK
Arctium lappa L. var. minus W.



GURENA

ASISTENTZI ETA EGOITZA-ZERBITZUAK



Babespeko apartamentuak

ZURE NEURRIRA

LOIU
Unbe txiki bidea 9
(Urdaneta ikastetxearen aurrean)
944 530 049
www.gurena.com



SUKALDARITZA

Lezamako sukaldaritza ikastaroan egindako errezetak



Bakailao pastela piperradarekin eta piper berdearen kremarekin

Osagaiak (bost lagunentzat):

600 g bakailao-solomo
150 g patata
200 ml oliba-olioa
1 g gatz fina
150 ml piper berdearen krema
250 ml gazpatxo saltsa
125 ml oliba olio birjina estra (frijitzeko)

Prestatzeko era:

Bakailoa filmarekin bildu eta hutsean ontziratu. Behin hori eginda, sartu 90°C-tara dagoen ur beroan 4 minutuz. Utzi epeltzen eta xaflak atera, erdi eginda geratuz. Hauek kontserbatzeko, gehitu bakailaoak bota duen ura olio apur batekin. Patatak prestatzeko, moztu 3 mm-ko xaflatan eta frijitu oliba olio arinean, lodi eta gorrizkoak egon arte. Sazona itzazu gatz eta piperbeltzarekin frijitu ondoren. Platera muntatzeko, jarri patata zati bat oinarri moduan molde batean. Goi gainetik, jarri bakailao xafla batzuk. Ondoren, gehitu piperrada eta piper berdearen krema piperradaren ostean. Prozesua errepikatzen joan, patata, bakailao, piperrada eta krema geruzak alternatuz, pastel forma izan arte. Freskotasuna eta irudi koloretsu bat emateko, apailatu platera, aukeran, barazki freskoekin egindako bouquet bat. Azkenik, jarri gazpatxo saltsa pastelaren inguruan.

Piper berdearen kremarako

250 g piper berde
75 ml ur
25 ml oliba olio arina
3 g gatz fina
5 ml ozpina

Prestatzeko era:

Nahas ezazu piper berdeak, ura, olio, gatz fina eta ozpina. Eta behin horiek nahastuta, krema baten moduan birrindu.

Piperrada egiteko

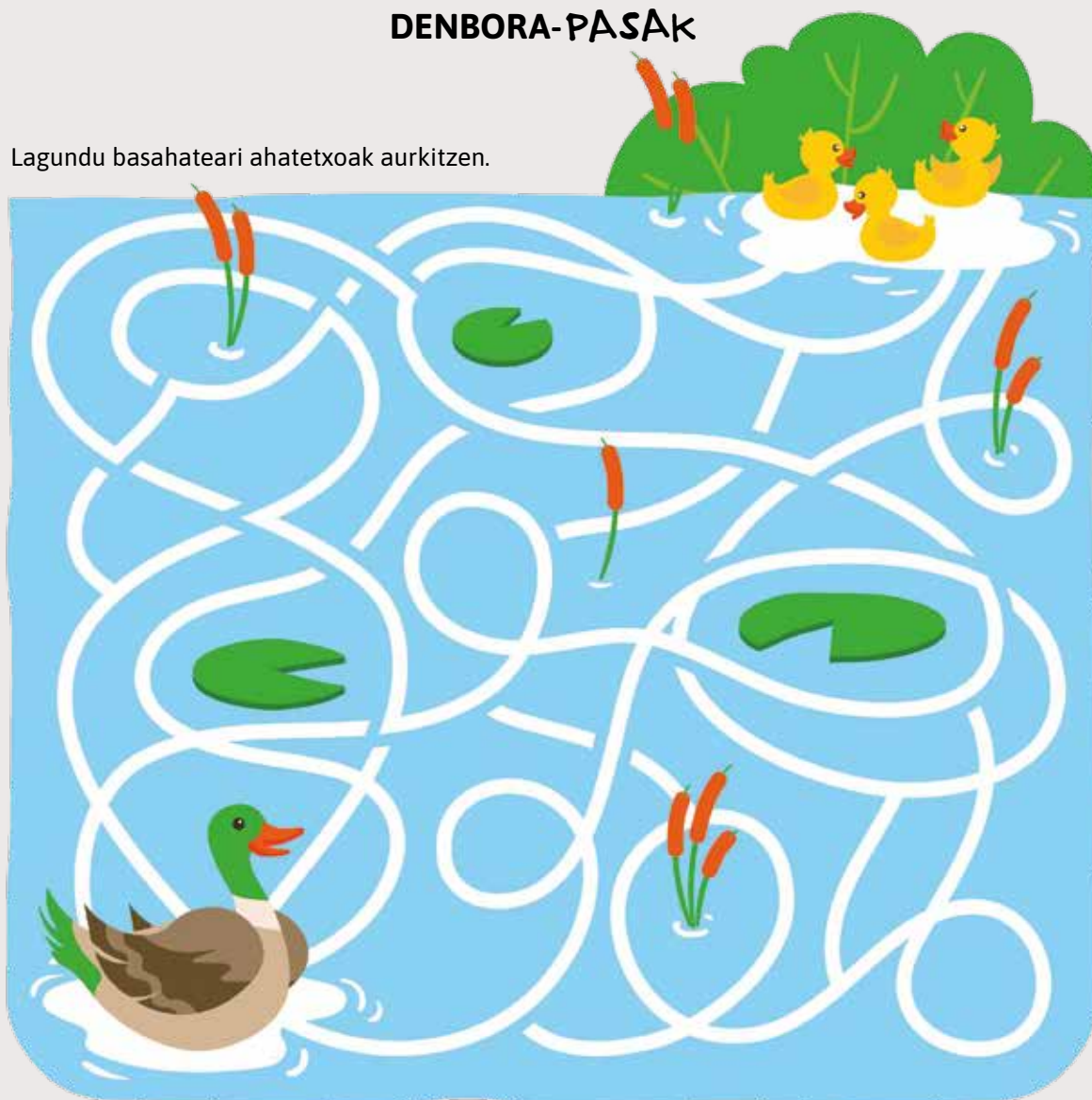
500 g piperrak (gorria, berdea)
125 ml oliba olio birjina estra
1 adar baratxuri
200 g tipula
2 g gatz fina
100 ml tomate saltsa

Prestatzeko era:

Moztu piperrak tiratan eta tipula eta baratxuria txikitu. Janaria frijitzeko zartagin batean, frijitu tipula eta baratxuria oliba olioarekin, hauek bigundu arte. Behin bigunduta, gehitu piperrak eta tomate saltsa. Erdi egosita dauden arte utzi, eta azukrearekin zaporea egokitu.

DENBORA-PASAK

Lagundu basahateari ahatetxoak aurkitzen.



SUDOKU ERRAZA

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

SUDOKU ZAILA

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

URRIKO AGENDA

1, eguaztena

Santa Kurtze jaietako Pintura Lehiaketako lanen erakusketaren hasiera
SONDIKA Udal Liburutegian, urriaren 31ra arte

Urriaren 25eko “multi-kintada” bazkariko tiki-ten salmentaren hasiera,
LEZAMA urriaren 12ra arte

11:00 **“Ikasi mugikorra erabiltzen” tailerra** **SONDIKA** Jubilatuen Etxean, Goiri Erdikoa

16:00 **KZguneko monitorearen** **SONDIKA** Udal Liburutegian

19:30 **Nagusien Nazioarteko Eguneko lunch-a** **DERIO** Udal Liburutegian

2, eguna

San Miguel jaien hasiera **DERIO**

Urriaren 11ko herri-bazkaria izen emateko azken eguna
ERANDIOGOIKOA

3, barikua

20:00 **Antzerkia: “La llamaban loca”**
DERIO Gurea Aretoa

“Loreen Hizkuntza” antzezlanerako sarreraren salmentaren amaiera Udal Liburutegian **SONDIKA** urriaren 4tik aurrera kutxazainetan eta Kutxabanken webgunean.

Aisialdiko Begirale Ikastaroaren izena emateko azken eguna, Urtxintxa Eskolako webgunean

5, domeka

8:00 **Untza Mendi Taldearen Monte Aldaia eta Castillo Gebarara irteera**
DERIO Nagusien Etxean

12:30 **XV. Enologia Eguna. Jatorri-deitura desberdineko ardoen dastaketa**
SONDIKA Goiri Plazan

9, eguna

18:00 **“Lodifobiaren inguruko tailer-tertulia”** **SONDIKA** Udal Txokoan

10, barikua

18:00 **Emakumeen Kontseilua**
SONDIKA Udal Txokoan

20:00 **“Erandio” ikuskizuna** **Goi-Alde dantza taldearen eskutik,** **ERANDIOGOIKOA**

Arte, kirol eta hizkuntza 2024/25 udal diru-laguntzen epearen itxiera **DERIO**

11, zapatua

15:00 **Goi-Alde dantza taldearen 60. urteurrena ospatzeko herri-bazkaria**
ERANDIOGOIKOA

12, domeka

Bertoko produktuen azoka
LARRABETZU Plazan

7:30 **Untza Mendi Taldearen Algorta Ibilaldi Neurtua** **DERIO** Nagusien Etxean

11:00 **Jata-Ondok antolatutako Ekoplanak programaren bisita gidatua**
DERIO Herriko Plazan

15, eguaztena

Aurrekontu parte-hartzaileen bozkaketaren emaitzen argitaratzea
DERIO, Webgunean eta herri-tabloian

17, barikua

19:00 **Literaturaz Berbetan: Amaier Epher Larrabetzu** Ludoteka gainean

19, zapatua

8:00 **Untza Mendi Taldearen Mungia Herri Ibilaldia** **DERIO** Nagusien Etxean

19:00 **Antzerkia: Nevenka** **SONDIKA** Kultur Etxean

20, domeka

18:00 **Neskentzako Autodefentsa tailerra** **DERIO** Kultur Birikan

24, barikua

17:30 **Untza Mendi Taldearen Pico Turbinara asteburuko bidaia** **DERIO** Nagusien Etxean

19:00 **“Urte askotarako” dantza ekitaldia** **Lainomendi taldearen eskutik** **DERIO** Frontoian

25, zapatua

14:30 **Lainomendiren 35. urteurrena ospatzeko herri-bazkaria** **DERIO** Kantxa estalietan

15:00 **Multi-kintada bazkaria** **LEZAMA** Frontoian

27, astelehena

18:00 **Neskentzako Autodefentsa tailerra** **DERIO** Kultur Birikan

19:00 **Irakurketa tailer feminista**
ZAMUDIO Udal Liburutegian

28, martitzena

11:00 **Leihatila Ibiltaria landa-eremuetan bizi direnentzat**
DERIO Kultur Birikan

30, eguna

17:00 **Leihatila Ibiltaria landa-eremuetan bizi direnentzat**
DERIO Kultur Birikan

31, barikua

Akarbaltz gaua **LARRABETZU**

17:30 **Zizegorri Mikologi Elkartearen asteburuko irteera** perretxikotan **Quintanar de la Sierrara (Burgos)**
ZAMUDIO Kolitxa aparkalekuan

18:00 **Gau Baltza (Halloween)**
SONDIKA Ikurriñaren Enparantzan



Whatsapp kanal berria,
albisteak jasotzeko

Sartu **labur.eus/aikorkanala** helbidean

Sakatu **Jarraitu**, albisteak jasotzeko

Sakatu kanpaintxoa🔔, eduki berria
dagoenean jakinarazpena jasotzeko

uribe

EKOPLANAK

2025

familia artean | en familia

Uribeko Ekoplanak jasangarritasun eta aberastasun kultureko mundu oso bati ateak irekitzen dizkion programa da. Aukera ezin hobea aurkeztzen digu familiartean herrietara txangoak egiteko eta hainbat ekoizpen zentrotara bisitak egiteko.

Ekoplanak de Uribe es el programa que nos abre las puertas a todo un mundo de sostenibilidad y riqueza cultural, una excelente ocasión para disfrutar en familia de sencillas excursiones a sus pueblos y visitas a diferentes centros de producción.

BISITA GIDATUAK | VISITAS GUIADAS

11:00

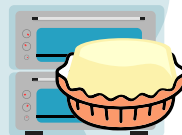
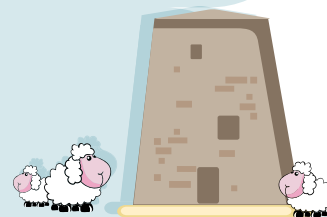


IRAILA | SEPTIEMBRE

- 21 | Laukiz
- 27 | Meñaka
- 28 | Sondika

URRIA | OCTUBRE

- 4 | Loiu
- 5 | Kaktusero (Larrabetzu)
- 11 | Verduras Elortza Barazkiak (Urduliz)
- 12 | Derio
- 18 | Elortatxu baserria (Gamiz-Fika)
- 19 | Mustai ortua (Maruri-Jatabe)
- 26 | Iturbaltza (Gamiz-Fika)



Izena eman | Apúntate

uribe.eu/ms

