Irungo euskarazko hamabostekaria

Irunero

434

Abenduak 1, 2022

Azaroaren 25ean Emakumeen Aurkako Indarkeriaren Kontrako aldarriak kalera itzuli dira

2 Irun atzo, Irun gaur
3 Euskaraldia
4 Anaka Kofradiaren kapitulua
5 Azaroaren 25a
6 Aral Quiromasaje
7 Neska Polita
8 Kirolak: Judo jardunaldia
9 Kirolak: Real Unión
10 Caser Residencial
11 Haurren lanak / Denbora-pasak
12 Gazteen lanak / Irunabar elkarteko bertso sorta
13 Beti gazte: Pio Barojaren omenaldia
14 iGazte
15 Agenda

mr electric systems ®

Electric Systems-ekin zerbitzu
elektriko guztiak eskura izango dituzu

- Instalazio elektrikoak
- Neurrira egindako argien azterketak
- Domotika eta automatismoak
- Bideozaintza eta alarmak
- Ahotsa eta datuak
- Proiektuak eta legeztatzeak
- Mantentze lanak
- Ekitaldiak

mrelectricsystems@gmail.com - 669 302 312

ZER GERTATU ZEN IRUNEN ORAIN DELA 100 URTE?

2234

38562

40375

1922ko abenduaren 3an argitaratutako "El Bidasoa" aldizkariak orain dela 100 urte Irunen albiste ziren gertaerak biltzen ditu. Céfiroren "Lo que interesa a Irún" artikuluan Aduanen gaiari heltzen zaio berriro. "Versos inéditos" atalean berriz, Yolek idatzitako lehen musuari buruzko bertsoak idazten ditu. "De todo un poco" atalak hainbat albiste labur biltzen ditu, besteak beste, Real Unión eta Realeko jokalarien arteko haserrealdia, Irungo baserri inguruan emakume batek jasandako erasoa eta hurrengo urteko udal aurrekontua. Orrialdearen amaieran Borredak Tito kolaboratzaileari lerro batzuk idazten dizkio onura etxerako piano bat erosi beharrean, Irunek antzoki baten eraikuntzaren premia handiagoa duela azaltzeko.

Kirolen atalak betetzen du aldizkariaren bigarren orrialdearen zati handi bat. Bertan aipatzen dira Real Unión klubeko bigarren taldeak lortutako emaitza onak eta Real Unión eta Realaren arteko partiduaren nondik norakoak, berriro ere futbola izanik ataleko gai nagusia. "Quejumbrosos" titulupean tren geltoki inguruan goizeko 7:00ak aldera gertatu ohi diren argi mozketak salatzen dira. "Por ahí" atalean aldiz, hainbat albiste labur irakurri daitezke: Gabonetako loteriak behartsuen artean pizten duen ilusioa, ongintza etxearentzako piano bat lortzeko zailtasunak eta Amuten egun horretan bertan jokatzekoa zen partidua.

Hirugarren orrialdearen hasieran Satarrkak sinatutako "Bi ume gaxo" olerkia irakurri daiteke euskaraz. "En el municipio" atalak udal bilkurako erabaki eta akordioen zerrenda argitaratzen du. Jarraian, Eskola Graduatuko maisuak aurreko zenbakian argitaratutako eskutitz polemikoari erantzuten dio "El autor replicado"-k azken idazkian irakurri ahal izan ziren errespetu falta ugariak salatzeko. Azkenik, "Noticias" atalean txandakako farmazia, organogilearen, parrokiako organistaren baja eta Erregistro Zibilean azken egunetan erregistratutako jaiotzak, ezkontzak eta heriotzak zerrendatzen dira. Azkenik, aldizkariaren laugarren orrialdea publizitate iragarkiz beteta dago.

Argazkiak (Irungo Udal Fototeka):
2234: Colón pasealekua Geltoki kaletik ikusia. Gainera, argazkian Iparraldeko trenbidea, Trenbide Elkartearen egoitzaren eraikina eta Bidasoako Trenbidearen geltokia ikusi daitezke.

38562: Zabaltza plaza, musika kioskoa, Correosen eraikina eta Antzoki Nagusia ikus daitezke (1950eko hamarkada).

40375: Geltoki kalea; atzealdean, Iparraldeko Trenbidearen geltokia ikusi daitekeelarik.

IRUNERO

Erredakzioa eta maketazioa:
Ainara Berges
erredakzioa@irunero.eus
irunero@irunero.eus

Administrazioa:
Joseba Arozena

Zuzenketa:
Aitor Lete

Erakunde honek Irunero diruz laguntzen du:

Ayuntamiento Udala irun www.irun.org

Publizitatea:
Amaia Terrazas
Ion Otxoa
Joseba Arozena
(jarozena@irunero.eus)

Diseinua eraberritzea:
Andrea Gomez Arocena

Inprenta:
ZEROA MULTIMEDIA S.A.

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

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
KULTURA ETA HIZKUNTZA POLITIKA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA

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

ISSN: 1134-0606

Lege gordailua: SS-230-94

Tel: 943042052

Webgunea: irunero.eus

Erakunde honek Irunero diruz laguntzen du:

Gipuzkoako Foru Aldundia

Ariguneak ere Euskaraldia bultzatzeko eginkizunean aho-belarri inplikatu dira

Euskaraldiaren 3. edizioa azaroaren 18an hasi zen eta abenduaren 2an amaituko da. Belarriprest eta Ahobizi rolak aukeratu dituzten herritarren inplikazioa funtsezkoa izan da ariketa soziala aurrera ateratzeko. Horiekin batera, euskaraz lasai hitz egiteko Ariguneak sortu dituzten entitate, elkarte edo enpresek ere beren ekarpena egin dute. Jarraian Irungo Euskaraldiaren barnean zenbat motatako Ariguneak sortu diren ikusi daiteke.

Txingudi Errugbi Kluba

Txingudi Errugbi Klubeko komunikazio arduraduna den Xabier Sánchezek euskararen erabilera eta sustapena klubaren oinarrizko helburuetako bat dela azaldu du. "Euskaraldia bezalako egitasmoetan parte hartzea falta zitzaigula konturatu ginen eta horregatik erabaki dugu aurten pauso hori ematea. Zehazki, bi Arigune sortu dituzte errugbi klubaren barnean: bata, Errugbi Eskolan, klubeko txikienek dutelako euskararekin lotura estuena, eta, bestea, Plaiaundiko Kantinan, zelaian ekintzak antolatzen direnean jende asko biltzen baita bertan.

Etorkizunean, berriz, talde helduenetan, seniorretan adibidez, hizkuntzaren erabilera sustatzen jarraitzeko beharra ikusten dute, euskaraz egiteko ohitura gutxi zabalduta baitago. "Klubaren marra gorrietako bat komunikazio lana euskaraz edo behintzat bi hizkuntzetan egitea da", azaldu du komunikazio arduradunak. Xabier Sánchezen hitzetan oso positiboa izan da Txingudi Errugbi Klubean Euskaraldian parte hartzeko proposamenari egin zaion harrera: "taldekide bakoitzaren ahalegin indibidualaz gain, Ariguneen sorrerak euskararen alde beste pauso bat emateko aukera eman digu". Klubaren barneko euskara maila eta ezagutza identifikatu ostean, Euskaraldiak Ariguneak sortu dituzten bestelako entitateekin etorkizunean euskaraz harremanetan jarraitzeko aukera izango dutela uste du Xabierrek.

Lurra belar denda

Maite Munarriz Mendizabal Irungo Eguzkitzaldea kalean kokatutako Lurra belar-dendako dendaria da eta Arigune bat sortu du bertan. Maite Munarrizek onartu duenez, "Euskaraldian parte hartzen dudan lehen aldia izango da aurtengoa eta Ahobizi izateaz gain, Arigune bat sortu dut". Dendariak azaldu duenez, aurretik ez zeukan Euskaraldiaren berri eta dendan Arigunea sortzeko proposamena gustu handiz jaso zuela azaldu du. "Uste dut Euskaraldia egitasmo polita dela eta bere emaitza oso aberasgarria izan daitekeela", gaineratu du Amunarrizek.

Arigunea sortu eta soinean Ahobizi txapa daramanetik bezeroen artean jarrera aldaketa nabaritu du Lurra belar dendako saltzaileak. "Geroz eta jende gehiago zuzentzen da niregana euskaraz, beraz, emaitza nabaria da eta asko gustatu zait". Horrela, norbanakoen prestutasunaz gain, Ariguneei eskerrak "Larreaundin askotariko jendea dagoela ikusi dugu eta sorpresa atsegina izan da jakitea zenbat jende den gai euskaraz hitz egiteko". Beraz, norbanakoen prestutasunaz gain, Maite Munarrizen iritziz Ariguneek ariketa orokortzen eta ezagutarazten laguntzen dute. Etorkizunean ordea, Lurra belar dendako dendariak euskara erabiltzeko hautua modu naturalean gertatzea nahiko luke, horretarako egitasmo bat sortzeko edo data batzuk zehazteko beharrik gabe.

Mendibil Pedagogia Elkartea

Mendibil Pedagogia Elkarteko Komunikazio departamentuko Miriam Fernández ek azaldu du zergatik erabaki duen elkarteak Euskaraldiaren barnean Arigune bat sortzea. "Formakuntzarako zentro bat garen heinean, gure ikasleak euskaraz hitz egitera animatu nahi ditugu", azaldu du Miriam Fernández ek. Sortutako Argiunean elkarteko administrazioko langileek, irakasleek eta erdi-mailako zikloetako ikasleek parte-hartze handia aurreikusi dute. Gainera, Euskaraldia dela eta, zentroan euskararekin loturiko ekintza gehiago antolatzeko asmoa dute Mendibil elkartean. Komunikazio saileko ordezkariak azaldu duenez, "zentroaren komunikazio jarduera euskaraz edo bi hizkuntzetan egiten saiatzen bagara ere, ikasleen artean euskara sustatzeko zailtasunak ditugu gehienak atzerritarrak direlako eta askok hizkuntza gutxi edo ezer gutxi ezagutzen dutelako". Horregatik, euskara bultzatzeko ezinbesteko beharra ikusten dute etorkizunean erdi mailako zikloak B eta D ereduan eskaini ahal izateko.

20 URTE ANTXETA IRRATIA 90.5 / 89.7 FM

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

Anakak kofradiaren 5. kapitulua ospatu zuen azaroaren 20an

Azaroaren 20an Anakak kofradiaren 5. kapitulua ospatu zuen. Horrela, Anakako Kofradiak hiru kofrade berri tronuratu zituen: Iñigo Lavado sukaldaria, Maria Martín Campos sopranoa eta Juanma Garate txirrindulari ohia. Iñigo Lavado jatetxea eta Ficoba izan dira ospakizunerako aukeratutako egoitzak. Anaka Kofradiaren V. kapitulua ospatzeko 17 kofradia elkartu ziren.

Kofradiak bere 5. kapitulua ospatzea lortu zuen, azken hiru urteetan hitzordua atzeratu ostean. Ospakizunak goizeko 10:00etan hasi ziren Iñigo Lavado jatetxean eskainitako gosariarekin. Gosea ase ondoren, kofradiakideak Santiagoko Bidegorrian desfilatzeko prestatu ziren, baina aldizkako zaparradek ezinezko misio bihurtu zuten. Azkenean, desfilea Ficobako erakustazokaren kanpoaldetik egin zen, zeruko ostarteak aprobetxatuz, baina betiere estalkiaren babesetik gehiegi aldendu gabe.

Anaka Kofradiako Pifano eta Danbora Bandaren erritmoan ibili ostean, eguerdiko 12:00etan Ficobako aretoan Anaka Kofradiaren bosgarren kapitulua ospatzeko ekitaldi ofiziala hasi zen. Tronuratu beharreko kofrade berriez gain, Anaka eta jardunaldian parte hartu zuten gainontzeko kofradietako kideak, José Antonio Santano alkatea, Borja Olazabal Kirol ordezkaria eta Irungo EAJ alderdiko Xabier Iridoy hurbildu ziren ekitaldira. Juanma Garatek ezin izan zuen jardunaldian parte hartu goiz horretan bertan Covid-19an positibo eman baitzuen. Bere ordez, arrebak eta amak jaso zuten Garateri eskainitako saria. Horrela, Maria Martín Campos sopranoarekin eta Iñigo Lavado sukaldariarekin batera kofrade txapela, medailoia eta kapa jantzi zituzten, juramentua onartu eta erritua amaitzeko Irungo tortillaren pintxo bat dastatu zuten. Ekitaldiaren amaieran Atzokoak koruak kontzertua eskaini zuen, 14:00etan Iñigo Lavado jatetxean bazkariari hasiera eman aurretik.

Izendapen berriak

Iñigo Lavado zein Maria Martín Campos pozik agertu dira Anaka Kofradiak eskainitako aintzatespenarekin. Lavado sukaldariak adierazi duenez, "poztasunaz gain, oso eskertuta nago aipamen hau jasotzeagatik, oso polita baita ingurukoak zutaz oroitzen direla ikustea". Tronuratutako kofrade berrietako bat izateaz gain, Iñigo jardunaldiko anfitrioia ere izan da, gosaria eta bazkaria bere jatetxean egin baitira. Sukaldariak azaldu duenez, "jendeari gozaraztea gustatzen zait, eta, beraz, zoragarria izan da nire etxean zaintzea".

Maria Martín Camposek berriz, Madriletik etxera itzultzeko eta errekonozimendua jasotzeko bidaia azkar bat egin du, Sofia Erregina Musikako Goi Mailako Eskolan masterra egiten ari baita orraintxe. "Kofradiakide izateko aukeratua izan nintzela esateko deitu zidatenean txundituta geratu nintzen, baina zalantzarik gabe onartu nuen, nola ez", adierazi du kantariak. Ekitaldian parte hartu zuten bi omenduek Irunen bertan beraien ibilbide profesionalarekiko aintzatespena jasotzearen garrantzia azpimarratu dute. Soprano irundarraren hitzetan, "zure hirian bertan errekonozimendu bat jasotzen duzunean konturatzen zara ingurukoek lortzen ari zaren guztia ulertzen dutela".

Irungo Kofradien elkarketa

Datorren urtetik aurrera Anaka Kofradiak ez du urteko kapitulua bakarrik ospatuko. Izan ere, Anaka Kofradiak eta Bidasoko Izokinaren Kofradiak aurrerantzean indarrak batuko dituzte urteko kapitulua bezalako ospakizunak elkarrekin ospatzeko. Horretarako, Irungo Kofradia izena sortu dute elkarrekin antolatuko dituzten ekintzei begira, nahiz eta kofradia bakoitzak bere izen eta izaera propioa mantentzen jarraituko duen. Anaka Kofradiaren 5. kapitulua aprobetxatu zuten bateratzearen berri emateko. Era berean, Santano alkateak jakinarazi du hurrengo urtean udal bilkura aretoak "ohore handiz" hartuko duela Irungo Kofradien kapituluaren ospakizuna. Beraz, argi dago datorren kapitulu bateratua ohi baino bereziago izango dela.

Emakumeen aurkako indarkeria eteteko aldarriak gazteenen ahoetan itzuli dira kalera

Azaroaren 25aren inguruan emakumeen aurkako indarkeriaren amaiera eskatzeko ekintzak eta ekitaldiak bildu dira. Irunen egun seinalatuaren aurretik eta ostean gaiarekin lotutako ekitaldiak egin badira ere, Emakumeen Aurkako Indarkeriaren Kontrako Egunean hiriko Bigarren Hezkuntzako ikastetxe publikoetako ikasleen ekintza bereziki esanguratsua izan zen. Era berean, Irungo Udala eta Irungo elkarte feministak genero indarkeriaren aurka borrokatzeko indarrak batu dituzte.

Azaroaren 25ean bertan Irunen egindako ekitaldiak goizeko 11:00etan hasi ziren. Irungo ikastetxe publikoetako ikasleak Zabaltza plazan elkartu ziren. Euria ekitaldia zapuzten ahalegindu bazen ere, ikasleek eta irakasleek, kioskoren aterpean, antolatutako ekintzekin aurrera egitea lortu zuten. Elkarretaratzearen antolaketan Toki-Alai BHI, Txingudi BHI, Hirubide BHI, Plaiaundi eta Eguzkitza BHIko ikasleek parte hartu zuten, nahiz eta Txingudikoek eguraldi txarrarengatik ez zuten parte hartu azken elkarretaratzean.

Elkarretaratzeari hasiera emateko Eguzkitzako ikasleek dantza bat eskaini zuten. Jarrain, eskola guztietako ikasleek manifestu partekatuaren irakurraldian parte hartu zuten. Manifestuaren hasieran adierazi zutenez, "gaur azaroaren 25a Emakumeenganako Indarkeria Desagerrarazteko Nazioarteko eguna dugu, ez da gaurkoa ospatzeko eguna". Irakurraldian argi utzi zuten elkarretaratzearen helburua genero indarkeria salatzea zela. Horrela, ikasleen hitzetan: "ez dugu ausartak izan nahi, aske eta berdinak izan nahi dugu".

Manifestuaren amaieran gazte irundarrek Irungo Udalari, ikastetxe publikoetako arduradunei, hizkuntza sistemako eragileei eta elkarte feministei zuzendutako mezua zabaldu zuten. Hauek izan ziren ikasleen aldarrikapenak:

1) Gure Ikastetxeetan eta gure herrian edozein tokitan edozein pertsonarekin gaudela emakumeok beldurrik izan ez dezagun neurriak har ditzatela.

2) Gure ikastetxean eta gure herrian irakasleek, segurtasun eragileek, politikariek eta eragile sozialek eta abarrek indarkeria matxista identifikatzeko, prebenitzeko eta esku hartzeko formakuntza jaso dezatela.

3) Gure ikastetxeetan eta gure herrian indarkeria matxistarekin zero tolerantzia eskatzen dugu eta horretarako neurriak hartu ditzatela.

4) Gure ikastetxeetan eta gure herrian indarkeria pairatu duten emakumeei eta haien senideei babesa, laguntza eta baliabideak eskura jartzea.

Beatriz Rubiok, Toki Alai BHItik, elkarretaratzearen nondik norakoak azaldu ditu. Irakasleak adierazi duenez, "ekitaldi hau aurreko urtean antolatu genuen hirian horrelako zerbait antolatzea". Bigarren urtez elkarretaratzea antolatu ostean, urtez urte errepikatuko den ekimena izango dela azaldu du Beatriz Rubiok. "Ikastetxe guztietan lan handia egiten ari da, hezkidetza batzordeak dauzkagu eta horrelako aldarrikapen egunez gain, gaia gure egunerokotasunean lantzen dugu", azaldu du Rubiok. Ikastetxeetan berdintasunaren aldeko borroka materialetara, jardunetara eta unitateetara eraman dute.

Beste ekitaldiak

Ikastetxe publikoetako ikasleen elkarretaratzeaz gain, azaroaren 25ean beste ekintza batzuk egin ziren. Ordubete geroago, udaletxearen aurrean Irungo Udalak deitutako elkarretaratzea egin zen. Bertan, udal talde politikoetako ordezkariez gain, herritarrak eta elkarte feministetako ordezkariak batu ziren. Bestetik, hilabete osoan zehar Emakumeen Aurkako Indarkeriari aurre egiteko ekintzak antolatu dira. Helburua noizbait indarkeria mota honen amaiera ospatu ahal izatea da, orduan bai, azaroaren 25a ospakizun eguna izan dadin.

Miren Arozena, Aral Quiromasaje:

"Garrantzitsua da barneratzea ez dugula lesiorik izan behar masaje bat behar izateko"

"Norbaiti masaje baten opari txartela ematen diozunean, haren osasuna eta ongizatea axola zaizkizula erakusteko modu bat da"

"Ezinean egon arte itxaroten baduzu, ezinezkoa da errekuperazioa azkarra eta erraza izatea"

Larretxipi kaleko 17. zenbakian Miren Arozenak Aral Quiromasaje izeneko masaje zentro berria ireki du duela gutxi. Bertan Mirenek era askotako masajeak eskaintzen ditu, beti helburua pertsonen ongizatea bilatzea delarik. Masaje bat jaso edo opari txartel bat lortu nahi dutenek 643269276 telefono zenbakian eskatu dezakete hitzordua edo info@aralquiromasaje.com helbidera idatziz. Gainera, Miren Arozenak azaldu duenez, zerbitzuei buruzko informazio osagarria aralquiromasaje.com webgunean kontsultatu daiteke.

Zein izan da zure ibilbidea orain arte?

2015ean hasi nituen nire kiromasaje ikasketak. Ordura arte beti egitekoen zerrendan nuen gauzetako bat zen, aurretik haur hezkuntzan aritu bainintzen lanean. Azkenean erabaki nuen kiromasajearen mundua probatzea, eta horrela konturatu nintzen asko gustatzen zitzaidala. Formatzen jarraitzea erabaki nuen eta horregatik espezializatu nintzen kirol masajean. Nire prestakuntza amaitu ondoren, etxez etxe lan egiten hasi nintzen, ohatila leku batetik bestera eramanez. Azkenean, neure kabuz lanean hasteko aukera ikusi dut, neure kiromasaje zentroarekin, baina, bitartean, hainbat ikastaroren bidez nire prestakuntza berritzen jarraitzeko aprobetxatu dut.

Esan duzun bezala, zure espezialitatea kirol masajea da. Zertan bereizten da?

Hori da. Hasieran, horretan espezializatzea erabaki nuenean, espezialitate zehatzegia edo estuegia izango zela iruditzen zitzaidan. Hau da, kirol masajea hitza entzutean, badirudi masaje mota horiek kirol jarduera jakin bat egiten duten pertsonentzat bakarrik daudela pentsatuta, baina ez da horrela. Masaje mota horiek jarduera jarraitua eta errepikakorra egiten duten pertsona guztientzat pentsatuta daude. Horregatik, kirolariak ez ezik, mugimendu errepikakorrak egiten dituzten langileak ere badira, hala nola margolariak, igeltseroak, iturginak edo beste edozein lanbidetakoak. Horrela konturatu nintzen espezialitate honek izan zitzakeen aukera guztiez. Kirol mota ezberdinak praktikatzen dituen jendearekin lan egin dut eta Behobia-Donostia lasterketa korritzeko jendea prestatu dut, baina baita behin eta berriz mugimendu berak egiten dituen bestelako jendea ere.

Zein dira kiromasajearen onurak?

Egia esan, kiromasajeak onura handiak ditu. Nire ustez, onura handienetako bat da kiromasajeak ongizate handia ematen duela. Garrantzitsua da barneratzea ez dugula lesiorik izan behar masaje bat behar izateko. Batzuetan, kontraktura bat dugu edo gure gorputzeko gune bat kargatua dugu, eta masaje soil batekin ongizate sentsazioa berreskura daiteke. Gainera, nabarmentzekoa da masajeek zirkulazioa aktibatzeko balio dutela. Harropuzkeria dirudi nik hau esateak, baina masajea hartu ondoren berrituta zaudela sentitu dezakezu. Kontrakturak, besteak beste, jarrera txarrek, estresak edo mugimenduaren errepikapen etengabeek eragin ditzakete.

Alde horretatik, prebentzioak garrantzi handia al du?

Bai. Normalean, beti erabakitzen dugu profesional batengana jotzea gehiago ezin dugunean. Gainera, egun batetik bestera masaje bakar batekin min guztiak sendatzea nahi dugu, baina hori ez da posible izaten. Nik, batez ere, asko lantzen dut prebentzioaren eremua; izan ere, uste dut masajearen bidez konpon daitezkeen gaitz edo min arinak daudela. Ezinean egon arte itxaroten baduzu, ezinezkoa da errekuperazioa azkarra eta erraza izatea. Oso garrantzitsua iruditzen zait gaizki aurkitzen hasten garenean gure beharrak identifikatzen jakitea, lehenbailehen zerbait egin ahal izateko. Gomendagarria izan daiteke bi hilabetean behin prebentzio neurri bezala masaje bat eskatzea, edo ohituratzat hartzea, ez zerbait puntuala eta azken konponbidea bezala.

Zer masaje mota eskaintzen dituzu?

Masajerik eskatuena, zalantzarik gabe, masaje deskontrakturatzailea da. Kirol masajea masaje deskontrakturatzaileen barruan egongo litzateke. Normalean, zerbikalak eta gerrialdeak izaten dira gorputzean gehien kaltetutako eremuak. Horregatik, gaur egun edozeinentzat onuragarria izan daiteke masaje deskontrakturatzailea, bakoitzaren ohiturak edo lanbideak alde batera utzita, askotan muskuluak konturatu gabe uzkurtzen baitzaizkigu. Horrez gain, bestelako masajeak ere egiten ditut, zirkulaziokoak, drainatze linfatikoak edo erreflexologia podala. Nire masaje batzuetan ere bentosak erabiltzen ditut. Adibidez, erreflexologia podaleko masajeek Txinako medikuntza tradizionalean dute jatorria, eta oinaren bidez puntu erreflexu batzuk bilatzen dira, gorputzeko beste atal batzuetan lan egiteko aukera ematen dutenak. Jendeak gero eta masaje teknika berezituagoak eskatzen ditu.

Gabonetarako masajeko opari bonuak aproposak izan daitezke?

Bai. Horretarako, eslogan hau erabiltzea erabaki dut: masaje on bat merezi duzu. Uste dut opari txartelak lotura estua dutela aurretik prebentzioari buruz esan dugunarekin. Esan dudan bezala, ez zara oso gaizki egon behar masaje bat hartzeko. Askotan ez dugu gure osasuna lehenesten, eta, horren ondorioz, askotan pentsatzen dugu ez dugula masajerik merezi. Horregatik uste dut oso egokia izan daitekeela masaje bat oparitzea zerbait fisikoaren ordez, horrela zuzenean ongizatea oparitzen duzulako. Norbaiti masaje baten opari txartela oparitzen diozunean, haren osasuna eta ongizatea axola zaizkizula erakusteko modu bat da. Horregatik, garrantzitsua iruditu zait opari bonu hauek eskaintzea; izan ere, uste dut arrakasta handia izan dezaketela Gabonetan, lagunei eo senideei opariak egiteko. Hala ere, egia da opari bonuak urte osoan zehar daudela eskuragarri. Beraz, opari bonu bat eskuratu nahi dutenak jar daitezela nirekin harremanetan.

Neska Polita dendak irribarre handiak sortzen dituzten oparitxoak eskaintzeko lan egiten du

"Uste dut garrantzitsua dela bezeroarentzat gastu handia ez dakarten baina opari original bat izan daitezkeen gauzak eskaintzea"

"Nire produktu guztiak pertsonalizatzen saiatzen naiz, produktua originalagoa izan dadin"

Neska Polita denda Irungo Beraketa kaleko 17. zenbakian kokatua dago. Dendaren erakusleiho handitik saltokiaren barnean ezkutatzen diren altxorrak ikusi daitezke. Dena den, bezero asko produktuen usain bikainarengatik erakarrita hurbiltzen dira. Graciela Vega Arriola da dendako jabea eta bere produktuen eskaintza zeinen zabala den azaldu digu.

Nola erabaki zenuen zure negozio propioa irekitzeko unea iritsi zela?

Buruari buelta asko eman ondoren hartutako erabakia izan zen. Beti izan dut neure marka sortzeko ametsa. Lehenago aeronautika sektorean lan egiten nuen eta pandemiaren ondorioz nire aurreko lana utzi behar izan nuen. Orduan ikusi nuen nire ibilbide profesional berria hasteko aukera. Pandemia garaian nire kabuz xaboiak egiten hasi nintzen etxean, nire semeekin batera, eta horrela erabaki nuen nire barruko neska polita ateratzeko unea iritsi zela. Marka erregistratu ondoren, hasi nintzen lanean kosmetika naturalaren eta artisau xaboien proiektuan.

Zergatik erabaki zenuen zure dendari Neska Polita izena jartzea?

Bat-batean bururatu zitzaidan, besterik gabe. Egia esan, egun batean senarrarekin hizketan ari nintzela, esan zidan negozio bat irekitzeko laster izen bat aukeratu beharko nuela. Mexikarra naizen arren, duela 20 urte etorri nintzen hona eta maitasun handia diot Iruni, bertako jendeari eta kulturari, ni hemen jaio banintz bezala. Horregatik iruditzen zitzaidan garrantzitsua dendak euskarazko izen bat izatea, eta iruditzen zitzaidan Neska Polita esaldia oso egokia zela.

Eskaintzen dituzun produktuen bidez, eskura ditugun baliabide naturalak erabiltzeko baldintza berreskuratu nahi duzu, ezta?

Amerikan, adibidez, ohiturarik zabalduena xaboi solidoa erabiltzea da, ez likidoa hemen bezala. Xaboi solidoak egiten hasi nintzen, nire haurtzaroko usain bereizgarriak berreskuratzeko asmoz. Horregatik hasi nintzen xaboiak egiten, baina pixkanaka bestelako produktuak egiten eta saltzen hasi naiz. Behin denda fisikoa irekitzea lortu nuenean, produktu berri asko batu ziren nire eskaintzara.

Jendeak gero eta gehiago erreparatzen die produktuen osagaiei?

Bai, hau egunetik egunera gehiago gertatzen ari da. Jendea konturatzen hasi da plastikoak asko kutsatzen duela, eta horregatik saiatzen da jendea antzinako ohiturak berreskuratzen. Hori dela eta, jendea planeta zaintzen saiatzen da, kontsumo ohiturak neurri handiagoan edo txikiagoan aldatuz.

Zer produktu mota aurkituko du honaino hurbiltzen denak?

Bezeroek denetarik aurkituko dute. Alde batetik, xaboiak ditugu; eskuz egiten ditugu oliba olioaren oinarriarekin eta hotzean saponifikatuta daude. Bestalde, Marseillako xaboiak edo sojazko kandelak ditugu. Mota ezberdinetako lore lehorrak ere baditut. Gainera, laserrean grabatutako produktu pertsonalizatuak eskaintzen ditut. Nire produktu guztiak pertsonalizatzen saiatzen naiz, produktua originalagoa izan dadin.

Produktu asko zuk zeuk egiten dituzu?

Bai, nahiz eta egia esan, dendan produktu berri asko sartzen saiatzen naizen, eta horrek denbora asko eskatzen dit. Nik egiten ez ditudan produktuen kasuan, artisauek egindakoak eta estatu mailakoak izatea saiatzen naiz.

Zein dira gehien eskatzen diren produktuak?

Kandelak oso ondo saltzen dira. Bestetik, jendeari asko interesatzen zaizkio xanpu solidoak ere. Ni ia kasualitatez hasi nintzen xanpuak egiten, ez bainuen uste hainbesteko arrakasta izango zutenik, merkatuan marka ugari baitaude. Dena den, jende asko interesatu da haietaz. Esan beharra daukat probatzen dituen jende guztia edo gehiengoa gehiagoren bila itzultzen dela. Horrek erakusten du askotan zaila dela jakitea zein produktu izango diren arrakastatsuenak.

Jendeak baloratzen al du tokiko merkataritzako **saltokien eskaintza?**

Bai, uste dut Irungo dendara hurbiltzen diren pertsonak jabetzen direla hiriko saltoki txikietan kontsumitzeak duen garrantziaz. Denda handiak beti hor egongo dira, hori ukaezina da, baina konturatu naiz jendeak gero eta gehiago bilatzen dituela pertsonalizatu daitezkeen produktuak. Askotan ez da erraza opari berezi bat egitea edo esanahi berezia izango duen zerbait oparitzea. Askotan gauza txikien edo arruntenek eragiten dituzte irribarre handienak.

Zer opari gomendatzen dituzu Gabonetarako?

Argitu nahi nuke jabetzen naizela bizi dugun egoera ekonomiko gogorraz, eta, horregatik, ahalegin berezia egiten dudala prezioak garaira egokitzeko eta murrizteko. Nahiz eta garai onak ez izan, nik uste dut denok saiatzen garela egoerara egokitzen. Gabonetara begira opari saskiak prestatuko ditut, prezio eta eduki ezberdinarekin. Zurezko esferak ere baditut, Gabonetako bola apaingarri itxurakoak, izen edo hitz batekin pertsonalizatu daitezkeenak. Oso politak dira zuhaitzean edo beste edozein lekutan zintzilikatzeko. Uste dut garrantzitsua dela bezeroarentzat gastu handia ez dakarten baina opari original bat izan daitezkeen gauzak eskaintzea.

Nola ikusten duzu zeure burua hemendik urte batzuetara?

Espero dut Neska Politaren etorkizuna oparoa izatea. Ezkontza, enpresa eta ekitaldi handietarako eskaintza asko landu nahi dut; izan ere, eskaera handiagoei erantzuteko gaitasuna ere badut, baina beti xehetasun pertsonalizatuak alde batera utzi gabe. Hasieran, negozio bat irekitzen duzunean erein egin behar da, eta egia da nire kasuan negozio bat aurrera ateratzeko zailak izan diren urte batzuetan hasi dudala nire ibilbidea. Hala ere, pentsamolde positiboa izan behar da beti, eta uste dut etorkizunean Neska Politak hazteko gaitasuna izango duela.

NESKA POLITA

Eskuz egindako xaboiak
Ekitaldietarako xehetasunak
Iparralde hiribidea 4, Irun

Mayumi elkartasunaren eta batasunaren bultzatzaile gisa

Irungo judo-klubak ekitaldi solidario bat antolatu du gaztetxoen artean kirolaren etika sustatzeko

Mayumi judo klubak antolatutako irabazi asmorik gabeko ekitaldia Lekaeneako gimnasioan izango da abenduaren 17an. Iñaki Roderok, elkartearen egungo zuzendari eta entrenatzaileak, urte batzuk daramatza ekitaldia antolatzen. Helburua gazteenak elkartzea eta judoaren parte-hartzea eta zabalkundea sustatzea da, klubaren filosofiari eutsiz. Horretarako, hainbat erakunderen laguntza du, eta, batez ere, bi klubeko kideena: Amaia Aguirre eta Lorena Agote.

Lehenik eta behin, nola sortu zen ekitaldi hau Irunen antolatzeko ideia?
Amaia: Ekitaldia duela hamar urtetik egiten da. Gauza da klubean eta ikastetxeetan gero eta jende gehiago dagoela, beraz, oraingoan, eszenatokiz aldatzea erabaki da. Ez da berria, baina orain beste buelta bat ematen saiatzen ari gara.

Iñaki: Normalean, urtean bi ekitaldi egiten ditugu: bata solidarioa Gabonetan eta bestea ikasturte amaieran, ekainean. Hau hogeigarren edizioa da. Gehienetan Belaskoenean egin izan da, baina oraingoan Lekaenean antolatu dugu.

Nori zuzenduta dago edo norentzat dago pentsatuta ekitaldi hau?
Lorena: Nagusiki, Mayumin judoa egiten duten haurrak elkartzea da helburua, beraz, bai klubean, bai ikastetxeetan dauden haurrei dago zuzenduta.

Zergatik erabaki da jardunaldia Lekaene ikastetxean egitea?
Iñaki: Orokorrean, Irunen dauden kirol-instalazioak onak dira, baina horrelako ekitaldietarako onena Lekaenea da, dudarik gabe, ezaugarri aproposak baititu. Egia esan, ikastetxe batean egitea oso positiboa da, mota honetako ekitaldiak egiteko aukera ematen baitu, baita publiko kopuru handia elkartzekoa ere, dimentsioengatik.

Ekitaldi sozial bat da, baina bere izaera solidarioarengatik da aipagarria.
Amaia: Bai, beste urte batzuetan ere egin da izaera berarekin, izan ere, bakoitzak ahal duen neurrian laguntzeko. Parte hartzen duen judoka bakoitzak kilo bat janari ekartzea eskatzen dugu, ondoren ongintzako erakunde bati emateko. Azkenean, hori baita Iñakik klubarekin umeengan sustatu nahi duena. Judoak ere horixe adierazten du: elkartasuna.

Dena den, ez da izaera lehiakorreko proba izango, ezta?
Iñaki: Ez, ez. Gu ez gaude lehiaketaren aurka, ezta gutxiago ere, guztiz kontrakoa. Alde oso positiboak dituela uste dugu, baina tira, hau Mayumiren filosofia da, parte-hartze hutsekoa. Guk oso argi daukagu, haur guztiek dute txapeldun ez izateko eta diziplinan onenak balira bezala tratatuak izateko eskubidea.

Aukeratutako data abenduaren 17a da, zergatik?
Lorena: Gabonetako egunetatik gertu izatea nahi da, eta, urte honetako egutegia kontuan hartuta, jaiegunen aurreko asteburuan eta haurren eskolako jarduera amaitu aurretik antolatu da.

Beste helburuetako bat judoa kirol gisa sustatzea da, ezagutzera ematea.
Iñaki: Bai, agian duela urte batzuk helburua hori zen, baina ekitaldi honekin benetan nahi duguna da judokek judoa egiten jarraitzea eta, noski, baita kirol hau ezagutzen ez duen jendeak judoa ezagutzea.

Hemen aipamen berezia egin behar zaio emakumezkoen judoari, ezta?
Amaia: Nik bost-sei urte daramatzat judoan, baina txikitan karatea egin nuen eta, nire ustez, arte martzialek, oro har, segurtasuna ematen dute. Garrantzitsuak dira transmititu ditzaketen balioak.

Lorena: Bai. zeure buruarekin seguruago sentitzen zara behar dituzun baliabideak edukitzeagatik. Azkenean, autoestimua igotzen zaizu, indartsu eta seguroago sentitzen zara.

Testuinguruan kokatzeko, zein da judoaren egoera gaur egun?
Iñaki: Bidasoko eskualdean oso positiboa da. Mayumi ez ezik, inguruan klub gehiago daude, eta badakit topera ari direla lanean. Horregatik, gaztetxoak judoa probatzera gonbidatzen ditugu, batez ere neskak, segurtasuna ematen dielako. Oso kirol parte-hartzailea da. Estatuko mugetatik kanpo joanez gero, kirol jendetsua da, olinpikoa, oso baloratua eta oso errespetatua, arrazoi askorengatik ospea duena.

Ekitaldira itzuliz, kolaboratzaileen ekarpena lagungarria izan da?
Amaia: Bai. Aurreko urteetan kolaboratzaile batzuekin lan egin dugu, eta hor jarraitzen dute, laguntzen, ahal duten guztia emanez. Aurten jende gehiagorengana iritsi eta pixka bat handiagoa egin nahi genuela ikusita, kolaboratzaileen gaia gehiago mugitu nahi izan dugu, bai Irungo negozio txikiekin bai enpresa handiekin.

Eta amaitzeko, zer egin behar da izena emateko?
Iñaki: Mayumiko haur guztiak eta guk funtzionatzen dugun ikastetxeetako haurrak inskribatuta daude jada. Baina parte-hartzea ez da itxia, irekia bazik, beraz giroa probatu eta parte hartu nahi dutenek gurekin jarri behar dute harremanetan.

Real Uniónek bere onena emateko lanean jarraitzen du

Real Uniónek denboraldian bere onena erakusteko lanean jarraitzen du. Azken partiduan, Tarragonako Gimnàstic taldearen kontrako partiduan, porrota jasan arren, taldeak ez du denboraldi hasieran ezarritako helburuak lortzeko amore ematen. Talde irundarrak denboraldi amaiera iritsi aurretik bere onena erakutsi beharko du jaitsiera postuak saihesteko.

Real Unión klubeko lehen taldea denboraldi gorabeheratsua burutzen ari da. Izan ere, orain arte denboraldiko lehen zatiak porrotek eta garaipenek eragindako sentimendu gazi-gozoak sentitzeko aukera eman dio klubari . Esaterako, azaroaren 27an Stadium Galen Real Uniónek Nástic taldearen aurka indarrak neurtu zituen. Klub irundarrak azaldu duenez, "denboraldi honetan lehenago Irunen bizi izandako partida baten errepikapenaren sentsazioa eman du. Izan ere, aurkariek oharkabean aurrea hartu diote irundarrei eta Aitor Zulaikaren mutilek ez dute markagailua iraultzea lortu.

Stadium Galen jokatutako azken partidua Lehen Federazioko 2. multzoko ligako 13. jardunaldia izan da. Zelaian 1.000 ikusle inguru bildu ziren norgehiagokaz gozatzeko. Partidaren hasieratik bisitariek talde txuri-beltzari aurrea hartu zioten, Guillermok 4. minutuan egindako erremateari esker. Bigarren kolpea 29. minutuan iritsi zen, Aarón Reyk sartutako golarekin. Tarragonak jokalariak minutu bat lehenago egindako hanka-sartzea konpontzea lortu zuen horrela, partiduko 28. minutuan baloia ateko zutoinaren kontra bidali baitzuen.
Aldageletatik igaro ostean, Espigaresek 11 metroko distantziatik penaltia sartzea lortu zuen norgehiagokaren 61. minutuan. Irtenbiderik gabeko porrotaren gertutasunarengatik izuturik, etxeko taldeak azkar erantzun zuen. Horrela, 63. minutuan Chema Núñezek Real Unión taldearentzako lehen puntua lortu zuen markagailuan. Ordu laurden geroago, Capelete area kanpotik saiatu ostean, Montorok markagailura bigarren puntu bat batzea lortu zuen. Partidua amaitu aurretik Zulaikaren mutilak berdinketa lortzen saiatu baziren ere, porrota onartu behar izan zuten partidaren amaiera iragartzen zuen txistua entzuterakoan.

Hurrengo partiduan talde irundarra Numanciaren aurka lehiatuko da, Nuevo Estadio Los Pajaritos zelaian. Ligako 14. jardunaldiko partidua abenduaren 4an izango da, eguerdiko 12:00etan. Ondoren, abenduaren 8an, Sabadell taldea bisitatuko du, Nova Creu Alta zelaian arratsaldeko 18:45ean jokatuko den partiduan.

Denboraldiaren balantzea
Lehen Federazioko 13. jardunaldia jokatu ostean, bigarren taldeko sailkapenean 18. postuan aurkitzen da Real Unión. Denboraldiko lehen zati honetan talde irundarrak 3 partidu irabazi ditu, 4 berdinketa lortu ditu eta 6 partidu galdu ditu. Gauzak horrela, sailkapenean 13 puntu biltzea lortu du. Azpitik, Calahorra eta Athletic Klubeko B taldeak dauzka, bakoitza 12 punturekin. Bestetik, sailkapenaren gorenean Castellóneko taldea dago, 27 punturekin. Jaitsiera postuetatik aldentzea lortzeko, Real Uniónek Intercity Sant Joan, La Nucía eta Sabadell taldeen aurretik kokatu beharko du.

Kopako txapelketa
Errege Kopan berriz, Real Uniónek lorpen garrantzitsuak lortu ditu. Izan ere, Lehen Mailako talde garrantzitsu bat kanporatzea lortu dute irundarrek, Cádiz Futbol Kluba, alegia. Partidua azaroaren 13an jokatu zen eta denboraldi osoan Gal stadiumeko harmailetara zale gehien joan ziren eguna izan zen, hau da, 2.500 ikusle inguru. Irundarrek Andaluziako bisitarien aurrean markagailua birritan iraultzea lortu zuten, partidua luzapeneraino eramanez.

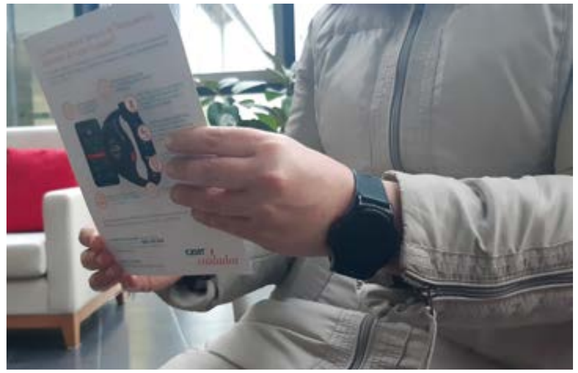
Kopako partidua erritmo onean hasi zen, 15. minutuan Pérezek irundarrentzako lehen puntua lortu baitzuen. Cádizeko jokalariek mehatxuari azkar erantzun zioten eta minutu bat geroago Sánchezek bisitarien markagailua berdintzea lortu zuen. 45 minutu igaro ziren markagailuan beste aldaketa bat gertatu zen arte, baina gehitutako puntu berriak ez zuen ezer erabaki: Negredok Cadizen bigarren gola sartu zuen. Partidua amaitzekotan zegoela, 79. minutuan Pérezen bigarren jokaldi batek irundarrei borrokan jarraitzeko aukerak eman zizkien. Sánchezek Partiduaren luzapena aprobetxatzen jakin zuen eta Real Unióni 3-2ko emaitza oparitu zion.

Errege Kopako hurrengo neurketa abenduaren 20an, asteartean jokatuko da. Gaueko 21:00etatik aurrera Zulaikaren mutilek RCD Mallorcako jokalariak jasoko dituzte etxean. Partidua Errege Kopako bigarren kanporaketa izango da.

Kromo bilduma salgai
Azken asteetan, berriz, Real Uniónek klubeko zaletu txikienak pozteko albistea eman du. Izan ere, klub irundarrak kromo bilduma ofiziala salgai jarri baitu. Bertan, Real Unióneko 8 talde federatuak daude ordezkatuta, Lehen Federazioko taldetik Infantil Txikira. Kromoak klubeko denda ofizialean saltzen dira gaurtik aurrera, paketea euro baten truke; albumak, berriz, 3 euroren truke eros daitezke.

Bilduma osoak 180 kromo ditu. Klubeko jokalariez gain, albumak badauzka ere klubaren historia eta taldeko jokalarien sinadurak eta oroigarriak jasotzeko atalak. Igor Emery Real Unióneko Administrazio Kontseiluko presidenteak azaldu duenez, denboraldi batzuen ostean proiektu hau berreskuratzea lortu dute Akinda enpresarekin sinatutako kolaborazio akordioari esker. "Denok bildu ditugu txikitan Munduko Txapelketako, Eurokopako edo ligako kromoak; zer hoberik Real Unióneko jokalariekin bilduma bat egiteko aukera izatea baino, lehen taldeko plantillatik hasi eta harrobiko azken talderaino", adierazi du Emeryk. Horrela, Real Unióneko jarraitzaile txiki eta helduen ilusioa bizirik iraunarazteko lanean jarraitzen du klubak.

Caser Cuidadosek telelaguntza zerbitzu aurreratua eskaintzen du ordulari baten bitartez



Azken urteotan, Caser Residencial Gipuzkoako etxeetara iristea lortu du, Caser Cuidados izeneko diziplina anitzeko etxez etxeko arreta-zerbitzu batekin. Zerbitzu horretan, telelaguntza aurreratuko zerbitzu berritzaile eta oso bat txertatu dute, erloju teknologiko baten bidez.

Janeth Carreño Lozanok, Caser Cuidados Gipuzkoaren koordinatzaileak, azaldu du "telelaguntza-zerbitzu honek laguntza-tresna gisa funtzionatzen du, pertsonen autonomia bultzatuz, familiei babesa emanez eta segurtasuna sortuz".

Smartwatch erlojuak, telelaguntza zerbitzuaz gain, honako funtzio hauek ere baditu: erorikoen aurreko alerta eta larrialdi-sistema, doitasun handiko denbora errealeko geolokalizazioa, bideo-deiak medikuekin, agenda, osasun-parametroak (tentsio arteriala, bihotz-maiztasuna eta urratsak zenbatzea), eta telefono-dei mugagabeak egiteko eta jasotzeko aukera ere ematen du, SIM txartela baitauka. Bere abantaila nagusien artean nabarmentzen dute bere zerbitzuak pertsona dagoen edozein lekutan erabil daitezkeela eta ez duela behar lotutako telefono mugikorrik.

Lasaitasuna edozein larrialdiren aurrean

Bestalde, erlojuak botoi gorri deigarri bat du eskuineko aldean. Botoi hori sakatuta, erlojuaren erabiltzaileak SOS abisu bat igortzen du, eta zuzenean iristen da Tele Asistentziako Zentralera. Hortik, telelaguntza zerbitzuko langileek behar diren baliabideak mobilizatzen dituzte pertsonari arreta emateko, eta edozein unetan eta lekutan erantzuten dute.

Erorikoak detektatzeko sistemari dagokionez, alerta batekin aktibatzen da bat-bateko mugimenduren bat edo talkaren bat gertatzen bada, eta 10 segundo etenik gabe eman ondoren, automatikoki, telelaguntza zerbitzua erabiltzailearekin harremanetan jartzen da, eta, beharrezkoa izanez gero, esku-hartzeko baliabideak mobilizatzen ditu.

Giza taldea

Zerbitzu azkar eta egokia eskaini ahal izateko, erlojuaren atzean profesionalen zerbitzu bat dago, 24 orduz lan egiten duena, urtean 365 egunez larrialdietara joateko, eta bideo-kontsulta medikoak egiten dituena, hala behar denean.

Erabiltzaile posibleak

Erlojua edonork erabiltzeko diseinatu da, adina edo premiak edozein direla ere, eta kasu bakoitzari egokitutako irtenbide bat eman zaio.

Smartwatch hau lortzea, hileko 35 euroko kuota ordaintzea bezain erraza da. Erloju adimendun honi edo zerbitzua kontratatzeari buruzko informazio gehiago nahi duenak 900 103 348 edo 943 64 71 69 telefono zenbakietara dei dezake.

"Telelaguntza-zerbitzu honek laguntza-tresna gisa funtzionatzen du, pertsonen autonomia bultzatuz, familiei babesa emanez eta segurtasuna sortuz"

Erlojuaren funtzioak:

- Erorikoen aurreko alerta sistema
- Denbora errealeko geolokalizazioa
- Bideo-deiak medikuarekin
- Agenda
- Osasun-parametroak
- Telefono-dei mugagabeak
- Zerbitzuak edonon eta edonoiz erabiltzeko aukera
- Telefono mugikorrera konektatzeko beharrik gabe

- Caser Cuidados
- Etxez etxeko languntza
- Osasun arreta (Fisioterapia, Erizaintza, Psikologia, Podologia, etc.)
- Teleasistentzia 24h
- Akonpainamenduak

Edozein egoera, iraupen, adin eta lekutan laguntzarako behar duzun arreta.

caser residencial

Caser Residencial Anaka
Anaka kalea 8 - Irun

Caser Residencial Betharram
Zubieta kalea 161- HONDARRIBIA

900 103 348
caseresidencial.es

ELATZETA HH5

DENBORA-PASAK

7 hitz: Elurra

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

Burruntzi, glaziar, elauso, ekaitz, mizozte, maluta, elurte

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

50 URTE

Egilea: Abel Zabala Elizazu

Doinua: Kazkazurik jarriak.

IRUNABAR
IRUNGO BERTSOAREN BILGUNEA

1-Sorta hau idazteko
hartua dut beta
buruari emanda
makina bat buelta
adinaren gaineko
nire hausnarketa
berrogeita hamar urte
bete ditu eta.

2-Jaiotzak haurtzaroa
dakar parez-pare
zenbat momentu eder
nintzela nerabe
bat bestearen atzetik
zenbakiek alde!
Urteak joan zaizkit
konturatu gabe.

3-Sasoiko sentitzen naiz
badaukat indarra
baina hain da lausoa
adinaren marra
linbo batean nago
ai zer zoritxarra
za(ha)rrentzat gaztea naiz
gazteentzat zaharra.

4-"Zahartzen ari zara
ta goiari eutsi!"
hori gezurra dala
nola erakutsi
zalantzari tarte bat
nahi nioke utzi
zenbat da urte asko?
zenbat urte gutxi?

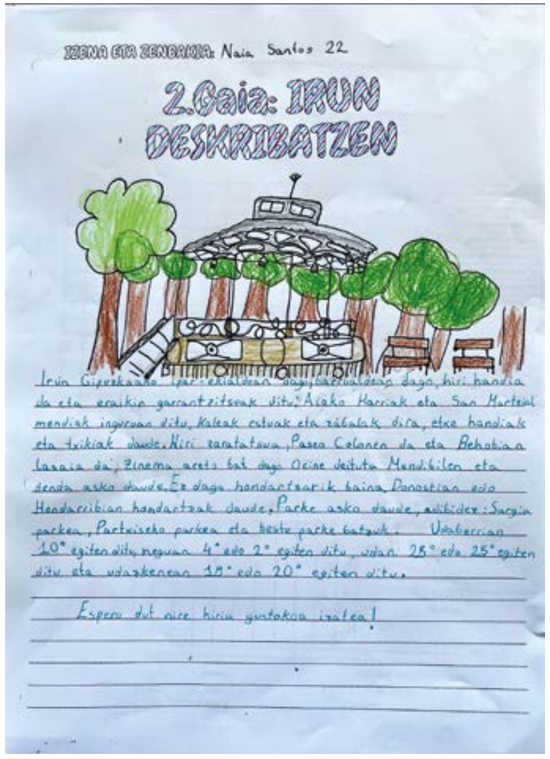
5-Galdera potoloa
dugu alafede!
Nork bere erantzuna
egin behar bere
aktiboa izatea
beti da mesede
zenbait ederki daude
laurogeikin ere.

6-Denboraren joanak
dakar desgastea
eta ezinezkoa
hori saihestea
baina izpiritua
badugu askea
ezin ahal da bihurtu
zaharra gaztea?

7-Hogei eta laurogei
ez direnez berdin
mirari haundirikan
ezin leike egin
buruari ahal dela
egoki eragin
gorputza hein berean
emendatu dadin.

8-Berrogeita hamar urte
berdin mende erdi
ongi bizitzekotan
ez dira gehiegi!
Nik zortea izan dut
argi gera bedi
baina gehiago batzen
nahiko nuke segi. (Bis)

EL PILAR LH 4



Omenaldi ekitaldia egin da CBA liburutegian Pío Barojaren jaiotzaren 150. urteurrena gogoratzeko

Liburuz betetako apalategien artean gogoratu da Pío Barojaren jaiotzaren 150. urteurrena. Azaroaren 23an CBA liburutegiak hartu zuen hirian bereziki estimatua den idazlea gogoratzeko ekitaldia. Omenaldian, Irungo Udaleko talde politikoetako ordezkariez gain, Pío Baroja institutuko eta Irungo Musika Eskolako ikasleek, Pío Caro Barojak eta Myriam Pérez artistak parte hartu zuten. Elkarrekin idazlearen bizitza eta obra gogoratu zuten.

Hasiera batean, omenaldia Zabaltza plazan egitekoa zen. Izan ere, leku horretan 2006. urteko urriaren 30az geroztik, idazlearen heriotzaren 50. urteurrena gogoratzeko, Pío Barojaren omenezko brontzezko eskultura bat dago. Hala ere, ohi bezala, eguraldi txarraren iragarpenak hasierako planak deuseztatu zituen eta beste babesleku bat bilatu behar izan zen. Nola ez, liburutegia izan zen Pío Barojaren omenaldia egiteko aukeratutako lekua. Bertaratutako pertsonez gain, apalategietan bildutako literatur lanek harrera beroa egin zioten bihotz bidasotarreko idazleari.

Ekitaldia Irungo Udal Musika eskolako ikasleek markatutako erritmoan hasi zen, Jules Massenetek konposatutako "Meditación de Thaïs" lanaren interpretazioarekin, "El Arbol de la Ciencia" liburuko pasarteak off ahotsean entzun ziren bitartean. Soka laukoteak jasotako txaloen ondoren, Eunate Encinas Kultura arloko zuzendariak omenaldi ekitaldia ireki zuen hitza José Antonio Santano alkateari emanez.

Irungo Alkateak aitortu zuen berarentzat plazer handia zela "garai guztietako idazle irakurrienetako bati" eskainitako omenaldi ekitaldiaren lekuko izatea. Santanok gogoratu nahi izan zuen Barojaren lanek Irungo hiriarekin eta, oro har, Bidasoa eskualdearekin izandako hurbiltasuna. Izan ere, Pío Barojak "Bidasoko herrialdea" hitzak erabili zituen behin baino gehiagotan eskualdeaz hitz egiteko. Alkateak azaldu du, "Pío Baroja jaiotzez donostiarra izan arren, bihotzez Bidasotarra zen". 98ko Belaunaldiko idazleak bere bizitzan zehar egindako lana aitortzeko, Irunek Barojaren izena daramaten institutua eta kalea ditu.

Jarrain, Pío Caro Baroja idazlearen biloba txikiak hartu zuen hitza. Idazlearen oinordekoak Barojaren bizitza errepasatu zuen. Idazlearen hastapenei arreta berezia eskaini zien Barojak Bidasoarekin eta Irunekin izan zuen lotura azaltzeko. Idazlearen biloba txikiaren hitzetan, "Irun Gipuzkoako hiriburu bihurtu da Barojari dagokionez". Horrela, Pío Caro Barojak hirian azken urteetan idazlearen ekarpena eta lana gogoratzeko egin diren ekitaldi guztiak eskertu ditu. Era berean, omenaldira gonbidatu izana eskertu du eta, aldi berean, adierazi du "honelako ekitaldi kulturalen balioa goraipatzekoa dela".

Lekukoa institutuko ikasleen esku

Ekitaldiak aurrera egin zuen eta Irungo Musika Eskolako ikasleek Erik Satieren "Oda intermedia: Three Gymnopédies" pieza eskaini zuten. Musika emanaldiarekin amaitzeko, berriz, Luis Gianneoren "Lamento Quichua" interpretatu zuten. Ostean, Pío Baroja institutuko ikasleen txanda iritsi zen eta, horrela, hitzek musikari lekua kendu zioten. Izan ere, omenaldia antolatzeko Irungo Udaleko Kultura arloa eta Pio Baroja institutua elkarlan estuan aritu dira. Ekitaldian institutuko lehenengo eta bigarren mailako ikasleek parte hartu zuten. Institutuko ikasleek Pío Barojaren testuak abiapuntutzat hartu zituzten beren hausnarketa propioak idazteko eta gogoeta horietako batzuk liburutegian ozen irakurri zituen ikasle talde txiki batek, ikaskide guztiak ordezkatuz. Hala ere, hori ez zen izan ikasleek Pio Baroja gogoratzeko egin zuten jarduera bakarra; izan ere, egun horretan bertan, CBA liburutegian horma-irudi bat eta girlandak jarri zituzten apaingarri bezala, ikasleek bildutako idazlearen esaldiekin.Ekitaldiaren itxieran Myriam Pérez artista irundarrak dantza omenaldia eskaini zuen. Dantzariak omenaldirako propio sortutako dantza-proposamen batekin harritu zituen bertaratutakoak.

Idazlea gogoan

Liburutegian ospatutako ekitaldia Irungo Udalak eta Pio Baroja institutuak Baroja gogoratzeko antolatu dituzten ekitaldietako bat baino ez da. Izan ere, Irungo Udalak ikasleekin eta irakasleekin lankidetzan jarraituko du, bereziki, Pío Baroja institutuko arte batxilergoko bigarren mailako ikasleekin. Larraitz Ugartemendia irakasle eta artistaren laguntza eta bitartekaritzarekin, eraikinaren fatxadetako batean instalatuko den olana handi bat diseinatu dute. Urte amaieran inauguratzea espero da, eta ikus-entzunezko beste proposamen batzuk ere izango dira, ikasleek sortutakoak.

Liburuaren eguna izan zen idazlea gogoratzeko beste ospakizun garrantzitsu bat. Kixotearen irakurraldi tradizionalari ekin aurretik, Irungo alkateak Pío Barojaren "Zalacaín el Aventurero" liburuaren pasarte bat irakurri zuen. Gainera, Zabaltza plazako liburu azokan idazlearen zenbait obra bildu ziren bitrina batean erakusketa txiki bat osatuz.Bestalde, 2022 honetan CBAra joaten diren guztiek Pío Barojari Madrilgo Retiro parkean egin zioten argazki bat ikusiko dute, binilo handi batean erreproduzituta. Irudi horretan inspiratua da, hain zuzen, Zabaltza plazan 2006ko urrian, idazlearen heriotzaren urteurrenean, instalatu zen eskultura.

Irungo udalak Barojaren urteurrenaren oihartzuna sare sozialetara ere zabaldu nahi du. Horrela, interesa dutenak Pío Barojari buruzko hausnarketak, testuak edo idatziak partekatzera animatu dituzte. Ekarpen guztiak biltzeko #PioBaroja150 trahola erabiltzea proposatzen du udalak, Twitterren eta Instagramen @irun_informa kontuak aipatzeaz gainera.

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

Bidasoa Formación
- HIZKUNTZAK (Ingelesa, frantsesa, euskara)
- ESKOLA LAGUNTZA
Talde txikiak eta banakako klaseak
Matrikula doan
Eliza Kalea 4 IRUN (San Juan plazan) 688 889 547 - info@bidasoaformacion.es

irun
www.irun.org/igazte
gazte
informazioa

CBA Kultur Gunea
943 50 54 44
igazte@irun.org
607 77 11 73
www.irun.org/igazte

Berdintasunezko helburuak dituen scape room-a

Irungo gaztelekuak scape room bat antolatu du hilaren 9an enpatia bultzatzeko xedearekin. Horretarako, parte-hartzaileek diskriminatutako kolektiboetako pertsonek beren egunerokoan pairatzen dituzten egoera zailei aurre egin beharko diete. Ekitaldia gaztelekuan bertan izango da, 17:00etatik 21:00etara.

Erronkak gustatzen zaizkizu? Eman izena HALL SCAPE LGTBIQ+en eta gozatu arratsalde entretenigarri batez! Bidal ezazu whatsapp bat (690706471) edo MD bat Instagram bidez (@gazteleku_irun).

Karaokea euskararen alde

Euskararen eguna abenduaren 3an ospatzen dela eta, Martindozenea Gaztelekuak karaoke arratsaldea antolatu du. Larunbatean 17:30etan izango da.
Anima zaitez hizkuntza kantuaren bidez bultzatzera!

Azterketa garaia liburutegian

2022ko azaroaren 5etitk 2023ko otsailaren 12ra bitartean Carlos Blanco Aguinaga Udal Liburutegiak ordutegiak zabaldu ditu azterketa garaian zerbitzua hobetzeko asmoz. Beraz, epe honetan zehar, esparruaren jardunaldia honelakoa izango da:

Astelehenetik ostiralera: 9:00 - 20:00

Larunbata: 9:00 - 13:00 / 15:00 - 20:00

Igandea: 9:00 - 13:00

Ordutegi bereziak:
* 2022ko abenduak 7: 9:00 - 13:00 eta 15:00-20:00

* abenduak 24 eta 31: 9:00-13:00

* 2023ko urtarrilak 7: 9:00 - 13:00 eta 15:00-20:00

* Abenduak 6, 8 eta 25: ITXITA

* Urtarrilak 1 eta 6: ITXITA

* Gainontzeko zerbitzuek ohiko ordutegia jarraituko dute

Sortzaileen azokaren III. edizioa

Emakume gazteen sormena, ekintzailetza eta indarra bultzatzeko helburuarekin jaio zen azoka txikiak hirugarren edizioa ospatuko du aurten.

Horrela, helburu berdinarekin, Bidasoko emakume ekintzaileen ilustrazioak, obrak, diseinu grafikoak, jantziak eta bitxiak egongo dira ikusgai erosteko aukerarekin. Julia Lasa, Ane Zufiaurre, Iraitz Arabolaza eta Patri Taberna artistek parte hartuko dute, baita adibidez Matrapé Macrame, Punto.png eta Alana´s Cotton markek ere. Ekitaldia Irungo Udalak, Konektak eta GazteARTEan zerbitzuak bultzatu dute.

Gozatu irudimenez betetako merkatuaz!

Noiz: Abenduaren 3an 11:00tik -14:00ra

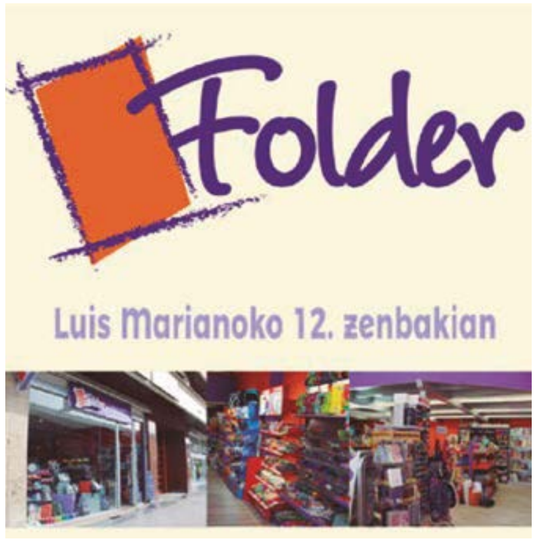
Non: San Juan Harri Plaza-n

Sortzaileak: @ane.ilustra @alanas_cotton @patri.taberna @julia.lasa @iraitz_paintings @punto.png @matrape_macrame

Igazte-ren aldi baterako itxiera

Irungo Udalaren Gazte Informazio Zerbitzua itxita egongo da abenduaren 8tik urtarrilaren 1era. Hala ere, zalantzaren bat izanez gero, harremanetan jartzeko aukera egongo da.

Nola? www.irun.org/igazte begiratuz, GAZTEARTEAN@irun.org helbidera mezu bat bidaliz edo 943 505 404 telefonora deituz.



ABENDUAREN

3an

Musika

Zer: Benta Zaharreko Mutiko Alaien emanaldia Euskararen Nazioarteko Eguna dela eta.

Non: Urdanibia plazatik Luis Marianora.

Ordua: 12:00etan.

Sarrera: Doan.

3an eta 4an

Be Veggie

Zer: Be Veggie % 100eko landare-elikaduraren kontsumoa eta pertsona beganoentzat egokiak diren produktu eta zerbitzuen erabilera zabaltzen duen azoka da.

Non: Ficoban.

Ordutegia: Abenduaren 3an, larunbatean, 10:00etatik 20:00etara eta abenduaren 4an, igandean, 10:00etatik 19:00etara.

Sarrera: Doan.

7an

Antzerkia

Zer: Mario Hernándezen "Un Oscar para Oscar" antzezlana Jon Plazaola, Agustín Jimenez, Rebeca Sala eta Mara Guil aktoreekin.

Non: Amaia Kultur Zentroan.

Ordua: 19:00etan.

Prezioa: 15 euro.

Sarrerak: Internet bidez, Irungo turismo bulegoan edo antzokiko leihatilan emanaldiaren egunean.

Hizkuntza: Gaztelaniaz.

9an

Dokuirun

Zer: "Ennio, el maestro" dokumentala.

Non: Amaia Kultur Zentroan.

Ordua: 19:00etan.

Sarrera: Gonbidapenarekin.

9ra arte

Erakusketa

Zer: Tolosako Miren González Goikoetxea artistaren erakusketa.

Non: HACHE Art Studio et Galerie.

Ordutegia: Astearte eta ostegunetan 17:00etatik 19:00etara eta asteazken eta ostiraletan 10:30etik 13:00etara.

Sarrera: Doan.

16an

ACUBIren informazio-jardunaldia

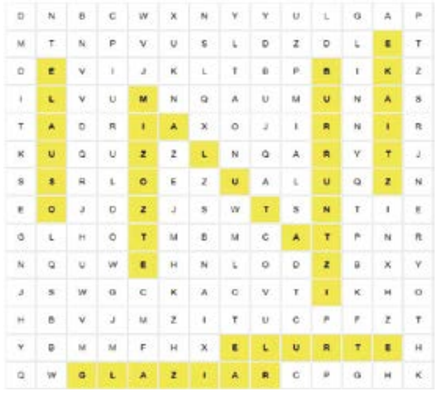
Zer: ACUBIk informazio jardunaldi bat antolatu du auzotarren komunitateetan obrak egiteko beharrezkoak diren akordioen gaiari buruz.

Non: Palmera Montero Guneko 2. Aretoan.

Ordua: 18:00etan.

Sarrera: Doan.

Denbora-pasen emaitzak



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

Bisitak dituzunean Iparra-Txiki Berri da zure aukera!

4 logela zabal bainugela pribatuarekin

Garaiar kalea, 11, Irun - paxioenea@gmail.com - +34 688 728 554