252. zk.
Bigarren aroa
Maiatzak 1
2015

Irungo euskarazko hamabostekaria

Irunero

San Markos egun gozoa

Kirola
Real Unionen aste gogoangarria
7. orrialdea

Erreportajea
Hegaztien bila Aiako Harrian
5. orrialdea

3 **Erreportajea** Irungo Argoiak Elkarteak antolatutako euskal abizenen hitzaldia.
4 **Berri laburrak** Gipuzkoako Bertso Eskolen Lehiaketa eta monitore ikastaroak.
8 **Kirolak** Elkarrizketa Leire Landa futbol jokalari irundarrari
9 **Kirolak** Dunboa Summer ekimena
10 **Haurren Leihoa** El Pilar LH2
12 **Gazteen lanak** Dunboa BHI
13 **Gaztea:** Elkarrizketa Itsaso Carrizo sexologoari
14 **Gazte infor**
15 **Kultur agenda**

Hamargarrenez ibiltari

Eneritz Dueso

Natura ibiltarikoak edo nomadak garelakoan nago, edo halakoak garenean bilakatzen garela gizakiago, ederrago, ulerkorrago. Aulkian jesarririk gaudenean ere (zergatik ez?) bidaiatuz, haziz. Partekatzen dugunean ibiltzen garela, geure iritzi maiz sinple(egi)ekin konformatu ez eta ideiok bidean ikasitakoekin osatzen ditugunean, besteenekin geureago egiten ditugunean, edota oker gaudenean ere saiatu eta eraikitzen jarraitzen dugunean (jausi gabe ez baitago oinez ikasterik), horretarako, bidea egiteko, gure gorputzen pisua eutsiko duen zorua osoki galipotaz estali eta berdintzeko beharrik izan gabe. Ederra baita eraiki hitza bera, kolore grisez soilik janzten ez denean. Ibiltari eta nomadak omen gaur arte ezagun izan diren zirkuetarik gehienak. Hori dela eta, hamar urtez, tipi-tapa, ibilian arituak zirkuz mozorrotzea ez luke inork ere harrigarritzat joko, ez balitz, hain zuzen ere, mozorrorako hautatutako zirkua maiz izan dela oztopo aurrera jarraitu nahi izan duen oinarentzat eta traba eskaintzeko aunitz duen izanarentzat. Gauzak osoki zuri edo beltz ez izanagatik ere, ukatzen zail da, Irunen (eta ez soilik Irunen), aginte makila esku artean dutenek berek ere mozorrotzea gustuko izan arren (hainbat irudi psikodelikok eragiten duten ilusio optikoaren tankerako zerbait sortzeko, ikuslea liluraturik utziz, izatez mugitzen ez den, baina mugitzen dela diruditen irudiekin bezala), lilura horren azpian gauza askok antzera jarraitzen dutela, gutxi batzuei komeni zaielakoedo. Laku mortuan. Antzera jarraitzen dute, batzuetan argi eta zuzenean, besteetan zeharka, aginte makila bat baino gehiagok Lakaxitari eta hura inguratzen duten esanahi guztiei zangotraba eginez, noiz jausiko, noiz etengo ibilaldia, noiz geldiaraziko: hainbestetan ahotan darabiltzaten egonkortasun eta hiritartasun hitzak aitzakia hartuta, hitzon alderdirik geldi eta moztaileenak soilik erabiliz. Hitzok, eder izan daitezkeen arren, kolore grisez soilik janzten ez direnean.

Zorionez, umorerik (eta kolorerik) ez zaio falta hamar kandela itzali berri dituen Lakaxitari, eta zerutik behera datorren euriari jaramonik egin gabe, goitik behera mozorrotu da Circus Municipale delakoaz, zirkuko emakume zein gizon bilakatuz eguneroko ogi ditugun hainbat eta hainbat munstro, eurak bidetik aldentzeko asmotan (direla hipotekak, TTIPa, langabezia, etxe hutsak…). Moskutik (Urdanibia plazatik), Lakaxitarainoko bidea egin du zirkuak eta inguratutako jendeak, ibiltari, kaleak okupatuz, God Save The Pitilins-ek kamioiko mikrofonotik *No future, no future for you!* oihukatzen duen bitartean. Baina zuretzat bai, Lakaxita. Ahal dela, urte luzez luza dadila bidaia, oztopoak oztopo, zangotraben gainetik salto eginez, aipatu hitzek zein kolore jantzi nahi duten erabakitzeko aukera izan dezaten (grisa barne), behintzat. Ahal dela bai, ita, ita, ita.

Irunero

Erredakzioa eta maketazioa:
Joseba Arozena eta Unai Oiartzun
Euskara zuzentzailea:
Xabier Kerexeta
Publizitatea:
Sonia Garcia Olazabal, Amaia Terrazas
amaiaterrazasruiz@gmail.com

Ion Otxoa
ion@943sansebastian.com
Argitaratzailea:
Baseclick S.L.
ISSN: 1134-0606
Lege gordailua:
SS-230-94.

Maiatzaren Lehena, 23 - 20304 IRUN
Tel: 673 39 84 57

Irun atzo Irun gaur

Puiana kalea

Goian, Puiana kalea. Erdian Puiana baserria. Behean, Puiana Txiki sagardotegia.

1992an, Udalaren erabakiz, Puiana deitu zitzaion izen bereko auzoko kaleetako bati. Toponimoa auzo berria eraiki zen lurren ondoan zegoen baserritik hartu zen.

Puiana izenaren lehenengo erreferentzia 1481. urtekoa da; zehazki, Juanot Puianakori buruzko aipamen bat da. Data horretatik, mendeetan zehar, zenbait aldiz agertzen da dokumentu ezberdinetan abizen zein baserri gisa, baina 1885etik aurrera aipamenak ugaritu ziren, eraikinean landa-eskola bat moldatu zelako. Lehendabiziko irakaslea Telesfora Elizalde izan zen. Eskolak 1931n itxi zituen ateak.

Historia-liburu zenbaitetan jasotakoaren arabera, Wellinton Dukeak 1813an San Martzialgo gudua bere kataloxarekin jarraitu zuen Puiana baserriko sagarrondo baten itzalpean.

Garai batean Irunen 20 sagardotegitik gora zegoen eta gehienak nagusi lanetan zebilen etxekoandrearen izenaz ezagunak ziren. Puiana Txikikoa 1927an zabaldu zen baserriaren ondoan, Florentxi Ausanen zuzendaritzapean. Hasieran bolatokia ere bazeukan, eta sagardoa egiteko bertako sagarrak baliatzen zituzten.

Puiana-ren etimologia gaskoian bilatu behar da. *Puy*-ren esanahia “muino” itzul liteke; beraz, Puiana, muinokoa.

Hona baserriaren jabetzarekin lotutako zenbait pertsona eta erreferentziaren urtea: Juanes Puianakoa (1521), Juanes Aristikoa Puiana (1648), Catalina Legiakoa (1637), Patricio Zapirain eta Ascension Ausan (1861), Antonio Ausan (1922).

Iturria: Anaka 1881 Kultur Elkartea

Ayuntamiento Udala
irun
www.irun.org

Erakunde honek Irunero diruz laguntzen du

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA ETA KULTURA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN, POLITICA LINGÜÍSTICA Y CULTURA

Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Sailak (Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundua

Gipuzkoako Foru Aldundia

Erakunde honek Irunero diruz laguntzen du

ABIZENEN KORAPILOA

Euskal abizenei buruzko hitzaldia eman du Koldo Ortegak Argoiak elkartean

Ocho apellidos vascos filmaren arrakastaren haritik hasi zen Koldo Ortega euskal abizenen inguruko hitzaldiak ematen. Hiru saiotan banatu ohi du jarduna, baina bakarrean kontzentratu behar izan zuen apirilaren 22an Irungo Argoiak elkartean. Urtetan euskara eta historia irakasle izandakoa da Ortega. Pio Baroja institutuan zuzendari ere aritu zen. Erretiroa hartu zuen duela bost urte, eta hitzaldiak ematen eta *Hondarribia* aldizkarian kolaboratzen dabil, besteak beste.

Koldo Ortega Irungo Argoiak Elkartean.

Ia hitzaldia hasi baino lehen jaso zuen Koldo Ortegak lehen galdera. Ez zuen entzuleen arreta erakartzeko lanik egin behar izan. Argoiak elkartera hurbildutako emakumeen, eta gizon bakar batzuen interesa agerikoa zen. Etengabe moztu zituzten Ortegaren azalpenak, zalantza zehatzak planteatzeko irrikaz. Nolabaiteko ordena mantendu nahi izan zuen, hala ere, hizlariak. Abizenek familietan betetzen duten funtzioa modu ulergarrian azaldu zuen, hasteko: "Iragana orainarekin eta etorkizunarekin lotzen duen elementua da abizena. Iraganik gabe, ez dago orainaldirik. Baina etorkizunari begiratu gabe ere ez".

> "Baserrien izenek abizenak sortu dituzte"
> **Koldo Ortega**

Familiarekin lotuta, Euskal Herrian etxeak historian zehar izan duen garrantzia azpimarratu zuen Ortegak. Ia "sakralizatua" egon izan dela gogoratu zuen: "Baserrien izenek abizenak sortu dituzte. Ez hori bakarrik, baserri batetik bestera aldatzerakoan, abizenak ere aldatu izan zituzten familiek". Testuinguru horretan kokatu zuen Etxeberria abizenaren jatorria, Casanova latinoarekin alderatu daitekeena. Entzuleak animatzen hasi ziren orduan. "Barkatu, eta Zufiaur abizena?", galdetu zuen emakume batek. Liburu lodikote bat kontsultatu zuen Koldo Ortegak. "Mikel Belaskok dio Nafarroako herri gehienen izenak abizen bihurtu direla. Zufia izeneko herri bat dago Lizarra inguruan. Hori izan daiteke pista bat...", iradoki zuen.

Hamaika interpretazio

Aurrera egin aurretik, Ortegak azpimarratu zuen zeinen konplikatua den abizenen interpretazioa egitea: "Esanahia ebidentea ez baldin bada, hipotesiak egin daitezke, baina zaila da frogatzea. Esate baterako, Arrieta, Arriola, Arregi, Arriaga, denak harri hitzetik datoz?". Garcia abizenarena kasu berezia da. Espainiako Estatuan zabalduenetarikoa da, baina Hego Euskal Herrian ere bai. Harrituta jaso zuten entzuleek arrazoiaren azalpena. "Gartzia gaztearen eratorpena da", baieztatu zuen Ortegak. Ramón Menéndez Pidal hizkuntzalari ezagunak ikertu zuen Garcia abizenaren euskal jatorria. "Koldo Mitxelenak esandakoaren arabera, osagai bat edo egitura bera euskarazkoa izatea, nahikoa da abizena euskalduntzat hartzeko", azaldu zuen Koldo Ortegak.

Entzuleek galdera zuzenak egiten jarraitu zuten: "Nire aitak Goyalde idazten zuen abizena. Ni bilatzen ibili naiz, baina y grekoarekin ez dut inon aurkitu". Grafian izan diren aldaketak abizenen bilakaeraren azalpen izan daitezke. "Kontuan hartu behar da euskararen transmisioa ahozkoa izan dela. Baina dokumentu ofizialetan eskribauen esku egon da abizenak idazteko modua", argitu zuen Ortegak.

Idazkarien irizpideaz gain, inposatze politikoak ere kontuan hartu behar direla gogoratu zuen: "Euskal izen asko debekatuta egon ziren Frankismoan zehar. Beste batzuei María edo beste izen espainolak gehitzen zizkieten". Dena ez da liluragarria abizenen munduan. Baditu argiak eta itzalak.

> "Dokumentu ofizialetan, eskribauen esku egon da abizenak idazteko modua"
> **Koldo Ortega**

Gipuzkoako Bertso Eskolen Eguna Irunen

Amaia KZn burutu zen finala, apirilaren 26an.

Irungo Udalaren babesarekin, Gipuzkoako Bertso Eskolen Eguna eta Eskolarteko finala apirilaren 26an ospatu zen, Irunen. Hainbat bertso eskoletako kide elkartu ziren Urdanibia Plazan goizeko 10:30ean, eta eguerdira bitartean bitxigintza, herri kirolak edota bertso ipuinak egin zituzten.

Bazkalostean, berriz, Eskolarteko XXXV. finala ospatu zuten Amaia Antzokian 14 urtetik 18 urtera bitarteko gazteek. Honako hauek izan ziren partaideak: Andoni Mujika (Hernani), Ane Zuazubiskar (Arrasate), Asier Ibarguren (Donostia), Beñat Mujika (Donostia), Iñigo Ibañez (Azpeitia), Jon Ander Iriondo (Azpeitia), Oier Etxeberria (Azpeitia) eta Paul Iruretagoiena (Ataun).

Azkenean, Iñigo Ibañez azpeitiarrak jantzi zuen txapela, eta Paul Iruretagoiena ataundarra geratu zen bigarren.

Begirale ikastaroa eskainiko dute Irungo Udalak eta Bidasoa Bizirik-ek

Aisialdiko begirale ikastaroarena izan zen Irungo aurrekontu parte-hartzaileen ekimenean gazteek gehien bozkatu zuten proposamenetako bat. Udaleko Gazteria Arloa eta Bidasoa Bizirik Erakundea elkarlanean aritu dira, Irunen ikastaroa eskaini ahal izateko. “Boluntariotza eta elkarteetako lana sustatzeko modua da. Gainera, gazte askoren lehen lan esperientzia sortzeko balio dezake”, azaldu du Miguel Ángel Páez Bidasoa Bizirik-eko presidenteak.

Adin nagusiko gazte irundarrei zuzendutako ekimena da. Formazioari dagokionez, DBH gainditu izana eta B1eko euskara maila eskatuko dituzte. Aisialdiko elkarteetan parte hartu izana baloratuko dute. Soziologia, psikologia, pedagogia eta sexu heziketa landuko dituzte, besteak beste, ikastaroan zehar. Gainera, aisialdiko metodologia, jarduerak eta parte-hartzea jorratuko dituzte. Sorospenean ere jasoko dute formakuntza parte-hartzaileek.

IKASTAROAREN EGUTEGIA:

Maiatza: 9, 10, 16 23, 24 eta 30
Ekaina: 6, 13 eta 14
Uztaila: 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14 eta 15
Abuztua: Libre
Iraila: 19 eta 26
Urria: 10, 11, 12 17 eta 24.

120 € ordaindu beharko du bakoitzak, uztailean eta urrian egonaldiak egingo dituztelako zenbait aterpetxetan. Gainerako lana Irungo Martindozenea Gaztelekuan egingo dute. Amaieran 120 orduko praktikak egingo dituzte, Udaleko Gazteria zerbitzuetan. www.elespazio.com web gunean eman daiteke izena, apirilaren 17tik 30era. Hogeita bost parte-hartzaile hartuko dituzte.

HEGAZTIEN BILA, AIAKO HARRIAN

Begien bistaz baino, errazagoa da hegaztiak entzumenaren bidez antzematea. Horretarako trebatu beharra dago, noski. Baina gidari aproposaren azalpenak jarraituta, badago oinarrizko ezagutza barneratzea. Helburu hori izan du Lapurriturri informazio gunean antolatu duten lehen mendi irteerak. Hiru orduz aritu da hamabost laguneko taldea Aiako Harriko bide eta basoetan zehar, Tomas Aierbe basozainak gidatuta. Apirilaren 25ean egin dute ibilaldia.

Erlaitz mendiko lepoan dago Lapurriturri informazio gunea, GI-3454 errepidearen ertzean. Irungo Udaleko Ingurumen Departamentuak eta Behemendi Landa Garapenerako Elkarteak kudeatzen dute. Asteburuetan, bisitariei Aiako Harriari buruzko informazioa, oharrak eta aholkuak ematen dizkiete bertan. Baina mendi irteera tematikoak ere antolatzen dituzte Lapurriturrin, udaberritik aurrera. Apirilaren 25ean egin dute aurten lehena. Aiako Harrian bizi diren hegaztiak ezagutzeko aukera izan dute parte hartzaileek. Hamabost lagun inguruko taldea irten da goizeko bederatzi eta erdietan, Tomas Aierbe Gipuzkoako Foru Aldundiko basozainaren azalpenak entzun ondoren.

Egun eta ordu aproposa da hegaztiak ikusteko. Urteko sasoia, behintzat, ezin hobea, udaberrian habiak egiteko garaia dutelako. “Lurraldea markatzen ari dira arrak. Horregatik dabiltza kantari”, argitu du Aierbek. Udaberriaren hasieran, migratzaile diren hegaztiak kanpoan izaten dira oraindik. Maiatzaren atarian, berriz, Aiako Harrian ikus daitezkeen espezie guztiak bertan dira. Goizeko lehen ordua da hegaztiak antzemateko ordurik aproposena, kantu gehien egiten duten unea delako. Espezie gehienak ikustea zaila dela ohartarazi du Aierbek: “Entzumenaren bidez ezagut daitezke. Horretarako, ezinbestekoa da isiltasuna, eta haize handirik gabeko eguraldia”. Goiz eguzkitsu eta lasaia da gaurkoa.

Teknologiak erraztu du, dena den, hegaztien identifikazioa. Prismatikoek urrun edo ezkutuan dagoen hegaztia hurbil dezakete. 8X15 neurrikoak gomendatu ditu Aierbek. “Prezio aldetik, 150 euro edo 900 ordain ditzakezu. Aldea nabaritzen da, baina norberak ikusi behar du merezi duen edo ez”, azaldu du basozainak. Doan aurki daitezke, berriz, hegaztien inguruko mobiletarako aplikazioak. Hegazti bakoitzaren irudia eta kantuaren hotsa eskaintzen dituzte. “Erabilgarriak” direla baieztatu du Tomas Aierbek. Berak, behintzat, alboan eraman du mugikorra ibilbide osoan zehar.

Hurrengo irteerak:

- **Maiatzak 9:** Narrastiak eta anfibioak
- **Maiatzak 30**: Gudak eta gotorlekuak

Larre zabaletatik, basora

Pagogaña aldera irten da taldea, maldan gora. Eremu zabala da, zuhaitz multzo handirik gabekoa. Sasiak eta oteak dira nagusi, landarediari dagokionez. Horien artean, tuntuna entzun eta ikus daiteke. Taldeak identifikatu duen lehen txoria. Urruneko sasi itxiagoetan, lepitzuliaren kantua ere entzun du Aierbek: “Burua 180º biratzeko gai da”. Basoan sartuta, kantuen aniztasuna biderkatu egin da: txepetxa, txantxangorria, kaskabeltza, kukua, benarritza, pitxartxarra... “Hemen ia ezinezkoa da hegaztiak ikustea. Kantuek identifikatzen dituzte”, gogoratu du Aierbek. Haritziaren aberastasuna azpimarratu du: “Haritzak espazioa uzten du zuhaixka txikiagoak eta bestelako landaredia haz dadin”.

Hegaztiak tarteka alde batera utzi eta bestelako gaiak ere landu dituzte. Lore arrosa deigarriak ikusterakoan, azalpen bitxia egin du basozainak: “Daphne Cneorum landarea da hau. Babestutako espeziea da, Aiako Harrian beste inon ez baitago Euskal Herria osoan, Pirinioetatik aparte. Landare alpinoa da”. Harrotutako lurra ikusita, basurderik ba al dagoen galdetu du parte-hartzaileetako batek. “Basurdeak, orkatzak, azeriak, baita basakatuak ere. Gauez ibiliz gero, erraz ikus daitezke”, erantzun dio Tomas Aierbek. Hiru orduko ibilaldia egin ondoren, Lapurriturri informazio gunean amaitu dute saioa. Hurrengo hitzorduen inguruan galdetu diote parte-hartzaileek Urkiri Salaberria arduradunari. Batek baino gehiagok errepikatuko du.

BAKAILAOA DASTA EZAZU

la bacaladera
Bacalaos Santymar
RJ Bacalao
la barajilla bacalao
Egullor

Gipuzkoako I.
Bakailaozko Pintxo
Txapelketa

Apirilaren 24tik maiatzaren 3ra

Goza ezazu bakailaozko pintxorik hoberenez

Donostia
Arata
Azkena
Bastan
Café Kursaal
Casa Alcalde
Casa Dibordo
Casa Vergara
Eskuria

Hidalgo 56
Iturrioz
Next Bi
Txuleta
Zeruko

Errenteria
Batxokia

La Cepa
Xera Gastroteka

Hondarribia
Dantonizat
Gran Sol
Kai Zaharra
Larra

Route 33
Sardara
Ardoka Vinoteka

Irun
Amona Kanalin Txoko
Café Irun
Danako

Di Benedetto
Disco
Manolo
Mari
Orrua
Sargia
The Corner
La Vinoteka

Zura

Lasarte
Route 33

Ordizia
Aldasoro

Tolosa
Mendi-Alde

Zumaia
Talasoterapia Zelai

Alegia
Route 33

Babesleak

Saborea Irun Dastatu
Ayuntamiento Udala Irun
GIPUZKOA TURISMO
EUSKADI gastronomika
BACALAO SABOREALO
R&J BACALAO
la barajilla bacalaos
bacalaos SANTYMAR
Equilior Bacalaos

Lankideak

ONDOJAN.com LA GUÍA PARA COMER BIEN EN GIPUZKOA
AMSTEL Oro
RuedA
Cafés la Brasileña
Pagos de Leza
EVA PASCUAL

Antolatzailea

Baseclick

@PintxosBacalao
/campeonatopintxosbacalaogipuzkoa
Informazioa zabalago www.bacalao.eus

Aste gogoangarria

Federazio Kopa irabazi eta igoera faserako sailkatzea bideratuta utzi du Real Unionek

Borobila izan zen 2015eko apirilaren 13tik 19rako astea Real Unionentzat. Zale txuribeltzek ez dute nola hala ahaztuko. Federazio Kopa altxa zuen ostegunean Unionek, Castelló Stadium Galen mendean hartuta (3-0). Ospakizunen eta omenaldien ondoren, garaipen handia lortu zuten txuribeltzek igandean ligan, Real Madril Bren aurka (3-2). Bigarren Mailara igotzeko faserako sailkatzea bideratuta utzi zuten horrela. Denboraldi bikaina osatzen ari da Real Union klubaren mendeurrenaren urtean.

Aste berezia izan zen hasiera-hasieratik. Komunikabideek ezohiko arreta eskaini zioten Real Unioni. Klubak prentsaurreko instituzionala deitu zuen astearterako. Ricardo García presidenteak eta taldeko kapitainek egin zuten agerraldia, Federazio Kopako finalaren garrantzia azpimarratzeko eta zaleen babesa eskatzeko. “Ligaren eta Errege Koparen ondoren, estatuko hirugarren lehiaketa dela esan daiteke”, gogoratu zuen Ricardo Garcíak. Bazkideei zelaira bina lagun gonbidatzeko aukera eman zieten, Stadium Gal betetzeko asmoz. Palkoa gainezka egongo zela behintzat, argi zegoen. Espainiako Federazioak ordezkaritza handia bidali zuen Irunera, Angel María Villar presidentea buru zela. Vicente del Bosque espainiar selekzioko entrenatzailea ere izan zen Stadium Galen.

Giroa berotzen ari zen arren, mezu lasaia eman zuen Aitor Zulaika entrenatzaileak partiduaren atarikoan: “Guk betiko lana egingo dugu. Aurkariak baino gol bat gehiago sartzen saiatuko gara”. Joaneko partidako 0-1ekoa alde zuen arren, Unionek ez zuen emaitzarekin espekulatu. Indartsu irten zen berdegunera, garaipenaren bila. Hiru minutu besterik ez zituen behar izan Mujikaren golari esker markagailuan aurretik jartzeko. Hortik aurrera, norgehiagoka menpean izan zuten txuribeltzek. Joko ikusgarria egin gabe ere, kontrolpean eduki zuten Castelló. Mikel Alonsok erabaki zuen finala 72. minutuan, Juan Domínguezen pase bikaina jaso ondoren. Hirugarrena Iñaki Goikoetxeak sartu zuen, falta baten aldaratzean, ospakizunari atea irekitzeko.

> “Mendeurrenean Kopa irabaztea eta historia egitea zoragarria izan da”
> **Jon Arzamendi**

Irudi ederrak utzi zituen finalaren ondokoak. Xabier Oterminek, Real Unionekin partida gehien egin dituen jokalariak jaso zuen Federazio Kopa. Taldekideekin elkarbanatu zuen ondoren, Galeko zelaian inprobisatutako ospakizunean. “Mendeurrenean Kopa irabaztea eta historia egitea zoragarria izan da. Galera etorri den jende guztiari eskaini nahi diogu, bagenekien zaleek erantzungo zutela”, adierazi zuen Jon Arzamendi jokalariak. Gazteen ilusioa irudikatu zuen hogeita bi urteko donostiarrak. Futbolean ibilbide luzea egin duen Mikel Alonsok, aldiz, baieztatu zuen taldeko beteranoentzat ere lorpen handia izan dela Federazio Kopa: “Oso pozik gaude. Urte osoa daramagu lanean horrelako gauzak gertatzeko. Egun polita da gaurkoa, disfrutatu behar dugu”.

> “Argi daukat Kopa irabaztearen ondorengo emozioa ondo bideratuko dugula”
> **Aitor Zulaika**

Kopako garaipena, ligarako bultzada

Prentsaurrekoan, bere laguntzaile guztiekin irten zen Aitor Zulaika entrenatzailea, eta Kopan parte hartu duten 29 jokalariak gogoratu zituen, bananbanan. Josu Ibarbia, Alex Iriondo eta Iñigo Urbieta azpimarratu zituen, Kopan maila handia eman duten arren finalean jokatzeko aukerarik izan ez zutelako. Taldearen indarra azpimarratu zuen: “Partidaren aurretik jokalariei esan diet: banaka izugarriak zarete; baina taldean, ezin hobeak”. Lanean jarraitzeko konpromisoa hartu zuen Aitor Zulaikak, aurtengo liga bukatzerakoan Galen festa gehiago izan daitezen: “Argi daukat Kopa irabaztearen ondorengo emozioa ondo bideratuko dugula. Energia, pasioa eta ilusioa emango dizkigu, liga ondo bukatzeko”.

Hurrengo urratsa, behintzat, sendo eman zuen taldeak. Real Madril Castillaren kontrako garaipenarekin amaitu zuen astea Real Unionek. Aurkari gogorra da Zinedine Zidanek zuzentzen duena. Maila handiko jokalariak ditu, fisikoki indartsuak eta finak, teknikari dagokionez. Zale txuribeltzek harmailak bete zituzten berriro, eta jokalariek sortutako ikusmirari erantzun zioten. Bi aldiz markagailuan aurrea hartu ondoren berdinketa jaso eta gero, hirugarren gola sartu eta hiru puntuei eusteko gai izan ziren. Ligako azken hilabetean lehia bizia izango da oraindik. Edonola ere, Real Unionek ondo bideratuta dauka play off-erako sailkatzea. Ezusteko handirik ez baldin bada behintzat, igoera fasean parte hartuko du Zulaikaren taldeak. Lortzen baldin badu, denboraldiaren balorazioa hamarretik gertu ibiliko da.

LEIRE LANDA:

“Lehen Mailako talde batzuetan SOS egoeran daude”

Futbolaz gozatzen ari da berriro Leire Landa jokalari irundarra. Zazpi hilabete behar izan ditu belauneko lesio larria atzean uzteko. Lotailu gurutzatua hautsi zuen joan den urteko Erreginaren Kopako finalean. Athletic eta Bartzelona aritu ziren elkarren kontra, Ceutan. Kataluniarrek irabazi zuten, penaltietan, bana berdindu ondoren. Bilboko taldeko jokalaria zen orduan Landa, baina fitxaketa hitzartua zuen kataluniarrekin. Belauna hautsi zuen arren, Bartzelonak kontratua eskaini zion atzelariari. Gogorra izan da denboraldiaren lehen erdia, baina merezi izan du. Ligako txapeldun izan da Leire Landa, eta Munduko Kopa du buruan. Ekainean izango da, Kanadan.

- Zer izan da zuretzat Liga irabaztea?
Lorpen handia da. Talde bakoitzean helburu ezberdinak izan ditut. Realean, mailari eustea, Atletico Madrilen, lehen postuetatik gertu ibiltzea, eta Athleticen, Kopako finalera iristea. Bartzelonarekin Liga irabaztea beste urrats bat izan da. Lanaren eta konstantziaren ondorioz lortutako saria.

- Nolakoa izan da belauna sendatzeko prozesua?
Kanpotik ikusten dugunean badakigu gogorra dela, baina tokatzen zaizunean, uste baino okerragoa dela konturatzen zara. Egunero joan behar izaten duzu fisioterapeutarengana, ariketak egin behar dituzu... Oso luzea da, eta pausoak txikiak dira. Hala ere, asteak pasa ahala hobetuz zoazela ikusten duzu, eta horrek asko animatzen zaitu. Baina errekuperazio luzea da eta ordu asko eskatzen ditu.

- Bartzelonarekin jokatzeaz gain, Espainiako selekzioarekin parte hartzen ere hasi zara. Kanadako Munduko Kopan egoteko ilusioz?
Goxokia hor dago. Egia esan, lehen aldiz Mundialean egotea ametsa izango litzateke. Dena den, momentuz jokatzen disfrutatzea, eta minutuak gehitzea da nire asmoa. Kanadara joateko aukera baldin badut, ikaragarria izango da.

- Irungo Txingudi Ikastolan hasi zinen futbolean. Nolatan?
Eskola kirolean izena eman nuen. Ni kirolzale izan naiz beti, eta ez futbolzale bakarrik. Eskubaloian, saskibaloian eta futbolean hasi ginen, eta gustura ibiltzen nintzen. Oso giro polita zegoen, oroitzapen onak ditut. Gero, ikastolako taldekide baten ahizpak Oiartzunen jokatzen zuela eta, hara joatea erabaki genuen.

- Minbizia gainditu zenuen txikitan, Burki-tten linfoma. Esperientzia horrek bizitza markatzen du?
Bizitzako beste pasarte bat da. Egia da egunero gogoratzen dudala, baina orain ondo nago eta hori da baloratu behar dudana. Gogorra da, baina nirea istorio polita da, amaiera ona izan du.

- Profesionalak salbuespen zarete emakumezkoen futbolean.
Nik zortea daukat talde indartsuetan jokatzeko aukera izan dudalako. Baina Lehen Mailako talde batzuetan SOS egoeran daude. Diru eske ibili behar dute liga bukatzeko. Espainiako klub gehienetan, kaltetuta ateratzen diren lehenak emakumezkoen taldeak dira. Athtletic, Bartzelona edo Atletico Madril eredu dira zentzu horretan.

- Anaia handia duzue gizonezkoen futbola. Nola da posible halako desoreka?
Esaten da mutilek sortzen duten dirutza neskek ez dugula inoiz sortuko. Komunikabideek indar handia dute, eta emakumezkoen futbolari arreta gehiago eskainiko baliote errazagoa izango litzateke dena. Klubek ere badute erantzukizuna, baldintza duin batzuk behintzat eskaini behar lituzkete. Dena den, uste dut ni futbolean hasi nintzenetik aurrera egin dugula. Espero dut guk irekitako bidea atzetik datozen neskek aprobetxatu ahal izan dezaten.

- Europako herrialde batzuetan emakumeen kirolak badu beste estatus bat. Neska asko atzerrira joan dira, zuk ez al duzu pentsatu?
Noizbait planteatu izan dut, baina orain ez. Duela gutxi errekuperatu naiz, eta behintzat beste urtebetez Bartzelonan gelditzea da nire intentzioa. Hortik aurrera, ez dakit. Gustatuko litzaidake irtetea, emakumeen futbola beste ikuspuntu batetik ezagutzeko. Hala ere, oraingoz ez daukat buruan.

- Denboraldi bikaina egin dute Mariñoko neskek. Zein mezu bidaliko zenieke?
Lan egiten jarrai dezatela. Futbola gustatzen baldin bazaie, eutsi diezaiotela, eta disfruta dezatela. Lan eginda, sariak etorriko dira.

Futbolaz gainerako esperientzia eskainiko du Dunboa Eguzkik

Bigarren aldiz antolatuko dute aurten Dunboa Eguzki Summer Experience udako kanpusa. Joan den urteko probaren ondoren, 2015eko edizioak aurrekoa gainditu nahi du. Horretarako, babesleak bilatu, egitaraua zabaldu eta izena emateko epea aurreratu dute antolatzaileek. Jorge Vertiz eta David Ruiz 2014ko abenduaz geroztik dabiltza lanean.

David Ruiz eta Jorge Vertiz Irungo Etxeandia plazan.

Zortzi eta hamalau urte arteko haurrak hartuko dituzte udan San Jose Langilea futbol zelaian. Bost eguneko bi txandatan banatuko dituzte, lau orduz kirola egin eta ondo pasa dezaten. Aurreko urtean, hiru txanda eskaini zituzten. Baina murriztea erabaki dute. "Gero eta haur gehiago aldi berean eduki, orduan eta dinamismo handiagoa eman diezaiokezu jarduerari", azaldu du David Ruiz antolatzaileak. Lehen ediziotik ikasten eta hobetzen saiatu

> "Jolas dinamikoak eta parte-hartzaileak egingo ditugu"
> David Ruiz

dira antolatzaileak. Bigarrenari "indar handiagoa" eman nahi izan diotela baieztatu du Jorge Vertizek.

Futbola izango da kanpuseko jarduera nagusia, baina ez bakarra. Aisialdia izango da beste zutabeetako bat. "Jolas dinamikoak eta parte-hartzaileak egingo ditugu", adierazi du Ruizek. Babesleak bilatu dituzte, esperientzia aberasteko. Esaterako, Real Sociedad Fundazioari esker, irteera egingo dute Anoeta estadiora eta Realaren museora. Eva Pascual argazkilariak haurren familientzako bi argazki sesio zozketatuko ditu. Telepizzak ere lagunduko du, azken eguneko askarian.

Otordu hori salbuespena izango da, aurrekoetan elikadura ohitura osasuntsuak sustatzen saiatuko direlako antolatzaileak. Arrazoia argitu du Vertizek: "Haur askok, entrenamendua bukatu ondoren, gozoak edo litxarreriak jateko ohitura dute. Guk fruta edo edari isotonikoak emango dizkiegu, joera hori aldatzeko asmoz". Hamaiketakoaren orduari etekina aterako diote, eskualdeko kirolarien bisitak eta hitzaldiak jasoko dituztelako. Oier Olazabal Granada CF-ko atezain irundarrak eskularruak, botak eta kamiseta zozketatuko ditu.

Jarduera fisikoa eta hezkuntza

Oinarrizko formazioa jaso duten monitoreek zuzenduko dituzte jarduerak. Beroketetan, edozein kiroletan funtsezkoa den koordinazioa landuko dute. Futbolari dagokionez, aspektu teknikoak, taktikoak eta fisikoak landuko dituzte, multzo ezberdinetan banatuta. "Bakoitzean arlo bat landuko dute haurrek. Horrela,

> "Txikitan, oso berekoiak izaten dira haurrak"
> Jorge Vertiz

gehiegizko konfiantzarik ez dute hartuko monitoreekin", argudiatu du Jorge Vertizek. Monitoreekiko errespetua da kanpusean landuko duten balioetako bat. Entrenatzaile/jokalari harremana sustatu nahi dutela aipatu du Vertizek.

Konpromisoari ere erreparatuko diotela azpimarratu du, puntualtasunarekin lotuta batez ere: "Batzuetan jardueraren azalpena errepikatu behar izaten du entrenatzaileak. Egoera horiek ekidin nahi ditugu". Beste hiru balio nagusiek harreman zuzena dute kirolarekin. Lidergoa eta lehiakortasuna lotuta doazela uste du Vertizek, eta beharrezkoak direla kirolean. Arreta berezia eskaini dio talde lanari: "Txikitan, oso berekoiak izaten dira haurrak. Taldearen onaren alde pentsaraztea da asmoa. Burbuila horretatik atera behar direla ulertu behar dute".

Aste Santuaz geroztik izena eman daiteke, Dunboa Eguzki elkarteko idazkaritzan edo www.dunboa-summer.com-en. Kanpus irekia dela azpimarratu nahi izan dute antolatzaileek. Dunboa Eguzkik antolatzen duela, baina ez duela haurrak erakartzeko helburua. "Joan den urtean Hendaiako mutil bat eta Pasaiako beste bat izan genituen", gogoratu du David Ruizek. Dena den, Dunboako bazkideek abantaila izango dute ordaintzerako orduan. 60 euro ordaindu beharko dute, 75 ordaindu beharrean. "Norbaitek epeetan ordaindu nahi badu, ez dago inolako arazorik", nabarmendu du Jorge Vertizek. Joan den urtean 35 haur izan zituzten. Aurten gorago jarri dute helmuga: 60 espero dituzte.

MOTA GUZTIETAKO LAN ETA KONPONKETAK ETXETAN NAHIZ DENDETAN

- Arotzeria
- Margolanak
- Zaharberritze lanak
- Lorategiak
- Iturgintza
- Sarrailak
- Elektrizitatea
- Instalazio zein muntaketak
- Garbiketa bereziak eta abar

DAVID:
655 70 98 93

El Pilar LH2

Arrigain Asesores S.L.

ZERGAK - LAN-KONTUAK - KONTULARITZA - ASEGURUAK

Asesoría Arrigain

Zerbitzuak:

Kudeaketa administratiboak, laboralak,
kontularitzakoak eta zergenak
Ibilgailuen eskualdaketak
Ondarearen transmisioak, dohaintzak, oinordekotzak...

Errenta aitorpenak
Aseguru orokorrak
Eta abar...

San Ramon kalea, 3 atzea, sarbidea Euskal Herria hiribidetik – Irun Telf. 943636080 - 676756975 www.arrigain.es asesoria@arrigain.es

OPILA SAN MARKOS EGUNEAN

Eguzkitsua izan zen San Markos eguna aurten. Jende asko Junkal Plazara hurbildu zen opila bedeinkatzera.

San Martzial ermitan eguerdiko 12etan opilen bedeinkapena egin zen.
Bukatu ondoren, familia askok mendian bazkaldu zuten, eta, nola ez, opila jan.

CENTRO KINEESIS
- METODOA: K-STRETCH ®
- METODOA: HIPOPRESIBOA®
- BERREZIKETA POSTURAL GLOBALA (RPG)
- PILATES
- PILATES HAURDUNENTZAT
www.kineesis.net www.k-stretch.com
Arantzateko Jauna kalea, 10 behe. IRUN. 943 626 983 - 606 298 640

Dunboa BHIko 1.mailako ikasleak

Abbadia sekretua

Aurten Fernando Morilloren “Abbadiaren sekretua” izeneko liburua irakurri dugu. Liburu honetan bi anaiak Abbadia gazteluan bizi ziren abentura kontatzen da. Beraien izenak Alar eta Kaiet dira eta beraien aitonak liburuaren bukaeran esaten die Antton eta Arnaud Abbadia izeneko anaien antza dutela. Alar zientzilaria zen eta Kaiet, berriz, oso ausarta. Hori dela eta, abenduaren 18an lehenengo mailako ikasleak Abbadia gaztelua bizitatzera joan ginen eta, ailegatzean, sarrerako ate gainean ikusi genuen jartzen zuela “Ez ikusi Ez ikasi”, Harrigarria!!! Esaldi hau askotan agertzen da liburuan eta esan nahi du ikasteko beharrezkoa dela lanean aritzea. Kanpotik ikusita oso gaztelu handia da eta harrizko animaliak ditu hormetan: txakurrak, sugeak, katuak, igelak, karakolak, sekulako krokodiloa sarreran… Teilatu azpian, guri begira, gargolak.

Sartzean, hormetan, zuloak ikusi genituen: izarrak ikusteko ziren. Barrukoa iluna zegoen, hormetan irudiak eta gora igotzeko sekulako zurezko eskailerak ikusi genituen. Beheko solairuan teleskopio gela dago eta leihoetatik Abbadia Eremua ikusten da. Lehenengo pisura igo eta han logela, egongela, jangela eta liburutegia ikusi genituen. Liburutegian idazteko makina, kalkulagaliuak eta zenbakiz betetako liburu handi bat daude. Ematen zuen Antton Abbadia momentu batetik bestera sartuko zela bere kalkuluak egiteko!. Kontatu ziguten elizaren azpian Abbadia eta bere emaztea, Virginie, kripta batean lurperatuta daudela. Bisita bukatzean paseo bat eman genuen gazteluaren inguruetatik eta hondartzaraino jaitsi ginen. Bisita oso interesgarria izan zen. Dibertigarriena izan zen elkarrekin goiza gaztelua ikusten pasatzea!!!. Anima zaitezte gaztelua bisitatzera!!!!!

.EUS DOMEINUA, EUSKAL KULTURA INTERNETEN

PuntuEus fundazioak (www.domeinuak.eus/) 2013an lortu zuen .eus domeinua ICANNek, hots, Izenak eta Zenbakiak Esleitzeko Internet Korporazioak onets zezan.

Bost urtetan gogor lan egin zuen, hainbat erakunderen babesa bereganatze aldera. ICANN erakundeak, besteak beste, eskatzaileen kopurua hartzen du aintzat erabakitzeko tenorean, eta hor, jakina, euskaldunok badugu gainditu beharreko koska.

Kontua da kontratua sinatu ondoren hasi direla, 2014ko bigarren erdialdean, lehen domeinu-erregistroak. Lehenik, aitzindari delakoak izan dira, abiatzeari ekin ziezaioten fundazioak aldez aurretik hautatutako askotariko erakundeak. Gaur egun, aldiz, erregistroa zabalik dago eta edozein pertsonak edo erakundek eska dezake, jatorria zeinahi dela ere.

Domeinuaren erabilerak bi muga ditu:

Erabiltzen duten proiektuek beren edukiaren zati bat euskaraz eskaini behar dute. Hala ez bada, edukiek euskal kulturari buruz jardun behar dute. Hortaz, ez da eskatzailea ebaluatuko, weba bera baizik.

Domeinu bat erregistratzen baduzu, ez dizute eskatzen dagokion joera bermatzeko inolako txostenik; baina arauok errespetatzen ez badituzu, baliteke geroago erakundeak “gonbida” zaitzan zure webaren edukia euskaraz ere eskaintzera.

.eus domeinuak erosteko aukera eskaintzen duten erregistratzaile batzuk badaude, eta artikulu hau idazten ari naizen egunean kalitate/zerbitzu/prezio erlazio onena eskaintzen duena CDmon katalana da.

Oraingoz, .eus domeinuak ez dauka lehiatzeko abantailarik bilatzaileei dagokienez, baina hori gerta liteke gerora, luze gabe apika. Izan ere, Espainiako Google taldean euskal azpitalde txiki bat lanean ari da Google.eus eskaintzeko, alegia, gure beharretara egokitutako Google bilatzaile bat, aspalditik www.google.com/?hl=eu eskaintzen zaigun euskarazko bilatzaile-orria baino askoz gehiago izango dena.

Pablo Moratinos
Marketing Online-ko aholkularia
3yMedia Comunicación Digital

Irungo Gazte Informazio Bulegoaren *Asexorate* programan parte hartzen dabil Itsaso Carrizo psikologo eta sexologoa. Sexu aholkularitza saioak eta tailerrak gidatu ditu. Internet bidez egindako galderak ere erantzuten ditu, gazteek sexualitatearen inguruan izan dezaketen edozein zalantza argitzen ahalegintzeko. "Hegoak" enpresan ere ari da lanean, sexu integrazioarekin lotutako zerbitzuak eskaintzen.

ITSASO CARRIZO:

Komunikazioa osasun sexualaren giltza izan daiteke"

Aholkularitza sexualeko saioak egin dituzu apirilean zehar Irunen. Zer nolako esperientzia izan da?
Ordu erdiko aholkularitza-saio pertsonalizatuak izan dira. Gazte bakoitzarekin haren zalantza sexualei buruz hitz egiten aritu naiz. Gure helburu dira nerabezarotik hasi eta hogeita hamar urte arteko gazteak. Arazo handiena da adin tarte horretan gazteek ez dutela denbora handirik, eskolaz kanpoko jarduerak edo ikasketak direla eta.

Modu paraleloan Irungo Udalak gazteen esku jarri du galderak Internet bidez egiteko aukera. Jendeak parte hartzen du?
Bai. Nerabeak, batez ere, erosoago daude etxean, ez dute presente egon behar. Kosta egiten zaie sexualitateari buruz aurrez aurre hitz egitea. Tailerrei dagokienez, motibazio falta ere badute. Afektibitatearen inguruko tailer batera hurbiltzeak ez ditu motibatzen.

Zeintzuk dira ohiko zalantzak gazteen artean?
17-20 urte arteko gazteek harreman sexualen inguruan galdetzen dute. Harira jotzen dute: zer den G puntu bat, edo postura ezberdinak. Orientazio sexualari buruzko zalantzak ere ateratzen dira, masturbatzeko moduen harira, adibidez. Gaur egun, informazio pila bat daukate gazteek Interneten eskura, baina dena nahaspilatuta. Informazio hori ordenatu behar izaten dute.

> "Informazio pila bat dute gazteek Interneten eskura, baina nahaspilatuta"

Adinean gora egin ahala aldatzen da interesa?
Bai. Lehen praktika sexualak eduki ondoren, bestelako arazoak sortzen dira. Maitasunak, adiskidetasunak sendotzea edo gutxitzea... Esate baterako, eskolan lagun talde berdinarekin egon izan dira beti gazteak, baina gero bideak banatu egiten dira. Bestelako behar afektiboak sortzen dira. Orduan hasten dira desamodioak, traizioak, fideltasuna edo jelosia.

Kezkatu zaituen arazorik topatu duzu?
Gehien kezkatzen nauen gai bat da teknologia berriei ematen zaien erabilera abusiboa. Bulling kasuak edo gelakide bati burla egitea beti existitu izan dira. Baina gaur egun arazo horiek ez dira klasean gelditzen. Whatsapp, Facebook, Youtube edo beste mila baliabide dituzte gazteek, eta abusu horiek zabaltzeko erabiltzen dituzte batzuetan. Horietako asko abusu sexualak izaten dira. Kamerarekin grabatu edo argazkiak atera eta zabaltzea gertatu izan da eskolaren batean.

Abusu horiek azaleratzen dira? Komunikatu egiten dituzte?
Normalean, gauza horiek sufritzen dituen pertsonak ez ditu kontatzen. Hamasei-hamazazpi urterekin gurasoak ia etsaiak izaten dira, eta lagunak, ia familia. Lagunen eta ingurukoen onarpenik ez edukitzea porrota da. Testuinguru horretan, ez dute komunikatzen, gero salatari deituko dituztelako, adibidez. Beldurra izaten dute.

> "Afektuarekin edo emozioekin zerikusia duena ikastea zailagoa da"

Tailer bat ere eman duzu Irunen, "Ni neu eta mundua. Harreman afektiboak". Zein da asmoa?
Sexu harremanei buruzko informazioa eta irudiak eskura dauden garaian, faltan sumatzen genuen pertsonen artean sentimenduen elkartrukea dagoenean zer gertatzen den ez dugula ikusten. Ez da ukigarria. Afektuarekin eta emozioekin zerikusia duena ikastea zailagoa da. Komunikazioa da klabeetako bat, emozioak espresatzea, eta afektua ematea. Komunikazio egokia osasun sexualaren giltza izan daiteke. Penetrazio hutsa baino askoz gehiago gara.

Zer aholku emango zenioke gazte bati, aholkularitza saioetara edo tailerretara joan dadin?
Edozein zalantza da baliagarria, eta pisutsua. Gizakia jakin-minarekin bizi da. Jarduera hauetara etortzea borondatezkoa da, eta norberarengan dago aukera. Edonola ere, informazioa ordenatzeko edo zalantza puntualak argitzeko erabilgarria izan daiteke.

Pertsona oro jaiotzen denetik sexuduna da eta sexuazio prozesuarekin identitate pertsonala osatuz doa denboran. Hala, bakoitzak bere sexualitate propioa du eta bizitzan bizitzeko modu anitz daude, denak baliagarri eta errrespetagarriak. Eskubide berberek berdintzen gaituzte. Horietako bat kalitatezko zerbitzu sexualetara heltzeko eskubidea da.
Beraz, aprobetxa dezagun honelako hau, gainera doakoa baita!

Ekintzak

AISIALDI BEGIRALEAK BEHAR DIRA

Haurrak dauden ekintza, jaunartze eta ospakizunetan dinamizatzeko aisialdi begirale tituludunak behar dira.

Nora bidali kurrikuluma? info@txingurriheziketa.org

"AUTOCAD OINARRIZKOA" IKASTAROA

Helburua planoak eta proiektuak egiteko behar dena ikastea da.

Baldintzak:

- Maila akademiko edo ezagutzei dagokien maila orokorra: L.H. II Delineazioan, Diplomatura edo Lizentziatura Teknikoa, L.H. II Mekanikan.

- Maila profesional edo teknikoa: Marrazketa teknikoaren inguruan ezagutza teknikoak edo aurretiazko esperientzia profesional espezifikoa.

Iraupena? Maiatzak 12 -

Ordutegia? Astearte eta ostegunetan, 18:30etik 21:30era.

Izena emateko: Maiatzak 8 baino lehen MENDIBIL formazio zentroan (Letxunborro hiribidea 58) Tfno: 943 610 610; e-mail: secretaria@apmendibil.com

Lehiaketak

300 PROIEKTUA!

Hainbat testu eta garaiko pertsonaien marrazkiri begiratu, eta horiei buruzko hirurehun karaktereko esaldi bat idatzi beharko duzu. Esaldia haien inguruko hausnarketa bat izango da, haien ideietan eta filosofian oinarritu eta modu erakargarrian aurkeztua.

Norentzat? Hamar urtetik gorako edozein pertsonak parte hartu ahal izango du.
Bi taldetan banatuko da lehiaketa: 10-15 urte bitartekoak eta 16-99 urtekoak.

Sariak? Liburuak, e-komiki esperientziak eta 300 eurotik gorako diru-sariak izango dira.

Informazio guztia www.hirurehun.org web orrian.

irun gazte informazioa

- Aurrez aurre: Foruen karrikako 2-behea
- Telefonoz: 943 50 54 44 / 943 50 54 40
- Posta elektronikoz: igazte@irun.org
- Webean: www.irun.org/igazte
- WhatsApp bidez: 607 771 173

EUROPAKO GAZTE INFORMAZIOAREN EGUNA

Irungo Igaztetik mezu hau bidali nahi dute Iruneroren irakurleei:

Irungo Igaztetik eskerrak eman nahi dizkizuegu joan den ostiralean (apirilak 17) "Gazte Informazioari buruzko Egun Europarrean", bulegoan antolatu ziren jardueretan parte hartu zenutenoi.

Eskerrik asko Mezuak Europara bidali zenituzten gazteoi, eskerrik asko eskuzabaltasunez gurekin aritu zinetenoi: DJ Mikeli, bere musikarengatik; Oiana G.ri, apaingarriengatik eta ideiengatik; Gaztelekuari eta hango neskamutilei; twiterzaleei; bizilagunei, musika aguantatzeagatik; Fernando G.ri, Itziarri, Albari, Mikeli, Eliri, Taniari eta Lissyri, bideoarengatik; eta zuen izena ez jakin arren, han izan zineten guztioi ere eskerrik asko. Eta, jakina, Fernando S. M., Eunate eta Jokin gure lankideei ere bai. Eskerrik asko guztioi: zuek gabe egun hau antolatzea ezinezkoa izango zen.

Gogoratu: datorren urtean toki eta ordu berean; eta egun hori iristen den bitartean, Irungo Igazten gaude behar duzuen edo dugun edozein gauzatarako. Irungo Igazten protagonista ZEU zara.

Maiatzak 1

Zer? XVII. Apirileko Feria ospatuko da. Jolas Parkea haurrentzat, Sevillanak eta Flamenko jaialdia antolatu dituzte.

Non? Zabaltza Plazan

Ordua? 20:00etan

Prezioa? Doako sarrera

Maiatzaren 1etik 10era

Zer? 2015eko San Pedro eta San Martzial jaietako kartela aukeratzeko erakusketa.

Non? Amaia KZn.

Ordutegia? Asteartetik larunbatera 18:00etatik 21:00etara. Igande eta jaiegunetan, 11:30etik 13.30era.

Prezioa? Doako sarrera

Maiatzak 4

Zer? “Medea” antzezlana aurkezteko antzerki tailerra. "Medea" antzezlanaren aurkezpena DIES OIASSONIS FESTIBALEAN egingo da, uztailaren 17an eta 19an.
Non? Oiasso Museoan.
Ordua? 19:00etan
Prezioa? Doako sarrera

Maiatzak 7

Zer? Bidasoa Bizirikek KREA Bidasoa azoka antolatu du. Esperientziak trukatzea, harremanak egitea, lankidetzarako aukerak antzematea eta merkataritzan zein enpresan arrakasta izan duten kasuak ezagutzea da helburua.

Non? Ficoban.

Izena emateko?
www.bidasoa-activa.com

V. ERLAITZ - AIAKO HARRIA MENDI-LASTERKETA

Erlaitz - Aiako Harria mendi-lasterketa bosgarren urtez antolatu da Irunen. OLA Sagardotegitik abiatuko da (Meaka auzoan) eta helmuga Errota-Zahar Maldan egongo da (Meaka auzoan).

Lasterketak 23 kilometroko luzera izango du eta 3.200 metroko desnibel bateratua. Lasterketaren ibilbide guztia Aiako Harria parke naturalean barrena izango da.

Noiz? Maiatzak 10.

Ordua? 9:00etan.

43. Bidasoa Itzulia

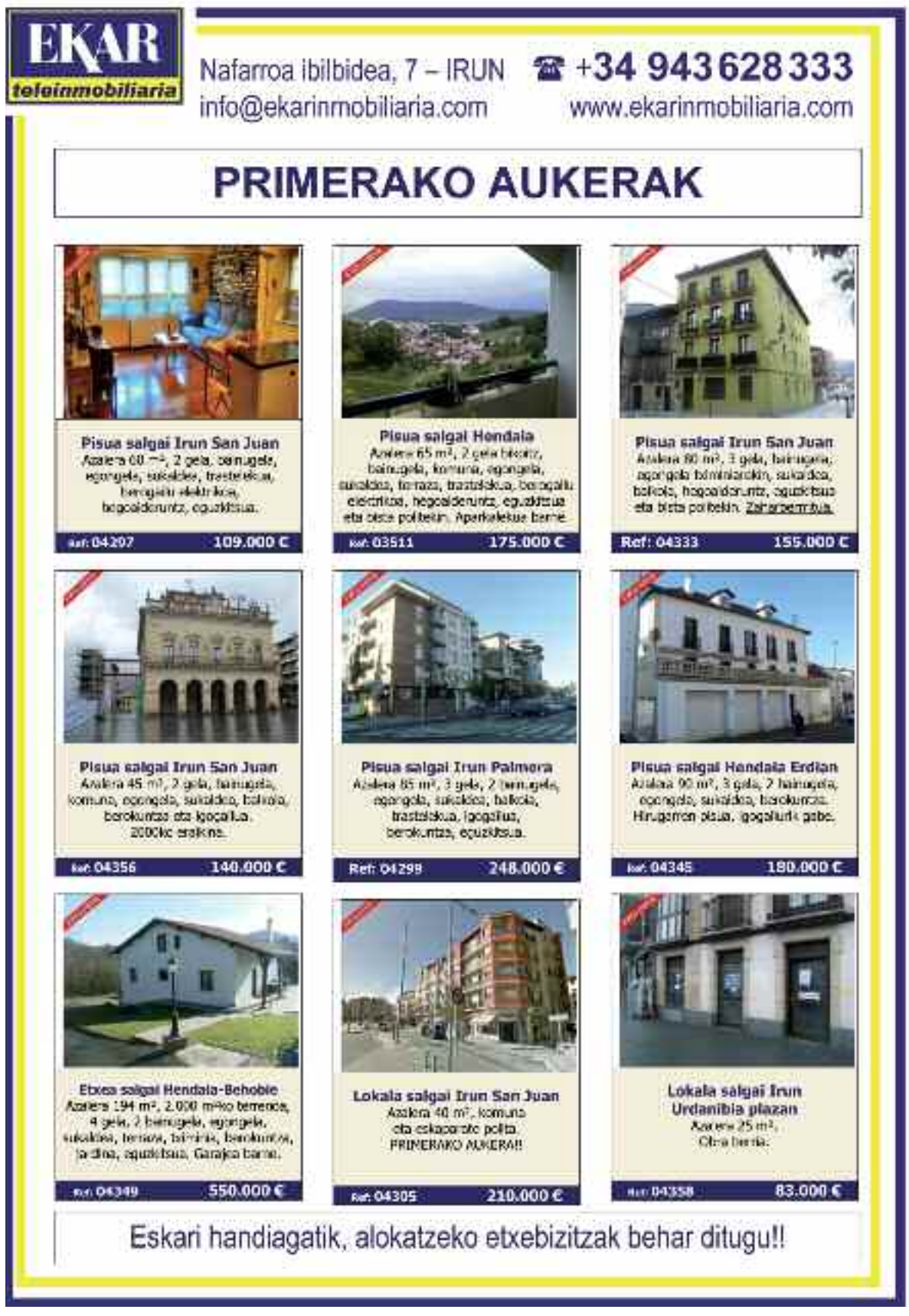
Maiatzaren 6tik 9ra egingo da Bidasoa Itzulia:

1. Etapa: Irun-Irisarri Land (Igantzi), 107,1 km
65,4km-an, Zigako gaina (3.koa)
Helmuga, Irisarri Landen (3.koa)

2. Etapa: Hendaia-Hondarribia, 126,4 km
7,6 km-an, Gurutze (3.koa)
60,8 km-an, Andazarrate (2.koa)
116,9 km-an, Jaizkibel (1.koa)

3. Etapa: Orio-Orio, 131 km
67,9 km-an, Mandubia (2.koa)
102,4 km-an, Meaga (3.koa)
117,8 km-an, Aia (2.koa)

4. Etapa Irun-Irun, 77,8 km
6,2 km-an, Gurutze (3.koa)
16,7 km-an, Aritxulegi (1.koa)
25,3 km-an, Agiña (1.koa)
58,4 km-an, Erlaitz (1.koa)



Terapia berriak Caser Anakan

Caser Residencial Anakak Europa mailako terapia berrien alde egin du. Kalitatearen, eta egoiliarren bizitza hobetuko duten tratamendu aurreratuen aldeko apustua egin du. Mugikortasun murriztua eta narriadura kognitiboa hobetzeko terapiak lantzen hasi dira azken aldian Caserren. Errehabilitazio funtzional musikaleko tailerrak ere egiten dituzte.

Mugikortasun murriztua duten pertsonei zuzendutako terapiak
Gipuzkoa mailako programa aitzindaria da. Parte hartzaileen mugikortasuna lantzen du, jarduera fisikoaren eta aisiaren bidez. Jarduera fisikoa dibertigarri eta atsegin egitean datza jarduerak. Modu horretan, baloiekin egindako jolas txikien eta mugimendu sinpleen bidez, ariketa fisiko handia egin dezakete. Ordu beteko iraupena du terapiak, eta astelehenero egiten dute. Siel Bleuk dinamizatzen du aktibitatea. Frantzia osoko egoitzen %50ean egiten dute terapia. Gipuzkoan, berriz, Caser Residencial da barneratu duen lehen zentroa.

Narriadura kognitiboa duten pertsonei zuzendutako terapia
Portaeran desorekak, narriadura kognitiboa edo alzheimerra dituzten pertsonei zuzendutako terapia da. Jarduera ezberdinen bidez, burua landuko dute, koloreen antzematearekin, adibidez. Funtzionaltasun mentala lantzeko ariketak dira. Jarduera fisikoa ere egiten dute, energia bideratuta, parte hartzaileek gauak lasai igaro ahal izan ditzaten. Ordu beteko tailerra da, eta ostiralero egiten dute.

Errehabilitazio funtzional musikala
Neurologiaren arloko gaixoei zuzendutako jarduera da, mugikortasun murrizketa eta mugatzea dutenei bereziki. Mugimenduaren bidez musika sortzen duen teknologia berria erabiltzen dute ariketetan. Hori dela eta, parte hartzaileak modu naturalean saiatzen dira, minean pentsatu gabe, ariketak eginez musika sortzeko helburuarekin. Mindutako gorputz atalak lantzen dituzte horrela, ohiko tekniken bidez baino askoz gehiago. Adibidez, badago arrabola bat, biratzerakoan musika sortzen duena. Biratzeari uzten dionean, gelditu egiten da. Beste sistema baten bidez, objektua gorputzera hurbiltzen denean musika entzuten da, eta urrundu egiten denean, musika gelditu egiten da. Putz egiterakoan musika sortzen duen tutua ere badago. Modu honetan, mindutako atalak landu ditzakete modu pertsonalizatuan, gaixo bakoitzaren arazoari egokituta.

Bestalde, tailerrak oinarri musikala du. Parte hartzaileetako batzuek instrumenturen bat jo izan dute bizitzan zehar. Faltan sumatzen zuten aktibitatea egin dezakete, beraz, terapiari esker.