Irungo euskarazko hamabostekaria

Irunero

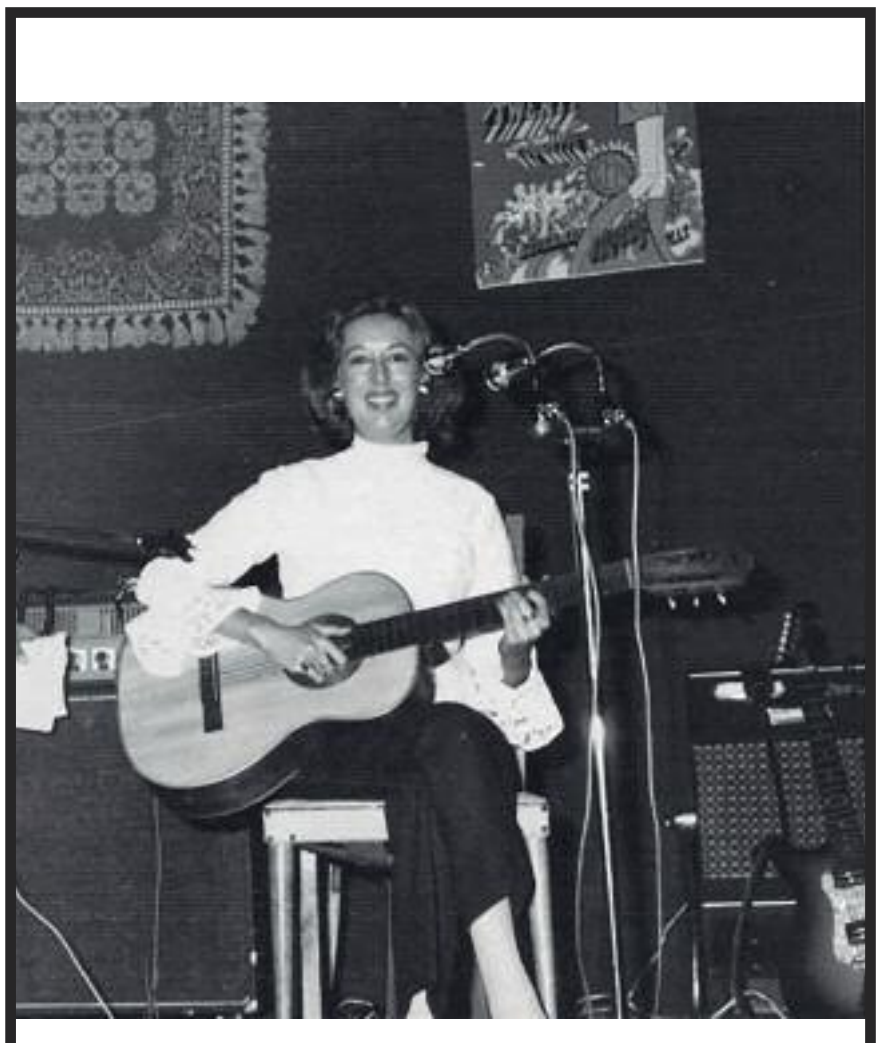
320

Martxoak 1, 2018

Asier Zubiriak erretiroa hartuko du denboraldi amaieran

2 Irun Atzo Irun Gaur
3 Euskararen Hilabetea
4-5 Asun Casasolari elkarrizketa
6 Pentsiodunen mobilizazioak
7 Kabigorriko bertso-gauak
8 Itziar Pomar fisioterapeuta
9 Asier Zubiriak eskubaloia utziko du
10 Caser
11 Haurren leihoa
12 Bertsoak / Gazteen lanak
13 Beti Gazte: Irungo Gaztedia
14 Gazte Informazioa
15 Agenda

SOTO GABIOLA, SARA



REF: 41244

Musikagilea. Gorlizen jaio zen, Bizkaian, 1941 urtean. Irungo bizilaguna izan zen, txiki-txikitatik. Gaixotasun baten eraginez, mugikortasuna mugatua eduki zuen. Sentsibilitate artistiko handiko emakumea izan zen, eta artearen arlo ezberdinak landu zituen: musika, marrazketa, pintura eta literatura, poesia, bereziki.

Armonia ikasi zuen José Antonio Canoura irakaslearekin. Musika konposizioari dagokionez, autodidakta izan zen. Herri musikagintzan aritu zen, lehen urteetan. *Ez dok amairu* mugimenduaren eta bereziki Lourdes Iriondoren eta Xabier Leteren eraginez, gitarrarekin konposatzen hasi zen. Lagun handiak eduki zituen, musika ibilbidean laguntza handia eskaini ziotenak; Fernando Etxepare abesbatza zuzendaria eta Ricardo Requejo pianista, besteak beste.

1970eko hamarkadaren amaieran, Nestor Basterretxea eskultoreak Euskal Kosmogonia serieko musika enkargatu zion. Irunen zendu zen Sara Soto, 1990eko ekainean.

Iturria: Agustin Morate. Irun y sus gentes.

IRUNERO

Erredakzioa eta maketazioa:
Joseba Arozena
Unai Oiartzun

Euskara zuzentzilea:
Unai Oiartzun

Publizitatea:
Sonia Garcia Olazabal
Amaia Terrazas
Ion Otxoa

Diseinuaren eraberritzea:
Andrea Gomez Arocena

Argitaratzailea:
837 comunicación y publicidad S.L
www.837comunicacion.com

ISSN:
1134-0606

Lege gordailua: SS-230-94

Tel: 943 04 2052

www.irunero.eus

Erakunde honek Irunero diruz laguntzen du:

Ayuntamiento Udala
irun
www.irun.org

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

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
KULTURA ETA HIZKUNTZA POLITIKA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA Y POLITICA LINGUISTICA

Erakunde honek Irunero diruz laguntzen du:

Gipuzkoako Foru Aldundia

Antzerkiak eta Mintzodromoa antolatu dituzte Euskararen Hilabeterako

Euskararen Hilabetea ekimena aurrera eramaten du Irungo Udalak, urtero, haurren eta gazteen artean euskararen erabilera sustatzeko asmoz. "Interesa areagotzeko eta jarrera hobetzeko martxan jarri genuen", azaldu du Mónica Martinez Euskara arloko ordezkariak: "Udalaren erronka handienetako bat da ikasleek ikastetxeetan ikasi duten hizkuntza kalean gehiago hitz egin dezaten lortzea". Otsailaren 28tik martxoaren 23ra egingo dute aurten Euskararen Hilabetea.

Adin ezberdinetako haur eta gazteentzako antzerki emanaldiak antolatu ditu Irungo Udalak, alde batetik. Haur Hezkuntzako haurrek Liliput antzerkia ikusiko dute, L'Horte Teatre taldearen eskutik. "Ipuin xume eta poetikoa da, musikaz betea. Haurrak ere izango dira protagonista", azaldu du Arantza Zulet normalizazio teknikariak. Bost saio egingo dituzte, 250 haurrekin, horietako bakoitzean.

Lehen Hezkuntzako bigarren zikloko ikasleek Moby Dick Melvilleren eleberri klasikoaren bertsioa ikusiko dute, Gorakadak Teatro taldeak prestatua. Bigarren Hezkuntzako 1.go eta 2. mailako ikasleentzat ZuTuberrak antzezlana prestatu du Eidabek. Arantza Zuletek eman ditu xehetasunak: "Gazteek euskararen inguruan hausnarketa bat egin dezaten nahi dute. Horretarako internet, youtube, rap-a, haiengandik oso gertu dauden baliabideak erabiliko dituzte".

Helduenek, DBHko 3. eta 4. mailako ikasleek, Kukai Dantzaren Oskara Plazara dokumentala ikusiko dute, Kukaiko dantzarien dantzez lagundua. "Oskara ikuskizuna prestatzen zuten bitartean grabatu zuten dokumentala, ikusteko halako proiektu bat aurrera ateratzeko prozesua", adierazi du Zuletek. DBHko azken mailetako ikasle horiek, Mintzodromo Gaztean parte hartuko dute, gainera, martxoaren 15ean eta 16an. 260 gazte inguru bilduko dira, guztira, Mendibil Merkataritza Guneko kafetegian.

Irunero bereziak eta Laburbira

Udalarekin elkarlanean, Irunero aldizkariak bi ale berezi argitaratuko ditu, haurren eta gazteen lanekin. Batak Haur Hezkuntzako eta Lehen Hezkuntzako 1.go eta 2.zikloko lanak jasoko ditu, eta besteak, berriz, Lehen Hezkuntzako 3.zikloko eta DBHko ikasleenak.

Aurtengo egitarauan berritasun bat ere badago. Laburbira euskarazko film laburren zirkuituko emanaldia egongo da martxoaren 15ean 19:30etan, Amaia Kultur Zentroan. Ekintza irekia izango da, doakoa. 8 film labur proiektatuko dituzte, 77 minutuko iraupenarekin, guztira. Itxaso Navarro zuzendaria egongo da, gainera, bere film laburraren ondoren solasaldia izateko, ikusleekin.

"Euskaraldiarekin bat" leloa hautatu du udalak, azaroan Euskal Herriko hainbat hiri eta herritan aurrera eramango duten ekimenari erreferentzia eginez. "Irunek ere parte hartuko du", aurreratu du Arantza Zuletek. Lanean ari direla, eta aurrerago informazio gehiago emango dutela adierazi du Euskara arloko teknikariak.

Olaizola Immobiliaria agentzia
Salmenta-Alokairuak
Promozio berriak
Aholkularitza
Beraketa kalea, 17 • 20302 IRUN • Tel: 943 626585
info@inmobiliariaolaizola.com
www.inmobiliariaolaizola.com

“Nagoreren erailketak hausnarke

ASUN CASASOLA, indarkeria matxistaren aurkako aktibista

“Herri epai-mahaiak Nagore epaitu zuen”

“Hezkuntza arloan aurrerapen handiak egin direla iruditzen zait”

Emakumeen Nazioarteko Eguneko jardueren harira egingo dute Asun Casasola Ipuin lehiaketako sarien banaketa. Martxoaren 8an emango dute, hain zuzen ere, irabazleen berri. Lanak aurkezteko epea amaituta, epaimahaiko kideak lanean ari dira jada. Lehiaketak Nagore Laffageren amaren izena darama, 2008an alaba erail zutenetik, indarkeria matxistaren aurka egin duen lana aitortzeko asmoz. Jende askoren “eredu” dela azpimarratu dute lehiaketako antolatzaileek beraiek.

Hamar urte beteko dira aurtengo uztailean, hain zuzen, José Diego Yllanes 27 urteko medikuak Nagore Laffage 20 urteko erizaintza ikasle irundarra erail zuenetik. Iruñean, sanferminetan. “Bortxatu nahi izan zuen, Nagorek aurre egin zion, eta erail egin zuen”, gogorarazi du Asun Casasolak (Villamuriel de Cerrato, Palencia, 1957). Emakume bizia da, hiztuna. Eta indartsua. Ia hamarkada osoa pasata, irekita dauzka zenbait zauri. Baina ez du amorerik emango, gizartearen gaitz handienetako batekin amaitzeko borrokan.

Hamar urte beteko dira, aurten, Nagore erail zutenetik. Zerbait aldatu al du denborak, zuretzat?
Ezer gutxi. Egoerara ohituago nago, beharbada, baina daukadan hutsunea ikaragarria da. Egunerokoan Nagore ondoan ez edukitzea oso gogorra da oraindik.

Esan daiteke asimilatuago dudala gertatu zena, baina ez dut ulertzen, eta ez dut onartzen, ezta onartuko ere. Edonola ere, hamar urteren ondoren, momentu honetan oraindik Nagoreren inguruan hitz egiten aritzea garrantzitsua iruditzen zait. Hausnarketarako bidea ireki duela uste dut.

Zu zeu ere ez zara itzalean gelditu. Indarkeria matxistaren aurkako lanean murgildu zara urte hauetan guztietan.
2008ko udara hartan herrira alde egin nuen. Sortu zen zalaparta guztiarengandik ihes egin nuen. Gertukoen babesean, hasierako min handi horri aurre egin nion. Handik bueltan, Javier semeak animatu ninduen komunikabideetan parte hartzera. Pixkanaka hasi nintzen, eta modu espontaneo batean erakunde eta elkarte ezberdinetatik jarri ziren nirekin harremanetan.

Iruñeko Lunes Lilas ekimena, adibidez, orduan hasi zen. Haiek Helena Taberna aurkeztu zidaten, Nagore dokumentala zuzenduko zuena. Nik korronte guzti hori jarraitu besterik ez dut egin. Proposamen gehienak onartu ditut.

Egia da Nagoreren erailketa inflexio puntua izan zela, Iruñean batez ere.
Hala da. Iruñeko herriaren inplikazioa ikaragarria izan da, aurrerantzean. La Manadaren kasuan eman duen erantzuna ikustea besterik ez dago. Erreferente izan behar luke gizarte osoarentzat. Sanferminen aurreko egunetan, kontzentrazio jendetsua egiten dute urtero-urtero, Nagoreri gertatu zitzaiona gogoratzeko.

Egia da Nagoreren erailketak oihartzun handia eduki zuela, eta nik, behintzat, babes handia sentitu nuela. Jendeak argi ikusi zuen injustizia handia izan zela.

EGUNEKO MENUA · DASTATZEKO MENUA · KARTA · PINTXOAK ETA ERRAZIOAK

Félix Manso
IBARLA

Meaka auzoa, 9 – 20305 IRUN
Tel.: 943 841 964

FELIX MANSO IBARLA JATETXEA

info@felixmanso.com
www.felixmanso.com

tarako bidea ireki duela uste dut”

Epaiketaz eta epaiaz ari zara?
Bai. Denborarekin pentsatu izan dut, hiltzailea familia onekoa izan ez balitz, ez litzatekeela horren bidegabea izango. Nafarroako auzitegiak ez zuen Nagorerena erailketa gisa jo, homizidio gisa baizik. Eta nik argi daukat erailketa izan zela. Ito egin zuen, jipoia eman ondoren.

Halako kasuetan herri epai-mahaia ezartzeak ez du inolako zentzurik. Gure kasuan, Nagore epaitu zuten, Yllanes baino gehiago. Nire alaba mutilzalea ote zen galdetu zidaten, pentsa. Eta jende gaztea zen. Gaur egun, La Manadaren kasuan ere, ikusi dugu nola epaitu duten emakumea. Pauso txikiak eman ditu gizarteak, baina zentzu batzuetan ez du aurrera egin. Niri ere, batzuek iradokitzen zidaten Nagorek ez zuela etxebizitza hartara igo behar izan. Nik beti errepikatzen dut, norbera libre dela nahi duenarekin nahi duen lekura joateko. Baina ezezko bat ematen denean, errespetatu egin behar dela beti.

Hamabi urteko kartzela zigorra ezarri zioten Yllanesi. Baina dagoeneko espetxean lo besterik ez du egiten. Eta psikiatra gisa ari da lanean.
Niretzat mingarria da hori, jakina. Baina arriskutsua ere iruditzen zait. Nik ez dut esaten jendeak bizitza berregiteko eskubiderik ez duenik, baina behintzat, inguruan dituenek jakin dezatela nor den eta zer egiteko gai izan den. Errepikatzeko arriskua dago.

Ikastetxeetan eta elkarte ezberdinetan aritzen zara, Helena Tabernaren Nagore dokumentala eskaintzen eta neska-mutilekin hitz egiten. Nolako esperientzia izaten ari da?
Oso-oso aberasgarria. Indarkeria matxistaren aurkako lana hezkuntzan hasten dela uste dut, eta zentzu horretan, aurrerapen handiak egin direla iruditzen zait. Ikastetxe batzuetan egiten ari diren lana ederra da.

Lehen, adibidez, batez ere neskek egiten zizkidaten galderak. Orain, interes handia nabaritzen dut mutilen partetik. Zerbait aldatzen ari da, eta niretzat oso pozgarria da hori. Nik lo egiteko pilulak hartzen ditut egunero, baina ikastetxeren batean egon ondoren, ez ditut behar izaten. Lasai egiten dut lo.

Zein iritzi duzu Asun Casasola Ipuin Lehiaketaren moduko ekimenei buruz?
Oso aproposak dira. Ipuin lehiaketarena ideia bikaina iruditzen zait, emakume gazteak dira, biziak eta langileak. Gogoan dut lehen edizioan epai-mahaiko kide izan nintzela, baina negarrez irakurtzen nituela ipuin guztiak. Oso gauza politak idazten ditu jendeak. Aurten bigarren hezkuntzako gaztetxoei ere zabaldu diete, eta oso ondo iruditzen zait.

Denon inplikazioa behar dugu XXI.mendeko terrorismo ankerrenarekin bukatzeko. Niri, adibidez, pena handia ematen dit hilero Zabaltza plazan egiten genituen kontzentrazioak bertan behera gelditu izanak. Gero eta jende gutxiago biltzen ginen. Horrenbesteko ahalegina al da hamabost minutu eskaintzea? Jendea gero eta berekoiagoa da, eta ez da bidegabekerien aurka mobilizatzen, eragin zuzena nabaritzen ez duen bitartean.

Kalera irten dira pentsiodunak

Mobilizazio jendetsuak izan dira estatu osoan, baita Irunen ere

2018. urtea hastearekin batera, kalera atera dira pentsiodunak. Urteak daramatzate eros ahalmena galtzen, baina aurten eztanda egin dute. Pentsioen %0,25eko igoera eskasa dela salatzeko, manifestazioak antolatu dituzte estatu osoan, arrakasta handiarekin, gainera. Erantzun espontaneoak izan ziren hasieran, baina pixkanaka, aldarrikapena egituratuz doa. Eskualdean, Txingudiko Pentsiodunen Mugimendua eratu dute. Sei mobilizazio burutu dituzte Irunen. Azkena otsailaren 22an, 2.000 lagun ingururekin, eguerdiko 12:00etan. Estatu osoko beste hainbat mobilizaziorekin bat egin du Irungoak.

San Juan plaza bete du jendeak, ospakizun handietako egunetan bezala. Oraingoan, ordea, jai girorik ez dago. Ehunka emakume eta gizon daude, erretirodunak, gehienak, pankartaren atzean protestan noiz abiatuko zain. Txingudiko Pentsiodunen Mugimenduko bozeramaileak haien artean hizketan ari dira, Errenteriako manifestazioko parte hartze kopuruei buruz. “Oso pozik gaude, jendearen erantzuna oso ona izaten ari da. Gainera, badakigu estatu osoan mobilizazioak jarraipen handia izan duela”, onartu du Jokin Urangak: “9 milioi pentsiodun gara, sekulako indarra dugu egoerari buelta emateko. Ez dugu etsiko, irabazi arte”.

Gaur egungo pentsiodunek hartu dute mobilizatzeko ardura. Arazoa, alabaina, gizarte osoarena dela azpimarratu du Fernando Arozenak: “Oinarrizko eskubidea da erretiroa hartzerakoan pentsio duin bat edukitzea. Horretarako, ezinbestekoa da egungo gobernuaren politikei aurre egitea, eta pentsioen sistema publikoa blindatzea”. Txingudiko Pentsiodunen Mugimenduko kideek nabarmendu dute Espainiako Gobernua pentsio pribatuak sustatzen ari dela, jakinda langile gehienek ez dutela horretarako ahalmenik. “Modu horretan, jende asko marjinazio sozialera bultzatzen ari dira”, nabarmendu du Arozenak.

“Jendearen erantzuna oso ona izaten ari da”

Jokin Uranga

“Ezinbestekoa da egungo gobernuaren politikei aurre egitea, eta pentsioen sistema publikoa blindatzea”

Fernando Arozena

Gutuna bidali diote Báñez ministroari

Sinatua duen Europako Karta Soziala bete dezan exijitu diote pentsiodunek gobernuari. Bertan azpimarratzen da pentsioak ezin direla pobreziaren mugaren azpitik egon. EAEn, 1.080 euroan dago. “Batez besteko pentsioa, 700 eurokoa da”, zehaztu du Jokin Urangak: “Nola bizi kopuru horrekin?”. Emakumeen egoera larriagoa da, are gehiago, alargunena. “Zuzenbideko herrialde demokratiko eta sozial guztiek nahitaez bermatu behar dute eskubide hori, eta bestetik, eraikitzea hainbeste kosta zitzaigun ongizate estatuaren oinarria ere izan behar du”, adierazi du Fernando Arozenak, manifestazioari ekin aurretik.

San Juan plazatik irten da manifestazioa, eta espaloitik egin du Gizarte Segurantzaren egoitzarainoko bidea, trafikoa ez oztopatzeko. Bertan, Fátima Báñez Enplegu eta Gizarte Segurantza ministroari gutuna bidali diote Txingudiko pentsiodunek. Nabarmendu, Irungo Udaleko talde politikoen babesa jaso duela mobilizazioak, PPrena izan ezik. Martxoaren 5ean egingo dute hurrengo mobilizazioa, eta sinadura bilketarekin jarraituko dute orduan. Ohar bat eman dute, gainera, argituz, Txingudiko Pentsiodunen Mugimendua ez dela dirua biltzen ari. Baten bat horretan aritu baita, ekimenaren aitzakiarekin.

Bertsozaleen topaleku bilakatu da Kabigorri

Hileroko bertso-gauek bost urte bete dituzte jada

Bertsolaritza ardatz hartuta, Irungo euskal kulturaren erdigune bilakatzen da Kabigorri, hilabete bakoitzeko lehen ostegunean. Formatu txikiko bertso saioak antolatzen ditu bertan Irunabar bertsoaren bilguneak. 2013. urtean ekimena martxan jarri zutenean zalantzak eduki zituztela onartu dute antolatzaileek. Denborak erakutsi du, ordea, ideiarekin asmatu zutela. Bost urte bete dituzte aurten Kabigorriko bertso-gauek.

Egoitz Zelaia Irunabarreko kideak jarri zuen proposamena mahai gainean. Elkartean begi onez ikusi zuten, baita Kabigorrin ere. “Irunen ez dago ostatu egokiagorik pentsatua genuen saio mota aurrera eramateko”, adierazi du Zelaiak. Kabigorri ateneoaren ibilbidean zehar ohikoagoak izan dira bestelako kultur adierazpenak: erakusketak, antzerkiak edo kontzertuak. Horregatik, hilero bertso saio bat hartzea erronka izan zen Kabigorrirentzat. Naroa Mentaberrik azaldu du: “Beldur puntu bat ere bagenuen, ez genekielako Irunen jendeak nola erantzungo zuen”.

Beldurra konpartitua zela uste du Egoitz Zelaiak. Gogoan du, lehen saiorako, 20 entzulerekin konformatzen zela. 60 inguru hurbildu ziren, eta hori izan da batez bestekoa, aurrerantzean. Beldurrak lekutan utzi zituzten, beraz. “Iaz saioren batean 30 lagun egon ziren, eta porrot sentsazioa eduki nuen”, onartu du Zelaiak: “Hori adierazgarria da”. Hilero-hilero hutsik egiten ez duen jendea egoten da, baina bisai berriak ere ikusten dituzte beti. Adin ezberdinetakoak, gainera. “Beste jende askok komentatzen dit zerbait entzun duela, baina ez duela etortzeko aukerarik izan, adibidez. Interesa behintzat badago”, aipatu du Mentaberrik.

Abaguneak eskaintzea da asmoa

Helburu zehatz batzuekin heldu zion Irunabarrek ekimenari. “Ikusten genuen gure inguruan bazela bertsotan duintasunez aritzeko gaitasuna zuen jendea, plazan kantatzeko aukera handirik ez zuena”, argudiatu du Zelaiak: “Batez ere, belaunaldi berriei begira, guk ukan ez genuen heldulekua eskaintzea zen ideia”. Gainera, Kabigorrin parte hartzen duten bertsolari guztiei protagonismo berbera ematea izan da Irunabarren asmoa: “Ohiko bertso saioetan, protagonismoa dute elite deitzen dugun multzo horretako bertsolariek. Haien itzalean gelditzen dira beste bertsolari asko”.

Elite horretako zenbait bertsolari ere egon izan dira Kabigorrin, batzuk behin baino gehiagotan, gainera: Beñat Gaztelumendi, Alaia Martin, Aitor Sarriegi... “Gertukoak batez ere”, nabarmendu du Zelaiak. Izan ere, afariaren truke aritzen dira bertsolariak Kabigorrin: “Kultura kulturaren truke, hemen ez da inor aberasten. Kultur globalizazioaren garai honetan, oasi txiki bat da Kabigorri”. Nolanahi ere, Kabigorriko bertso gauen helburua ez da eliteko bertsolariak ekartzea. “Badira beste aukera asko, Euskal Herri osoan, haiek kantuan entzuteko”, adierazi du Zelaiak.

Giro atsegina sortzen da

Kabigorrin aritu diren hainbat eta hainbat bertsolarik azpimarratu dute bertan sortzen den giroa. “Gehienak harrituta gelditzen dira jendeak duen errespetuarekin. Egia da giroa goxoa izaten dela”, aitortu du Egoitz Zelaiak. Zentzu horretan, Irunabarren lehentasunetako bat izan da bertsolaria mimatzea. Gustura sentiaraztea. Naroa Mentaberrik uste du lortzen dutela: “Oholtza bat da, baina familiartekoa”. Plaza exijentea da, hala ere, lehen pausoak emateko. Gutxi dira bat-batean lehen plaza Kabigorrin eduki dutenak. Gai jartzaile lanean edo bertso jarrietan, berriz, batzuek debuta eduki dutela nabarmendu du Zelaiak: “Bertso eskolako jendeari aukerak emateko moduak dira”.

Bertso saio musikatua eta beste zenbait emanaldi berezi ere antolatu izan dituzte, tarteka. Esperimentazio gune txiki bat ere bada, hortaz, Kabigorri. Egoitz Zelaiak azaldu du: “Gu irekita gaude beste bide batzuk jorratzeko, beri ere, errespetatuz bertsolariaren sorkuntza eremua”. Egindako jolas txikiak dibertigarriak izan direla baieztatu du Naroa Mentaberrik. Ikusleek estimatu dituztela uste du: “Batzuk gaizki ateratzen dira, baina inperfekzio horretan ikusten duzu bertsolaria ere gizakia dela. Hanka sartzeak oso modu naturalean eta sinpatikoan ikusten dira”.

Dagoeneko 2018-2019 ikasturteko zenbait saio antolatzen hasi dira. Horrenbestez, seigarren urtea ere beteko dute Kabigorriko bertso-gauek. Ilusioz dabil Zelaia, bertso eskolan ari diren hamasei urte inguruko gazte pare batek parte hartzeko aukera edukiko duelako. Adinez helduagoak diren arren, bertso eskolan denbora gutxi daramaten beste zenbait ere animatu nahi lituzke: “Badago jendea bat-batean aritzeko oso gai dena, baina ez dena ausartzen jendaurreko urratsa ematera. Hori errespetatu behar da”. Kabigorrin, behintzat, konfiantza giroan aritzeko aukera edukiko dute.

ANTXETA
IRRATIA
90.5 / 89.7 FM

Anaka kalea, 11
IRUN
943.61.54.57

TABISA
TANATORIO DEL BIDASOA

San Pedro kalea, 49
HONDARRIBIA
943.64.54.57

BETIDANIK KONFIANTZA ETA ARDURAREKIN

Kontrolaren garrantzia

Pilatesaren inguruko oinarrizko azalpenak eman ditu Itziar Pomar fisioterapeutak

Korrika egiterakoan, hankek besterik eragiten ez dutela pentsa daiteke. Baina ez da horrela. Itziar Pomar fisioterapeuta irundarrak azaldu du, otsailaren 24an Palmera-Montero gizarte zentroan emandako hitzaldian. Super Amara Bidasoa Atletiko Taldeak antolatutako korrikalariaren azokan izan da, Irungo Maratoi Erdiaren bezperan. Gorputz enborraren garrantziaren, eta hura lantzeko Pilatesak duen ahalmenaren berri eman du Pomarrek.

Core hitza zabaldu da azken aldian, gorputz enborreko abdomenak eta lunbareek osatzen duten gihar multzoa izendatzeko. Bizi-organoak babestea da haien funtzio nagusia. Kirolari eta bereziki korrika egiteari dagokionez, oreka edukitzeko balio du. Posturaren gaineko kontrola ere ematen du, eta horren garrantzia azpimarratu du Pomarrek: "Burmuinak eta gorputzaren mugimenduek bat egin dezaten laguntzen du".

Kontrola da, hain zuzen ere, Pilatesaren funtsa. Gihar guztiak lantzen ditu, baina core-a aktibatuz, beti ere. Horrek, gorputzaren gaineko kontrola dakar. Eta ondorioz, lesioak edukitzeko aukerak murrizten ditu. "Zaila da postura okerrak egun batetik bestera zuzentzea. Baina behintzat, garrantzitsua da kontzientzia edukitzea, jakitea zer den egin behar dudana", adierazi du Itziar Pomarrek: "Postura txar batek lasterketaren biomekanika aldatzen du, eta horrek lesioak ekar ditzake".

Pilatesak ez du errendimendua berez hobetzen, baina lesioak ekiditen ditu. Eta horrek, gehienetan errendimendua hobetzea dakar, kirolariak ez diolako entrenatzeari utzi behar izaten. Malgutasuna hobetzen duela ere esan izan den arren, Pomarrek argitu du gaztetxoen artean lor daitekeela hori, batez ere: "Egia da 25 urtetik beherakoen artean errazagoa dela, kolageno gehiago jariatzen delako. Baina hortik gora, konplikatua da".

Oinarrizko ariketak

Hiru lanketa proposatu ditu Itziar Pomarrek, Pilatesarekin lotuta. Batetik, diafragma lantzeko ariketak. "Arnasaren kontrola hobetzen dute, eta horrek neke sentsazioa murrizten du", aipatu du fisioterapeutak: "Eguna estres betean pasa baldin badugu, diafragma laburtua edukiko dugu. Segidan korrika egitera ateratzen baldin bagara, askoz lehenago nekatuko gara". Komenigarria da, beraz, atera aurretik diafragma lantzeko ariketa sinple batzuk egitea.

Perineoa edo zoru pelbikoa lantzea ere gomendatu du Itziar Pomarrek: "Ahaztua izaten da sarritan, ezezaguna da". Kegel ariketak gomendatu ditu horretarako. Bestalde, eta autore askok core-tik kanpo uzten badute ere, gluteoak lantzea funtsezkoa dela nabarmendu du Pomarrek. Aldakak orekatzeko gaitasun handia dute, eta horrek eragina du gorputz osoan. "Lesio asko sendatu izan ditut ipurmasailak landuz, bakarrik", baieztatu du fisioterapeutak.

Ariketa sinpleak dira, materialik eta baldintza berezirik gabe egin daitezkeenak. Egia da, gaur egun, Pilatesean fitball-ak, banda elastikoak, TRX-ak eta bestelako tresnak zabaltzen direla. Edonola ere, aholkularitza eskatzeko gomendatu du Itziar Pomarrek: "Ariketak modu okerrean egiteak lesioak edukitzeko arriskua dakar".

"Postura txar batek lasterketaren biomekanika aldatzen du, eta horrek lesioak ekar ditzake"

"Arnasaren kontrolak neke sentsazioa murrizten du"

Eredu izan da, amaierara arte

Asier Zubiria Bidasoako atezain eta kapitainak eskubaloia utziko du

Ez da erraza izaten kirol ibilbide luze bati amaiera ematea. Momentu eta modu egokiena topatzea, bereziki, oso zail gerta daiteke. Zentzu horretan, Asier Zubiria (Usurbil, 1981) Bidasoa eskubaloi taldeko atezaina eta kapitaina lasai egoteko moduan dago. “Nire onena eman dudala uste dut. Asebeteta nagoela sentitzen dut”, baieztatu du, eta ez da gutxi. Hiru hilabete ditu azken partidez gozatzeko. Denboraldia amaituta, eskubaloi profesionala utziko du. 20 urte egin ditu guztira, horietatik 12, Bidasoan.

Rangel Luan atezaina fitxatu du Bidasoak otsailaren hasieran. Brasildar gaztea etorkizun handiko atezaina da, Xoan Ledo galiziarraren antzeko profila duena. Egoera horren aurrean, Asier Zubiria kapitainarengan jarri zuen jende askok arreta. Eskubaloian hiru atezain edukitzea ez baita egoera arrunta. Filtrazioak ere izan dira, zurrumurruak zabaldu dira, eta kapitainak prentsaurrekoa ematea erabaki du, bere erabakiaren berri emateko. “Dirudiena baino askoz arruntagoa da dena”, aurreratu du Zubiriak.

Iazko martxoan, duela urte bete, klubeko agintariekin bildu zenean, eskubaloia uzteko aukera planteatu zien. Klubak Xoan Ledo gailiziar gaztea fitxatzeko asmoa zuen, eta Zubiriari eskatu zion beste urte batez jarraitzeko, Ledoren maisu egoki izango zelakoan. “Onartu egin nuen, baina kontziente nintzen, seguruenik, nire azken denboraldia izango zela”. 2017/2018 sasoiko lehen itzulia pasata, behin-betiko erabakiaren berri eman zion Zubiriak klubari, Eguberrietan: “Nire asmoa zen denboraldi amaierara arte erabakia publiko ez egitea. Eta orduan, mezu sinple baten bidez agurtzea, oihartzun gehiago eman gabe”.

Rangel Luan atezaina fitxatzeko abagunea sortu zitzaienean, Zubiriari jakinarazi zioten klubeko agintariek. “Ondo iruditu zitzaidan, aukera ona da klubarentzat”, aitortu du Asier Zubiriak. Sortutako ez ohiko egoerak, ordea, bere erabakiaren berri emateko beharra aurreratu du. Baina erabakia hartua zegoen, baita ondo pentsatua ere: “Ondo hausnartutako erabakia da, prozesu natural baten ondorioa”.

Momentua topatu du

Asier Zubiriak azaldu du, askotan, ez dela erraza izaten halako erabakietarako momentua topatzea: “Batzuetan pentsatzen dugu halakok erabakia berandutxo hartu duela. Zentzu horretan, argi neukan nik neuk hartu nahi nuela erabakia, inguruko edo klubeko inork proposatzeko beharrik gabe”. Arlo fisikoan ondo dago, eta nahiago du sentsazio positibo horiekin amaitu. “Garrantzitsua da, gainera, etorkizunean ondoriorik ez edukitzeko”, nabarmendu du.

20 urte zituenean, Asier Zubiriak ez zuen imajinatzen bizitzak nondik eramango zuen, eta kirol ibilbidea non amaituko zuen. 30 urterekin Bidasoara itzuli zenean, aldiz, balizko amaiera bat imajinatzen hasi zen, pixkanaka. “Ikusten nuen klubak Asobal Ligara itzultzeko ilusio hori zuela. Niri amaiera bikaina iruditu zitzaidan Bidasoa Asobal Ligan uztea”. Asier Zubiriak aitortu du beste inon baino gehiago inplikatu dela, azken proiektu horretan. 2016an Bidasoa Asobal Ligara itzuli zenean, helburu hura bete izanaren asetze handia sentitu zuen.

Bere etxea izan da Artaleku

Bi etapa eduki ditu Asier Zubiriak Bidasoan. Guztira hamabi urte egin ditu egungo kapitainak Artalekun. “Nire etxea izan da, eskubaloian”, onartu du. 1998an hasi zen lehen taldean, 90eko hamarkadako urrezko aroaren amaieran. “17 urte nituen, haurra nintzen, eta oraindik ere, garaiko taldekide batzuek horrela deitzen naute”, gogoratu du, irribarrez. 2003ra arte egon zen Bidasoan, eta ikaragarri ikasi zuela baieztatu du. Javier Barreto eta Gurutz Aginagalde atezain irundarrak eduki zituen alboan, besteak beste.

Gero zortzi urte eman zituen Espainiako estatuan zehar. “Valladolid izan zen lehen esperientzia etxetik kanpo. Oso aberasgarria izan zen, tituluak lortzeko lehian egon ginen, eta baten bat dastatzeko aukera izan nuen”. Alcobendasen, Cuencan eta Malagan ere aritu da Zubiria, eskubaloian. 30 urterekin, etxera, Bidasoara itzuli zen. “Baieztatu dezaket gipuzkoarrontzat luxua dela Bidasoan jokatu ahal izatea. Oso eskertuta nago alde horretatik. Hitzordu handietako Artalekuren irudia ez dut sekula ahaztuko”, erantsi du Zubiriak.

Gertukoen babesa eskertu du

“Eskubaloi munduan jende askok pentsatzen du irundarra naizela, Bidasoako harrobikoa”, kontatu du Zubiriak. Ez da deseroso sentitzen, baina bere jatorria azpimarratu du. “Ni usurbildarra naiz, Usurbil K.E.ko harrobikoa. Oso harro esaten dut hori”. Usurbilgo kuadrillakoei eskerrak eman dizkie, baita senideei ere: “Haiek gozatu eta sufritu dute gehien, nirekin”. Eskubaloia izan da Asier Zubiriaren bizitzaren erdigune, orain arte. Lizentziatua da, hala ere, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan. Hortik bideratu nahi luke orain bizitza. “Ate batzuk isten dira, beste batzuk irekitzeko. Esperientzia berriak bizitzeko gogoa daukat”, adierazi du Zubiriak.

Txalo zaparrada eta esker onak jaso ditu Asier Zubiriak prentsaurrekoaren amaieran. Gainera, taldekideek harrera egin diote, aretotik irtenda. Arrastoa utziko du usurbildarrak Bidasoan, baita eskubaloi munduan ere. Erreferente izan da urtetan, kantxan eta handik kanpo. Eta amaieran ere, irakaspena eman duela esan daiteke.

caser residencial

Elkarlana San Vicente de Paulekin eta AECCrekin

Belaunaldien arteko topaketak egiten dituzte Caserren, neska-mutilek adinekoengandik ikasi, eta adinekoek, haurren poztasunarekin eta alaitasunarekin gozatu ahal izan dezaten. Bestalde, Caserrek AECC minbiziaren aurkako elkartearekin kolaboratzen du, Anaka eta Betharram zentroetako egoiliarrei informazio hitzaldiak emateko.

Osagai guzti horiekin, topaketa bat burutu zuten otsailean, San Vicente de Paul ikastetxeko BHI2ko neska-mutilekin, Caserreko egoiliarrekin, eta Gorka Gil AECCko psikologoarekin. Bideoen, jolasen eta ariketa ezberdinen bidez, minbizia saihesteko neurriei buruz hitz egin zuten bertan.

Elikadura on baten garrantzia izan zen ildo nagusia. Hasteko, Karlos Argiñanoren “Ondo jatea dibertigarria da” bideoa ikusi zuten. Bertan, menu on eta osasungarri bat azaldu zitzaien, modu dibertigarri batean. Ondoren, 10 multzo ezberdin egin ziren adinekoen eta haurren artean, ariketa baten bidez ikasitakoa praktikatzeko. Emandako aukeren artean menu osasungarri bat aukeratu behar izan zuten.

Beranduago, menu ezberdinen aurkezpena egin zuten, eta Gorka Gil psikologoak laguntza eskaini zuen. Bukatzeko, batido goxo bat dastatu zuten.

San Vicente de Pauleko beste ikasgela batek tailer berdinean parte hartuko du laster, eta martxoaren 22an kolon minbizia saihesteko tailer bat egingo da, martxoaren 31 kolon minbiziaren aurkako eguna dela aitzakia hartuta.

Dunboa 1.go zikloa

Dunboa ikastetxeko 2. Maila

ERREZETA

Tiramissu

Osagaiak
Biscuit pakete bat (fontanada)
Kafea (kafeina gabekoa)
Maskarpone gazta (2 pote)
Azukrea (15 koilarakada)
Harraultza
Nola egin
Lehenik, kafea egiten jarri. Ondoren, zuringoak eta gorringoak bereizi; gorringoak azukrearekin nahasi eta ondoren Maskarpone gazta gehitu. Zuringoak elur puntuan jarri eta aurreko irabiatuarekin nahasi.
Biskuitak kafea busti eta ontzian banan-bana jarri. Honen gainean irabiatuarekin zati bat bota, eta modu honetan bi kappa ostu arte.
Bukatzeko, gainetik txokolate hautsak bota.
On egin.

ASMAKIZUNAK

Zuri-zuria naiz
itsasoan nago ugari,
erabiltzen naute maiz
jararien bizigarri.

Gozo-gozo
eta zuri-zuri
uretan inork
ezin ikusi.

Hilero-hilero
jaiotzen naiz berria,
eta jaten ez dudan arren
gau batzutan nago betea.

bideosare
-> Ikus-entzunezko proiektuak
-> Bideo grabaketa eta edizioa
-> Multimedia
Bideoak zure erara!
bideosare.com

San Vicente de Paul DBH2

IRUNABAR
IRUNGO BERTSOAREN BILGUNEA

Bertso berriak, Kabigorriko bertso gauei jarriak

Egilea: Txingudiko Bertso Eskolako bertso tailerreko kideak
Doinua: Oihan beltzean zoinen eder den

Zuen aurrera bertso tailerra:
bosten proiektu komuna;
nagusi gabe eratu gara
sormena dugu jarduna.
Ba al dakizu Iruneroren
irakurle euskalduna,
zer demontre den Kabigorriko
hileko lehen osteguna?

Hilero bertso saio bat bertan.
Hasieran, sinesgaitza.
Batek lokala jarri, besteak
antolakuntza lan gaitza.
Eta bost urte dira gozatzen
paregabeko eskaintza:
Kabigorri ta Irunabarren
elkarlanaren emaitza.

Bat batekoak dira saioak
aurretik, bertso papera
beti bertako bertsolari bat
kantuz direnen artera
gaiak ontzeko eskualdeko
gai jartzaileak topera
kabiak ez du gutxi eskaintzen,
eta debalde, gainera.

Bidasoaldeko Ateneoa
beti abegi jario
egarri eta gose handi zein
txikien erremedio
entzule oro adi, isilik
errespetua medio
hitz neurtuari neurri-neurriko
babesa ematen dio.

Esperimentu kabi ere bada,
ta ez edonolakoa!
Musika-tresnak lagun badira,
magia bezalakoa!
Bertako doinu zein atzerriko,
bat-batekoan gakoa.
Eskualdeko probalekurik
emankorrenetakoa.

"Belarribizi" edo "ahoprest"
ongi etorria zara
leku bat duzu Kabi gorrian
etorri gure plazara
etxean legez baietz sentitu
senide baten gisara
zaletasunak batzen gaituen
famili txikia gara.

Ez du axola ofizioak
albaitero edo artzain
hargin, arotza, langile soila,
emagin edo abeltzain
mugazain edo mugalaria
osagile zein erizain
hilaren lehen ostegunero
bertan izango gara zain.

Igandeetarako aisialdia eskaintzen du Irungo Gaztediak

Hogei neska-mutil inguru biltzen dira igande arratsaldeetan, Dunboa ikastetxean

Luzeak izan ohi dira igande arratsaldeak 16 urtera arteko gaztetxoentzat. Aspergarriak ere bai, askotan. "Zer egin dezakete Irunen, igande arratsalde batean, San Juan plazan edo Zabaltzan litxarreriak jateaz gainera?", galdetu du Manu Gonzalezek. Berak ere bizi izan du egoera hori. Gaur egun, Irungo Gaztedia aisialdi taldeko begiralea da. 11 eta 16 urte arteko gaztetxoei aisialdirako beste aukera bat eskaintzeko sortu zuten taldea, duela sei urte. Igande arratsaldeetan biltzen dira, Dunboa ikastetxean. Nerabeen babeserako zerbitzua eskaintzen duen Gaztedi elkartearen adarra da, Irunen.

"Aberasgarria izaten da neska-mutil batzuen bilakaera ikustea"

Itsaso de Gregorio, begiralea

Raul Giralde Irungo Udal Udalekuetako koordinatzaileak bultzatu zituen, udalekuetan aritutako zenbait gazte, aisialdi talde bat martxan jartzera. "Berak ezagutzen zituen halako ekimenak, beste herrietan", argitu du Itsaso de Gregorio begiraleak. Gogoz hartu zuten proposamena, baita aurrera eraman ere. Gaur egun bederatzi monitore dabiltza lanean, zuzendaria barne. Igandero, 15-20 neska-mutil biltzen dituzte Dunboa ikastetxean, 16:30etatik 18:30etara. "Aisialdia oso lotua egoten da udarako udalekuekin. Baina urtean zehar ekintza gehiago eskaintzea zen gure asmoa", azaldu du de Gregoriok. Nabarmendu du, era barean, ekintza guztietako hizkuntza nagusia euskara izaten dela: "Baten batek ulertzen ez baldin badu, gaztelaniaz azaltzen diogu, baina bestela, euskara da hizkuntza nagusia".

"Jolasak eta dinamikak adinaren arabera moldatzen ditugu"

Manu Gonzalez, begiralea

Adinen arabera banatzen dituzte neska-mutilak, orokorrean. 11-13 urte arteko multzo bat egiten dute, eta 13-16koen beste bat. "Jolasak eta dinamikak adinaren arabera moldatzen ditugu", aipatu du Manu Gonzalezek. Hilean behin, jarduera handiago bat egiten dute: izotz patinajea, paintball-a, kart-ak etab. Martxoan elkarbizitza asteburu bat ere egingo dute, Urnietan: "Ekintza horietara denak batera joaten gara, eta polita da ikustea zeinen ona den harremana". Izan ere, normalean, kuadrillatxoetan hurbiltzen dira gazteak. Irungo Gaztedian, ordea, talde handi bat osatzen dute denek. Bakarka iritsi denik ere bada, eta begiraleek azpimarratu dute harrera oso ona izan dela beti.

Errespetua da Irungo Gaztedia taldeko oinarri nagusia. "Ez dagoenean, esku hartzen dugu", baieztatu du Itsaso de Gregoriok: "Baina orokorrean, giroa oso-oso ona izaten da. Monitoreen artean ere bai". Gaztetxoen jarraipen bat egiten dute, saio bakoitzeko agiriekin. "Aberasgarria izaten da neska-mutil batzuen bilakaera ikustea", adierazi du de Gregoriok. Ados dago Manu Gonzalez. Erantsi du, eska-mutil gehienek urtero-urtero errepikatzen dutela: "Horrek esan nahi du zer edo zer ondo egiten dugula". Ahoz-ahokoa izan da haien lana zabaltzeko modu nagusia, orain arte. Instagram eta Facebook sare sozialetan presentzia du Irungo Gaztediak. Ondorengoak dira taldearekin harremanetan jartzeko beste modu nagusiak: irungogaztedia@gaztedi.eus edo 682 06 70 78.

Talde irekia da

Nolanahi ere, interesa duen edonork aski du hurrengo igandean Dunboa ikastetxera hurbiltzearekin. Irungo Gaztedian parte hartzeko baldintza bakarra da bazkide izatea, urteko bost euro sinbolikoren truke. "Jarduera legalizatzeko eskatzen dugu hori, aseguruetarako, baimenetarako etab.", zehaztu du Gonzalezek. Taldeak ez du diru-laguntzarik jasotzen, eta begiraleak boluntarioak dira. Oso eskertuta daude Dunboa ikastetxearekin, haien ekintzak aurrera eramateko lekua uzten dielako. Baina etorkizunean, lokal propioa eduki nahi lukete. "Programazioak, adibidez, ostiraletan egiten ditugu, eta ezin izaten dugu Dunboan geratu", argudiatu du Itsaso de Gregoriok. Momentuz, dena den, haien lanaren berri ematea eta gaztetxo gehiago erakartzea da haien lehentasuna.

- **Aurrez aurre: Irungo CBA liburutegi berrian**
- **Telefonoz: 943 50 54 44 / 943 50 54 40**
- **Posta elektronikoz: igazte@irun.org**
- **Webean: www.irun.org/igazte**
- **WhatsApp bidez: 607 771 173**

Osakidetzan lan egin nahi duzu?

Osakidetzak enplegu eskaintza handia argitaratu du.

Epea: martxoak 15

Argitartutako zenbait lanpostu:
- Administrari laguntzailea
- Anatomia patalogikoko eta zitologiako teknikaria
- Audioprotesiko teknikaria
- Dietetikako teknikaria
- Emagina
- Erizaina
- Erizaintzako laguntzailea
- Erradiodiagnostikoko teknikaria
- Erradioterapiako teknikaria
- Fak. biolog teknikaria
- Fak. aho eta aurpegi-masailaetako kirurgiako medikua.
- Fak. alergologiako medikua
- Fak.analisi klinikoen teknikari medikua

Informazio gehiago eta lan eskaintza guztiak:
https://ope2016-2017.osakidetza.eus/aOPE2017/eus/index.jsp

Euskadi Tatoo Convention

Euskadi Tattoo Convention-en lehenengo edizioak kontinente guztietako tatuaje-artearen zaleen arreta bereganatu du, "MLBC"-ren ibilbideak abalatuta baitator; izan ere, antolakunde horrek 2000. urtetik darama Espainian Tatuajearen Nazioarteko Konbentzioak antolatzen, eta urteak daramatza proiektu handi hau prestatzen.

Jardunaldian egongo dira Polinesiako, Brasilgo, Boliviako, Alemaniako, Italiako, Portugalgo, Argentinako, Uruguaiko eta Frantziako tatuatzaile profesionalak, baita Espainiako bazter guztietakoak ere.

Asteburuan zehar, Tatuaje Lehiaketa bat ere egingo da, hainbat kategoriarekin. Guztira, 51 sari emango dira eta beste ustekabe batzuk ere izango dira.

Noiz: martxoaren 9tik 11ra

Non: FICOBAn (Iparralde hiribidea, 43)

Jarraitu iGazte Instagramen

IGazte Instagram-en dago

Jarraitu @igazte

Eta nahiago baduzu, Facebook-en eta Twitter-en ere bai

Zure zain gaude !!!

DONOSTIAKO GIZA ESKUBIDEEN 16. ZINEMALDIKO GAZTE EPAIMAHAIAN PARTE HARTZEKO IZEN-EMATEA IREKITA

Gazte Epaimahaia 18 eta 30 urte arteko 150 gaztek osatuko dute eta apirilaren 20 eta 27 bitartean egingo den Giza Eskubideen Zinemaldiaren 16. edizioaren baitan Nazioarteko Lehiaketan film labur onenari saria emateko ardura izango dute.

Gazte Epaimahaian kidea izateko www.zinemaetagizaeskubideak.eus web gunean izena eman behar da. Epea apirilaren 8ra arte irekita dago. Izena eman duten guztien artean hurrengo egunean (apirilaren 9an) zozketa egingo da, eta zinemaldiko web gunean ezagutzera emango dira irabazleen izenak.

MARTXOAK

1

Zer?
XLII BERTSO GAUA. Bertsolariak: Aitor Errazkin, Aitor Sarriegi, Maialen Akizu Izarne Zelaia

Gai Jartzailea: Mikel Garzia.
Bertso jarrien ardura Bertso Tailerrak hartuko du

Ordua?
19:30ean

Non?
Kabigorri Bidasoaldeko Ateneoan

Prezioa?
Doan

2-3

Zer?
"Bask´n brew". Artisau garagardoaren azoka. 20 garagardo egile eta jangoneta (food trucks) aukeratuak. Musika zuzenean eta haurrentzako tailerrak.

Non?
Ficoba. Iparralde, 43

Prezioa?
5 € (edalontzia barne): 12 urte arteko umeek sarrera doan

Ordutegia?
Ostirala: 18:00-02:00; Larunbata: 12:00-02:00

3

Zer?
Jacobi elkarteak irteera bat antolatu du Iparraldeko Santiagoko Bidearen lehenengo etapa egiteko, Hondarribia eta Lezo artean.

Izena eman 667532435 edo 606397523 telefono zenbakietara deituta

Non?
Hondarribia-Lezo

webgunea?
http://www.caminos-norte.org/

4

Zer?
Agirretxe Anaiak dultzaineroei omenaldia

Ordua?
12:00etan

Non?
San Juan Plazan

Prezioa?
Doan

Antolatzailea:
Meakako Adixkideak

7

Zer?
Kontu kontari haurrentzat "Bazen Behin".

Non?
CBA Udal Liburutegian

Prezioa?
Doan

Ordua?
17:30ean

Martxoaren 18ra arte

Zer?
Berskate Erakusketa. Alex Arozena artistak bere lanak erakutsiko ditu Martindozenea Gaztelekuan. Skate taula batek izan ditzakeen erabilera ezberdinen adibideak emango ditu

Non?
Martindozenea Gaztelekuan
Elizatxo, 18 - Irungo La Salleren ondoan

Ordutegia?
Asteartetik ostegunera: 17:00-20:00; Ostirala eta larunbata: 17:00-21:00

Prezioa?
Doan

EUSKARAREN HILABETEA
2018ko otsailaren 28tik martxoaren 23ra

EUSKARALDIA *rekin* BAT

EGITARAUA

OTSAILAK 28, MARTXOAK 1 eta 2

AMAIA KZ.

LILIPUT

9:30 eta 11:00
MAILA: HH

MARTXOAK 7

AMAIA KZ.

ZUTUBERRAK

9:30 eta 11:00
MAILA: DBH 1 eta 2

MARTXOAK 9

AMAIA KZ.

OSKARA PLAZARA

9:00 eta 11:00
MAILA: DBH 3 eta 4

MARTXOAK 15

AMAIA KZ.

LABURBIRA

19:30
HELDUENTZAT

MARTXOAK 16

MINTZODROMO GAZTEA

MAILA: DBH 3 eta 4

MARTXOAK 22 eta 23

AMAIA KZ.

MOBYDICK

9:30 eta 11:00
MAILA: LH2

Ayuntamiento Udala
irun
www.irun.org