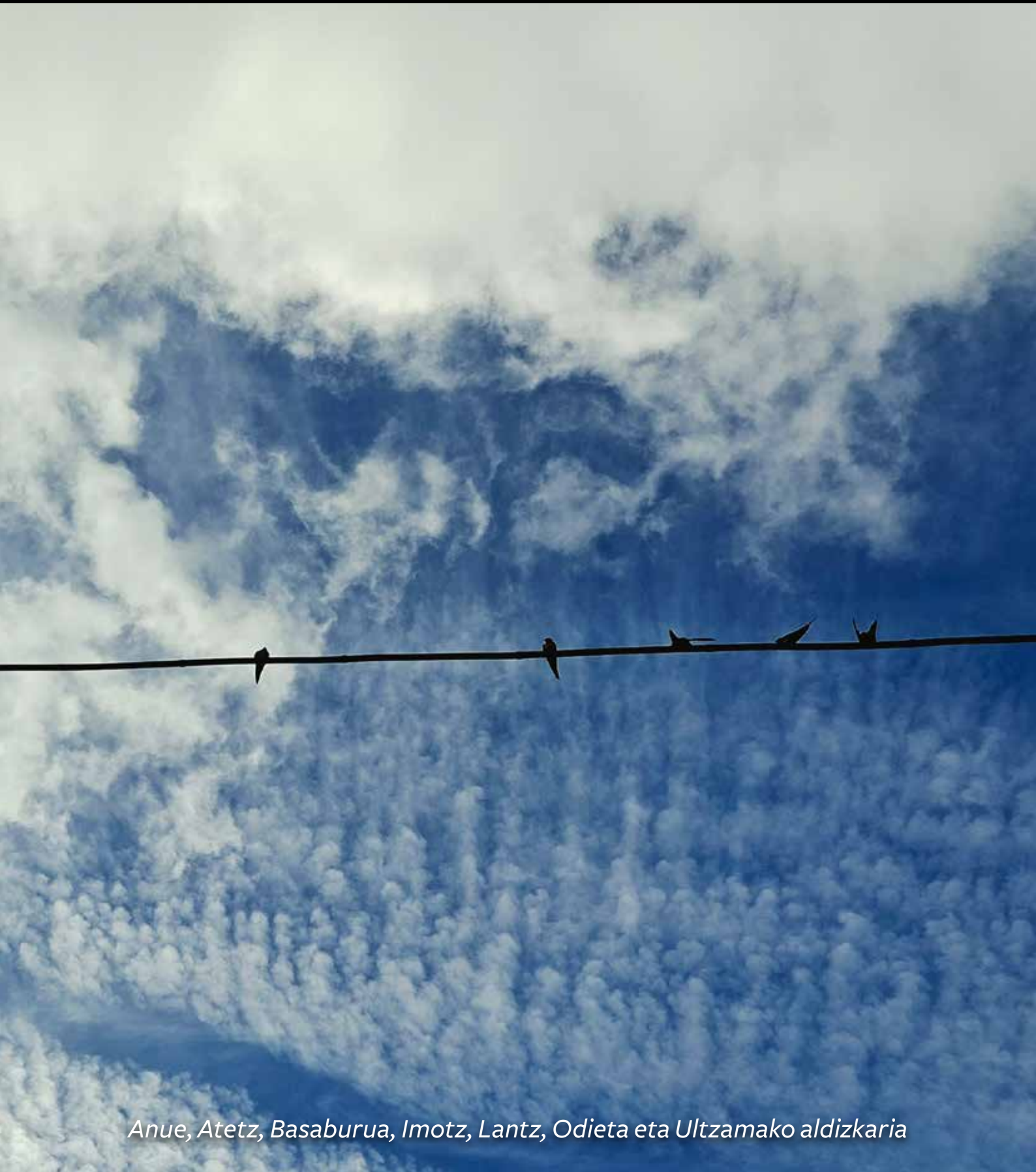




265. zenbakia

• Iraila 2026 •

pulunpe



Anue, Atetz, Basaburua, Imotz, Lantz, Odieta eta Ultzamako aldizkaria



EKOANTSIETATEA

(Haize begitik, Mikel Ibarguren – Susa, 2025)



Jendea eguraldiaz mintzo da
argiunea noiz agertuko zain

eta denon ahotan dabil
mundu honen jirabira eroa.

Laino beltzak omen datoz
etorkizunerantz

mehatxu nuklearra
eta berotegi globala

galdutako borroken kronikak
irakurri ditut

biharra ziurta dezakeen
aldebiko keinuen arrastorik ez inondik.

Semearen txikitako dinosauroak
ikusi ditut apalean

eta seigarren suntsipen masiboak
ez duela
urrun behar otu zait.



Hautatu

3 hedabide

Komunitate
Helburu
Proiektu
Hizkuntza
Eskualde

bera

Km
komunikazioa

Esan Erran Irratia
107.9 FM



pulunpe

amezti

ARGITARATZAILEA AMETZA KULTUR ELKARTEA

PULUNPE SAREA

Euskara Zerbitzua, Gurutze, Patxi, Goizargi, Inma, Izaskun, Irantzu, Virginia, Josu, Arantxa, Maika, Itziar, Facebooken parte hartzen duzuenak, banatzaileak, etab... Barka lezaiguzue, aipatu ez zaituztegunok.

EMAILA

pulunpe@ametza.eus

ZENBAKI HONETAKO KOLABORATZAILEAK

Sareeko taldekideez gain, Txurdan, Denok Bat Elkartea, Cederna Garalur eta Patxi Irurzun.

KOORDINATZAILEAK

Garazi Zabaleta eta Itziar Perez.

TIRADA

1.700 ale.

INPRIMATEGIA

Gertu.

MAKETAZIOA

Zas Komunikazioa.

AZALEKO ARGAZKIA

Enarak. Maitane Arbillaren argazkia.

LEGE GORDAILUA

NA 721/93

Inprimategira irailaren 7an bidalia.

AURKIBIDEA

04

Gaurko gaia. *Adinduendako herrialdea*

08

Kronika. *Denok bat jubilatuen elkarte*

10

Albisteak.

16

Ekimenak. *Kirol Errezeta*



20

Aspaldiko kontuak. *Miguel Maria Iriarte.*

24

Zer irakurri. *Ultzamako liburutegia*

26

Ardo freskoa. *Pau Curbasí*

28

Elkarrizketa. *Larra Bideak II*

30

Kirola. *Ultzamaldekko Frontenis Txapelketa*

32

Kolaborazioa. *Cederna Garalur*

34

Jaiotzak, ezkontzak eta heriotzak. *Ekaina eta uztaila*



Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra



Irailaren 1ean zabaldu da Basaburuko Eguneko Zentroa

Zabalik da, honezkero, menpekotasuna duten pertsonak hartuko dituen Basaburuko Eguneko Zentroa. Hamabost plaza betetzera heldu daiteke eta, dagoeneko, bost pertsonak eman dute izena. Irailaren 1ean hasi ziren 9:00etatik 17:00ak arte irekita izanen den gunean, baina Amaia Lakarta Aizkorbe zuzendaria ekainetik ari da lanean dena prestatzeko. Berak azaldu digu proiektua. Zentroarekin batera, Herriz Herri programa pilotua ere martxan da. Landa eremuak oztopo izateari utzi dio eta adinduendako herrialdea izan daitekeela erakutsi du

Jauntsarasko Txokolateroren etxean ireki berri da, beheko solairu zaharberrian. Bost erabiltzailerekin abiatu da baina 15 plaza izanen ditu osotara eta lehentasuna dute menpekotasun eta menpekotasun larria dutenek. Nafarroako Gobernuak plaza kontzertatuen Open House kontratazio sistema berria ezarriko da, eta, horregatik, zerbitzuarengatik gutxiago ordainduko dute familiek. Gobernuarekin hitzarmena osatzen den bitartean, gainera, udalek ordainduko dute kostuaren diferentzia. Amaia Lakarta Aizkorbe zuzendaria ekainetik ari da lanean, espazioa egokitzen, behar den materiala eskuratzen eta proiektua diseinatzeko. Irailean batu zaizkio Maitane Iribarren gerokultorea eta Marta Zubieta sukaldaria.

Adinduei zuzendutako gunea da Eguneko Zentroa, menpekotasuna dutenei, eta prebentzioa lantzea du helburu. Baita, familiari eta zaintzaileri arnasa eskaintzea ere. Horregatik, izena dioen bezala, erabiltzailerek egunean ordu batzuk egoten dira eta gero etxera itzultzen dira 9:00etatik 17:00ak arteko ordutegia izanen du, baina familia bakoitzaren beharrei egokitutako malgutasuna ere eskainiko du. Gainera, taxi zerbitzua egonen da. Amaia Lakarta, zuzendaria: "Txokolaterok erresidentzia batera ez eramateko aukera ematen du eta herrian gelditzeko. Gainera, malgutasun osoa eskainiko dugula azpimarratu nahi dut, batek asteen bitan bakarrik etorri nahi badu, bikain; egunero, baina hiru ordu, ederki".

“

**Babes
emozionalerako
espazio bat ere
izatea nahi dugu**

”

Arreta integrala eta pertsonalizatua

Zuzendari berriak azaldu digunez, Eguneko Zentroan arreta integrala eta pertsonan zentratutakoa eskaintzea da helburua, eta hiru zutabetan oinarritzen da hori: "Ariketa fisikoak, estimulazio kognitiborako eta sozializatorako jarduerak egingen ditugu. Azken hau ere oso garrantzitsua da, adinduek harremanak galtzen ohi dituztelako, etxean gelditzen dira eta nahi ez den bakardadea eman ohi delako. Hemen kontrakoa lortu nahi dugu. Gainera, adinduek dolu ugari pasa behar dituzte eta memoria galtzea, gauzak ahazten hastea, hori ere dolu bat da, oso gogorra, eta ez diegu galdetzen nola sentiarazten dituen. Beraz, babes emozionalerako espazio bat ere izatea nahi dugu". Horretarako, Basaburukoa txikia izatea abantaila dela uste du: "Hiru langile izango gara eta horrek aukera zabala ematen du, arreta ia-ia indibiduala eskaintzeko aukera".



Eguneko Zentroko jangelan, langileak eta erabiltzaileak elkarrekin bazkaltzen



Ariketa fisikoarekin sarkopenia edo muskuluen gogortzearen aurka egitea da helburua eta estimulazio kognitiboari dagokionez, memoria landu nahi dute, jokoan bidez. Memoria, batez ere, Bizitza Historioak metodologiaren bidez landu nahi da, erabiltzaileak bizitzan zer egin duen kontuan izatea, alegia: "Bere bizitzaren inguruan galdetean datza, zer gustatzen zaion jakiteko, arreta indibidualizatua eskaintzeko. Esate baterako, Ultzamako bat datorrela, demagun, Eltzaburukoa, herriko argazkiren bat eta senideen irudiak jarriko ditugu, desorientatzen direnean horrek laguntzen dielako. Senideekin harreman estua izatea ere garrantzitsua iruditzen zait, galdetuko diegu, jateko zer ez duten gustukoa, adibidez, eta egin izan ohi dutena. Memoria kognitiboa galtzen joaten garen arren memoria muskularra indartsua da eta beti egin diren gauza batzuk

egiteko gaitasuna mantentzen da. Horregatik haien preferentziak eta gustuak jakin nahi ditugu".

Komunitatean txertatua

Zentro txikia izatearekin, herrian eta naturaz inguratua egotea ere abantaila dira. Esate baterako, baratza komunitarioa jartzeko ideia dago. Jarduera belaunaldi artekoa izatea nahi da, eta, horretarako, eta beste proiektuetarako ere, Denok bat jubilatuen elkartearekin harremanetan dago: "(Zentroa) komunitarioa eta herrian txertatua egotea nahi dugu. Adibidez, etxearen aurrean mahaia eta egoteko tokia jarriko dugu, segurtasunarengatik itxita egonen da, baina kalea ikusiko da. Herritarren bat farmaziara doala, erabiltzaileak agurtu eta solasten gelditu daiteke". Jubilatuekin boluntariora proiekturen bat sortzeko ideia ere bada.

“Komunitarioa eta herrian txertatua egotea nahi dugu”

Horregatik, Osasun Etxearekin, Gizarte Zerbitzuekin eta eskualdean martxan dauden zerbitzu eta proiektu ezberdinekin bilerak egin ditu: "Hemen dagoeneko jubiloteka, memoria eta gimnasia egiten da, eta bilerak egin ditugu. Horrela, proiektua bera diseinatzen hasi naiz. Baina lehenengo martxa hartzea nahi dut eta ondoren, ahal bada, beste gauza batzuk sartzen joanen dira. Momentuz Eguneke Zentro bat izanen delako baina Adinduendako Zentro Orokor bat izateko helburua ere bada, epe luzera. Gainera bigarren solairua ere konponduko da aurrerago eta horrekin gela pila bat izanen ditugu. Fisioa edo podologoa ekartzeko, adibidez".

Amaia Lakarta Aizkorbe, zuzendaria

Udalak martxan jarritako deialdi publikoaren bidez izendatua izan da zuzendaria. 27 urtekoa, Berriozarkoa da, nahiz eta eskualderekin lotura baduen. Soziologia eta Gizarte Langintza ikasi zuen Sevillan eta bi master ditu: Pertsona zaurgarrien babes juridiko-sozialean eta Gerontologian eta pertsonengan oinarritutako arretan. Gizarte bazterketa arriskuan dauden adingabeekin eta tutoretzapeko pisuetan lan egin ondoren, Doneztebeko Osasun Etxean eta Malerreka jubilotekan ere esperientzia zabala du.



• Zer gustatzen zaizu bereziki adinduekin lan egiteaz?

Bokazionala izan behar da guztiz, gauza guztiak bezala. Nire kasuan amonarekin hazi nintzen eta nik uste hortik datorkidala. Kolektibo zaurgarria da eta nik, ordea, potentzial handia ikusten diot, direnarengatik. Nola zaindu ez gaituzte erakusten eta menpekotasuna duten pertsonak zaintzea egoera zailetara eramaten gaitu. Nik uste dut badutela asko emateko eta bereziak direla. Eta paternalismorik gabe eh, adindua izateak ez zaitu pertsona ona egiten. Baina esaten nuen bezala, pertsonak dira eta haien duintasuna bermatu behar dugu. Familiekin lan egitea ere asko gustatzen zait.

• Nola bizi duzu lan berria Jauntsarats bezalako toki batean?

Herriak betidanik gustatu izan zaizkit. Malerrekan sei herri diferentetan aritu nintzen: Ezkurran, adibidez. Hau da, herri oso txikitant. Herri horiek txundituta ninduten. Beste arrazoi batzuegatik utzi behar izan nuen. Jauntsaratsen nola amaitu dudana badu historia bitxi bat atzean. Nik Berriozarren egin nituen masterreko praktikak eta zuzendariari entzun nion Jauntsaratsen Eguneke Zentroa irekiko zutela. Handik denbora batera, 2025eko abenduan, horrekin akordatu nintzen eta bilatu nuen. Bada, azken eguna zen eskaria bidualtzeko. Orduan oposaketak egin zituzten baina euskara titulorik ez nuen eta atzera bota ninduten. Lanpostua hutsik gelditu zen eta titulua azterketarengatik ordezkatu zuten. Oso pozik nago, nire helburuetako bat landa eremuan eta adinduekin lan egitea baitzen.



Adinduendako herrialdea

Herriz herri programa: landa eremuaren sakabanaketari aurre egin

Nafarroako Gobernuak Solera Fundazioarekin batera sortutako proiektu pilotu batean parte hartzen ari dira eskualdeko hainbat udal. Zehazki, Atetz, Basaburua, Imotz eta Ultzama. 'Herriz herri, despoblazioaren aurrean' da programa honen izena eta ekainetik dago martxan. Fisioterapia, zahartze aktiborako edo zerbitzu psikologikoak landa eremuko herri sakabanatuetara hurbiltzea du helburu, banakako eta taldekako

saioetan. Horretarako, profesionalendako ibilgailu bat egokitu dute eta, gutxienez, azarora arte egonen da martxan. Ondoren, herritarren artean izandako harrera baloratu eta luzatzeko aukera aztertuko da.

Fundazioak jakitera eman duenez, gure eskualdean 60 pertsona ari dira zerbitzuaz baliatzen. Hauek, arreta individualizatua jasotzen dute etxean, bakoitzaren behar eta interesetara egokitua. Martxan dauden programen artean erdia fisioterapia zerbitzura bideratua dago eta laurdena estimulazio kog-

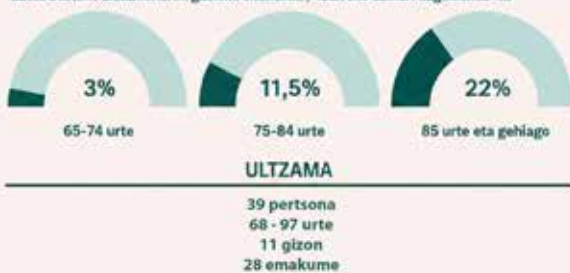
nitibora. Gainera, %18 terapia okupazionalarekin lotura duten jarduerak dira eta %5 babes emozionalarekin.

Banakako arreta honetaz gain, uztailan eta abuztuan zahartze aktiboa sustatzeko lau komunitate tailer egin dira erorikoen prebentzioa, eguneroko bizitzarako estrategia kognitiboak, etorkizuna eta norberaren autodeterminazioa lantzeko.

Lau udalerrien datuak partekatu ditu zerbitzuak eta jarraian dituzue.

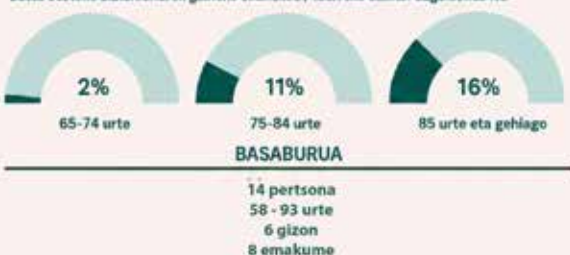
Banakako programetan artatutako pertsonak

Batez besteko biztanleriaren gaineko ehunekoa / Ibarreko adinari dagokionez %a



Arreta eskaintzen ari garen herriak:
Alkutz, Arraiz-Orkin, Auza, Eltso, Gerendiain, Irailtzotz, Larraintzar, Lizaso, Suarbe, Urrizola-Galain, Zenotz

Batez besteko biztanleriaren gaineko ehunekoa / Ibarreko adinari dagokionez %a



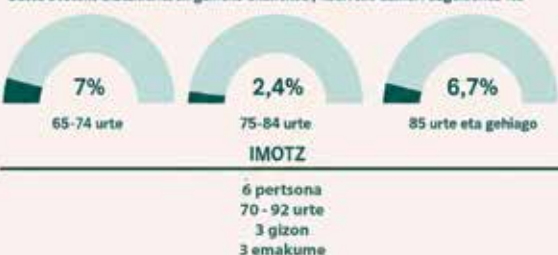
Arreta eskaintzen ari garen herriak: Igoa, Ihabein, Itsaso, Ola, Orokieta, Udabe

Batez besteko biztanleriaren gaineko ehunekoa / Ibarreko adinari dagokionez %a



Arreta eskaintzen ari garen herriak:
Egillor, Aroztegi, Beuntza

Batez besteko biztanleriaren gaineko ehunekoa / Ibarreko adinari dagokionez %a



Arreta eskaintzen ari garen herriak: Latasa, Etxaleku, Muskitz, Oskotz, Urritza



EUSKARAK LAU BURU

EL EUSKERA TE
MULTIPLIKA



IMOTZ-BASABURUKO IKA EUSKALTEGIA

www.leitza.ika.eus

948 61 07 76

leitza@ika.eus



Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

Denok Bat

jubilatuen elkarte

Udan ere, ezin geldirik egon

Urtero uztailean egiten dugun bezala, aurten ere Kalderete Festa izan genuen Lizasoko Kuartelenean. Baina, gainera, Iturgoien ermitara joan gara txango inprobisatu batean. Abuztuan, Zarautzera joan ginen bazkaltzera eta, bide batez, Orio bisitatu genuen

Oraingo kronikan, udan egindako hainbat ekintza aipatuko dizkizuegu.

Honetan ere urtero uztailean egiten dugun Kalderete festa izan genuen. Azkenekoetan bezala, Lizasoko Kuartelenean egin genuen, uztailaren 18an. 60tik gora bazkide elkartu ginen, eguna batera pasatzeko asmoarekin. Horretarako, goizetik, taldetxo txikiago batek lekua antolatzen du eta mahaiak jartzen ditu. Gainera, entsaladak eta hiru kalderete prestatu zituen. Bazkalordurako dena behar bezala antolatua zuten. Aurten bi haizagailu edo bentiladore industrialek esker tenperatura mantendu genuen, gehiegi igo ez zedin. Bazkal ondoren elkarren artean pasa genuen, solasean, mus partidak ahaztu gabe. Arratsaldeko zazpietarako etxera bidean ginen, dena ongi bildu ondoren eta datorren urtean festa berezi hau errepikatzeko gogoekin.



Iturgoiengo ermita atarian ▲



Udan ez dugu mendi ibilaldirik antolatzen baina aurtengoan, bat-batean eta asko prestatu gabe, Zaborratteko bordan bazkaltzeko aitzakian Iturgoien ermitarako ibilaldia egin genuen, abuztuaren 18an. Kotxeak Zaborratan utzi ondoren abiatu ginen maldan gora, harresiari jarraituz, Andia gainera iritsi arte.

Lehorra zegoen dena eta, beraz, azienda gutxi zebilen ez baitzegoen deus jateko. Ermitan atsedenaldia egin ondoren bueltatu ginen kotxeak utzi genituen lekura guri zain zeudenekin elkartzeko asmoz, denak leku berean baikenuen hitzartua bazkaria.



Txangoa Zarautza

Abuztuaren 20an Zarauzko txangoa izan genuen. Aurten Orio genuen ikusteko eta gehienak han geratu ginen herria bisitatzeko. Beste batzuk Getariaraino joan ziren autobusez, gero Zarautzera itsasoko paseotik oinez joateko.

Oriok alde historiko aldapatsua du eta Goiko Kale deitzen diote. Gora zoazela Bariko San Nikolas elizarekin topo egiten duzu: Eliza barroko bikain hau (XVI-XVII. mendeak) bere arkitektura soil eta zainduagatik nabarmentzen da, baina, batez ere, bere arkupe ikusgarri eta perimetral teilatu bakarregatik, malda harritsuari egokitzeko modu ikusgarrian diseinaturik. Parrokiaren sarreretako baten ondoan Jorge Oteizaren txokoa dago, euskal eskultore abangoardista ospetsu honen omenezko gunek txiki bat.

Kale Nagusia enblematiko eta aldapatsutik igota, Pilliku plaza aurkitzen da, txoko ezkutu eta fotogenikoa, landa-xarmaz betea, hareharrian landutako armarrria duten etxetzarrez inguratuta. Alderik garaienean, Tourseko San Martin basiliza dago, basiliza apal hau Iparraldeko Done Jakue Bidearen funtsezko mugarria



Kalderetea, Lizasoko Kuartelenean ▲

da. Historikoki, erromesen kontrol-gune eta ospitale gisa balio izan zuen, eta gaur egun itsasadarraren bokaleko panoramika pribilegiatuak oparitzen ditu.

Beheko partean, itsasadarraren aldean, pasealeku desberdinak dituzte. Horietan ibiltzeko aukera izan genuen autobusa gure bila etorri aurretik, bazkaltzera Zarautzera eramateko.

Betiko lekuan izan genuen bazkaria eta beti bezala bikain portatu ziren gurekin. Elikagai finak eta ongi sukaldatuak. Berriz ere joateko gogoekin utzi ziguten!

Arratsaldea Zarautz ikusten pasa ondoren, etxerantz etorri ginen, egun ederraz disfrutatu ondoren.

Ikasturte berria

Datorren ikasturterako ekintzetan parte hartzeko epeak zabaldu ditugu. Alde batetik 56. mus txapelketa hastear dago. Beste aldietan bezala, partidak Larraintzarko bentako ostatuan jokatu dira, ostiraletan, arratsaldeko 17:00etatik aurrera. Izena emateko 948 30 53 53 telefonora deitu, irailaren 13a baino lehen.

Gainontzeko ekintzak, Larraintzarko gimnasio ondoan dagoen gelan antolatuak, hurrengo egun eta orduetan izanen dira:

Yoga: Astearteetan eta ostegunetan, 10:00etan.

Gimnasia kontzientea: Asteazkenetan eta ostiraletan, 9:30ean.

ChiKung: Asteazkenetan, 12:00etan.

Ea taldeak osatzen diren eta saioak ikasturte guztian irauten duten, iaz bezala.

Prestatuak dauzkagun mendi irteerak ere, irailaren 24an, Beuntza-Auza; eta urriaren 29an aparteko ibilaldia prestatu dugu Ilunberri, Arangoiti eta Fozeko inguruak ikusteko, baina hauetaz eta Azpeitirako txangoaz hurrengoan idatziko dugu. Bitartean osasuntsu egotea opa dizuegu.



Denok Bat
Jubilatu Elkarte



▲ Paseoak hondartzaraino eraman zituen



Esnatu dinamika Basaburuan, euskararen aldeko konpromisoak sustatzeko

Euskal Herri osoko udalerri euskaldunetan martxan da Esnatu dinamika, UEMak (Udalerri Euskaldunen Mankomunitatea) sustatuta. Basaburuan ere bailaran lan egiten duten talde eta eragileekin batera landuko da. Helburua da elkarrekin euskararen egoeraz hausnartzea eta bakoitzak bere esparrutik euskararen erabilera indartzeko har ditzakeen konpromisoak identifikatzea.

UEMAk azaldu bezala, euskararen arnasmuneen eta udalerri euskaldunen gainbeheraren aurrean egoerari buelta emateko eta eragileak aktibatzeak beharra dugu. Azken ikerketek datozen urteetarako eremu euskaldunenaren ahultzea aurreikusten dute, eta UEMak uste du ezinbestekoa dela kezkatik ekintzara igarotzea eta eragile bakoitzak dagokion ardura hartzea.

Basaburuan, beraz, bertako eragileekin elkarlanean garatuko da dinamika. Elkarte, talde, kultur, kirol, aisialdi, hezkuntza edo beste esparruetako eragileekin

hitz egin eta, bakoitzaren errealitatetik abiatuta, euskararen erabilera sustatzeko aukerak aztertuko dira.

UEMAren proposamenak ez du konpromiso orokorretan gelditu nahi: eragile bakoitzak bere jardunean har ditzakeen konpromiso zehatzak bilatzea du xede.

Udazken honetan egingen da lan hori, eta urrian ekitaldi batekin erakutsiko dituzte hartutako konpromisoak.



Euskarabentura espedizioan parte hartu dute eskualdeko bi gaztek

Aizarozko Inar Pascalek eta Iraizozko Josune Galdurozek aurtengo Euskarabenturan parte hartu dute uztailan. Ultzamarrak abentura nahi baino lehen utzi behar izan zuen osasun arazoengatik, baina basaburuarrak hilabete osoa egin zuen Euskal Herria oinez zeharkatzen duen espedizioan.

Irakasle batek animatu zituen bi gazteak Euskarabenturan parte hartzera, eta izena ematea erabaki zuten. Behin abenturan parte hartu ahal izateko lanak aurkeztu eta aukeratuak izan ondoren, uztailaren lehen egunean abiatu ziren gazteak Atharratzetik, eta uztailaren 31n amaitu zen bidaia, Algortan. Ia 800 kilometro egin ditu aurtengo espedizioak, horietatik 500 inguru oinez. 15 eta 17 urte bitarteko Euskal Herri osoko 160 lagun inguru izan dira bertan, monitorea ere kontuan hartuta.

Eguneroko oinezko etapez gain, euskalgintzan nahiz kulturagintzan diharduten hainbat pertsonen hitzaldi eta bisitak izan dituzte espedizioan. Aizarozko gazteak nabarmendu duenez, esperientzia oso ederra izan da,

eta lagun berriak egiteaz gain, euskarazko harremanak sortzeko aukera ezin hobea eman dio Euskarabenturak.





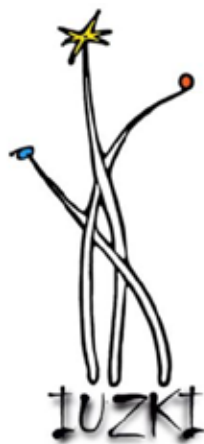
Altxamendu faxistatik 90 urtetara, elkarretaratze antifaxista egin du Basaburuko Ahaztuak elkarteak

Uztailaren 18an 90 urte bete ziren Gerra Zibila eta Francoren diktadura ekarri zituen 1936ko estatu-kolpe faxista eman zenetik. Basaburuko Ahaztuak elkarteak data gogora ekarri eta elkarretaratze antifaxista egin zuen Erbitin, Basaburuan.

Arratsaldeko 17:00etan egin zuten bat herritarrek deialdiarekin, eta Nemesio Delgado Igoako maisuari, Javier Iturbide bailarako medikuari eta Miguel Arano gudariari lore eskaintza ere egin zieten. Basaburuko Ahaztuak taldeak gogorarazi zuenez, "1936ko uztailaren 18 hartan estatu-kolpe basati eta kalkulatu herri baten askatasunaren aurka altxatu zen", eta salatu zuten "90 urte beranduago, krimen haien oihartzunak justiziaren zain" dirauela.



- PSIKOTERAPIA
- ORIENTAZIO PSIKOLOGIKOA
- ARAZOAK KONPONTZERA
BIDERATUTAKO TERAPIA
LABUR ETA ESTRATEGIKOA



- PSICOTERAPIA
- ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA
- TERAPIA BREVE Y ESTRATÉGICA
ENFOCADA A SOLUCIÓN DE
PROBLEMAS

iuzkipsiko@hotmail.com

Ane Buitrón (N-02107)

637 18 60 27



Ultzamaldeko Bertso Eskolak jarraipena izanen du aurten

Ultzamaldeko gazteen Bertso Eskolak ikasturte berrian ere bertsoa eta euskarazko sorkuntza landuko ditu. Iaz bezala, aurten ere bi talde osatzea aurreikusten da, adin ezberdinetako haur eta gazteei zuzenduta.

Alde batetik, LH 5etik DBH 4ra bitarteko gazteek as-telehenetan izanen dituzte saioak, 16:15etik 17:15era, Larraintzarko Bentan. Bertze taldeak, LH 3tik LH 5era bitarteko ikasleek, ortzegunetan egingen dituzte saioak, 13:20etik 14:20era, Larraintzarko ikastetxean.

Izen-ematea irailean egingen da, aurreko urteetan bezala, Bertsozale Elkartearen webgunean formulario

baten bidez (bertsozale.eus/nafarroa). Irailaren 26a izanen da izena emateko azken eguna, eta matrikularen prezioa 80 euroan mantenduko da. Gainera, ordutegi horietako saioez gain, jarduera osagarriak proposatuko dira bertsoaren inguruan.

Iaz, hasieran aurreikusitako taldeaz gain, ikastetxean bertan bertze talde bat sortu zen, eta ikastetxetik kanpo ere talde batek eman zion jarraipena bertso eskolari. Aurten ere euskaraz, kantuz eta inprobisazioz gozatzeko aukera izanen dute eskualdeko gazteek.



Irakurle Txikien Kluba sortzeko saiakera egingen da

Irakurle Txikien Klubak ere ikasturte berrian euskarazko irakurzaletasuna sustatzeko proposamenarekin jarraituko du Ultzamako liburutegian. Ekimenaren helburua 6-8 urte bitarteko haurrak euskarazko liburu eta literaturarekin harremanetan jartzea eta gurasoeekin batera irakurketaz gozatzeko gune bat eskaintzea da.

Oraingoz ez dago saioen datarik zehaztuta, baina jardueran parte hartzeko interesa duten familiek Euskara Zerbitzuarekin harremanetan jar daitezke (ezubioa@iparmank.eus | 948305134), informazio gehiago jasotzeko eta egutegiaren berri izateko.



Mantrak eta euskal doinuak uztartuz, disko berria aterako du Txari Eleta olaguearrak

Urteak daramatza Txari Eleta olaguearrak yogaren eta mantren munduan murgilduta, eta proiektu berri batean buru belarri aritu da azken hilabeteetan. Izan ere, diska berria argitaratzear da Eleta, eta bertan, meditazioko hainbat mantra landu ditu, batzuk errexitazio bediko originalarekin, beste batzuk berak sortutakoak eta euskarazko estrofaren bat gehituta. Egileak azaldu duenez, sanskritoak, gurmukiak, euskarak eta gaztelaniak elkarbizitzen dute diskan.

Rama Das musikari eta mantra abeslariarekin batera aritu da grabaketa lanetan, eta aurreratu duenez, diska irailean argitaratzea da helburua. Dena dela, adierazi duenez, formatu berezia izanen du lanak, ez baita ohiko diska formatuan aterako: webgune berria irekiko du olaguearrak hemendik gutxira, eta bertan joanen dira abesti berriak zintzilikatzen, eta QR baten bidez deskargatu edo entzuteko aukera izanen da. Alicia Velez Iturbe diseinatzailarekin ari da elkarlanean, eta kuaderno moduko zerbait izanen dela adierazi du. Gainera, mantra bakoitza entzuteko proposamenak ere eginen dituzte, hala nola, nola entzun, zer idatzi edo zer marraztu mantrak entzun bitartean. Abesti bakoitzaren letrak ere bertan jarriko dituzte, eta olaguearrak aurreratu duenez, Aingeru Eletarekin grabatutako bideoklipa ere zabalduko dute laster.



GOTELET-A
KENTZEA

FATXADAK
ZAHARBERRITZEA

IRAGAZGAITEA
(IMPERMEABILIZACIONES)

DAVID ELIZONDO PINTURAK

DEKORAZIO ETA INDUSTRIA PINTURA

KALITATEA
ETA
GARBITASUNA

AURREKONTUA
KONPROMEZURIK GABE

678623866

ZIAURRITZ · argapin@hotmail.com



Utzamaldeko herri kirol taldea txapelduna herriz herriko bigarren konbinatuan

Nafarroako herriz herriko herri kirol finalak Larrainzarren jokatu dira abuztuaren 22an. Utzamaldeko taldea txapelduna izan da bigarren konbinatuan eta segundo bakar batera egon da lehenengo konbinatuan ere txapela lortzeko.

Ingudean 116 altxaldi egin dituzte, Iruritik baino bat gutxiago. Txingetan ordea, atzean utzi dute nabarmen Irurita, bi minutu baino gehiagoko aldearekin. Izan ere, 4'06 lortu du Utzamaldeak eta 6'20 Iruritik. Horrela eta zorionez, txapela etxean gelditu da.

Txapelduna: **ULTZAMALDEA**

Ingudean **116 altxaldi** (58 gizonezkoak / 58 emakumezkoak) – 3 puntu

Txingetako denbora **4:06** (2:02 gizonezkoak / 2:04 emakumezkoak) – 4 puntu

7 puntu guztira

Bigarrena: **IRURITA**

Ingudean **117 altxaldi** (55 gizonezkoak / 62 emakumezkoak) – 4 puntu

Txingetako denbora **6:20** (4:24 gizonezkoak / 1:56 emakumezkoak) – 1 puntu

5 puntu guztira

Hirugarrena: **TXANTREA ***

Ingudean **99 altxaldi** (48 gizonezkoak / 51 emakumezkoak) – 1 puntu

Txingetako denbora **4:27** (2:34 gizonezkoak / 1:53 emakumezkoak) – 3 puntu

4 puntu guztira

Laugarrena: **BORTZIRIAK ***

Ingudean **104 altxaldi** (47 gizonezkoak / 57 emakumezkoak) – 2 puntu

Txingetako denbora **6:01** (2:53 gizonezkoak / 3:08 emakumezkoak) – 2 puntu

4 puntu guztira

Jardunaldiaren pasadizoan, ordea, Txantrea eta Bortziariak izan dira protagonista. Hirugarren posturako berdinduta gelditu baitira. Berdinketa hausteko, zozketaz erabakitako proba egin dute: emakumezkoen txinga.

Txantreako neskak 2 minutu eta 34 segundotan amaitu du lana; Bortziariakoak, berriz, 3 minutu eta segundo batean. Beraz, hirugarren postua Txantrearentzat izan da.

Lehenengo konbinatuan pena izan da segundo bakar batengatik galdu baitute txapela eta bigarren postuarekin konformatu behar izan.

Txapelduna: **IRURITA** 23:48

Bigarrena: **ULTZAMALDEA** 23:49

Hirugarrena: **BERRIOZAR** 25:01

Laugarrena: **TXANTREA** 26:51

Uztaila amaieran hasi zen herriz herrikoa eta Utzamaldeko garaipena ez da harritzekoa izan. Taldea finale-rako lehena sailkatu zen bigarren proba konbinatuan, puntuaziorik altuenarekin; eta, bigarren denborarik onena lortu zuen lehenengo proba konbinatuan.

Taldea sortu zenetik emaitza ederrak lortu ditu. 2024an finalista izan zen bi konbinatuetan eta joan zen urtean, gainera, txapelduna lehenengo proban. Bigarren konbinatuan hirugarrenak izan ziren baina Maika Iraizozek errekorra egin zuen ingudean 64 kolpe eman zituelako 60 segundotan. Oraingoan bigarren konbinatuan izan dira txapeldunak eta ia-ia lehenengoan ere.



Euskara ikasteko eta hobetzeko erraztasunak izanen dira aurten

Ikasturte berria hastearekin batera, euskara ikasteko edo hobetzeko eskaintza egiten dute AEK eta IKA euskaltegiek gure eskualdean. Ultzamaldean euskara ikasteko aukera, toki eta maila anitz izanen dugu, besteak beste Basaburuan, Ultzaman edo Anuen.

Zerotik hasteko aukera dago noski, eta baita euskaldunak alfabetatzeko aukera ere.

Gainera, aurten Basaburuan gazteei zuzendutako C1 mailako ikastaro berezia eskainiko du IKAk. Euskara maila aurreratua lortu edo hobetu nahi duten gazteentzat aukera interesgarria izanen da.

Urtero bezala, Ultzamaldeko Euskara Zerbitzuak eta Euskarabideak dirulaguntza ematen dute, eta doakoa izanen da edozein mailatan matrikulatzea, baldintzak betez gero (iparmank.eus webgunean dago baldintza horien informazioa).

Euskara ikasteko interesa dutenek euskaltegietan galdetu dezakete ikastaroen, ordutegien eta matrikulazioaren inguruko informazioa.

• **IKA** (Basaburua eta Imotz):
leitza@ika.eus | 948 610 776

• **AEK** (Atetz, Anue, Odieta eta Ultzama):
ultzama@ae.eus | 948 604 704

TXIMINIA GARBIKETA ETA KEDARRA KENTZEA

UDAZKEN-NEGUKO PREZIOA
105 + IVA

UDABERRI-UDAKO PREZIOA
85 + IVA

DESKONTU BEREZIAK TALDEEI
+5 TXIMINIA: 90€/TXIMINIAKO

DOAKO DESPLAZAMENDUA 35 KM ARTE



XABI ALONSO GARCÍA
PROFESIONALITASUNA, ZIURTAGIRIA ETA BERTAKOTASUNA

info@suarima.com - www.suarima.com
Bidaurreta, Etxauriko Bailara, Nafarroa
Txartel zenbakia: CIT-1878



Kirol

Mankomunitatea

Kirol errezetak harrera bikaina izan du eta, horregatik, haren osagarria izan nahi duen programa berri bat ezarriko dute

Bi urteko iraupena duen Kirol Errezeta programaren bigarren ikasturtea amaitu da eta etapa berri baten atarian daude, horregatik, Ultzamaldeko Kirol Mankomunitatean balantzea egin dute. Oso pozik agertu dira emaitzekin, baita erabiltzaileak ere. Hamar hasi ziren joan zen ikasturtean, 2024ko urrian, eta aurten 26 baino gehiago izatera iritsi dira. Aitor Alduntzin da mankomunitatearen arduraduna eta berarekin hitz egin dugu

Kirol errezeta

· Gogoratuko al dugu zer den kirol errezeta?

Larraintzarko gimnasio berriaren sorrerarekin programa sortzeko aukera ikusi genuen, une oso aproposa zen. Nik aurretik Uharten (Iruñerria) egin nuen lan eta han martxan zen. Nafarroako Gobernuak diruz lagundutako programa da eta gimnasia, malgutasuna, indar ariketa eta ariketa kardiobaskularrak konbinatuz, kirol ikasketak dituen monitore edo begirale batekin astean bitan saio batzuk egiten dira. Helburua emaitzak hobetzea da eta test edo azterketa batzuen arabera neurtzen da hori. Test horiek ikasturte hasieran eta amaieran egiten dira. Beste helburu batzuk ere badira: adineko jendeak sozializatzea, biztanle sakabanaketa

handiagoa den Ultzamaldean bereziki garrantzitsua, denetarako kotxea behar denean etxean gelditzeko joera handiagoa da eta aukeratu ez den bakardadea gehiago eman daiteke. Orduan hori ere helburu garrantzitsua da. Zerbitzu hauek garestiak izaten dira epe luzera, horregatik, Nafarroako Gobernuko diru laguntza hori baliagarria da, 100 euroko kostua izan dezakeen zerbitzuak hilabetean 8 euroren truke jasotzen dutelako. Beharrezkoa dugu eta oso ongi ateratzen ari da.

· Zuek pozik eta erabiltzaileak ere bai?

Oso pozik daude. Ongi egiten diela ikusten dute eta esan dizudan bezala, ez bakarrik arlo fisikoan. Beharrezkoa ikusten dute.

· 26 erabiltzaile zenbatu dituzue, denek jarraitu dute?

Bai, gehien gehienek jarraitu dute. Baten batek baja eman behar izan du baina bestela, gehiengoak jarraitu du. 17rekin hasi ginen eta ikasturtean zehar gehiago batu dira eta 26 horiekin bukatu dugu.

· Nola ematen da izena eta nola da prozesua?

Bi pausu ditu. Lehenengoa Osasun Etxea da, izena eman nahi duena bertara joan behar da ikusteko programa honetarako egokia den. Arazo kardiobaskularrak dituela, 60 urtetik gora dituela, patologia psikosozialen bat duela, bakardade egoeran dagoela, obesitate arazoak dituela, adibidez. Behin hori identifikatua Osasun Etxean diagnostikoa egin eta Kirol Errezeta programan sartzeko dagoela adierazten dute. Horrekin, mankomunitatera joan eta inskripzio orri bat bete behar da. Ondoren, gu geu harremanetan jartzen gara pertsona hauekin, ikusteko zein taldetan sartu eta programa antolatzeko. Zalantzarik duenak lasai deitu dezake eta azalduko zaio. Hala ere, esan beharra da programa honen baldintzetako bat dela bi urteko iraupena. Hau da, erabiltzaileek ez dezaten pentsatu beraiek nahi duten arte parte hartu dezaketela. Bi ikasturteko iraupena du eta beraz hasieran sartu ziren hamar pertsona horiek aurten programatik atera beharko ditugu. Nafarroako Gobernuko xedeetako bat pertsona hauek autonomia lor-



Kirol Errezeta programako parte hartzaile batzuk monitorearekin



tzea delako, pertsona hori bere kasa gimnasia joatea, alegia, eta aretoko teknikariarekin ariketa taula bat osatzea eta bere kasa ariketa horiek egin ahal izatea ikuskapen hain zehatzik gabe. Gu ez gaude guztiz ados Nafarroako Gobernuako ikuspuntu horrekin, Ultzama bezalako eskualde batean zaila delako, lehen aipatutako sakanaketarengatik. Bakardade arriskuan dauden pertsona horiek gehiago bultzatu behar dituzu saio hauetara etortzeko. Orduan, buelta batzuk eman dizkiogu eta 60 urtetik gorakoendako diru-laguntza bat aurkitu dugu eta programa berri batekin hasiko gara datorren ikasturtean.

· Programa horretara pasa aurretik errezetarekin amaituko dugu. Esan duzu pozik zaudetela emaitzarekin, ezta?

Bai, kasu guztietan onak izan dira, oso-oso emaitza onak. Guk egiten dugun test hori, SPPB testa deitzen da eta hiru pausutan egiten da. Hau da, hiru test dira test horren barruan. Lehenengo oreka test bat da, bigarrenak abiadura neurtzen du eta hirugarrena aulkitik altxatzeko testa litzateke. Askok laburbilduz, puntuazioak igo egin dira kasu gehienetan, %95ak ikasturte hasieran baino emaitza hobeak ateratu dituzte. Baina kasurik okerrenean ere, berdin mantendu dira, ez dute okerrera egin. Orduan emaitzak oso onak dira, arlo fisikoari begira, behintzat.

· Parte hartu dutenen artean, ze perfilak zeuden? Zer behar zituzten?

Gehien bat adinduak. Adindua izatearekin batera etortzen dira osasun arazoak, bizitzaren garapen naturala da. Gehiengoak 60 urtetik gorakoak dira. Arnas aparatuko arazoak dituztenak, arazo kardio-baskularrak dituztenak, obesitate arazoak dituztenak; eskeleto eta muskulu patologiak, hau da, osteoporosia edo fibromialgia, adibidez; baina, gehiengoak, guk deitzen ditugun adindu zaurgarriak izanzen lirateke, azken finean ariketa behar dutenak bizimodu funtzional bat egiteko eta ahalik eta bizi kalitate hobeaz izateko.

· Kirol errezetaz zer edo zer gelditu al zaigu komentatzeko?

Kexa batzuk egon direla aipatu nahi nuen, bi urteko iraupenarengatik. Programa beharrezkoa dute eta ez dute bidezkoa ikusten -eta ni ados nago haiekin-, baina guk ezin ditugu baldintzak aldatu, programa diruz lagunduta dagoelako. Prezio horretan behintzat, beraz, bi urteko iraupena du. Guk mankomunitatean egin dezakeguna jarduera berri bat ateratzea da, prezioa ere diruz lagunduta egonen dena, baina egia da garestiagoa dela eta denek ezin dutela ordaindu. Pena bat da.

“ %95ak ikasturte hasieran baino emaitza hobeak ateratu dituzte ”

60+ jarduerak

· Eta, Kirol Errezeta bukatuko zaien horietan pentsatuz, beste jarduera batzuk ateratu dituzte.

Beste diru-laguntza bat ateratu dugu, 60 urtetik gorakoei zuzendua. Programa honetan ez ditugu testak eginen, gehiengoak ez duelako test baten beharrik, kirola egitea da behar dutena. Hori da gure helburua, baina oraindik ikusi behar dugu zer baldintza jartzen dituen Nafarroako Gobernuak. Hau da, baldintzetako bat baldin bada testak egitea, eginen ditugu, baina gure helburu nagusia da Ultzamaldekoko 60 urtetik gorako herritarrek eta Kirol Errezetatik ateratu behar izan diren horiek ordu jakin eta finko batzuk izatea, astean zehar eta bere egunerokoan, gimnasia joateko eta indar ariketak egiteko.

· Eta bada izenematearen informaziozko edo oraindik zehazten ari zarete?

Lehenengo, Nafarroako Gobernuak baldintza zehazten bat jartzen duen jakin behar dugu. Baina maiatzaren 8an Zahartze Aktiboaren Jardunaldia egin genuen Ultzamaldekoko Pilotalekuan eta jende asko joan zen. Lehenengo izen emate bat egiteko aprobetxatu genuen hor. Haien izen-abizenak baditugu eta asko dira: 40. Horiekin harremanetan jarriko gara. Mankomunitate gisa hainbat egoitza jarri nahi ditugu honetarako, bat Odietan, beste bat Larraintzarren, beste bat Anuen, eta monitore edo begirale bat jarriko dugu apuntatzen direnen osasuna hobetze aldera: indarra, abiadura, malgutasuna, oreka lantzeko. Kirol Errezetaren helburu bera du baina ez da Osasun Etxetik pasa behar.



▲ Kirol Errezeta 2024an hasi zen



Aizarozko gazteak, pestetan



Aritzuko bestak



Leazkueko bestak



Bestetarako arropa prestatzen



Jon, Jaione eta seme-alabak kontzertuan, Imozko egunean



Erasoko pestak



Orein Mondragon aizkoran, Zenozko apustuan eta Xabi Altunak lagunduta



Zenozko herri kirol apustuan, Olague eta Mondragon ingudean



Pilota, Zenozko bestetan



Imozko Eguna



Oskotzen izan zen Imozko eguna, uztailaren 25ean



Eltsoke bestak



Miguel Maria Iriarte,

“Itsasoko maistrua” (2)

Basaburuarren heziketan buru-belarri

Aurreko Pulunpen azaldu genuen Miguel Mari Iriarte Antsoarenaren ibilbide profesionalaren lehen partea, Irurtzunen eta Iruñerrian egindako urteetako. Azken ikasturtea, 1975-1976koa Irurtzunen egin zuen, probisionalki, beraz, hurrengoan beste norabaitera joan beharra zuen eta oraingoan postu finkoa izanzen zuen esan genuen bezala oposaketak gaindituak baitzituen

BASABURUKO ESKOLETAN (Ihaben eta Jauntsarats)

Miguel Mari, han eta hemen ibili ondoren, oposaketak gainditu ondoren, Basaburura etorri zinen. Irurtzungo Kolegioa estreinatu eta Ihabengo eskola zaharberritura.

Bai, hori 1976an izan zen. Entzun nuen Basaburuko eskola guzietako haurrak Ihabengo eskolan bildu behar ote zituzten. Gauzak nola ziren ongi ikasteko, Txokolateroren etxera etorri nintzen, Joxepitarekin (Sasturain Alberro) jolastatzeko, Ihabengo maistra baitzen. Eta honek kontatu zidan zer proiektu zen, eta animatu zidan etortzeko. Basaburuko eskoletan hutsik edo maistrurik gabe gelditu zena Beruetekoa zen. Eta ofizialki Berueten eskatu behar izan nuen eta,

hala, herriak proposatu eta eman zidaten lan-postua.

Berueteko maisu, baina nolanahi gisa, Basaburukoa bazina bezala.

Bai, hala izan zen. Orduan berean Ihabengo eskola atontzen ari ziren, eskola eta Eskoletxea, dena zen teitatu baten azpian, barnea ia hustu eta gelak, sukalde eta abar egin zituzten.

Hitz batez, eskola berri bat Basaburu guzirako. Antolaketa lanetan hasi behar berriz ere Miguel Mari, inoiz elkarrekin aritzekoak zinetenak, eskola berria, antolakuntza berria...

Bai, halaxe da. Elkarrekin, denok batera eskola berria antolatu behar izan genuen: jantokia, garraioa, zaintza eta abar. Jauntsarasko ikastola ere Ihabena ekarri zuten (Ikastola bere buru zen, partikularra)

Dena dela, esan beharra dut Ihabengo eskola behin-behineko edo probisionala zela, Ministerioak pentsatua baitzuten Basaburuko haurrak Ultzamara eramatea, bertako eskola handitu ondoren. Hamar urtez eman zuen zerbitzua eskola honek.

Begoña Barberena Etxeberria
(Berueteko **Mikeltoneko** bordakoa)

Miguel Angel Iragi Iturralde
(Aizarozko **Luzearen** bordakoa)

Eva Ziaurritz Noain (**Olako** Oletxekoa)

Josune Ripalda Zubieta (Arrarasko **Urrutiakoa**)

Izaskun Olazar Ezkurra (Igoako **Salbadorenakoa**)

Amaia Lasarte Ezkurra (Igoako **Salbadorenakoa**)

Celia Etxeberria Lazkano (Orokietako **Etxeberrikoa**)

Yolanda Iragi Iturralde, 1975

(Aizarozko **Luzearen** bordakoa)

Bakartxo Ripalda Zubieta (Arrarasko **Urrutiakoa**)

Juantxo Jaunarena Pellejero (Erbitiko **Palaziokoa**)

Pello Altsua Ariztegi (Jauntsarasko **Iturrikoa**)

Aitor Iragi Iturralde, (Aizarozko **Luzearen** bordakoa)

Jose Miguel Etxarri Etxarri (Berueteko **Barrantxekoa**)

Jose Antonio Barberia Azpirotz (Arrarasko **Zelaiekoka**)

Borja Teruel Erasquin (Erasoko **Apezetxekoka**)





Lan handia egin genuen dena mar-txan jartzen, zerbait berria zelako. Zerbitzu berriak: garraioa, jantokia, zaintza eta abar. Hamar urte pasatu genituen han. Baina hau behin-behinekua omen zen, Larraintzarkoa handitu eta hara joan arte.

Eta gero Jauntsarasko eskola egin zen

Bai, lhaben hasitakoan guraso eta beste asko ere hasi ziren pentsatzen Basaburuan eskola berria egitea komeni zela. Ikuskari batekin egon ziren eta berak proposatu zuen Imotz eta Basaburukoentzat eskola berria egitea: **Landa Eremuko Eskola.**

Imozko guraso gehienak kontra atera ziren, lurtzunen segitu nahi zutela. Basaburuan ere kontrakoak baziren, baina azkenean aurrera atera zen.

Zuzendari nintzenez asko mugitzea tokatu zitzaidan. Izugarrizko laguntza jaso nuen batez ere Joxepita zenarengandik. 1986ko irailean ireki zen eskola eta inaugurazio ofiziala 1987ko otsailean; Nafarroako Presidentea, Gabriel Urralburu, ere etorri zen.

HEZKUNTZAN ALDAKETAK

Zu maistru hasi zinen garaitsuari edo, aldaketa handiak izan ziren hezkuntzan

Bai, hala da, 1970ean Hezkuntza Lege berria atera zen: OINARRIZKO HIZKUNTZA OROKORRA (OHO) Hamalau urte arte eskolan aritu behar zuten haurrek, hemen bertan. Aldaketa batzuk ekarri zituen: arlo berriak, maila bakoitzeko edukiak ikasi beharra aurrera pasatzeko eta abar, hizkuntza eta matematika kontzeptu berriak...

Nolanahi gisa, gurean, aldaketak aldaketa, esan behar dut, ikasle gehienak apalak eta ikasteko arreta jartzen zutela, lanean ongi ohituak zeuden. Ikasle oso onak ere izan genituen.

Eta gurasoekin nolako harremanak izaten ziren?

Gehienekin oso ongi konpondu ginen, gehienak ezagunak ziren, eta nire adintsukoak batzuk. Egiten genuena estimatzen zuten. Oso ongi pasatu genuen.



▲ Jauntsarasko eskolatik PANASara egin zuten txango batean. Hor ageri diren ikasleak honako hauek ditugu, goitiko lerrotik eta ezkerretik hasita:

-Garbiñe Antsorena Mariñelarena, Saray Etaio Oronoz, David Beuntza Mariñelarena, Beñat Alberro Arano, Julen Beuntza Arano, Xabier Arrarats Arangoa.

-Iruñe Biurrarena Mariñelarena, Leire Elkano Sarasibar, Olatz Doray Urritza, Unai Martikorena Arbilla, Jon Biurrarena Mariñelarena.

-Jaione Ganboa Mariñelarena, Iker Loidi Auza, Aitziber Ganboa Mariñelarena, Manu Alvarez Galartza, Aingeru Etaio Oronoz, Sonia Zabaleta irakaslea, leitzarra.

Egun onak eta egun txarrak ere izanzen zenituen ba

Lana eta kezka asko handitu zen bai. Irakasleak aldatuz joan ziren eta berriek batzuetan desberdin pentsatzen zuten. Gurasoen artean ere gora-behera eta tira-birak izan ziren, ni ere tartean, batzuetan. Atzenduta dauzkat, ez diot inori gorrotorik edo gaizki eginik leporatzeko, aldaketa guztiak izaten dute bere arriskua. Adibidez, 1986an EUSKARAREN LEGEA atera zuen Nafar Gobernuak. Urte bat edo bi aurretik gure eskolan eztabaidatua eta gurasoekin hitz egina euskarazko ikasketak sartu behar genituela. Teknikari batekin hitz egin ondoren eredu ireki bat proposatu zigun "B" eta "D" artekoa. Batzuk ez zeuden konforme eta norbait haserre antzean etorri zitzaidan eta lege ereduak eskaintzera behartu gintuzten. Dena ahaztuta geldidada.

Euskara hezkuntzara. Gauzak garbitze aldera

Aurreko atala garbiago gelditu dadin, hona gertatuaren zergatia:

Ikuskari edo inspektore berri bat agertu zen Eskolan, Jauntsaratsen. Ez nuen ezagutzen. Eta serio samar zetorren

-Zuzendariarekin hitz egitera nator. Jarri lana ikasleei eta etorri, luze izanzen da.

Ordu bat edo hizketan aritu ondoren:

-Orain ulertu dut dena, elkarrekin ongi konponduko gara. Zuk hau eta hau egin.

Lan bat egitera behartu ninduen. Egin eta eramandakoan honako hau esan zidan:

-Laguntza eskatu, behar duzunean.

Eta bai, asko erakutsi zidan berak.

Eta honekin utziko ditugu gaurkoan Itsasoko maistruaren kontuak

 Txurdan



Miguel Maria Iriarte,

“Itsasoko maistrua” (2)

Ikasi beharrekoak (Batez ere nahi eta nahiezkoak direnak)

Miguel Mari, haurrak 10 urtetarako ikasi beharko lituzketenak? Zein dira zuretzat oinarritzkoak?

Eskolan haurrak hezi egiten dira, bere lagunekin bizitzen, ongi tratatzen, errespetatzen, gauzak elkar-banatzen, inori irri edo irainik egin gabe bizitzen. Eskolan atentzioa jartzen, arauak betetzen, obeditzen, gauzak ongi tratatzen, denetarik jaten, gustuko ez dena ere poliki-poliki egiten...

Ikasketa arloan bi arlo azpimarratuko nituzke: hizkuntza eta matematika.

Hizkuntza arloa: lau alderdi lantzea beharrezko jotzen nuen: ahoko ulermena, idatzizko ulermena; ahoko adierazpena eta idatzizko adierazpena. Horretarako irakurgai egokiak eta ulertzeko eta adierazteko ariketak bilatzen eta asmatzen saiatzen nintzen, harrokeriarik gabe diot.

Gramatika eta literatura: programek eskatzen zutena ere ikasten saiatu behar!

Matematika arloa: Lau eragiketa nagusiak (batuketa, kenketa, biderketa, zatiketa) zatikiak, hamartarrak, ehunekoak kalkulatzeko eta geometriako irudi eta eduki nagusienak ongi barneratu.

Buruzko kalkulua: zenbaki batetatik gora eta behera...

Gaur egun hau guztia ordenagailuan, mobiletan eta gainerako aparatuetan sartuak dauzkate, baina hala ere nire garaian asko lantzea tokatu zitzaidan.

Buruz gauzak ikastea, burua ongi antolatu eta prestatzeko dela pentsatzen dut, beti bere neurrian.

Basaburuko pilota kontuetan ere aritu zen

Gogoan dut pilota kontuetan ere ibili zinela

Gartzaron eta Erbitikoak **Herri arteko txapelketan** aritzen ziren urtero. Ihabengo eskolan hasi ginenean etorri zitzaizkigun gainerako herrietako pilotarien bila. 14 urtekoak behar eta gurekin harremanetan jarri ziren. Gure ikasleak ziren eta pilotari politik Berueteke Angel Etxarri, Jauntsarasko Martin Jose Azpiroz, Erbitiko Federico Iribarren...; eta eskolan hasi nintzen horiek prestatzen. Geroago Gartzarongo pilotalekuan Basaburuko txapelketa ttiki bat antolatu genuen, igandez jokatzeko. Eta gartzarondarrak esan zidaten ea sartuko nintzen berekin batean eta horrela izan zen. Gero haiekin batean Federaziora joatea eta horrelako franko tokatu zitzaidan.

Hor, Gartzaronen, Angel Aldatz postaria eta bertsolaria zena ere txapelketan ikusten genuen

Bai, halaxe da, baina epaile bezala aritzen zen. Antolaketa taldeko bileretara ez zen etortzen.

Txapeldun ez zineten inoiz gelditu?

Ez, urte batez txapeldun orde gelditzeko pausu batera gelditu ginen. Txapelketa gauza serioa zen gero! Oberena, Lesaka, Leitza..., elkarte eta herri indartsuak baitzeuden!

Miguel Mari, konta iezadazu anekdotaren bat

Behin emakume batek deitu zidan telefonoz, bazituela pilotariak Gartzaronen jokatuko luketenak. Nor izanen eta, goizuetar bat pilotariak eskainiz. Eta horrela Goizuetako eta baita Aresoko pilotari ere batzuk aritu ziren Gartzaronen izenean **Herri arteko Txapelketan**.

Goizuetako pilotariak urte batez aritu ziren. Desadostasunak elkarrekin izan eta bitan zatitua zen Goizuetako. Hurrengo urtean gauzak serio jarri omen zituen gizon batek eta batasuna erdietsi Goizuetan.

Eta noiz utzi zenuen pilota kontu hori guzia?

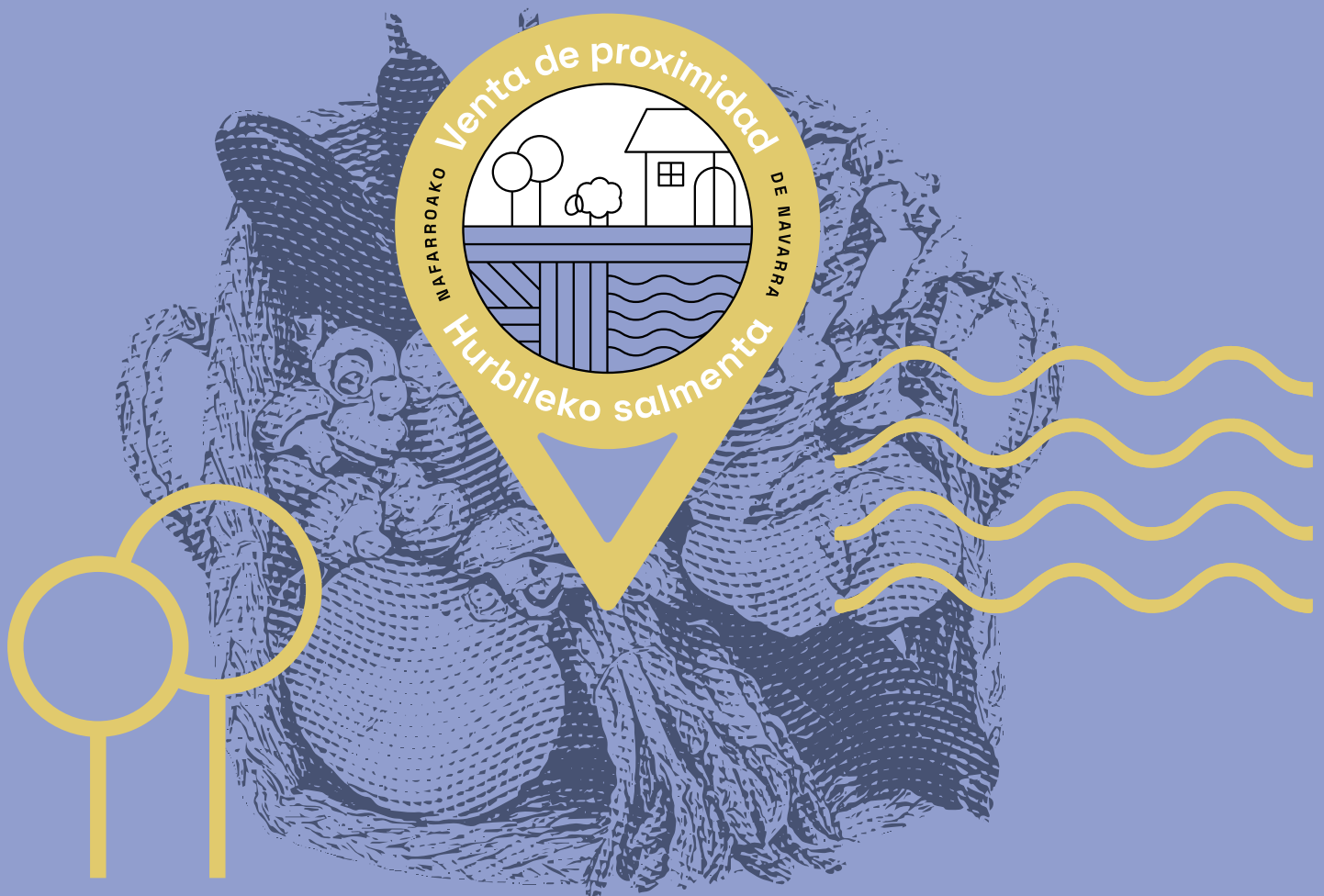
Gu gabe ere jende serioa eta langilea zen Gartzarongoa, ez zuten gure beharrik eta Udalean sartu nintzenean utzi nuen.



▲ Hemen dugu Miguel Mari Angel Aldatz postari eta bertsolaria zenarekin

HEMENGO ELIKAGAIAK EROSTEAK, SARIA DU

Bilatu zigilua atxikitako dendetan:
zuzeneko sariak eta zozketak.



Aurkitu atxikitako dendak:

→ localtokikoa.navarra.es



ESan Erran Irratiko 2026-27 denboraldiari! Beti bezala, goizeko 7etan kontu joratuko dirugu astetene-

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



INTIA

NAVARRA ✦ **NAFARROA**

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua



Sartu letaginak kulturari

Ikasturtea runba erritmoan hasi dugu, banpiroen irakurketen eta gaurkotasun odoltsuko gaien artean, Gazako krisi humanitarioa kasu

Bueltan gara!, Skabideanen abestiak dioen bezala. Egia esan, ez ginen joan, eta uda partean liburutegian ikasturte berria prestatzen aritu gara. Baina irailarako zer prestatu dugun kontatzen hasi aurretik, komeni da ohar batzuk gogoratzea. Lehenik eta behin, ordutegia: irailaren 14tik aurrera, ohiko ordutegia berreskuratuko dugu: 16:30etik 19:30era, eta astelehenetik ostiralera.

Bestalde, irailean gure irakurketa-klubekin jarraituko dugu eta une egokia da parte hartzera animatzeko. Bat euskaraz eta bestea gaztelaniaz dira. Hilean behin biltzen gara eta edonork parte hartu dezake, ez da beharrezkoa Euskaltzaindiako kide edo literatura konparatuko katedradun izatea. Bileretan lasai asko komentatzen ditugu liburuak. Bakoitzak esaten du zer iruditu zaion, gustatu zaion ala ez, egilearen idazkerak

erakarri duen... nahi duena. Irakurketa-klub bat, iritziak partekatzeko eta besteen esperientzietatik ikasteko modu bat izateaz gain, irakurketa-errutina batzuk hartzeko modu on bat da (obligaziorik gabe: klubaren arau bat da liburuak gustatzen ez bazaizu, utzi egiten duzula... eta gero gainerakoei kontatu diezaiekezu zer ez zaizun gustatu). Kasu askotan, irakurtzen ditugun liburuak parte-hartzaileei bestela inoiz iritsiko ez zitzaizkien edo oharkabeen pasatuko zitzaizkien irakurketak dira. Gainera, doan da, eta liburuak Nafarroako liburutegien sareak ematen dizkigu. Beherago, liburuaren gomendioetan, orain zer irakurtzen ari garen kontatuko dizuegu. Azken finean: animatzen bazara, liburutegiko posta elektronikora idatzi besterik ez duzu egin behar: liburutegia@ultzama.es

Ostiral kulturalak

Ostiral Kulturalen kurtso berrian zentratuz, hilaren 18an ekingo diogu, runba eta rock erritmoek lagunduta: dokumental eta kontzertu bat izanen dugu egun berean. Miguel Caldito Extremadurako musikariak bisitatuko gaitu, bera da gaztelaniazko runba-rockaren sekretu nagusietako bat. Youtuben bilatu eta bere abestietako batzuk entzutea gomendatzen dizuegu: "Somos retornables" (Antonio Orozcorekin); "Jartito" (Kutxi Romeroekin), "No weis más", "Me estás buscando la ruina", eta beste hainbat... Bere abestietako batzuk eskainiko dizkigu, Angel Venancio gitarra-jotzaileak lagunduta -besteak beste Manolo Tenaren bandan parte hartu zuena-. Eta, gainera, Calditok berak zuzendutako dokumentala emanen du: *Pizarro is god*, Juanjo Pizarroren figurari buruzkoa. Pizarro, Andaluziako musikaren funtsezko figura, ekoizlea, moldatzailea edo musikaria izan zen Camarón, Pata Negra, Kiko Veneno, Reinciden-





tes... bezalako artisten diskoetan. Irailaren 18an izango dira dokumentala eta kontzertua, Larraintzarko Gizarte Etxean.

Hurrengo ostiralean, irailaren 25ean, beste jarduera bat izango dugu. "La voz de Las Poderosas" lanaren proiektzioa izanen da, Las Poderosas eta Acción Contra la Trataren eskutik. Prostituzioa eta sexu-esplotaziorako salerosketaren inguruan izanen da, protagonistak entzuteko helburuarekin. Eta gizarte gaiekin jarraituz, 28an "Krisi humanitarioa Palestinan" izeneko argazki erakusketa inauguratuko da. Erakusketa hau Israelgo Estatuaren sorreraren eta Palestinaren okupazioaren historia erakusten duten 12 panelek eta Palestinako biztanleriaren bizitza esperientziak erakusten dituzten 20 argazkik osatzen dute. Erakusketa urriaren 2an egingo den hitzaldi batekin lagunduko da.

Liburu gomendioak

Zoriona edo antzeko zerbait da gaur egun euskarazko irakurketa klubean irakurtzen ari garen liburuaren izenburua. Gogo bereziarekin irakurtzen dugu, gure liburutegia Karmele Mitxelenaen eleberri honekin lotutako proiektu bat hartzeko aukeratua izan delako. Aurten, Litercrearte proiektua,



Nafarroako irakurketa klubetan irakurritako liburuetan libreki inspiratutako pieza txikiak antzerkira eramaten dituenak, euskaraz ere egingo da, aipatu dugun liburuarekin zehazki: Zoriona edo antzeko zerbait. Hau da bere sinopsia: "Mediterraneora etorri da emakume alargundu berria. Doluaren zamak atzean utzi nahi lituzke, itsaso bareago honetako ur urdinetan jostatu. Bizitzari berriz egin irribarre, bizitza berri bati esan ongi etorri. Protagonista bera da kontatzailea, eta idazkera dotore bezain biziz, pausatu bezain adierazkorrez doa kontatzen gogoaren zirrikituetan gordetzen dituenak, baita bere egunerokoan gertatzen zaizkionak ere. Bidaia fisiko eta psikologiko bat dakarkigu eleberri labur eta hunkigarri honek, betiko gai giltzarrietan

pausalekuak eginez: maitasuna, heriotza, seme-alabak... mundu honetako gure igarotzeari zentzua ematen diotenak".

Azkenik, gaztelerazko klubean gure irakurketa literatura unibertsaleko klasiko bat da: Bram Stokerren *Drácula*. Nork ez du banpiro ospetsuaren istorioa ezagutzen? Eta, hala ere, hari buruz ditugun erreferentzia gehienak zinemaren bidez iritsi zaizkigu, iturri nagusia, eleberria, ahaztuta. Honek, nahiz eta 1897an idatzi zen, baliabide oso modernoak erabiltzen ditu: egunkariak, gutunak, etab. Irakurketa liluragarria da... eta, hala ere, ez dago hori egiten duen jende askorik. Hau aukera ona da, letaginak sartzerantz animatu!

 Patxi Irurzun

MANTENTZE · LANAK · INSTALAZIOAK · KONPONKETAK · ARGI PUBLIKOAK
PROYEKTUAK · AURREKONTUAK · BOLETINAK ETA ZIURTAGIRIAK



KARIKOLAR
ELEKTRIZITATEA

722 766 835

LIZASO · karikolaregoitz@gmail.com

Eta Nafarroan Bisorraia

Atzo bukatu zen munduko futbol txapelketa (2026/07/19) Eta ez dut partida bat ere ikusi. Eta futbolaz irakurri? BERRIA egunkariko titularren bat, ez gehiago

Gaur astelehena, goizez telebista ixiki dut eta futbol kontua besterik ez dago. Itzali eta egunkarietara jo dut. Futbola eta futbola. Eta Rodriguez Zapateroren adiskidea, Julito Martinez delako bat, prest dagoela Espainiako lehendakari izana saltzeko. Ez da kontu eredugarria, ez horixe!

EL PAIS hartu eta, aurreko gai horretaz at, titular guzi-guziak dira futbolari buruz, eta titular honek erakarri nau: *El ascenso meteórico de Pau Curbasí...*

Curbasí, deitura bitxia, arraroa zait, gehiago azken azentu hori kontutan hartuta. Ez nekien Bartzelona futbol klubekoa zenik; susmatu bai, Bartzelonakoa ote zen gazte hau, baina seguru ez. Jakin nahiak bultzatu nau irakurtzera.

Hemeretzi urteko gazte hau hodeitaraino goraipatzen da artikuluan. Bertan, irakurleek igorritako iritzi motxetan ere kontu bera: futbolaria bezala eta pertsona bezala zerue-taraino jasotzen dute. Iritzietako batean: "...y no lleva ni un solo tatuaje en su cuerpo" eta beste batek: "pozten naiz tatuaje eza azpimarrazten duzuenean..." Eta beste batek: tatuajerik ez izatea elegantziaren eta dotoretasunaren zeinua da, akifardelkeria eta arrunkearen kontrakoa..."

Eta Nafarroan Bisorraia edo Erregeordea

Nafarroak erresuma izateari, hein batean bederen, 1521ean utzi ziola esan genezake, baina Nafarroa Garaiak 1841 artio ia bere "independentzia"ri eutsi ziola ere egia

da. Pentsa, moneta jaulkitzea ere bere esku izan zuen independentzia galdu ondorengo ehunka urtetan.

Xehetasunak xehetasun, berriki artio gure buru izan gara, eta orain besteen mende gaude. Eta hortaz, gertatzen dira gertatzen direnak. Esate baterako uztail honetako 10ean, España Belgikak jokatu zuen partida, ni paseoan nenbilela, eta ondoren zen ni etxera sartzerakoan bi mutil gazte eserita atea oztopatzen. Nik sartzeko leku pittin bat eskatu eta aitzakia hori zela eta, hala iharduki genuen motx antxean; Bilbokoak ziren, Athletic-eko jarraitzaileak eta ia neurri berean Espainiako selekziokoak; euskaraz ere bazekiten. Partida Espainiak irabazi zuela eta pozarren zirela aipatu zidaten!

Eta hortik, niretzat berri txarra eman zidatela erantzun nien. Eta hortaz, Espainia vs Euskal Herria kontua zela eta hala bota zidaten nire atsekabeaz harriturik:

- Zu nongoa zara ba? Nafarroakoa?....
- Ba, espainiarra zara, beraz.

- Zure Nortasun Agirian zer jartzen du? Ba, espainiarra zara, ez dugu dudarik!

Nik nire aldetik kontrako arrazoiak azaldu nahi, Nafarroa independentea izandakoa zela...

Bai, tori, ez entzuna egin zuten. Apustu eginen nuke ez zutela inoiz entzun ere egin horrelakorik.

Entzun ez, eta aditu gutxiago nik esandakoa. Hori zen gertatu zena.



Nafarroako Foruen Plaza, Nafarroako bandera airean. Semaforoa berde. Eman bide Nafarroari!!!



Stockholm sindromea

Biktimak bahitzailearekin edo erasotzailearekin lotura emozional positiboa sortzen denean gertatzen da.

Menpeko nazioetan izugarri hedatua den gaitza da. Gurean ere bai, zer esanik ez. Espainolkeria muintaraino sartua dugu.

Eta gaitzak gainetik kendu behar dira, kosta ahala kosta.

Edan dezagun ardo frexkotik maizago eta utz ditzagun etsaiaren fruitu melatuak! Harra berekin baitute beti, nahiz guri iduritu ez!!!



Txurdan

Oharra: Mesedez, irakurle maitea, ez haserretu nirekin España! España! ari izan bazara ere. Lasai antzean har ditzagun gauza hauek, ez gaitezen ozpindu. Hori bai, gauza serioa da kontu hau, ez dago ukazterik. Ez daiteke bazter utzi.

Gure etxe azpiko aldeko ostatua eta karrika ere jendez beterik ikusi dut Espainiak jokatu izan dituen partida guzietan. Eta horietan gaueko 12ak artio entzun behar izan ditut hainbat eta hainbat kantu, oihu eta lelo: "Yo soy español, español, español, español; yo soy español, español, español", "el que no bote español es, el que no bote español es" "Ese portugues hijoputa es, ese portugues hijoputa es" "Gibraltar español, español, Gibraltar español, español" Eta besteren bat ere bai. Eta Espainiako himnoa oihu-doinuekin tartekatuz.

Niri gustatu? Batere ez, baina ozpindu ere ez. Nolako giroa dugu? Menpekotasuna, espainoltze gogorra... horiek denak konprenitu behar dira. Horien kontra egitea zailagoa dugu, baina pentsatu eta ekin beharra dugu, egunero-egunero. Bai, eguneroko gauza da, eta nire burutik hasita.

Izan ongi, irakurle, eta gora Euskal Herriko selekzioa!



Foruen monumentua, 1903an eraikia Sarasate plazan. Bost idazkun ditu grabatuak. Bi euskaraz eta hiru erdaraz, denak diferenteak. Gaurkoan erdarazko bat

Hiztegia

Eufonikoa: hitz edo esaldi, soinu atseginekoa.

Ixiki: encender. Izeki batuan (Ixiki gure alderdian erabat arrunta, batez ere Basaburua eta Imotzen)

Eredugarria: ejemplar, modélico

Goraipatu: laudatu, goratu. Gazteleraz: ensalzar.

Igorri=bidali, Atetz-Ultzaman igorri ibiltzen dugu eta ekialderako ere bai, eta mendebaldera (Basaburua-Imotz) berriz, bidali

Iruzkina: comentario. Iruzkindu: comentar

Zeinua: signo, señal

Akifardelkeria: molde eta txukuntasun eza (Adaki edo ahaki pila bat lokarri batez lotu erdi-erditik eta ikusiko duzue zenbateko bidean eramaten ahal duzuen! Zinez ezinezkoa da, adaki bat alde batera bestea beste aldera..., ezinezkoa!)

Bisorraia=Erregeordea: Virrey

Erresuma=Erreinua: Reino

Berriki artio, bai. 1841eko urtea ez dago hainen urruti!

Atsekabea: disgusto

Pozarren=oso pozik (Bizkaiko hitza da)

VS= versus. Latin hitza da eta asko erabiltzen da, batez ere idatzian, bai modu batean eta bai bestean. Kontra esan nahi du.

Bahitzailea: secuestrador

Erasotzailea: atacante, agresor

Espainolkeria: Hiztegia ez dator, espainolismoa baizik.

Kosta ahala kosta: por encima de todo. Lokuzio bat da, euskaldun zaharrek oraindik asko erabiltzen dutena. Zoritxarrez, eskoletan ez dute horrelakorik erakusten eta hizkuntza bati lokuzioak kentzen bazaizkio.... aiaiai!

Melatu=ondua

Larra Bideak ^{II}

“Analogikoan grabatzeak naturaltasuna ematen duela uste dut, dagoena harrapatzen duzu”

Iñaki Larrayoz musikari ultzamarrak diska berria argitaratu du ekainean, Larra Bideak II izenarekin. Larra Bideak I lehen diskaren nolabaiteko jarraipena dela dio, nahiz eta bigarren honetarako kide berriak batu zaizkion. Bandcampen entzungai dago honezkero diska, eta kontzertuetan eskuratzeko aukera ere badago

Bakarrik hasi zenuen bigarren diska honetarako ibilbidea, baina azkenean talde ederra elkartu zarete, ezta?

Bai, lau lagun aritu gara musikari gisa diskaren grabaketan: Ibai Gogortza gitarra jotzen eta ekoizpenean, Mattin Arbelaitez baterian, Iñigo Telletxea baxuan eta ni neu. Egia esan, ez da erraza izaten gaur egun musikariak topatzea, baina lagun baten bidez Mattinekin harremanetan jarri nintzen, ordurako kantak nahiko bideratuak nituen. Berak proposatu zidan ekoizpena beste norbaiten gain uztea, lagungarria izan zitekeelako iritziz desberdinak izatea... hortik jo genuen Ibairengana, eta berak eta Mattinek Harat taldean elkarrekin jotzen dutenez, hizketan hasi ginen, pentsatu genuen Ibaik gitarra jo-

tzea, eta zergatik ez Iñigori baxua jotzea ere proposatu? Eta, ta-txaaan! Kontratura da horrelako gauzak gertatzea, baina bai, erdi naturalki aterata da. Koroak Ane Fagoagak egin ditu, eta tronpetarekin Julen Suarez aritu da.

Gozatu duzu taldearekin egin duzun garapenarekin?

Gozatu bai, baina arraroa ere bada, azkenean, norabide batean nituen kantak eta beste zerbait desberdina proposatzen dizutenean, lanketa egin beharra dago, aukera bat eman ideia berri horri. Gozatzen da, baina batzuetan norberak pentsatua zuen horri uko ere egin beharra zaio, eta kostatzen da zenbaitetan buruko karratu horretatik ateratzea. Baina bai, musikari oso onak dira, eta plazera izan da haiekin lan egitea.

“ Kontratura da horrelako talde bat topatzea, baina erdi naturalki aterata da ”

Aurreko diskan baino soinu ilunxeagoa bilatu duzue honetan?

Ez bereziki, tira ez genuen oso argi zer nahi genuen, esperimendu gisa planteatu nuen nik. Irazokirekin grabatu nuen lehen diska ere, eta geroztik laguntasun handia egin dugu. Hasierako ideia ez zen sasi zuzenekoan, denak elkarrekin grabatzea, baina azkenean horrela egin genuen: Irazoki etorri zen estudioara bere 'katxarrerria' guztiarekin, aste batez gelditu zen... eta, grabatzeko lan guztia berak hartu zuenez, nahasketa ere berak egitea proposatu nion. Berak bazuen gogo bat gela handi batean grabatzeko, akustika hori harrapatzeko, amplifikagailuak ere gela berean sartuz, nahasketa natural hori bilatu zuen. Beraz, ez dakit soinua den berez ilunagoa, kantak diren, ekoizpenak eman dion kutsu hori... azkenean, hauei musika ilunxeagoa edo pisutsuagoa gustatzen zaie, eta uste dut haien aztarna ere nabari dela kantetan.



Iñaki Larrayoz musikaria



Analogikoan eta 24 pistetan grabatu duzue, horrek ere badu berezitasunik digitalarekin alderatuta, ezta?

Nik uste hor bi gauza nahasten direla: batetik, pixkat frikiak garela eta eskura dugula horrela lan egiteko tresneria, eta bestetik, aukera horrek beste modu batean lan egitera behartzen zaituela. Hor ezin da ediziorik egin, dagoena grabatzen duzu. Zatika grabatu daiteke pus-karen bat, baina dagoena harrapatzen duzu, onerako eta txarre-rako. Digitalak beste tresna batzuk ematen ditu, edizioa dago, zuzendu dezakezu, guztia klaketarekin jarri... lana perfekzio maila batera eraman daiteke, baina nire ustez askotan zentzua galtzen du, sasi plastikozkoa bihurtu daiteke dena.

Iñigo Astiz izan duzu, beste behin, hitzetan laguntzaile.

Bai, tira, Iñigok gauza askotan laguntzen nau, psikologo lanak ere egiten ditu maiz! (barreak). Betiko laguna dut eta ongi ulertzen gara, nik kantaren inguruko ideia bat izaten dut normalean, eta melodia osatzen noan heinean zirriborro moduko bat pasatzen diot berari, azaltzen diot nondik uste dudana doala abestia... eta badirudi berari erraz ateratzen zaiola dena! Letra oso politak egiten ditu, bera prest dago, eta nik ezin diot uko egin horri...

Galdera existentzialak eta hausnarketak ageri dira bigarren disko honetan, bazenekien argi zer kontatu nahi zenuen?

Tira, nik arratsaldeko 20:00etan edo goizeko 7:00etan hartzen dut nire gitarra, etxean, jotzen hasten naiz, eta hor ateratzen dira buruan bueltak ditudan gauzak. Ez dut kontzienteki egiten, terapia moduko zerbait izan daiteke, inkontzienteki norbere buruarekin hitz egitea da, azkenean. Batzuetan ateratzen da zerbait, beste batzuetan ez. Hor ez dago magiarik, errepikatzea da, egitea eta egitea, baina ez hala-beharrez zerbait sortzea bilatuz. Ni jotzen hasten naiz gustatzen zaidalako, eta zerbait interesgarria ateratzen bada harrapatzen saiatzen naiz.

Zer azpimarratuko zenuke diskaren diseinu grafikoaz eta azalaz?

Ez du esanahi zehatzik, azalaren bilaketa horretan Iñigo Astizekin aritu nintzen, hainbat ideia genituen, eta berak bidali zidan irudi hori, Bilboko Lumberras galerian ikusgai zegoen Melquiades Alvarezen lana, margo

QR Diska

Bandcamp-en
entzuteko



“Gustatzen zaidala jotzen dut, eta zerbait interesgarria ateratzen bada, harrapatzen saiatzen naiz”

hori ikusi zuen Astizek, eta iruditu zitzaigun bazuela zerbait, oso ongi jakin gabe zer, baina bai. Uste dut kantekin nolabaiteko harremana baduela azalak, iluntxo da, gauza asko daude eta gurutzatu egiten dira, ikusten dira baina aldi berean ez dira ikusten... kantetan ere horrelako zerbait gertatzen dela uste dut. Gainontzekoa Maialen Agirresarobe diseinatzaileak osatu du.



▲ Larraintzarko Zentro Zibikoan eskaini zuten kontzertuan



Olaguen jokatzeko den Emakumezkoen Frontenis Txapelketari beste bultzada bat

Aurten bost urte bete ditu eta zortzi bikotek parte hartu dute, ohi baino gutxiago. Horregatik, bi maila izatetik bakarrera pasa da, apirila eta ekaina bitartean jokatu den lehia. Izen ematearen beherakadak etorkizunean bertan behera gelditzeko beldurra piztu du zenbait jokalariren artean eta apuntatzera animatu nahi dituzte eskualdeko emakumeak eta gazteak, txapelketari beste bultzada bat emateko

Emakumezkoen kirola gutxietsia eta estalia izan den bitartean, frontenisak bere bidea egin du, poliki-poliki bada ere. Beste kirol batzuen artean, nahikoa presentzia izan du gure eskualdean ere. Eta testuinguru horretan sortu zen, duela bost urte, Olaguen (Anue) jokatzeko den Ultzamaldeko Emakumezkoen Frontenis txapelketa. Joan zen urtean, ordea, izen emateak beherakada nabarmena pairatu zuen, eta, aurten maila bakarera ateratzea erabaki da.

Andrea Erize Korteia (30), iazko txapelduna, kezkatu agertu da: "Maila bakarera antolatu da baina, horregatik, alde handiagoa zegoen

bikoteen artean. 30 eta 2 irabazi diren partidak ere izan dira... eta beldurra da bikote horiek datorren urtean ez apuntatzea". Izen emateak behera egitearen arrazoiak bat adinean gora doazen bikote batzuek utzi izana ere bada. Hau da, horiek ateratzen diren bitartean gazteagoak ez dira sartzen, Erizeri pena ematen dio eta gazteak animatu nahiko lituzke: "Kirola egiteko da baina baita ongi pasatzeko ere. Giro polita izaten da eta zonaldeko zerbait ere bada, bultzatu beharrezko zerbait. Herri txikietan bizi gara eta gauzak mantendu nahi baldin baditugu gure partetik jarri beharra dugu".

Txapelketa, ohitura sortzeko aitzakia

Txapelketetan parte hartzea gustua hartzeko eta aritzeko ohitura sortzeko lehen txinparta izaten ohi da. Erizeren kasua izan da hori: "(Aurreko urteko txapelketan parte hartu ondoren) Taldetxo bat ere egin genuen eta normalean ortzegun arratsaldeetan etortzen gara jokatzera. Lau neska elkartzen gara gutxienez, ordubetez.

Ohitura polita hartu dugu". Gauzabera aipatzen digute NARBARTeko Alazne Aizpuru Iriarte (25) eta Izaskun Iriarte Elizalde (30) aurtengo txapeldunek. "Herrian ohitura handia dugu txikitatik, eskolarekin ere aritu gara eta duela sei urte hango txapelketa batean hasi ginen. Baztango txapelketan, adibidez, lagunak egin ditut eta geratua naiz haiekin aritzeko. Harremanak egiten dituzu beste herrietako jendearekin eta hori ongi dago", esan digu Iriartek.

Arestian aipatutako Andrea Erize txapelduna izan zen iaz, aurten, ordea, nahiz eta finalaurrekora arte partida guztiak irabazi, finalaurrekoan galdu eta kanpo gelditu ziren. Aurten lehenengo aldiz antolatu den Frontenis Txapelketa Mixtoan, ordea, txapela eraman du Jon Erize Korteia (32) anaiarekin batera.

Mixtoa, lehenengo aldiz

Aurten lehenengo aldiz antolatu da eta izugarrizko arrakasta izan du, 15 bikoterekin, hasiera batean hamar bikoteko muga jarri bazen ere. Andrea Erize: "Gainera, bikote guztiak





zonaldekoak izan gara. Hori ere polita da". Jon anaiak giroa azpimarratu du: "Askotan kontaktua galtzen duzu hemengo jendearekin eta horrelako jardueratan harreman hori berreskuratzea polita da". Erize anai-arrebak Gendulaingoak dira eta haiekin batera Odietako beste bi bikote aritu ziren. Gainera, Anuekoak, Atezkoak eta Ultzamakoak apuntatu ziren. Andrea Erize: "Eta adin guztietakoak, baziren bikote batzuk oso gazteak zirenak, aita-alabak, kuadrillakoak, adin dife-

rentetakoak eta hori ere polita da. Giroa oso atsegina izan zen baina pikea ere bai eh... (irriak)". Jon Erize anaiak gehitu du: "Guk behintzat bagenuen pikea, lehengusuen kontra gainera (irriak)...". Izan ere, Gendulaingo **Etxeondoa** etxeko erizearrak lehengusu-lehengusinekin frontenisean aritu dira beti, guraso eta osabekin txikitatik hasi ondoren.

Apirila eta maiatza bitartean jokatu zen eta finalak ekainaren 12an izan ziren.

Ultzamaldeko Pilota goxoko V. txapelketa

Frontenisekoekin, pilota goxoko txapelketa ere antolatu du Ultzamaldeko Kirol Mankomunitateak bostgarren aldiz. 14 bikote aritu dira aurtun, Auzako frontoian. Txapeldunak: Sarasa anaiak. Azpitzapeldunak: De La Torre - Irurita

Emakumezkoen frontenis txapela borrokatua

30 eta 29 irabazi zuten Narbarteko Alazne Aizpuru Iriarte (25) eta Izaskun Iriarte Elizalde (30) lehengusinek Telletxearen eta Larretxearen kontra. Egindako lanari zortea ere erantsi zitzaion azken puntuan eta Olagueko frontoiak dituen konpondu gabeko zulo batek eragin zuen txapelak haien alde egitea. Izan ere, paretak hainbat zulo ditu, eta zulo horietan harrapatuta gelditutako pilotak. Alazne Aizpuru: "29 eta 29 gindoazen eta hain zuzen azkeneko pilota zulo horietako batera joan zen", Izaskun Iriarte: "Pilotak hartu

zuen norabidea ez zen espero eta ez ziren ailegatu. Horregatik irabazi genuen, zorte pixka bat ere izan zen, beraz. Baina kontrara ere gertatu zitzaigun eh, gureak kanpora joatea zulo horietan jotzeagatik". Narbartekoak Aritzuko lagun batek aipatuta eman zuten izena aurtun lehenengo aldiz. Txapelketa gaizki hasi zutela kontatu digute baina ederki eman zioten buelta. Gustura eta giro ederrean aritu direla esan digute eta emakume gehiago animatzeko deialdia luzatzeko aprobetxatu dute.



▲ Ezkerrean Alazne Aizpuru eta eskuinean Izaskun Iriarte

Gendulaingo Erize anai-arrebak mixtoan txapeldunak, 30 eta 21

Gendulaingo Etxeondoa etxeko Andrea eta Jon Erize Korteia anai-arrebek Amaia Arretxea eta Ander Arbillaren kontra irabazi zuten lehenengo frontenis txapelketa mixtoa. Jon Erize: "Finalerdietara iristea espero genezake, baina irabaztea ez. Dena ateratzen zaizun egun horietakoa izan behar duzu...". Eta atera zitzaion. Aldea hartu zuten hasieratik, 8 eta 1; eta nahiz eta arerioak hurbildu zitzaizkien, azkenean txapela eraman zuten. Andrea Erize: "Bitxia izan zen normalean mixtoan neskek aurrean jokatu ohi dutelako. Gure kasuan horrela izaten da, ni aitzinean aritzen naiz eta Jon gibelean. Baina Ander Arbilla eta Amaia

Arretxearen kasuan aldrebes izan zen. Bagenekien, gainera, Ander bost eta sei artean kokatzen zela eta airez aunitz kentzen zizkiola Amaia. Orduan diferentea izan zen. Egokitu behar izan ginen, baina ongi joan zen".

Garaipena ilusioz hartu dute eta txapelarendako toki berezia gorde. Jon Erize: "Nire lehenbiziko txapela izan da, kopak eta besterik badut, baina txapela lehenengoa hau". Aitortu digunez, arrebarekin irabazi izanak bereziago egiten du garaipena. Andrea Erize: "Logelan ditut biak, joan den urtekoa eta aurtengoa. Ilusio handia egiten du".



▲ Andrea eta Jon Erize frontenis txapeldunak



Irailetik aurrera zer Mimukaiei?

Cederna Garalurrek esku artean dituen egitasmo eta proiektuen berri ematen digu tarte honetan. Uda eta gero, ikasturteari berriz ekin eta irailean ekimen desberdinak izanen direla iragarri dute elkartetik

Mimukaiei **eskuarte**an **proiektu ezberdinak** ditugu eta orain **ar-teko lan ildo berarekin jarraitzen dugu**, inguruko herritarrei, autonomoei, ekintzaileei eta enpresa txikiei baliabideak, ezagutzak eta elkarguneak eskaintzeko helburuarekin. Baina iraila, eta harekin batera kurtso berria, formakuntza eta ikastaroz beteta dator.

Datozen hilabeteetarako hainbat saio prestatzen ari gara. Gaiak eta datak oraindik ixtear ditugu, baina eskaintza zabala izango da, behar

eta interes ezberdinei erantzuteko asmoz.

Besteak beste, **tresna digitalekin zerikusia duten formakuntzak** izango ditugu: egunerokoan teknologia hobeto erabiltzeko, gaitasun digitalak lantzeko edota tresna berriei etekina ateratzeko saio praktikoak.

Eta **primizia txiki bat ere aurreratu dezakegu**: udazkenean **ekonomia eta lan arloko saioak** ere izango ditugu Mimukain. Autonomoentzat,

ekintzaileentzat, enpresa txikientzat eta, oro har, gai horietan interesa duen edonorentzat erabilgarriak izan daitezkeen edukiak landuko ditugu.

Datozen asteetan joango gara formakuntza bakoitzaren inguruko informazio guztia zabaltzen: gaiak, datak, ordutegiak eta izen-emateak.

Beraz, adi Mimukairen sareei eta komunikazio kanalei, iraila indartsu dator eta!





deceuninck



Elegant **ThermoFibra** Infinity

Uf (W/m²k) **0,85**



JASANGARRIAK ETA EFIZIENTEAK



ENERGIA AURREZTEA



**SEGURTASUNA ETA
SENDOTASUNA**



ERABATEKO ISOLAMENDUA



2026ko ekainean gure alderdian izan ziren jaiotza, ezkontza eta heriotzak:

Jaiotzak:

ULTZAMA Arraitz

Unax Diez de Ultzurrun Larraiotz, Aitor eta Mirariren semea, ekainaren 24an sortu zen Arraizko bentetan.



▲ Sara irripartsu Unax anaiarekin

Ezkontzak:

Inor ezkondu denik ez dugu jakin izan.

Heriotzak:

IMOTZ Etxaleku

Fermin Beloki Iriarte, Iturriko semea eta **Gartxeneko** nagusia, ekainaren 3an hil zen 83 urtetan.



▲ Fermin Beloki

“ Beti izanen zaitugu gogoan ”

Zorionak Zorionak !



Nahiz Peren
Mamyanal,
Arraizko
Baltegihoa,
abuztuaren 13an
bete zituen
bi urte, zorionak!

Zorionak Nire,
3 urte!

Eleneke urte bete
du irailaren 12an,
zorionak! (Lantzy)

Zoriondu zure laguna
Pulunpen!
pulunpe@gmail.com



2026ko uztailan gure alderdian izan ziren jaiotza, ezkontza eta heriotzak:

Jaiotzak:

BASABURUA Itsaso

Aimar Mora Conesa, Joan eta Helenaren semea, uztailaren 24an jaio zen **Etzetikin**.



▲ Aimar ttikia bere arreben besoetan

Heriotzak:

IMOTZ Latasa

Maria Carmen Iribarren Arroki, **Betikoe-txeko** etxeakoandrea izana, uztailaren 17an hil zen 90 urtetan.



▲ Maria Carmen

Ezkontzak:

Leire Elcano Sarasibar, Gartzarongo **Albireneko** alaba, Adrián García de Galdiano Sagasti, Los Arcoskoarekin ezkondu zen uztailaren 18an. Antsoainen bizi dira.



▲ Leire eta Adrian, ezin dotoreago, irriparez

LANTZ

Maria Pilar Urritza Iriarte, **Enekoneko** etxeakoandrea, uztailaren 31an hil zen 83 urtetan.



▲ Pilar Urritza

ODIETA Ostitz

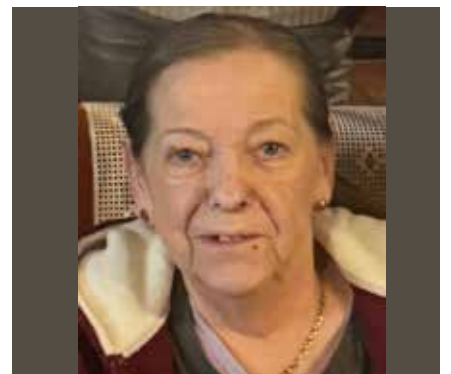
Mayte Irurita García, **Barbeneko** etxeakoandrea, uztailaren 17an hil zen.



▲ Mayte Irurita

ULTZAMA Eltzaburu

Maria Jesus Gurbindo Aldatz, **Etzezarreko** (edo Arotzaren etxea) etxeakoandrea, uztailaren 2an hil zen 75 urtetan.



▲ Maria Jesus

Iraizotz

Jose Javier Nolasco Etxeberria, **Baratzekoetxeko** nagusia, uztailaren 17an hil zen 70 urtetan.



▲ Javier Nolasco

Euskara eroso
ikasi eta bizitzeko



Anue, Atetz eta Ultzamako AEK

EUSKARA IKASTAROAK

MAILA GUZTIAK (A1, A2, B1, B2, C1 eta C2)

AZTERKETAK prestatzeko ikastaroak

Goizez eta arratsaldez

Izena emateko azken eguna irailaren 25a

Informazioa eta izena ematea

948 60 47 04 edo 607 622 102

larraun@aek.eus

DIRULAGUNTZAK

Iparraldeko Euskara Mankomunitateak diruz lagundutako ikastaroak
Nafarroako Gobernuak (A1 eta A2 mailak %100 finantzatuta)