

• OARSO BIDASOKO •

HITZA

OSTIRALA, 2024KO
MARTXOAREN 1A
BIDASOA.HITZA.EUS
OARSOALDEA.HITZA.EUS
901. ZENBAKIA

«Nekatu egiten zara bakarrik eta ezgai sentitzeaz»

SANDRA PIÑEIRO FUNGERIÑO KIROLARIA

Arraunlari zela anorexia zuela publiko egin zuen. Bizitako guztia liburuan jaso du, haren zauriak sendatzeko, eta beste emakumeenak sendarazteko // 12-15

Inurri, minbizia tabuetatik aske eta feminismotik lantzen duen elkarte // 4-7

Ara! Gorputzek hilekoaren datuak euskaraz jasotzeko lehen aplikazioa garatu du // 18-21

Pasaiaiko Jabetze Eskolak hamar urte bete ditu herriko emakumeak ahalduz // 30-33

Nola irudikatzen dute txikienek KORRIKA? Bidal ditzatela marrazkiak eta sari ederren zozketan parte hartuko dute!

MARRAZKI GUZTIAK GURE WEBGUNEETAN IKUSGAI EGONGO DIRA

23.korrika

MARRAZKI

SARIKETA

• OARSO BIDASOKO •

HITZA-n



Epea: otsailaren 22tik, martxoaren 12ra arte.

OINARRIAK:

oarsoaldea.hitza.eus/korrikako-marrazki-sariketa-2024/
bidasoa.hitza.eus/korrikako-marrazki-sariketa-2024/



SARIAK

- 1. saria: Pirritx, Porrotx eta Marimototsen produktuen sorta** (Katxiporreta)
- 2. saria: 'Irati' komikia eta 'Anna Kopek'-en liburua** (Erein argitaletxea)
- 3. saria: Motxila borobila eta koloreztatzeko produktuen sorta** (Urrats liburudenda)
- 4. saria: Ipuin eta koloreztatzeko produktuen sorta** (Mirentxu liburu denda)
- 5. saria: Ipuin eta koloreztatzeko produktuen sorta** (Mirentxu liburu denda)
- 6. saria: Ipuin eta koloreztatzeko produktuen sorta** (Mirentxu liburu denda)
- 7. saria: Euskal Itsaslapurren koloreztatzeko koadernoa eta bi karta-joko historiko** (Trikuharri Elkarte)

• OARSO BIDASOKO •

HITZA

OSTIRALA • 2024ko martxoaren 1a

Oiertzualdeko Hedabideak S.L.ko kideak:

Oiertzun Irratia
Orratz! Kultur Elkarte
Antxeta Irratia
Bertako Hedabideak
Pausu media
Lau Haizetara

eta Oarsoaldeko beste 53 eragile

'Hitza' diruz laguntzen duten erakundeak.
Udalak: Errenteria, Lezo, Oiertzun, Pasaia.

**Argitaratzailea:**

Oiertzualdeko Hedabideak EM

Lege Gordailua:

ISSN-0793-03.

Zuzendaria:

Urko Etxebeste Petrirena.

Produktzio arduraduna:

Allende Arnaiz Garmendia.

Egoitza nagusia:Irun kalea 8 behea,
20100 Errenteria-Orereta.**Telefona:**

943 34 03 30

E-posta:

oarsobidasoa@hitza.eus

Webguneak:

bidaso.hitza.eus
oarsoaldea.hitza.eus
oarsobidasoa.hitza.eus

Publizitatea:**Telefona:**

647 35 42 54

Posta elektronikoa:

ecarrizo@hitza.eus

HITZA-ko bezeroen arreta zerbitzua
(zalantzak argitzeko, harpidedun egiteko):

943 30 30 35**harpidetza@hitza.eus**

oarsobidasoa.hitza.eus
oarsoaldea.hitza.eus
bidaso.hitza.eus

**Aitor Salaberria Oiertzabal**

LEZO

Teilatuetan

Zutabeak idazteko biluzte ariketa honetan, oraindik ez dizuet nire ezkutuko amets baten berri eman. Elkar ezagutu eta gutxira goizegi zen kontatzeko. Behin konfiantza josten ari garela, jakinarazpena gehiago ez luzatzea erabaki dut: handitan letragilea izan nahi dut. Gauzak horrela ez direla, horrela daudela esaten duen horietakoa.

Miresten ditut abestietako hitz jokoak, bigarren ahotsak bezainbeste bestelako zentzuak. Ibil Bedi, Anari, Olaia, Hofe, Gorka. Azkenaldian, Gorka. Nik ere esan nahi dut horrenbeste hain hitz gutxirekin. Bihurritu esanahiak, errealtatea desitxuratu edo islatu, silaba kolpe bakoitzarekin. Hizkiak kamustu eta zorroztu, kontakizuna behar bezain leun edo garratz izan dadin.

Misio konplikatu horretarako, letragile askoren uztari erreparatzen diot. Errora joz, dena esanda dago, baina ez nik. Eta esateko bulkada horretan hitzak ahoetan nola paratzen diren aztertu nahi dut, paperetik uhinetarako jauzia hunkitze unitateetan neurtu. Abesti bat mihian dastatzen ari nintzela egokitu zitzaidan hurrengo esaldi ezaguna. *Zeru gorriko egunak*. Berehala egin nuen salto kantuarren letra zirujau baten prezisioz arakatzen. Erraz iradokitzen ditu lagunarteko arrats barrez beteak, erraz irudikatzen ustez betiereko momentu intimoak. Ilunabarrak gordetzen ditu batera ekiteko ideia, askatasunaren ortzimuga eta eraldaketaren esperantza. Amestu beharrean ametsak bizitzeko apologia.

2008ko ilunabarrak ez du, ordea, egungoen antzik. Krisi bat (luzea eta amaigabea), pandemia bat, erregeaien agortze prozesu bat, armagabetze bat, zatiketa bat eta disko bat izan dira tarteko. Pentsa, egungo gazteei *independentzia* oihukatu, eta etxebizitza eskubidea datorkie gogora. Zure kontu aldaketaren neurriaz jabetzea. Halakoen ondorioz, bestelakoa irudikatzen dut 2024ko zero gorria. Ezinbestekoa da ortzimuga hori oharretara ekartzeko inpirazioa, baita ausardia ere. Baina, aizu, handitan letragile izan nahi dut!

Lelo jostari batekin komeni da hastea. *Gazteon eskutik eskura dabil, askatasun egarria. Gazteon eskutik eskura dabil, norbere baitan udaberria*. Fin. Askatasuna era kolektiboan eraikitzen da, baina norbere konpromisotik abiatuta. Balekoa. Gehituko diot testuinguruari erreparatzeko zerbaite? Ea ba. *Erakuslehoan ez dut zoriontasunik topatu, makurtutako herrian ezin bidearekin asmatu. Zoroetxe erraldoi honetan, ezin bidearekin asmatu*. Ederki, kontsumo gizartea, presa, zalantza eta pitzadura aldi berean. Argi pixka bat komeni zaio, dena den, eta lokatza. Bai, lokatzea ezinbestekoa da eraldaketarako. *Lokatzetan loratuko da udaberria*. Amaierarako utziko nuke ideiarik indartsuena. *Udaberria ez da berez loratzen*. Errepikatu. *Udaberria ez da berez loratzen*. *Gazteon eskutik eskura dabil, norbere baitan udaberria*. Norbere baitan udaberria. Ez zait bukaera gustatzen, eta ez naiz hobetzeko kapaz. Lezoko teilatuetara igoko naiz ilunabarrak amaiera idatziko didan esperantzaz. ✕



Inurrien komunitate txiki-handia

Minbizia normaltasunez, tabuetatik libre eta ikuspegi feminista batetik lantzen duen elkarte da Inurri. Gaixotasuna zuzenean edo zeharka izan duten 200 pertsonak baino gehiagok osatzen dute.

ANE MENDIZABAL SARRIEGI
OARSO-BIDASOA

Inurriak, txikiak izan arren, indar handia duten intsektuak dira, nekazekin. Beren pisua 50 aldiz altxatzeko gai dira. Halakoxeak dira Inurri elkarte osatzen duten inurriak; bizitzak bizkar gainean zama handi bat jarri eta horri aurre egin dioten, egiten ari diren edo, zeharka, prozesuan laguntzen duten pertsonak osatzen dute. Julene Illaramendi da elkartearen sortzaile-etako bat, Miren Cuerdorekin batera 2019an sortu zuen elkarte. Harentzat Inurri «tribu bat da, familia handi bat, gai batek batzen gaituena, kasu honetan, minbiziak». Egun 200 bat lagunek osatzen dute, gehienbat emakumeak dira, horietako zenbait Oarsoaldekoak eta Bidasokoak. Elkartearen talde eragilea bost emakumek osatzen dute: Julene Illaramendik, Miren Cuerdok, Jordina Arnauk, Olatz Merkaderrek eta azkenik, duela bost hilabetetik, Artitza Albisuk.

Akonpainamendua, formazioa eta

dibulgazioa egiten dute, eta hori guztia, ikuspegi feminista eta eraldatzaile batetik. Egiteko modu hori oso garrantzitsua dela kontatu du Illaramendik. «Guretzako bizitzeko modu bat da, eta horrek, dena englobatzen du. Minbiziaren, eta gehienbat bularreko minbiziaren gaian, ikusi genuen akonpainamendua ez dela feminismitik egiten, ez da existitzen». Elkartean, ordea, ez dute egiteko beste modu bat ulertzen. «Pertsonak epaitu gabe akonpainatzea, zaintzea, bakoitzak hartzen duen erabakia zilegi dela erakustea... Errazak diren gauzak dira, baina ikusten dugu horiek gizartean ez direla aplikatzen».

Zentzu berean, ahalduntzerako erremintak ematen dituzte. Ahaldunduta sentitzea prozesu baten ondorioa izaten da, eta besteak beste, erabakiak beren nahiak kontuan izanda hartzea ahalbidetzen die kideei. Lasarteoriarrak azaldu duenez badaude kasu batzuk non pertsonak gaixo izan, eta zaila den ahaldunduta sentitzea. «Baina orokorrean, pertsonak entzunak sentitzen direnean, pertsonak bezala ikusten dituzunean, berdinetik pasa diren beste pertsonak ezagutzen dituztenean, edo bularra ez berregitea erabakitzen dutenean ez dutelako nahi... Hori ere ahalduntze prozesu baten ondorioa da».

Azken horri helduta, bularreko minbizia dutenek presio estetiko handia jasaten dutela kontatu du Inurriko sortzaileak, medikuetatik hasita. Elkartean ikusi dutenez, gazteek bularra berregiteko insistentzia gehiago jasaten dute. Helduen kasuan, berriz, kontrakoa gertatu ohi da. «Helduagoa bazara eta bularra berregin nahi baduzu ezetz esaten dute maiz, zure gorputza jada ez delako desiragarria eta ez duzulako behar. Nahi gabe kanpoko eragin asko ditu gure gaitetasuna sentitzeko moduak».

Medikuen edo bikotekideen influentzia handia izan daitekeela azaldu, eta horregatik, norberak nahi duena nahi duelako egitearen ideia transmititzen saiatzen dira, puntu horretara iristea «zaila» izan daitekeen arren. Bularreko minbizia elkarte osatzen duten askok eta askok izan duten edo jasaten ari diren minbizia den arren, beste mota

Inurri komunitate txikia da, baina «oso fidela». Minbizia gainditu arren askok elkartera binkulatuta jarraitzen dute.

Inurri elkarte



2024. urteko egutegirako atera zuten argazkia da honakoa. Minbizia tabuetatik libre erakustez gain, gorputz anitzak erreibindikatzen dituzte. Inurri elkarte

bateko minbizia dutenek ere osatzen dute elkarte. Metastasia duten edo minbizi mota arraroak dituzten pertsonak jarri ditu Illarramendik adibide gisa.

Kideak, protagonista

Babes sare handi eta segurua da Inurri, eta hori lortzeko gakoa elkarteko kideei protagonismoa ematean dagoela ziurtatu du Illarramendik. Elkarren arteko zaintza ekintza sinpleen bidez lortzen dute. «Askotan oso gauza sinplea da, ez da beste munduko gauzarik egin behar. Agian, ondoan dugunari zer behar duen galdetzea izan daiteke, edo gaixoak subjektu aktibo bihurtzea, hau da, eragile bihurtzea, gaixo denek beste prozesu batean dauden gaixoei lagundu diezaieketelako». Ikusi dutenaren arabera,

beraz, egoera antzekoan dauden pertsonak elkartzeak eta minbiziak hitz egiteak onura handia egiten die. Hasieran sare sozialen, helbide elektronikoaren edo telefono dei bidez egiten dute kontaktua elkartearekin. Ondoren, talde eragileko kideek pertsona horri laguntzeko modua pentsatu, eta laguntza bideratzen dute. «Pertsonak kontaktuan jarri eta gero beraiek egiten dute lana».

Inurriak harremanetan jartzeaz gain, beste hainbat modutara jasotzen dute babesa. Hala nola, arreta telefoniko bidez, beraiekin hitz egiteko geratuz, edo WhatsApp-etik. Sare horretan talde handi bat dute, 190 pertsonakoa: elkarren arteko komunikazio zuzena ahalbidetu eta egoera pertsonalak partekatzeke edo iritzia jasotzeko baliabidea da. Illarramendi: «Batek galde dezake: 'Gaur hasiko naiz kimioarekin. Zeinek eduki du albo efektu hau?', edo 'bihar galdetuko didate bularra berreraiki edo ez. Zer iritzi duzue?'. Halako momentuetan garrantzitsuena, eta askotan egiten ez duguna, entzutea izaten da». Elkartera gerturatzen diren

Inurriren (MIN)Bizi podcasta

Olatz Mercaderrek gidatzen du podcasta da, eta atal bakoitzera inurri ezberdinak gonbidatzen ditu, minbizia lehen pertsonan bizi duten pertsonen ahotsa emateko. Dagoeneko hamahiru atal dituzte, eta horiek euskaraz zein gaztelaniaz entzun daitezke. Askotariko gaiak lantzen dituzte. Besteak beste, minbizia zutela jakin zutenekoaz, tratamenduez, gorputzaz, sexualitateaz, metastasiaz, tribuaren indarrak, inkomunikazioaz eta bide-lagunez aritzen dira. Atal guztiak **Spotify** plataforman daude entzungai.

guztiak «oso-oso gustura» daudela esaten diete, eta elkarteak zabaltzen duten energia eta indarra ikusita bertan zer egiten duten galdegiten diete askotan. Ez dute errezeta magikorik. «Batzuetan pertsonen beharrei entzun eta horren arabera ez epaitua sentiaraztea, kulpa kentzea izaten da gakoa. Minbiziak badu gauza bat dela askok beren buruari kulpa botatzen diotela. Orduan, Inurri espazio bat da non ez duzun epairik jasoko, eta entzungo zaituzte». Lehenengo arretaz gain, hainbat plan antolatzen dituzte: bazkariak, erretiroak, tailerrak eta ekintza kulturalak.

Espazio seguru horretan denek dute lekua. *Minbizia* hitz bera minaz ari da, ez bakarrik pairatzen dutenentzat, baita alboan dauden senide eta lagunentzat

EZBERDINAK IZANIK, PAREKIDE BIZI

Martxoak 8:
Emakumeen Nazioarteko Eguna

www.oreretaikastola.eus

**orereta
ikastola**
AURRERA!



ere. Haatik, horientzako komunitatea ere bada Inurri, eta Illarramendik funtsezko lana izaten du horretan. Haren ama duela sei urte hil zen, hamar urteko prozesu luze baten ondoren. «Hamar urte nituenetik hogeitaz urte izan arte egon zen nire ama gaixo. Noski gaixoa-arentzat baliabideak daudela, baina akonpainamendua ondo eramateko guretzat ez zegoen inongo baliabiderik, eta askotan, laguntzea oso zaila zen. Ez digu inork erakusten ez nola akonpainatu, ezta dolu bat nola eraman ere».

Esperientzia pertsonal horretatik abiatuta, hori zeharka bizi dutenentzako akonpainamenduari lekua ematen saiatzen da. Kasu horretan ere, prozesua antzekoa izaten da. Hala, pertsona bat hil dela edo akonpainamendu bat egiteko premia duen norbait ezagutuz gero, Illarramendi bera eskaintzen da harekin geratu eta gaiak hitz egiteko, edo beste zenbaitetan, norbaitengana bideratzen du.

Komunitate sendoa duten arren zenbaitetan egoera gogorak bizitzen dituzte, eta, kasu horietan, sentimendu «gazi-goza» izaten dute kideek. Hala ere, maitasunak egoera txar guztiei gain hartzen diela adierazi du gazteak.

Egiten dutena sozializatzen

Inurri elkarteak podcast saio bat du. Iaz grabatu zuten lehen denboraldia eta aurten bigarrenari ekin diote. Inurri batzuk bazkaltzeko geratu, eta horietako baten senarrak bertako hizketagaia jendea entzun beharko litzatekeela bota zuen. Orduan, proposamen hori errealtate bihurtzeko modu errazena podcast bat sortzea zela pentsatu zuten.

Podcasta jendea laguntzeko beste modu berri bat da. «Iruditzen zaigu Inurri jende asko gerturaten dela. Baina beste asko agian ez dira gerturatzen beldurrak dituztelako, edo ez delako unea. Orduan, podcasta laguntzeko beste modu bat da. Zuk zure etxean entzun dezakezu eta nahi duzunean kendu». Entzunezko euskarriaz gain, bertso saio musikatu eta solidarioak antolatzen dituzte, *Tabuen kutxatik oholtzara* dute izenburu. Azkena Oiartzunen izan zen otsailaren 24an. Saio horiek bereziak

izaten dira; izan ere, Amaia Agirre gai jartzailearekin batera aritzen dira minbizia pasa duten elkarteak zenbait kide. Ondoren, bertsolariek, gai horiei ematen diete lekua.

Urtero, gainera, egutegiak egiten dituzte. Iaz inkesta bat egin eta «gehien-goak ez zuten bular bakarra zuen emaku-

me bat inoiz ikusi». Orduan, hori ere erakutsi egin behar zutela pentsatu zuten. Egutegian bi bular, bular bakarra edo bularrrik gabeko emakumeak ikus daitezke, baita gorputz anitzak ere. Hori ere badelako elkarteak aldarrikatzen duen zerbaite, taburik gabeko bizitza libre bat. ✕



Esther Sagasti Orodea Ana Elizondo Iriarte

Barne Diseinua

Santxoenea 31. Erretera. 679 70 39 44 - 605 76 53 16
www.sagastielizondodecoracion.com

OIHALAK
ARTILEAK
IKASTAROAK



GORA BORROKA
FEMINISTA!

@blazmo_ wool

Nafarroa hiribidea, 28
ERRETERIA-ORERETA. Tel.: 843 67 17 34



la coquine

La coquine deco *Dekorazioa eta opari bereziak*



Foruen plaza 20, Erretera • 943 905 774 • 610325416

zatoz gure denda berria ezagutzera!

SINDIKATO

--- KAXUELITAK --- PINTXOAK ---
--- PLATER KONBINATUAK --- OGITARTEKOAK ---

TABERNA

Madalena kalea, 38 / 943 34 61 83 / Orereta



www.pachecoizeta.com

Lorez lore,
emakumeei ohore

943 49 18 68
MAMUT
merkatalgunea
Oartzun

Loredenda

Gauza txikien balio kalkulazina

Liburu txiki bat egin dit opari adiskide batek. «Istorio txiki bat kontatzen du, pentsatu dut gustatuko zaizula. Erraz irakurriko duzu, argazkiak eta testuak ditu», iragarri dit ematerakoan. Eskutan hartu dudanean ohartu naiz ez dela liburu arrunta. Edizio zaindua du, paper eta koadernaketa berezia. Istorio txiki bat liburu berezi batean.

Jakin-minari eutsi ezinik, liburua orriztatzen hasi naiz. Zabaldu dudanean lehen orrian, hondo beltzaren gainean, haritz hosto lehor bat agertu zait. Aibala! Hau interesgarri bihurtzen hasi da! *Haritzia* *The oak trees* izena du liburua, Asier Gogortzak idatzia.

Liburua irakurtzeko tarte lasai bat aukeratu nuela erabaki dut, liburua meretziko duelakoan. Eta, hala, jakin-minaren jakin-minez, ekin diot irakurketari. Lehen orrian data bat dator: 2020. Ez zen, ez, edonolako urtea izan hura, zalantzarik gabe.

Hurrengo orrian, izkin batean, esaldi soil bat, liburuaren sarrera gisa: «Hau paisaia baten istorioa da» alde batean, eta justu parean, ispilu bailitzan, simetria perfektua osatuz, «*This is the story of landscape*». Hori da liburuaren beste ezaugarri bat, euskara eta ingelesa parez pare dituela.

Hortik aurrera egileak kontatzen du nola bizikletaz ibiltzea gustuko duen eta maiz egiten duen itzulia egitera atera zela, «bazter hoietan auto gutti ibiltzen delako, bidean paisaia ederrak daudelako eta muga bi aldiz gurutzatu behar delako. Muga ahal den guzietan gurutzatu behar baita». Bidean zihoala, miresten zituen bi haritz ederren azpian gelditu zen. Bide bazterrak ezkurrez bete-beteak zeudela ikusita, bakan batzuk hartzea otu zitzaion, «ia pentsatu gabeko keinua izan zen, ma-

kurtu, bizpahiru ezkur hartu eta mailoteko sakelean sartu». Pentsatu eta egin, egin zuen. Urte bukaerarako 100 ezkur ereinak zituen.

Pandemian bizitutako etxeratzeak, aspaldi galdutako ohitura on batzuk berreskuratzea ekarri zion «egunkaria paperean irakurtzea», adibidez. Ezkurak, bien bitartean, banaka-banaka erretzen hasi ziren. Etxeratzeak aukera eman zion egunetik egunera haritzak hazitik nola sortzen ari ziren ikusteko.

«Pertsonak izena baldin badugu nola ez diegu izenik jarriko hamar aldiz gehiago biziko den zuhaitz bati?», izan zen bere hurrengo burutazioa, eta *Berria*-ko orrialdeetan gustuko izena bilatu, moztu, haren jantzi, eta, besteetatik bereizteko, pintza batean izena idatzi eta argazkia aterazien aurrerantzean *Wuhan*, *Pangolin*, *Covid-19*, *Zumeta*, *Tripoli*, *Ararat* eta abar izena izango zuten haritz sortu berriei. Ehun haritz haietatik 40k lortu zuten negu gorria gaintzea.

Kimuak handitzen joan ziren heinean gorpuztuz joan zen hurrengo ideia: baso bat, haritzia, osatzea.

Urruña (Lapurdi) eta Bera (Nafarroa Garaia) arteko mugan dagoen lepo bat aukeratu zuen, Erentzazu mendiaren maga-



Arantxa Urbe Irazusta

ORERETA

lean: «Toki aski berezia da berez, muga tokia izateaz gain, mendiko bide ugari elkartzen direlako bertan. Pasabide garrantzitsua izan behar zuen garai batean, du-darik gabe».

Bi biribiletan antolatu zituen zuhaitzak: biribilaren erdia Berako lurretan eta beste erdia Urruñakoetan. «Bertzalde, haritzia muga-marran bertan egoteak erran nahi berezia du neretzat. Ez mugatik hurbil, ez; mugaren gain-gainean. Bi aldeetan, beraz, baina ez bitan zatitua», irakurri diot.

Bizitzak aurrera darrai eta 2022ra arte muga-gain hartan hazten ari diren 27 haritzen istorioa kontatzen jarraitzen du liburua. Azken orrialdean, «Jarraituko du», eta parean, «*To be continued*» soila izkiriatu du harizti sortzaile-egile-zaintzaileak agur gisa.

Txori txiki bat etorri zait leiho hegira eta esan dit hariztiak lepo hartan hazten jarraitzen duela, eta idazleak bete duela bere hitza: 2023ko basoaren istorioa kontatzen duen liburu ikusi duela.

Zenbatetan gauza handiak noiz etorriko diren begira ez ote zaizkigun gauza txikiak oharkabean pasa... Eta ongi pentsatzen jarrita, gauza txiki horiek dira gure esku daudenak. Horregatik dute balio kalkulazina, gure esku daudelako! ✕

MARTXOAK 8



EMAKUMEAREN EGUNA

BEGI-NINI BELTZAK

Dizdira ausarta etorkizunaren aurrean.
Sagara, Karnataka, India.

J.A. ARETA GOÑI (JUXE)







A. Aranburu

“Anorexia nire barruan dagoen ahots subjektibo bat da”

SANDRA PIÑEIRO FUNGERIÑO KIROLARIA ETA EKINTZAILEA

12 urte baino gehiago pasa zituen goi mailako arraunean Irunen bizi den galziarrak. Garai horretan, anorexia zuela publiko egin eta, geroago, ‘Remando en la oscuridad’ liburuan jaso zuen bizitakoa.

ALAINE ARANBURU ETXEGOIEN IRUN

Noiz hasi zinen arraunean?

Bederatzi urterekin hasi nintzen arraunean, eta Cabo da Cruz (Boiro, Galizia) arraun elkarteko lehen nesketako bat izan nintzen. Mutilekin egiten nuen arraun eta lehen urteetan ezin izan nuen txapelketetan parte hartu, ez genuelako nesken talderik.

Gustatzen zitzaidala argi nuen, baina nire gurasoek ez ninduten asko babes-ten. Txapelketaren bat irabazi nuenean hasi ziren nire lana baloratzen. Askotan baloratzen gaituztelako egiten dugunagatik eta ez garenagatik, eta hori arazo bat da. Geroago, neska gehiago etorri ziren eta oso talde polita osatu genuen. Oso gustura egon nintzen.

Nerabezaroan gorputza aldatzen da eta emakumeek gorputza onartzeko presio matxistak hortxe izaten dituzte. Nola bizi izan zenuen?

Momentu konplikatua da, batez ere bas- kularekin harreman txarra baldin badu-

zu. Nik ez nuen ulertzen zer zen baskula batera igotzea. Niretzat zenbakiak inoiz ez ziren izan garrantzitsuak. Arraun elkartean, haurren kategorian, 10 edo 11 urterekin, lehen aldiz igoarazi ninduten baskula batera. Zifra bat eman nuen, eta zifra horrekin esan zidaten kilo batzuk jaitsi behar nituela. Orduan, zuk momentu horretan duzun pisua gaizki dagoela uste duzu, pisu hori ez dela egokia esaten dizutelako. Pisuz jaitsi behar duzula pentsatzen duzu, baina ez dakizu nola egiten den hori.

10 edo 11 urterekin edota nerabea zarenen ez dituzu horretarako erremintak, ez duzu nutrizionistarik, ez eta medikurik. Ez duzu ezer. Arraun egiteko eta irabazteko pisua jaisteko esaten zidaten. Baina, nola? Kasu horietan modu legaletik edo ilegaletik joan zaitezke. Ilegaletik joaten bazara ohitura ez osasuntsuak hartzen hasten zara, ez dagoelako inor zuzendu edo aholkatuko zaituenik. Momentu horretan ere jendeak esango dizu: «Pisuz jaitsi zara, zeinen ongi zauden». Eta harremanduko duzu pisua jaitea ederrago egotearekin, emaitza hobeak lortzearekin, eta lehiatzeko eta irabazteko hobe egongo zarenarekin. Lotura oker hori egiten hasten zara: pisu gutxiago, errendimendu hobe. Hortxe hasten da akatsa, eta ni neu horrela hasi nintzen anorexiarekin. Problema hortxe zegoen.

Urte horiek oso gaizki eramaten dituzu, ispiluan ikusten duzuna ez zarelako zu. Guztiz disoziatzen zara eta gorpuzaren distorsio izugarria daukazu, zuk ikusten duzuna ez zarelako zu. Gaizki eramaten den kontua da.

Anorexia izan duzu, eta ispiluan zure gorpuzaren ezagutzeak gaixotasunarekin lotura du. Autoexijentziagatik izan zela esan izan duzu. Zergatik?

Perfekzioa bilatzen duzulako. Horrez gain, badaude arrisku taldeak elikadura jokabidearen nahasmen bat (EJN) garatzerakoan. Horietako bat, emakumea eta nerabea izateaz gain, kirolaria izatea da. Kirolarien kolektiboan, eta egia da kirol motaren arabera aldatu egiten dela, aukera gehiago dituzu elikadura nahasmen bat garatzeko edo ez garatzeko. Nik txartel guztiak nituen. Emakumea, nerabea eta kirolaria nintzen. Pisu jakin bat izatea eskatzen zidaten, eta gainera, kaos horretan guztian emozioen kudeaketa txarra, haurtzaroko traumak edo familia desegituratua zeuden... Txartel guztiak batu nituen elikadura jokabidearen nahasmen bat garatzeko. Nire kasuan horrela izan zen, eta EJN garatu nuen, baina gara nezakeen bestelako adikzio edo arazoren bat.

Nolatan ohartu zinen anorexia pairatzen ari zirela?

Hasieran ez zara ohartzen, kirolean hobereana izateko zure modua dela uste duzulako. Sakrifikatu egin behar duzula uste duzu, gogor lan egin, sufritu. Uste duzu bidea gogorra bada, ongi zoazela. Hori sartzen dizute buruan. Uste nuen ongi ari nintzela, kontrolpean nuela, uste nuen egiten ari nintzela onena izan nahi nuelako zela, irabazi nahi nuelako. Horri buruz zerbait esaten zidaten denek ez nindutela ulertzen uste nuen. Izan ere, abisatzen zidaten: «Sandra, pisuz jaisten ari zara», edota «Sandra, ja-

«Nerabea zarenen ez dituzu pisua jaisteko erremintak»

«Anorexia garatzeko txartel guztiak nituen. Emakumea, nerabea eta kirolaria nintzen»

«Nekatu egiten zara bakarrik sentitzeaz, ezgai sentitzeaz»

rrera oso autoexijenteak eta obsesiboak izaten ari zara janariarekin». Erantzuten nien: «Ez duzue ulertzen, zuen konfort gunetik ari zarete hori esaten. Nik badaikit zer egin behar dudan onena izateko, eta zu, gainera, ez zara kirolaria eta ez dakizu». Buruan duzun gaixotasunak eta ahotsak auto-konbentzitu egiten zaitu esanez zer den egin behar duzuna. Sinetsi egiten duzu zu zarela zuzen dagoena. Baina iristen da momentu bat ikusten duzula kontrola ez dela zurea, ez zarelako gai gauza batzuk egiteko.

Azken finean, hodei beltz bat daukazu zure gainean presionatu egiten zaituena, bularraldea buxatzen dizuna. Soilik ez-

PORTUKO PILOTUAK

San Pedro kalea, 32
Pasai San Pedro
943 35 15 34
www.pasajespilot.com

PORTUKO PILOTUAK - CORPORACION PRACTICOS PASAIA



A. Aranburu

kortasuna gehitzen dizu. Sentsazio horrek depresibo, triste, huts eta bakarrik sentiarazten zaitu. Hasieran barneratu egiten dituzu sentimendu horiek, baina gero nekatu egiten zara hori sentitzeaz. Nekatu egiten zara bakartasuna sentitzeaz, ez gai sentitzeaz. Satisfazioa eta perfekzionismoa inoiz ez dituzenez lortzen, beti zabilta zabilta lanean jo eta su, zure gorputza eta osasuna zure aurretik eramaten, zigortzen eta torturatzen. Baina iristen da puntu bat nekatuta zaudena. «Ez dut gehiago nahi», esaten duzu.

Egunean hamar aldiz pisatzen nintzen: esnatzean, goizeko kafea hartu aurretik, kafea hartu ondoren, komunera joan aurretik eta ondoren, entrenatu baino lehen eta ondoren. Beti nengoen pisatzen. Arraun klubaren egoitzako eta nire etxeko baskulen arteko errore margina zein zen banekien.

Nora joan zinen laguntza eskatzera?

Zortea izan nuen, banuelako lagun bat ACABEn [elikadura-nahasmenduak dituzten pertsoneri eta senideei laguntzeko elkartera] egin zituela praktikak, hark lagundu zidan. Baina kasualitatea izan zen. Gipuzkoakoa Donostian dago, Intxaurren auzoan.

Remando en la oscuridad liburua idatzi behar nuela esan nuenean, laguntza eske idatzi didatenek ere ez zekiten ACABE existitzen zenik, eta misio moduan hartu nuen bere berri ematea. Gogoratzen dut ACABErena publiko egin eta bi asteira jakinarazi zidatela elkartera 20 neska bertaratu zirela. Jende askok urratsa egin zuela jakiteak pozten nau.



OLHUI | IMFPB
Pasaia
Oinarrizko Lanbide Heziketako
Udal Institutua



Sukaldaritza eta Jatetxe-arloa
Etxebizitzen Mantentze-Lanak
(Iturgintza - Beroa)

Gure gazteak berdintasunean hezten

INFORMAZIOA

Bidasoa kalea, 1-3, Trintxerpe. Pasaia. • T. 943 404894
www.fpb-olh.pasaia.org • E-mail: olh-fpb@pasaia.net



PASAIKO UDALA



EUSKO JAURLARITZA
GOBERNU VASCOKO



ITZIAR
EDERGINTZA

26 urte zuekin!

Santusene kalea, 5, behea.
Oiartzun. Tel.: 943 49 39 81




Anorexia gainditu egiten den gaixotasuna da, edo beti egongo da zurekin?

Ahots bat da. Anorexia nire barruan da-
goen ahots subjektibo bat da. Batzuetan
gehiago oihukatuko du, eta bestetan gu-
txiago. Emozioen kudeaketa txarra da.
Adibide bat: alkoholiko batek arazo bat
duenean berriro alkohola edango du.
Nire kasuan, emozioen kudeaketa txar-
rreko boladetan nire barreneko ahots
subjektiboak bolumena igotzen du, eta
nire ahots arrazionalak bolumena jaitsi.
Egunero biak daude niregan, eta egun
beti irabazten du alde arrazionalak, ba-
ditudalako erremintak ahots horrek ira-
baz dezan. Baina irrazionala beti dabil
hortik bueltaka, ea ni menperatzeko gai
den tanteatzen. Etapa edo egun txar bat
duzunean, ahots irrazionalak indarra
hartzen du, elikatzen delako kudeaketa
txarretatik. Gaur egun, baina, sumatu
egiten dut nire jokabideak ez direnean
osasuntsuak, eta derrigortu egiten dut
nire burua jokabide osasuntsuak izatera.
Ahultasun kolpeak izan eta hurrengo
egunetan badakit zer egin behar dudan.
Egun txar batek ez du markatuko nire
errekuperazio prozesu osoa. Ikasten zo-
azen heinean kolpe baxuen ondorioak
ez dira berberak. Ez naiz lehengo Sandra.
**2021ean Remando en la oscuridad liburu-
a argitaratu zenuen. Anorexia borro-
katzen bizi zenuena kontatu duzu ber-
tan. Nori zuzendutako liburua da?**

Bizi dudan dolu berbera bizitzen ari di-
renentzako nahiz inguruan hori bizitzen
ari den norbait dutenentzako da. Gura-
soak, lagunak, bikotea, senideak, irakas-
leak... Dolu hori pasatzen ari direnak
ulertzeko balio du, konplikatua delako.
Gaixotasun mental bat dugu, eta paira-
tzen ari ez direnei edota antzeko dolua
pasatzen ari ez direnei zaila egiten zaie
hori ulertzea. Askotan uste da elikadura
nahasmendua hautatu egiten dela, ano-
rexia dutenek janariarekin duten harre-
mana horrelakoa izatea beraiek erabaki-
tzen dutela arazo estetiko batengatik,
kanon batzuk betetzeagatik, edota arre-
ta erakartzeko. Horiek guztiak dira gaur
egun dauden estereotipoak. Ez dena
ulertzen da norberak ez duela hautatzen
gaixotasun bat izatea. Faktore askoren-
gatik izaten da gaixotasuna, baina ez

«**Misio moduan
hartu nuen ACABEren
berri ematea**»

«**Emozioen kudeaketa
txarra badut,
ahots subjektiboak
bolumena igotzen du**»

«**Askotan uste da
elikadura nahasmendua
hautatu egiten dela**»

zure erabakiz. Liburuak jende horrengana iristeko balio dezala.

Sare sozialetan kirol marka batekin kolaboratzen duzu. Transmittzen duzuna zaintzen duzu?

Bai, asko. Asics izeneko kirol arropa marka batekin kolaboratzen dut, eta Asics, berez, siglak dira: *anima sana in corpore sano*. Markak bultzatzen duena da kirola osasuna dela, bai osasun fisi-
koa, bai eta osasun mentala ere.

Talde horretan sartu nintzenean argi utzi nien ez nituela batez bestekoak bete-
teko, podiumak ez nituela egingo. Izan ere, kolaboratzaile gehienak sare sozia-
letan ikusgarritasuna izatera behartzen dituzte, baita lehiaketak irabaztera ere. Argi nuen horretan ez nintzela sartuko. Prozesu batean nengoan, ikasten, eta gainera, kirol diziplina aldatu nuen. Kirolaz disfrutatu nahi nuela esan nien. Podium batera igotzen banaiz, oso ongi, eta bestela, ederki ere bai. Asics-ekoek esan zidanten nahi zutela nik sustatzea osasun mentalarentzako bidelagun izan daitekeela kirola. Horretan ari naiz. ✕

Kontzientzia feminista pizteko eta ahalduntzeko saioak

Urtarrilaren 30ean hasi zuten 'Emakume artean' tailerra, eta hilaren 19an amaitutzat emango dute. Gure Hegoak elkarteak Hondarribiko Udalarekin batera antolatutako ahalduntze eta autoezagutza saioak dira.

ANE MENDIZABAL SARRIEGI
HONDARRIBIA



GURE HEGOAK

Intimitatea elkarbanatzeko eta taldearen sostengua sentitzeko beharretik abiatuta garapen pertsonal eta kolektiboa indartzea, eta kontzientzia feminista piztea xede duen tailerra da *Emakume artean*. Marina de Santa Cruzek dinamizatzen du, Laura Casadorekin batera. Casadok, tailerren obserbazioa egin, sostengua eman eta guztiaren erregistroa jasotzen du.

Batez ere bizipenetan oinarritzen den lanketa egiten dutela azaldu du dinami-

zatzailleak, sormena, gorputzaren mugimendua eta emozioak landuz. «Tailerretan emakumeen arteko lotura eta nolabaiteko sororitatea sortzen da. Besteekiko kontaktuan nor garen azaleratzen da, gure beharrak eta nahiak zein diren... Saioa erronka bat da gure ahotsa, espresioa, protagonismoa, lekua eta balioa ikusaraztera eramaten gaituena».

Tailerren helburuetako bat kontzientzia feminista piztea da, «moralismorik eta dogmarik gabe». Horretarako, ema-

kumeen baitan dauden alienazioak identifikatzen dituzte. «Alienazioek leku desberdinetan kokatzen gaituzte, edo kokatu nahi gaituzte, generoaren arabera. Desberdintasunak eta diskriminazioak markatzen dituzte, botere harremanak, estereotipoak eta genero rolak, gure autokontzeptua eta emakume gisa ditugun potentzialtasunak baldintzatzen eta mugatzen dituztenak». Lanketa egiteko emakume bakoitzaren garapen prozesua kontuan hartzen dute. Hau da, pertsona bakoitzaren historiari, bizi ibilbideari, mugei eta eritmoari erreparatzen diete.

Saioak, Jostaldin

Espazio seguruak izaten dira. Errespetua, babesa eta konfiantza bermatuta daude. «Gorputza mugitzeko askatasuna, dantzatzeko, margotzeko, gozatzeko, emozioekin topatzeko, adimenak atsedean hartzeko eta norbera izateko lekua da tailerra». Honakoa ez da elkarteak antolatu duen lehen saioa, 2009an sortu zenetik, psikopedagogia, ikuspegi feminista eta kulturartekotasuna integratzen dituen hainbat saio egin dituztelako. ✕

Homofobiaren, klasearen, arrazaren eta generoaren esplotazioaren aurka borrokatzen!



8

abotsanitz

M8. HONDARRIBIKO EGITARAUA**HILAK 4, ASTELEHENA**

18:00. Emeki Elkarteak eta Marla Xake Klubak IV. Emakumeen Xake Tto-para antolatu dute, Kasino Zaharrean.

HILAK 5, ASTEARTEA

17:00-18:00. 4-7 urte bitarteko haurrentzako ipuina kontatuko du Lupe Lekuonak Emeki elkartearen egoitzan. Sarrera libre da, aforoa bete arte.

HILAK 7, OSTEGUNA

19:00. Cristina Ubanik *Bortizkeria eta tratu txarrak kiroletan* hitzaldia eskainiko du. Hitzordua Kultur Etxean izango da.

HILAK 8, EMAKUMEEN EGUNA

11:00-13:00. Emekik antolatuta *Hondarribian emakume sarea osatzen* ekintza gauzatuko dute. Martxoak 8 plazan sare bat jarri eta egunari erreferentzia egiten dioten mezuak, poemak, abestiak... ida-

tziko dituzte Hondarribiko hiru ikastetxeetako ikasle eta irakasleekin batera.

17:30. M8 Asanbladak antolatu duen manifestazioa, Martxoak 8 plazatik abiatuko da.

HILAK 9, LARUNBATA

10:00-13:00. Emekik eta Hondarribiko Pilota Eskolak Bixi Bixi Pala Txapelketa Azkarra antolatu dute Jostaldi pilotalekuan.

19:00. Nepaldala elkartearen *Nepaldala* dokumentala proiektatuko dute, Itsas Etxean. Doako gonbidapenak Kutxa-bank-en eskura daitezke.

HILAK 10, IGANDEA

19:00. Cristina Garcia Rodero argazkilaria *La mirada oculta* dokumentala eskainiko dute, Itsas Etxean.

HILAK 17, IGANDEA

19:00. Maria Goirizelaiaren eskutik *Nevenka* antzerki emanaldia, Itsas Etxean.

HILAK 23, LARUNBATA

19:00. *Masust ondoen patioa* antzezlanaren ikusgai izango da, Itsas Etxean.

HILAREN 4tik 10era

08:00-15:00. M8ko kartel lehiaketara aurkeztu diren 20 kartelak Arma Plazan izango dira ikusgai. Larunbat eta igandeetan itxita. Hondarribiko Udalak Emeki Emakume elkartearekin elkarlanean antolatu du lehiaketa.



A. Mendizabal



MARTXOAK 8 / EMAKUMEEN NAZIOARTEKO EGUNA

ZUETAZ HARRO

Ahalduntutako emakume bakoitzaren atzean ahalduntzera bultzatu duten beste emakume batzuk egon dira.





A. Aranburu

“Auto ezagutzarako tresna bat da ‘Zikloan’”

ENARA IRURETAGOIENA DOMINGUEZ ARA!GORPUTZ

Iametzak eta Ara!Gorputzek ‘Zikloan’ hilekoaren ezagutzarako eta jarraipenerako sakelako telefonoentzako balio duen web aplikazioa sortu dute. Euskarazko lehena da.

ALAINE ARANBURU ETXEGOIEN IRUN

Zikloan aplikazioa 2023ko urrian egin zen publiko. Ara!Gorputzek urteak daramatza hilekoaren eta zikloaren bueltan ikerketak egiten. Nondik sortu zen aplikazioa sortzeko ideia?

Jatorrizko ideia Iametzarena da. Ara!Gorputzekoak ez gara oso ondo eramaten pantailekin, paperarekin harreman hobea dugu. Beti pentsatu izan dugu paperean idazten duguna guretzat soilik dela, eta beti horri ematen diogu garrantzia. Orain, aplikazioa aurkezten gabiltza eskaintzen ditugun tailerretan, eta beti esaten dugu aplikazioa oinarri bat dela. Beti gomendatzen dugu pape-reko erregistro luzeago bat izatea edo eguneroko bat idaztea, xehetasun gehi-ago jasotzeko. Izan ere, aplikazioak ez du ematen askorako.

Iametzak egin zuen aplikazioaren garapena, eta gu haiekin izan ginen hasieratik. Prozesua luzea izan da ideia izan zutenetik. Gero, baliabideak lortu, edu-

kia txukun jarri... Denbora pasa zen ideiatik egin arte.

Iametzari Leire Aperribai psikologian doktoreak eta zuek lagundu diozue. Zein izan da zuen ekarpena?

Hilekoaren lanketan ikuspegi desberdinak daude, eta gu beti saiatzen gara jolasetik eta maitasunetik lantzen, toki atseginetatik lantzen, alegia. Bestela, gure ekarpenak balio izan dezake gu errudunago sentiarazteko edo arduratzeko. Hala balitz, aplikazioa egiteari ez diogu zentzu askorik ikusten. Autoezagutzarako tresna bat da *Zikloan* aplikazioa, eta asmoa da erregistroaren bidean ahalik eta xamurren izatea. Hori da beti gure helburua. Iametzakoak dagoeneko aplikazioa sortuta zegoenean etorri ziren guregana, eta galdetu ziguten ea zer iruditzen zitzaigun, zer gehituko genukeen. Orduan, guk bat egin, eta proiektuaren bigarren fasea hasi zen. Hastapenetik landuta zeuden edukiak moldatu egin behar izan genituen aplikaziora.

Zertarako balio du aplikazioak?

Hilekoaren erregistro bat egiteko balio du. Hilekoaz ari garenean, beti dago ondo gogoraztea ez direla bakarrik odol edo fluxu gorria ditugun egunak, baizik eta ziklo osoaz hitz egiten dugula. Ziklo horrek uteroa dugun gorputzetan egunero eragiten digu, kontziente izan ala ez. Auto ezagutza hori bilatzen dugu.

Egia da ere maila pertsonalean egiten dugun lanketa hori, maila komunitariora eta kolektibora eraman behar dela azaltzen dugula beti, horrela ahalko ditugulako detektatu min emozional eta fisi-

koak. Nahiz eta guk geuk deskubritu, gu geu gelditzen baldin bagara gure jakintzarekin, bakardadean, ez dugu asko arduratuko. Ez da oso baliagarria izango. Egiten ditugun deskubrimendu propioak kolektibizatzen ditugu. Modu horretan, istorio berberak dituzten beste hainbat pertsona topatuko ditugu.

Hilekoaren zikloa erregistratzeko aplikazio bat baino gehiago daude merkatuan. Zerk bereizten du *Zikloan* aplikazioa besteengandik?

Badaude bi puntu guretzat garrantzitsuak direnak. Batetik, euskara hutsean egin dagoela guztiz, eta lehenbiziko aplikazioa dela euskaraz hilekoaren erregistrorako. Beste aldetik, datuen bilketa zertarako erabiliko den azaldu behar da. Izan ere, hilekoa erregistratzeko aplikazio gehien kasuan ez dakigu zer egingo den datu horiekin, eta horrek asko arduratzen gaitu. Kontu hau ez da orainean ikus dezakegun gauza bat. Badakigu beste aplikazioak handik eta hemendik datuak jasotzen ari direla, baina, gero, etorkizunean ikusiko dugu zer egiten duten datu horiekin.

Ez gara datuak oparitzearen aldekoak, eta gutxiago Google-ri. Ez dakigu nor dagoen enpresa horien atzean eta ez dakigu zer gertatuko den. Badaukagu eskarmentu nahikoa jakiteko kapitalismoak dena usurpatzen duela, eta probablea dela datu horiek erabiltzea ugalkortasun klinikei oparitzeko. Gure kasuan, datuak Iametzak eta Ara!Gorputzek dauzkagu, eta ez ditugu salduko ez eta beste deus egingo ere horien kontura dirua irabazteko. Hainbesteko konfiantzarekin ema-

«Beti gomendatzen dugu papereko erregistro luzeago bat izatea»

«Euskara hutsean egin dagoen lehenbiziko aplikazioa da hilekoaren erregistrorako»

«Ez gara datuak oparitzearen aldekoak, eta gutxiago Google-ri»

ten dizkiguten datuak etorkizunean baliatu nahi ditugu ikuspuntu feminista duten ikerketak egiteko. Hilekoaren kontu hau guztia bere lekuan jartzeko.

Web aplikazio bat da, eta sakelakoan app moduan erabil daiteke. Alegia, ez dela deskargatzen mugikorretako beste app-ak bezala.

Google play eta horrelakoak segurtasunik gabeko espazioak dira. Oso sinplea da *Zikloan* instalatzea. *Zikloan.eus*-en sartu behar zara, eta bertan topa daitezke irizpideak nola deskargatu jakiteko. Behin deskargatuta, aplikazio bat bezala funtzionatzen du mugikorrean. Era horretara deskargatzeak, datuen erabilpenaren segurtasuna emateaz aparte, eguneratzeak egiterako orduan erraztasunak ematen ditu. Esan berri dudana



**Berdintasunaren
bidean
elkar gaitezen**

Mirentxu liburudenda

Santa Klara, 6. Erretereria-Orereta

Tel.: 943 52 77 06

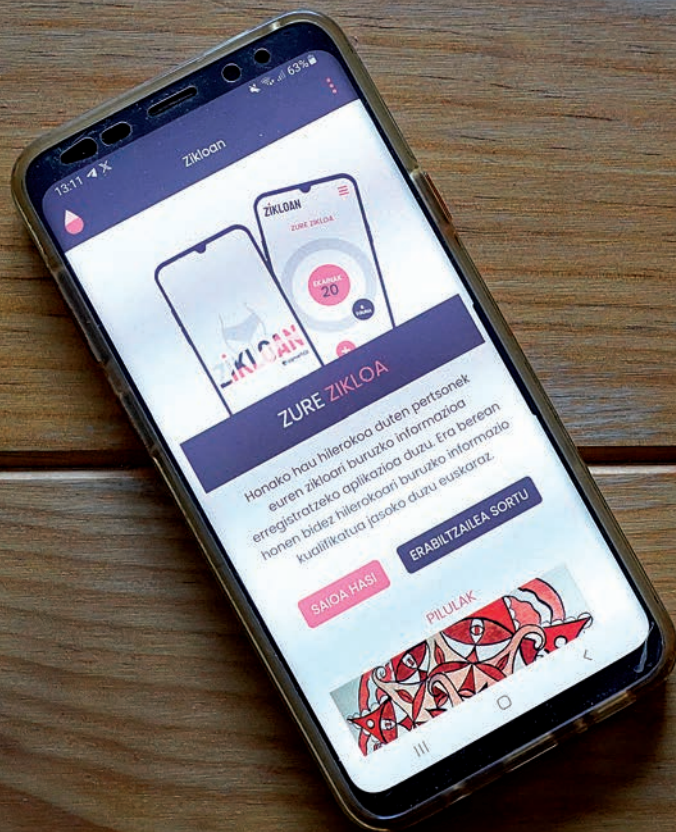


mirentxuliburudenda

mirentxuliburudenda@gmail.com

www.libreriamirentxu.com





A. Aranburu

Iametzaren balorazioa izan da, beraiek oso jantzita baitaude datuen kontuetan eta badakigu beraien zaintza horri dago-kionez hausnartuta dagoela, eta ildo bat dutela.

Aplikazioak hainbat funtzionalitate ditu datuak erregistratzerakoan. Nola egin duzue horien hautaketa?

Lehenbiziko fasea da oraingoz egin duguna, hau da, oraingoa 1.0 bertsioa da. Asmoa da garatzen segitzea beste ezau-garriak gehituz, eta jasotzen goazen es-kaerei arreta jarritz. Oinarritzko funtzionalitateak dira orain aukeran daudenak.

Bestalde, badago beste arrisku bat hilekoaren kontu honetan guztian. Guk beti hitz egiten dugu arketipoaz. Hau da, gu geu irizpide batzuen arabera ezagut-zen gara, baina ezagutza horrek daukan arriskua da gure kontrolerako mekanis-mo bat bilaka daitekeela. Gure kontrol propiorako erabiltzea erregistroa, gure joeretan ikusi dugu.

Esaten da fase aurre-menstrualean sentibleago zaudela, baina zu horrela ez bazara sentitzen, fase horretan enkaje saiakera bat hasteko ohitura dago. Menstruatzaile perfektuaren bila joateko tendentzia dago. Horrek ere arriskua dauka, eta funtzionalitateen aukeren gure hautaketa horregatik izan zen aha-lik eta simpleena. Aukeratutako irizpide simpleenak honako hauek dira: energia; odol jariora; emozioak; ondoeza; eta por-taera aldaketak. Datu horiek erregistra-tzearekin uste dugu nahikoa dela oina-rrizko jarraipena egiteko. Erabiltzaileak sinpletik hastea nahi dugu, norbera konprometitzea bere erregistroa egitera,

hori badelako bere horretan lan bat. Gero, joango gara ikusten.

Aplikazioan erregistratzen zarenean galdetzen dugu Euskal Herriko zein lurraldetatik ari zaren erregistratzen, proiektuaren helburua badelako ere jakitea Euskal Herrian nolakoak diren gure hilekoak. Orduan, lurraldeen arteko bereizketa egin genuen. Hau ere berritzailea da.

Jakin al duzue ea Euskal Herri osora iritsi zareten?

Ez dakigu, baina elkartean beti dauzkaugu mugak. Badakigu espazio batzuetara zail egiten zaigula iristea, esaterako, Ipar Euskal Herrira. Ezinegonarekin bizi gara. Badakigu Nafarroara ailegatu gara. Izan ere, aurreko urtean Nafarroan egin genuen hilekoaren lanketan, Euskal Herriko mapa bat osatu genuen. Bertan izan ginen saio batzuetan bilduta hamabost bat elkarte, eta Hego Euskal Herrikoak soilik bildu ginen. Ipar Euskal Herrira iristea eta haiekin lan egitea erronkatzat dugu.

«Menstruatzaile perfektuaren bila joateko tendentzia dago»

«Erabiltzaileak sinpletik hastea nahi dugu, norbera konprometitzea bere erregistroa egitera»

«Aplikazioaren blogean urte hauetan egindako ikerketak jaso ditugu»

Hilabeteak pasa dira aplikazioa deskargatu daitekeenetik. Daturik jaso duzue?

Momentuz jaso dugun datu bakarra erabiltzaile kopuruarena da, eta 1.200 ingurukoa da. Gure espektatibak asko gainditu ditu, bereziki lehen asteetan izandako deskargengatik. Ardura sentitu genuen hau guztia kudeatzeko. Beste datuei dagokienez, laster beste fase batean sartuko gara eta espero dugu Gipuzkoako Foru Aldundiaren laguntzarekin aplikazioaren jarraipena egin ahal izatea. Horrekin asmoa da urte bukaerarako datu guztiak izatea, jakiteko zenbateko maiztasunarekin erabiltzen den, adibidez. Pentsatzen ari gara ere aplikazioari jakinarazpenak edota alarmak gehitzea. Funtzionalagoa egiteko aukerak aztertu nahi ditugu laster hasiko dugun bigarren fasean. Aldi berean, *Zikloan*-en blogean urte hauetan egindako ikerketak jaso ditugu, eta hori aplikazioari txertatzea ere buruan dugu. Baina bigarren fasea hasi arte itxaron beharko dugu. ✕



Auzoetako emakume elkarteetako kideak Emakumeen Etxean. Martxoaren 8an bazkaria egingo dute 300 lagunek. Ikerne Zarate

Lau hamarkada bete konplizitate sareak josten

Gaur egun zazpi emakume talde daude Errenteria-Oreretan beste hainbeste auzotan, eta 1.000 emakumetik gora biltzen dira horietara antolatutako ikastaroetan parte hartzera.

IKERNE ZARATE GARTZIARENA
ERRENTERIA-ORERETA

Etxetik ateratzea eta haien artean harremanetan jartzea izan zen duela 40 urte hainbat auzotan sortu zituzten emakume taldeen helburua. Helburua bete ez ezik, gainditu ere egin dute. Auzoetako emakumeen taldeek lau hamarkada bete dituzte aurten, aterki horren pean lanean hasi zirenetik. 11 izatera heldu badira ere, egun, zazpi dira martxan direnak, eta hamaika tailer eta ekintza eskaintzen dizkiete tokian tokiko emakumeei.

Emakumeen Etxean elkartu dira talde

horietan ari diren hamalau emakume, egiten duten lanaren berri emateko. Bat datoz guztiak, helburua bete dute: «Emakumeei etxetik ateratzeko aukerak ematea zen helburua. Hasieran, udalak dena egin ematen zigun. Ondoren, talde horiek auzoz auzo guk autokudeatu beharko genituela esan zigun, eta batzuk hori ongi hartu ez bazuten ere, epe luze- ra, argi dago ongi etorri zaigula erakusteko emakumeak baginela gai, balio genuela gure eskaintza eta gure espazioak guk geuk antolatzeko». Horren emaitza 40 urte geroago zazpi auzo horietan antolatutako jardueretan parte hartzen duten 1.000 emakume ingururen sare sen-

doa da, «handia da egin duguna». Be- raungo Erlontzi, Galtzarabardako Gure Toki, Gabierrotako Laguntasuna, Agustinetako Alai, Pontikako Lore Toki, Erdialdeko Patxiku eta Olibeteko elkarte ari dira lanean.

Xumetik hitz egin dute denek, nahiz eta batzuk ia 40 urteko ibilbide osoa egin duten amaraun hori harilkatzen. «Gure buruari ekarpena egin diogu, herriko emakumeei espazioak eta zainke- tarako guneak eskaintzen dizkiegu, bai- na herriari ez dugu uste ekarpenik egin diogunik». Ez dira denak, ordea, uste be- rekoak, herriari ekarria egiten diotela pentsatzen dute-eta beste batzuk: «Errenterian emakumeen taldeak izate hutsa bada ekarpena, baita auzo lokal horietan egiten dugun guztia ere. Talde- en artean harremana dugu, sarea gara».

Azken iritzi horren alde egin du Itsaso Cruz Berdintasun zinegotziak. Zalan- tzarik ez du ekarpena egiten dutela, handia eta oso garrantzitsua: «Eskain- tzen dituzten tailerrak ekarpena dira. Hortik harago, ikaragarri garrantzitsua da duela 40 urte autokudeaketatik ema- kume taldeak sortu izana». Uste berekoa

da Leti Bermejo Berdintasun teknikaria: «Beraien artean sortzen diren sareek bali handia dute, eta auzoari eta herriari ekarpen handia egiten diote, emakumeen arteko sare horiek bizirik mantenduz modu formal eta informal batean».

Belaunaldi berrien errelebo falta

Elkarteak bizirik mantentzea eta haien martxa antolatzeak lana suposatzen duela aitortuta, zailtasunik ez dute topatu bidean, «oso ondo funtzionatu dute beti, jendeak parte hartu du eta inplikatu da». Arantzatxo bat badute, ordea: errelebo falta sumatu dute. «Tailerretara jende gaztea badator, baina zuzendaritzara ez dira belaunaldi berriak animatzen, gure lekukoa hartuko duen jendea falta zaigu». Batzuen ustez, horretarako ezinbestekoa da «ohiturak aldatzea». Agustinetako Alai elkartearen bestelakoa dela egoera esan du bertako kideak: «Gurean parte hartzen duten emakumeak 26 eta 55 urte artekoak dira, gaztea da taldea». Besteetan ere jardue-

retan parte hartzea ez da arazoa, zuzendaritza eta ardurak hartzea baizik.

Duela 40 urteko eta egungo emakumeen elkartearen artean diferentziarik badagoen galdetuta ez dute zalantzarik, «oso ezberdina da. Lehen ez ginen etxetik ateratzen; orain ez gara sartzen [barrezka]». Txantxa giroarekin jarraitu dute, eta dirutza aurrezten dutela gaineratu du beste emakumeetako batek: «Psikologotan ez dugu xoxarik xahutzen, hitz egiten dugu, tristurak eta poztasunak partekatzen ditugu, familia bat gara, sare bat, eta babesa ere jasotzen dugu elkarrengandik».

Antolatzen dituzten jardueren artean arrakastatsuenak aipatu dituzte: «Zumba, pilates, ariketa fisikoarekin lotutakoak izaten dira oro har, baita euskal dantza ere». Tailer bat nabarmendu da besteen artean, ez delako ohikoa eta jende ugari biltzen duelako: *Artearen historia* tailerra, «40 emakume ari gara». Elkarteetako batean, gainera, mahai jokoei emana diete ostirala, «ez ukitu gai-

nera. Egiten dugun terapia itzela da buroa arin mantentzeko, batzuetan haserretako balio badigu ere».

Martxoaren 8ari begira jarrita 300 lagunetik gora elkartuko dira emakumeen taldeek antolatu duten bazkarian, «ondoren manifestaziora joango gara, aldarrikatzera parekidetasunerako bidea luzea dela oraindik»

«Eredugarri»

Ekarpenari egin dio erreferentzia Berdintasun zinegotziak berriro. «Emakumeek ez dute agian egiten dutenaren kontzientzia. Baina udaetik jakitun gara zein ikusgarritasuna ematen dien euren arteko saretzeari auzoetako emakume elkarteetatik egiten duten lanarekin. Eredugarri dira. Aitortza egin nahi diegu, eta aldi berean, errelebo aldaketa bermatzeko lanketan bidaide izan». Aitortza hori zertan gauzatuko den jakiteko, itxaron egin beharko da; merezia da, emakume horietako bakoitzak 40 urte luzeko itzala utzi duelako, momentuz. ✕

Errenteriako euskal eskola publikoa

EGUNERO ETORKIZUN PAREKIDE BATEN ALDE LANEAN!

EUSKAL ESKOLA PUBLIKOAZ HARRO!

Bizarain ikastola
HH-LH 943-34 16 45 | BHI 943-89 94 13

Cristobal Gamon HLHI
943-89 91 38

Cristobal Gamon BHI
943-89 94 41

KOLDO MITXELENA Herri Ikastetxea
943-89 91 87

KOLDO MITXELENA BHI
943-89 95 00

“Agroekologiak dimentsio feminista landu beharra dauka”

MIRENE BEGIRISTAIN ZUBILLAGA EHUKO IRAKASLEA

Begiraistainek bihar jasoko du Labore Oarsoren Amalur Saria (12:00etan, Oiartzungo udaletxean). Agroekologia feministan egindako lana aitortuko diote, baita Amillubi proiektua ere.

ERIK GARTZIA EGAÑA

Agroekologia kontzeptua gero eta gehiago entzuten da. Zer den azal zenezake?

Agroekologiak, elikagaiak modu ekologikoan ekoizteaz gain, kontuan hartzen du ekoizpenaren dimentsio ekonomiko: non, nola eta zein preziotan saltzen den; sortzen den balioa nola banatzen den. Dimentsio soziala ere badu, lanbaldintzak, tokiko ekonomia edota gizartea kontuan hartzen dituelako. Gainera, elikadura osasuntsua herrikoia izateaz arduratzen da. Kultura dimentsioa ere badu: tokiko landa eremuaren kulturak eta nekazaritza tradizionalak ematen dituen irakaspenak, eta dagoen lurraldearekiko lotura aintzat hartzen ditu. Agroekologikoak badu teoria agromikoa, baina nekazarien eta baserritarren praktikak eta ezagutzak aintzatesten ditu. Gizarte mugimendu bat ere bada, eragileekin lotura baitu.

Kontzeptu horri, gainera, feminista izenondoa eransten zaio. Zein ekarpen egiten dio agroekologiari?

Agroekologia krisi ekologikoaren testuinguruan garatzen da. Krisi ekologikoak azaleratu digu muturreraino iritsi garela; desoreka izugarriak erakusten dizkigu, eta produktibitatera kateatu da, kontuan hartu gabe ekomenpekotasuna dugula. Sozialki ere, hainbat muga ere gaingitzen ari gara. Zaintzarekin azaleratu den bezala, nekazaritza emakumeen eta talde zaugarrien bizkar jartzen da zama. Emakume baserritarrek Euskal Herrian, adibidez, ez dute baserri edo lurren titulartasunik izan; ez dute kotizatu; emakumeek nekazal proiektuetan jasotzen dituzten diru laguntzak herena baino gutxiago dira... Horrez gain, zaintza lanetan, %90etik gora emakumeen gainean jarri da landa eremuan, eta ezarritako rola zein aurreiritziak daude.

Egunotan ikusten ari gara baserritarrek nola egiten ari diren aldarrikapenak kaleetan: lan baldintza, politika publikoen aldaketak... Emakumeek are muturreko baldintzak bizi dituzte. Emakume baserritarren autonomia politiko eta



HITZA

pertsonala murrizuta dago; parte hartze sozial eta politikoa ez da ahalbidetu; hartutako erabakiak ez dituzte beraiek bizi izan. Gainera, ez dituzte bortizkeriaren kontrako gune seguruak, eta zerbitzu publikoak gutxiago iristen dira baserritarren guneetara.

Agroekologiak dimentsio feminista espezifikoki landu beharra dauka. Proiektu askotan gerorako uzten dute. Baldintza prekarioen gainean eraikitzen diren proiektuak direnez, emakumeen zapalkuntza ikusezin bilakatzen da.

Andreen hutsunea dago nekazaritzan. Nola eman daiteke ikusgarritasuna?

EAEko Emakume Baserritarren Estatutua duela urte batzuk sortu zen, kontsentsu maila altuarekin, baina ez da garatu. Aipatutako hainbat arlo jaso ziren bertan: autonomia politiko eta pertsonala; mugikortasuna; parte hartzea...

Estatutuarena izan daiteke ikusgarritasuna baliagarri izateko helduleku bat, baina, horrez gain, agroekologiari balioak ikusaraztea eta, zentzu horretan,



«**Emakume baserritarren autonomia politiko eta pertsonala murriztuta dago**»

«**Ekoizpen sistemak planetaren mugen barruan ezarri behar dira**»

emakume baserritarren ekoizpenei ikusgarritasuna emateko ere balia daiteke. Aldi berean, erreferenteak sortu behar dira, ikusteko badela posible —adibidez— emakumeek traktore bat erabiltzea, edo espazio seguruak behar ditugula gure formazioak aurrera eramateko. **Krisi ekosozialaren aurrean neurri erradikalak hartu beharko liratekeela defendatzen duzu. Zeintzuk izango lirateke?**

Diagnosian adostasun bat eduki beharko genuke: eredia agortua dagoela, eta maila ekologiko eta sozialean beste norabide bat hartu behar dugula. Ebidentzia zientifiko pila bat daude: biodibertsitateari, luraren ekoizkortasunari, edo ur kutsadurari dagozkienak adibidez. Horrez gain, denok bizi ditugu egunerokoan elikagaien garestitzea, migrazio mugimenduak edo ilegalizazio pro-

zesuak. Irizpide ekonomiko-produktiboa pertsonon eta naturaren gainetik pasatzen ari da.

Bost irizpide defendatu ditugu. Lehen a da elikadura desmerkantilizatu egin behar dela: eskolako jantokietan, ospitaleetan edo gainontzeko eremu publiko guztietan elikadura osasuntsua bermatzen hasi beharko ginatke, politika publikoen bidez. Horrekin batera etorri beharko litzateke desfamiliarizazioa. Familia klasikoari lotuta izan diren ereduak beste iruditeria bat eraiki beharko genuke. Zaintza komunitarioa ekoizpenera eraman behar da. Familia tradizioaletik at dauden proiektu kolektiboak gero eta gehiago dira, eta tresna juridikoak jarri beharko lirateke.

Bigarren irizpidea da ekonomiaren birlokalizazioa. Tokiko elikadura sistema sustatu behar da, lurraldean sustraitutakoa. Ekoizpen ereduak planetaren mugen barruan ezartzea da hirugarren irizpidea. Deshazkunderantz bultzatu

CIFP DON BOSCO LHII



DON BOSCO ALDEA LAN HIRIA
20100 Erretereria
Tel.: 943 510 450
donbosco@donbosco.eus
www.donbosco.eus

PAPER KALEA, 1
20400 Tolosa
Tel.: 943 672 900



Lanbide heziketa baino askoz gehiago



beharko dira sektore batzuk. Beharrei erantzungo dieten sektoreetan —mugikortasuna, zaintza, energia...— gehiago inbertitu beharko da.

Zeintzuk izango lirateke laugarren eta bosgarren irizpideak?

Laugarrenari dagokionez, funtsezko lanak —zaintza, elikadura...— duindu egin beharko lirateke, pandemia garaian aldarrikatu zen bezala, eta horiek aintzatetsi. Aitortza gutxiko lanak dira, eta horregatik daude hain feminizatuta.

Azken irizpidea demokratizazioarena da. Diskurtso bat egiten da diru laguntzak modu horizontalean banatuko balira bezala; praktikan ez da askotan gertatzen. Nork du aukera, denbora edo eza gutza planteatzen diren demokratizazio irizpiderik gabeko diru laguntza edo zerbitzuak lortzeko? Eredu agroekologiko batekin lotutako neurriak dira. Hitz potoloekin esaten den arren, funtsean, gauza berbera aldarrikatzen ari dira: proiektu kolektiboak; erraztasunak elikadura osasuntsu batera iristeko; esportazioetara bideratu beharrean tokiko sistema sustatzea; lan baldintza duinak; emakumeen eskubideak...

Krisi ekologikoa ezin da ulertu ez baldin baditugu kontuan hartzen krisi sozial eta ekonomikoak. Batak bestea dakar, elkar elikatzen dira. Diagnostiko horretatik abiatzen gara gu, eta erroetara jo nahi dugu; gure gizarte paradigma seinatzen du.

Nekazaritzarik gabeko elikadurara al goaz? Zein etorkizun eongo litzateke nekazaritzarik gabe?

Aurreko galderarekin oso lotua dago.



HITZA

Krisi ekologiko-sozial horren diagnostian, gauza batzuetan ados egon gaitzke: krisi klimatikoa, jasangarritasuna... Horrekin ados egotea politikoki zuzena izatea dela ematen du, baina bidegurutzea galdera horrekin lotuta dago: diagnostiarekin ados bagaude, zein da irtenbidea? Nola egingo dugu?

Ikusi da politika publikoetan —Next Generation funtsen banaketan adibidez— elikagaien industria digital bat sustatzen ari direla. Horregatik irekitzen dira Donostian haragi sintetikoaren lehenengo planta, Eusko Jaurlaritzak Bizkaian eta Gipuzkoan sustatzen ari den piszifactorien industria, edo Arabako Tuesta herriko hidroponiako —lu-

rrik gabeko barazkien ekoizpena— dozenaka hektareako negutegiak. Nekazal eskoletan sustatzen ari den eredu da. Badirudi mirari teknologikoarekin sine-tsita gaudela. Ahazten dugu erregai fosilekin ibiltzen diren auto guztiak ezin direla elektrikoengatik ordeztu. Nekazaritzan berdin: ez dago baliabide nahikorik nekazaritza digitalizatu bat aurrera eramateko, eta denontzako elikagai modu justuan sortzeko.

Noren esku utzi nahi dugu etorkizuneko elikadura? Hori dago jokoan. Nola-ko nekazaritza daukagun, halako elikadura eta lurraldeak izango ditugu. Teknologiaren aldeko apustu horrek kristoren albo kalteak ditu baliabideen agor-



London
School of languages

30 urtez berdintasunean irakasten

Gora borroka feminista!

EROSKI city

BERTAKO SUPERMERKATUA

Olalde kalea 4/5 behea.
943 26 03 45 Altzibar.
OIA RTZUN

tzean, biodibertsitatean, osasunean, baita arlo sozialean eta kulturean ere. Ez dugu ahaztu behar, gainera, eredu digitalizatuak mozkin ekonomikoak jartzen dituela erdigunean. Ez da gizarte hobea baten aldeko apustua, irabazi ekonomikoaren aldekoa baizik.

Nekazaritzak etorkizunik baldin badu, laguntzak jasotzeaz gain, bere identitatea berriro formulatu beharko al luke, esentzialismoan erori gabe?

Etorkizuneko nekazariak zeintzuk diren irudikatu behar dugu. Gertatzen da erreleborik ez dagoela; dagoena ere familia tradizioaletatik kanpo dator. Identitatea birformulatzen badabil azken urteetan: hiritik datorren jendea instalatu da eredu agroekologikoan; emakume gehiago; migratuak... Profil horiek dira etorkizuneko baserritarrak. Identitatearen formulazioa oso lotuta dago elikaduraren funtzio sozialarekin, osasuna edo hezkuntza bezala. Badaude adibideak: Frantziako Estatuan badaude, eskualdeetan, elikaduraz arduratzen di-

«Eredu digitalizatuak mozkin ekonomikoak jartzen ditu erdigunean»

«[Amillubi] motibagarria ere bada, etorkizuna beste era batera eraiki daitekeela erakusteko»

ren langile publikoak; edo, Bergaran eta Oiartzunen, baserritarrei oporrak eta bajak ordezkatuak dituztenak daude.

Amillubi proiektua ere aitortu nahi dute Amalur Saria zuri emanda. Zer da?

Biolurrek sustatutako proiektua da, nahiz eta talde eragilean beste batzuek ere parte hartzen duten. Elikadura burujabetza modu praktikoan eraikitzen datorren proiektu kolektiboa da. Adibide

desiragarriak posible direla ikusarazi nahi du. Lurraren babesera eta ekoizpena bideratutako proiektu bat da. Ipar Euskal Herrian Lurzaindiaren proiektua dago, eta legeak lagunduta —Hego Euskal Herrian ez bezala—, lurra babesten dituzte. Aitzindari izan nahi du lur espekulazioaren kontrako borrokan.

Biolurrek erosi egin ditu Amillubi baserriko zortzi hektareako lurra, prezio ez-espekulatioan. Ekoizpen ekologikora bideratuko dira, lan baldintza duintan, gipuzkoarren zerbitzura jartzeko. Diru bilketa egiten ari gara; herriaren ekarpenetatik herriarentzako garatu nahi dugu. Informazio gehiago aurki daiteke www.amillubi.eus webgunean.

Uste dut Hego Euskal Herrian proiektu erreferentziala izango dela, estrategikoa. Motibagarria ere bada, etorkizuna beste era batera eraiki daitekeela erakusteko. Dei egiten diot jende guztiari sar dadin, eta horren parte izan dadin. Testuinguru ilunean bizipoz pixka bat ematen du. X

Ayerdi Motor

SALMENTA, MEKANIKA ETA KARROZERIA



ESPEZIALISTAK



ESPEZIALISTAK



ESPEZIALISTAK



INSTALAZIOAK: Jaizkibel hiribidea, 1 - LEZO
Tel. : 943344525 - ayerdimotor@ayerdimotor.com



www.ayerdimotor.com

Elkarlanetik, espazio iraunkorrek egituratzeko bidean

Lezoko eragileen arteko elkarlanetik abiatuta osatu dute Martxoaren 8ko egitaraua. Ekitaldi puntualak antolatuz, emakumeen bilgune iraunkorra sortzeko bidea hasi dute udalak eta eragileek.

URKO ETXEBESTE PETRIRENA LEZO

Emakumeen ahalduntzerako eta aske bizitzeko espazioak egunero irabazi behar dira. Horiek norbanakoen eguneroko borrokalditik etor daitezke. Baina taldean askoz errazago eta eraginkorrago funtzionatzen da. Horren jakitun, Lezoko Martxoaren 8ko antolatze garaian bat egin dute herriko hainbat eragilek: udalaren babesarekin, Lezoko Iruntzen Emakume Taldea, Gaxuxa Elkartea, Arkirun Pilota Kluba, Emakume Korrikalarien Taldea eta nordic walking-ekoak, Emaion harri tiraketa taldekoak, eta Korrika Batzordea aritu dira Emakumeen



2023ko azaroaren 30eko Greba Feminista Orokorrekoa da ondoko irudia. HITZA

Egunari lotutakoak egikaritzeko asmoz lanean. Askotariko ekitaldi zerrenda da ondu dutena, baina nabarmentzekoak dira kirol edo ariketa fisiko kutsua dutenak.

Mireia Kuestak Berdintasun zinegotzi kargua partekatzen du Eneritz Arrutirekin batera. «Udalan sartu ginenean berehala egin genuen harremana herriko mugimendu feministarekin. Horren harira, zenbait gauza elkarlanean egingo genituela adostu genuen. Martxoaren 8ko egitaraua helburuetako bat izan zen». Emakumeen Egunerako elkarlan

esparrua sortu, baina horrek iraunkorra izan behar duela uste du Kuestak. Bide horretan, eta hala jasota dago joan den ostiralean aurkeztu zen 2023-2027 Legegintzaldi Planean, Berdintasun Kontseilua sortzea da helburua. «Martxoaren 8tik abiatuta elkarlana hasi, eta kontseilua sortu nahi dugu. Handik beste edozein gairen gaineko lanketa egin ahal izango da, baita erabakiak hartu ere», azaldu du zinegotziak.

Azken asteetan eraso matxistak izan dira Lezon. Kezka dago herrian, mugimendu feministan, baita udalan ere.

ELKARTASUN AKTIBOA!

- » Netanyahu epaileen aurrera eramateko
- » Gazan proiektuak bultzatzeko



HITZA

Egin zure ekarpena.

S0530350083240830140015 kontuan
BIZUM (dohaintza) **08736** kodea

**Palestinako banderak edonon.
Eskuratu zurea:**

gernikapalestina.eus



«Horren aurrean erantzunak irmoa izan behar du, erabatekoa eta denen artean adostutakoa. Berdintasun Kontseiluaren zereginetako ere horrek izan behar du: indarkeria matxistaren forma guztien kontrako borroka egituratzea, elkarlanetik eta herri ikuspegitik». Agintaldi plan horretan Emakumeen Txokoa sortzea ere aurreikusia dago. «Denen artan landu eta adostu behar dugu txokoaren proposamena».

Berdintasun Kontseiluarena herriko mugimendu feministak aspalditik zuen eskaera da. Horri ere erantzuna eman nahi dio udalak mahai iraukora hori sortzearekin. Kuestak nabarmendu du herriko eragilean artean mamitu beharreko gaia dela txokoarena.

Kirolarekin ahaldunduz

Herriko eragileek osatu duten Martxoaren 8ko egitarauaren barruan (ondoko koadroan daude xehetasunak) dauden ekitaldietatik dezente kirol esparruarekin edo ariketa eta osasun fisikoarekin harremana dutenak dira. Adibidez, lehenengoz Koldobike Gezala Pilota Txapelketa egingo dute. Erraketista profesionala izan zen Koldobike Gezala Sagarzazu (Lezo 1917-2022), eta hari aitortza egiteaz gain, emakumeak pilotaren mundura are gehiago hurbiltzeko inizatiba da. Partidak haren izena daraman pilotalekuan jokatu dituzte, Bekoerrotako kiroldegiko frontoian, alegia.

«Badira urte batzuk Lezoko Emakume Korrikalarien Taldea sortu zela. Harago joan da, baina, emakumeak kirolaren bidez ahalduntzeko espazioen nolakotasuna. Emakume Indartsuak inizatiba abian da, ibilketa nordiko taldea dago, emakumeena soilik den pilota txapelketa egingo da lehenengoz, eta gainera, estreinakoz ere, Lezoko Emaion harri tiraketa taldeak erakustaldia egingo du hilaren 9an», xehetu du Kuestak. Iaz sortu zuten emakume tiralariek taldea, eta Martxoaren 8ko egitarauaren barruan egokitu dute egingo duten lehen saioa. «Kirolean ere espazioa eta ikusgarritasuna irabaztea garrantzitsua da. Emakume erreferenteak izatea ezinbestekoa da. Bide horretan ari gara», nabarmendu du zinegotziak. ✕

M8. LEZOKO EGITARAUA

BIHAR (HILAK 2, LARUNBATA)

19:00. Gezala Auditoriumean, Mirari Martiarenaren eta Idoia Torregaraireren ZtandaP bakarrizketa. Sarrerak Lezoko Udalaren Interneteko sarreraren zerbitzuan eros daitezke, 8 euroan.

ETZI (HILAK 3, IGANDEA)

08:50. Donostiako Lilatoian parte hartuko duten lezoarrak hara elkarrekin joateko deialdia. Bekoerrotako kiroldegian gelditu dira. 10:30ean hasiko da lasterketa.

HILAK 7, OSTEGUNA

19:00. Lehenengoz antolatu den Koldobike Gezala pilota txapelketaren finalerdiak Bekoerrotako kiroldegiko Koldobike Gezala pilotalekuan.

HILAK 8, EMAKUMEEN EGUNA

19:00. Gurutze Santuaren plazatik abiatuta, Martxoaren 8ko manifestazioa. Zapi

morea jantzita eramateko deia egin dute. Martxa Saldise plazan bukatuko da, ekitaldiarekin. Besteak beste emakumeen dantza saioa egingo dute ekitaldi horretan.

HILAK 9, LARUNBATA

10:00. Ibilketa nordikoan (nordic walking) dabilten emakumeek nahiz oinezkoek bost kilometroko ibilbideari ekingo diote. Ibilbide bera egingo dute emakume korrikalariak, baina 10:30ean abiatuta. Gurutze Santuaren plazan hasiko dute bidea.

11:30. Emaion Harri Tiraketa taldearen erakustaldia probalekuan.

14:00. Ibañ Ondo eraikinean, bertso bazkaria. Alaia Martin eta Ekhiñe Zapiain izango dira bertsolariak, eta Amaia Resendek emango dizkie gaiak bie. Txartelak jada salgai dira Txingurri eta Tiñelu tabernetan.

19:30. Koldobike Gezala pilota txapelketaren finala, Koldobike Gezala pilotalekuan.

LEZO

AGENDA Kulturala



3

ANTZERKIA

MARTXOAK 3, igandea, 19:30ean. Gezala Auditoriuma.

APOTHEÓISIS BUFFO

Dyonisosek, ardoaren eta antzerkiaren jainko greziarrak, bere bakanalera gonbidatzen gaitu. Baso ilargitik lurpeko iluntasun sakonera; giza tragediaren ahanzturara, estasiara, basatiaren lotsagabekeriara.

Xabi "Jabato" Lopez. **SARRERA 8 €.** Gaztelera



Kale nagusia, 2.
20100 LEZO
Tel.: 943 52 92 44



SAHATSA

Taberna

OGITARTEKOAK:
- tortilla
- urdaizpikoa

PINTXOAK:
Hotzak eta beroak





Ahalduntzen jarraitzeko, adinik ez

Pasaiako Jabetze Eskolaren hamargarren urteurrena ospatu berri dute lau barrutietako emakumeek. Arrakasta handiz jarraitzen du egitasmoak. Aurten, 250 emakume baino gehiago ari dira.

IMANOL SAIZ GOMEZ DE SEGURA PASAIA

Pasaiako Jabetze Eskolak hamar urte bete ditu jada, joan den otsailaren 25ean itzali zizuten kandelak partaide izan diren gazte, heldu eta adinekoek, lepo beteta izan zen Juanba Berasategi aretoan. Hamarkada luze honetan bidelagun izan diren emakumeak izan ziren bertan, bizipen eta oroitzapenak partekatu eta emandako urratsak ospatzeko eguna izan zen, biribila.

2013tik askotariko adin, hizkuntza edota jatorriko emakume pasaitarrek arnagune bat aurkitu dute espazio honetan, ahalduntzeko tresna eta baliabide askorekin egin baitute topo Jabetze Eskolan. Bekoz Beko elkartearen izan da HITZA, antolatzaile zein partaideekin bate-



Joan den otsailaren 25ean dozenaka emakumek eskolaren urteurrena ospatu zuten Juanba Berasategi aretoan. Olaia Gerendiain

ra, eskolaren bilakaeraz eta egindako lanak emandakoaz aritzeko. Pozik eta harro dira.

Hastapenak gogoratu ditu Bekoz Beko elkarteko Izaskun Barbier Zabaletak: «Lau barrutietako emakumek elkartzeko beharra genuen. Urtean zehar ekintza eta mobilizazioak egiteko elkartzen ginen, baina zerbait gehiago behar genuela ikusi genuen. Feminismoa, berdintasuna eta indarkeria matxista zer den bistaratu nahi genuen. Nola? Eskola batekin, herriko emakumeak ahalduntzeko asmoz tresnak izan ditzaten», kontatu du. Finean, adin tarte guztieta-ko emakumeen errealitatea ikuspegi feminista batetik aztertu eta errealitate hori aldatzeko tresnak eskaintzea izan da eskolaren asmoa, «jendarte justuago baterantz urratsak» emateko asmoz, Barbierren arabera.

Ahalduntzerako bide horretan bizi-tzako alor asko ukitzen joan dira pixkanaka, emakumeen interes eta beharren araberrako eskaintza zabala osatzen joan baita eskola. Tailerrak, ikastaroak eta emakume taldeak aurki daitezke eskolaren barruan, eta horietan askotariko gaiak lantzen dituzte, modu askotara. Ikastaroetan, beste gai askoren artean, osasun mentalaz, sexualitateaz edota erotismoaz aritzen dira, eta tailerren artean, brikolajea eta konponketena nabarmendu du Barbierrek: «Brikolajearena sekulakoa izan da, hiru tailer antolatu ditugu eta emakume asko kanpoan geratu behar izan dira. Horrek poza eta indarra ematen dizkigu». Taldeek ere eskolaren barruan berebiziko garrantzia du-



«Partaide askok patriarkatu gordinena bizitu dute. Zuzenean edo zeharka, ikasten ari dira»

Izaskun Barbier Zabaleta
Bekoz Bekoko kidea



«Giro oso polita sortzen da; beste barrutietako emakumeak ezagutzen ditugu eskolari esker»

Clara Barbier Zabaleta
Bekoz Bekoko kidea

tela esan du, eta horretan ere askotariko eskaintza dutela: jatorri askotariko emakume taldeak, zaintzeko eta maitatzeko taldeak, edota kirol taldeak dituzte, besteak beste.

Tailerrak, ikastaroak ala taldeak izan, guztiak lepo beteta geratu ohi dira, arrakasta handiko saioak izan baitira 2013tik

PASAIA - LEZO

LIZEOA

Bide bat
elkarrekin

GIZARTE PAREKIDEA ERAIKITZEN, EGUNERO

gaurdaino egin dituzten guztiak. «Oso oso pozik gaude. Aurten 250 emakume ari dira eskolan, ikaragarria da. Oso harro gaude, bai eskola bezala, baita elkarte bezala ere», aitortu du.

Sare handia

Eskolatik pasa diren ehunka eta ehunka emakumeei esker, sare erraldoia osatu dutela dio harro Barbierrek: «Saretze lan ikaragarria egin du eskolak. Adinez urrun dauden emakumeak elkartu dira hemen, eta ez da erraza hori».

Haren ahizpa Clarak ere iritzi berbera du, eta erantsi du elkar ezagutzeko tresna paregabea dela eskola: «Beste barrutietako emakumeak ezagutu ditugu, egunerokoan topatzen ez dituzunak. Giro oso polita sortzen da, elkar ezagutu, ikusi eta esperientziak banatzeko espazioa izan nahi baitu».

Antolatzaile lanetan aritu arren, azken hau ere partaide gisa aritzen da eskolan. «Literatura taldean ari naiz. Filologia ikasi nuen bere garaian eta orain naiz kontziente ilunpean utzi dituztela emakume idazleak. Gogoan dut ikasketak bitartean ez genituela emakume idazleak lantzen, eta konturatu naiz pila bat daudela».

Biek behin baino gehiagotan aipatu dute ahalduntzerako ez dagoela adinik, eta hamar urteren buruan hori berretsi dutela aitortu dute. «Asko adinekoak dira, 80 urte inguruak. Patriarkatu gordinena bizitu dute haiek. Baina gauza askotaz konturatzen hasten dira. Zuzenean edo zeharka, ikasten joaten dira, eta diskurtso feminista bere egiten dute. Orain dela gutxi sexualitatearen gaineko



«Nire adineko emakumeak asko ari gara ikasten eskolan; inoiz ez da berandu»

Emilia Zabaleta Labaien
Eskolako partaidea



«Buruak, bihotzak eta gorputzak askatzeko izugarritzko lasaitasuna sentitzen dugu eskolan»

Olaia Gerendiain Ruiz de Gauna
Eskolako partaidea

saio bat izan dugu, emakume heldu asko etorri zen, eta harrিতa geratu ziren. Gauza asko ari dira ikasten. Sekula ez da berandu ahalduntzeko», esan du Izaskunek.

Adinekoen artean gai horietaz hitz egiteko «behar ikaragarria» zegoela erantsi du, eta bereziki, haien artean.

«Tailerraren ondoren kafe bat hartzen dute eta ikasitakoa lagunekin partekatzen dute. Adin horietan bakardadea saihesteko aukera ere ematen du eskolak. Eskolaren garaipen handienetako bat hori izan da, adinekoak borroka honetara gerturatzea. Eguneroko gauzak kuestionatzen hasi dira. Zergatik zaindu behar dut nik bakarrik? Edo zergatik egin behar ditut nik etxeko lan guztiak? Gauza asko kuestionatzen ari dira».

Barbier ahizpen ama Emilia Zabaleta Labaien horietako bat da, hark aspaldi eman zuen eskolan aritzeko pausoa. Gogotsu aritzen da. «Gauza asko eman dizkit eskolak. Gaztea nintzenezan gai hauek ez genekien ezer, ez zen honetaz hitz egiten. 80 urte ditut eta pozgarria da borroka honen bilakaera. Nire adineko emakumeak asko ari gara ikasten. Nire amak ez zuen askatasunik izan, eta horri bira ematen ari garela ikustea pozgarria da oso. Inoiz ez da berandu», dio. Saltsa guzietan ibilitakoa da Zabaleta, eta eskolan ere hala ibiltzen dela aitortu du: «Ez dut saio bakar bat ere galtzen».

Azken urteetan eskolaren barruko saioetan parte hartutakoa da Olaia Gerendiain Ruiz de Gauna gaztea, eta aurreten eman du lehen aldiz izena ikasturte osora zabalduko ikastaro batean. «Lehen aldiz eman dut izena, *Zoru pelbikoa eta sexualitatea* izeneko tailerrean zehazki. Oso pozik nago. Jabekuntza eskolak antolatzen dituen jarduerak mota batekoak edo besteak izan, beti sentitu dut sortzen dela konfiantzazko giro bat. Buruak, bihotzak eta gorputzak askatzeko izugarritzko lasaitasuna sentitzen dugu», aipatu du. ✕



Pasai Donibane

Lezo Bide Kalea, 10 - Tel.: 943 34 60 07 - PASAI DONIBANE

Asteleheneratik
larunbatera
8:30etik
20:30era.

Bertako ekoizleekin
konpromisoa

Gora
emakumeen
borroka!



Taxi Jaizkibel

Donibane. Antxo. San Pedro.
Trintxerpe. Lezo.

943.39.14.14

M8. PASAIAKO EGITARAUA**HILAK 5, ASTEARTEA**

Donibane. *Zaintza ekonomia feminista-ren argitan* hitzaldia eskainiko du Ainhoa Ozaetak, 19:00etan, Kultur Aterpean. Bixi Bixi elkarteak antolatuta.

HILAK 6, ASTEAZKENA

Antxo. *Menopausia eta emakumea* izeneko hitzaldia eskainiko du Lucia Nietok, 16:30ean, Bekoz Bekoren lokalean. Bekoz Beko elkarteak antolatuta.

Trintxerpe. Jabetze Eskolaren barruan, Jatorri askotariko emakumeen topaketa eta *Emakume anitzak, eskubide unibertsalak* topaketa, 17:00etan, Trintxerpeko alkateordetzan.

HILAK 8, EMAKUMEEN EGUNA

Trintxerpe. Emakumeen arteko entzute taldea bilduko da, 12:00etan, Gudari Plazan. Euria egingo balu, alkateordetzara lekualdatuko dute saioa.

Mobilizazioak. Antxokoa 19:00etan Biteri plazatik abiatuta egingo dute;

Trintxerpekoa, berriz, 19:00etan Gernika plazatik hasita.

HILAK 9, LARUNBATA

Donibane. Autodefentsa feminista tailerra eskainiko diete herriko emakumei, 09:00etan, kiroldegian. Bixi Bixi elkarteak antolatuta.

Donibane. Bertso bazkaria, 14:00etan, Bixi Bixi elkartearen. Uxue Alberdi eta Miren Amuriza bertsolariak ariko dira. Bixi Bixi elkarteak antolatuta.

HILAK 10, IGANDEA

Donibane. *Pasaiako emakumeon borroka omenduz* ekitaldia egingo dute, 12:30ean, Santiago plazan. Aurretik, 12:00etan, kalejira abiatuko da Meipitik.

HILAK 11, ASTELEHENA

Trintxerpe. *Emakumeon osasuna, bikini medikuntzatik haratago* izeneko hitzaldia eskainiko du Lucia Gallego Andresek, 19:00etan, Trintxerpeko alkateordetzan. Topaketa taldeak antolatuta.

HILAK 12, ASTEARTEA

Trintxerpe. *Un cuento de hadas para una menopáusica* liburua aurkeztuko du Rosa Rubio Sanchez idazleak, 19:00etan, Trintxerpeko alkateordetzan. Topaketa taldeak antolatuta.

HILAK 13, ASTEAZKENA

Antxo. Collage tailerra egingo dute Emi Pazosekin, 17:00etan, Bekoz Bekoren lokalean. Bekoz Bekok antolatuta.

HILAK 21, OSTEGUNA

Antxo. *Errudunak, kontrakoa frogatu arte? Gizonak feminismoaren beldur al dira?* hitzaldia eskainiko du Belen Fornies Belok (gaztelaniaz), 18:00etan, Bekoz Bekoren lokalean. Bekoz Bekok antolatuta.

APIRILAK 8, ASTELEHENA

Antxo. *Emakumeak eta sexualitate osasuntsua* izeneko hitzaldia eskainiko du Amelia Tiganusek (gaztelaniaz), 17:00etan, Bekoz Bekoren lokalean. Bekoz Bekok antolatuta.



**IZAN ZIRELAKO, GARA
GARELAKO, IZANGO DIRA**

BIXI BIXI ELKARTEA



PASAIKO UDALA



bekoz beko

GUTUNAK

Erein dute beldurra segurtasunaren alde

Lege orok salbuespena duela diote, eta EAJ-PSOE aliantzarena Irunen dago. 2018tik oposizioan da EAJ, nahiz eta Santano-La-bordaren izendapenaren aldeko botoa emateko agindu dieten goitik. Zirku elektoraleko marka guztien zioa, euren burua lehiakidearena baino kudeatzaile hobetzat saltzea da. Hargatik, EAJ aspalditxo dabil nortasun bereizgarri baten bila. Logika honen baitan kokatu behar dugu Iridoyk «segurtasunaren arazoarekin» ematen duen matraka. Ez gaitzatela engainatu, ordena-sozialaren kontrol autoritariorako politika berbera dute udalbatzako alderdi guztiek; ez da kasualitatea segurtasun plana aho batez onetsi izana. Jeltzaleek ez dute aldaketa sustantzial bat galdegiten, antzerki elektoraleko trikimailu zahar bat baino ez da.

Enegarrenez aritu da EAJ bere teman; oraingoan, 2023ko auzoen azterketa aitzaki hartuta. Ez diete argiki atzerritarrei leporatzen ustezko segurtasun arazoa; bai ordea halakorik ulertarazten duten esaldi iradokitzailuekin: «Biztanleria atzerritarrari dago-kionez, batez bestekoa baino ia 3 puntu gorago daude»; «Immigrazio ehuneko handiena duten auzoek dute pertzepzio txarrena [...] San Migelek ez du gainditzen»; «Irungo baloraziorik txarrena gure hirian jaiotakoek egiten dute».

«Erein dute beldurra segurtasunaren

alde», zioen Zaramaren kanta batek, eta ondo erein ere. Inkestatuen %41,3k dio segurtasuna duela kezka nagusia. Zer ote da bizilagunek inkestatzaileei esan ote dietena, azken hauek «biztanleria atzerritarrari buruz dagoen pertzepzioak kezkatzen du» esateko?

Ikerketa honek arras gauza interesgarriagoak kontatzen dizkigu: behar pertsonal ohikoenak zailtasun-ekonomikoak (%7,9), etxebizitza-premia (%7) eta lana aurkitzeko zailtasuna (%6,9) dira. Inori ez dio axola irundarren 7. arazo nagusia, pairatzen dituzten jokabide arrazista eta xenofoboak dira (%1,2). EAJ San Migelekin horren kezkatua egonik, zergatik ez du aipatu 2021. urtean San Migel izan zela Gipuzkoan errenta media garbi baxueneko barrutia? Datuak migrazioarekin lotzea gustuko dutenez, horra titular alternatibo bat: *Irungo auzoetatik atzerrian jaiotako ehuneko handiena duenak ditu Gipuzkoako pobrezia datu okerrenak*; populazio migratuaren zaurgarritasuna erakusten du.

Auzoaren puntuaziotzat aurkezten zaiguna, ezin da horietan bizitzeko dugun kalitateetik banatu. Alokairuaren eta bizitzaren garestitzeaz hitz egin baino, nahiago dute otsoa datorrela esanez alarma sortu. Guk argi dugu irtenbidea ez dela ez hauen, ez ogi apurrak hitz ematen dizkigutenean partetik etorriko.

Paul Estonba.

Bidasoko Kontseilu Sozialistako kidea

ZENBAKIAK

MILIOI TONA

3,5

Pasaiaiko Portu Agintaritzak 2023ko balantzea egin du. Horren arabera, iaz portuan 3,5 milioi tonako zama trafikoa izan zen azpiegituran, 2022arekin alderatuta %5,5eko hazkundearekin. Zama guztien artetik, gehienak siderurgia gaiekin dute harremana, portuaren trafikoaren erdia baino gehiago (%52,1) horiena izan baitzen. Trafikoaren batez bestekoa hurrengo ibilgailuena izan zen, %14,3ko kuotarekin. Gehien hazi zen trafikoa, baina, nekazaritza, abeltzaintza eta elikadura gaiena izan zen, %93ko gorakadarekin (493.000 tona).

IRUDIAK

100

Palestina garrasika erakusketa zabaldu du Orereta Palestinarekin herri dinamikak Xenpelar Etxean. 100 argazkitatik gora biltzen dituen erakusketak, eta palestinarrek egunerokoan bizi behar duten egoera erakutsi nahi dute. Irudiekin batera, bi proiektorek, argazki gehiago erakusten dituzte, zientoka, baita Palestinaren egoera gertuagotik ezagutzeko dokumentalak eman ere. Gaur eta bihar izango da zabalik, 17:00etatik 20:00etara.

HITZAk irakurleen eskutitzak plazaratzen ditu. Ez dute 2.500 karaktere baino luzeago izan behar. Gutunak honako helbide elektronikora bidali behar dira, izen-abizenak jarrita: oarsobidasoa@hitza.eus.

Egin zaitez Korrika laguntzailea

APPa deskargatu

AEK 23. korrika

HARRO HERRI

Irundik Baionarat
2024ko martxoaren 14tik 24ra

korrika.eus

15 euren truke, garrantzitsuena lortuko duzu: AEKren euskaltegiei laguntzea. Horrez gain, pina eta abantaileri buruzko informazioa jasoko dituzu.

Hurrengo zozketak!
2024ko martxoaren 14an
5 irabazle

Zozketa gertatzen duen
Batasun hartuak diren sarrak emateak?
Ezagutu hemen →



KORRIKAREN lekukoa eraman nahi duzu?

23. Korrika Irundik hasiko da martxoaren 14an, eta egun horretan bertan **Bidasoan izango du HITZAK kilometroa.** Harpidedun eta **HITZAK**ideen artean lekukoa eramatea zozkatuko da, **anima zaitez!**



labur.eus/HKtxokoa

Parte hartzeko epea:
martxoaren 6ra arte.
Izena eman webguneetako
zozketen atalean



AGENDA

HILAK 1, OSTIRALA

Antzerkia

Hondarribia. Korrika Kulturala: 18:00etan, Itsas Etxean, *Piztu! Emaku-meON energia!* ikuskizuna.

Errenteria-Oreeta. Korrika Kulturala: 19:00etan, Xenpelar Etxean, Mirari Martiarenaren eta Idoia Torregarainen *ZtandaP* bakarrizketa.

Irun. 20:00etan, Amaia KZn *Calladitas estáis más guapas* antzerki musikala. 15 euro.

Musika

Errenteria-Oreeta. 19:30ean, Madalenaren basilikan, koruen truke saioa.

Pasaia. 19:30ean, Trintxerpeko alkateordetzan, David de Oliveira tenorearen, Lorea Lopez sopranoaren, eta Lucia Arzallus piano jotzailearen emanaldia.

Bestelakoak

Errenteria-Oreeta. 17:30ean, Lekuona Fabrikan, Filosofiaren Plaza egitasmoaren saioa.

Errenteria-Oreeta. 18:00etan, Lau Haizetararen egoitzan, irakurketa errazeko taldearen topaketa.

Oiartzun. 18:30ean, Kontzejupean, Fermiñeneko Ongizate Etxearen irekiera ekitaldia hainbat sortzailearen saioarekin. Ondoren, egoitza bera ezagutzeko aukera izango da.

HILAK 2, LARUNBATA

Antzerkia

Oiartzun. 11:30ean, Landetxen, eskual-



Asier Perez-Karkamo

IRUDIA Irun

Hitz gurutzatuen Euskal Herrikoa, bueltan

Aitzondo Euskara Taldeak antolatua, eta Korrika Kulturalaren barruan, Euskal Herriko Hitz Gurutzatuen IX. Txapelketa egingo dute bihar (larunbata) Palmera Monteron. Hamar urtez ez da egin lehia (goiko irudia 2011ko ediziokoa da), eta aurtan berreskuratu dute 23. Korrika Irunen abiatuko delako. 10:00etan ekingo diote hitz gurutzatuak egiteari. Finala 12:30ean izango da, eta ondoren bazkaria egingo dute Iñaki erretegiaren (Santiago auzoan).

deko antzerkizale gazteen topaketa, Oarsoaldeko Antzerki Uzta.

Irun. 17:30ean, Amaia KZn, *El reino del león* antzerki musikatua. 5 euro.

Oiartzun. Korrika Kulturala: 18:00etan, Landetxen, Ganso & Cia konpainiaren *Muna* antzezlan. 5 euro.

Hondarribia. 18:00etan, Itsas Etxean, Hika Teatroyen *Atearen bestaldean* lana. 4 euro.

Lezo. 19:00etan, Gezalan eta Martxoaren 8ko egitarauaren barruan, Mirari

Martiarenaren eta Idoia Torregarainen *ZtandaP* bakarrizketa. 8 euro.

Bertsolaritza

Errenteria-Oreeta. Korrika Kulturala: 21:00etan, Niessen elkartearen bertso afaria Aissa Intxausti, Sustrai Colina eta Aitor Sarriegi bertsolariekin. Sarre-rak Arkaitzan eta Xenpelar AEKn.

Festak

Irun. Santiago auzoko Korrika Eguna,

OARSOALDEA eta **BIDASOKO**
ekitaldi guztiak **KLIK** batean!

BISITA GAITZAZU!

oarsoaldea.hitza.eus/agenda • bidaso.hitza.eus/agenda

auzoko pilotalekuan: egun osoan zehar, Uranzu pilotalekuan, azoka; 10:00etan, pilota topalekua; 11:45ean, buruhan-diak; 12:45ean, ipuin musikatuak Bakar-ne Atxukarro eta Izaskun Zubialderen irakurketarekin, eta Nayade abesbatza-ren akonpainamenduarekin; 17:00etan, gailu teknologikoak euskaraz erabiltze-ko tailerra; 18:00etan, bingo musikatua; 19:30ean, erromeria Auntxa trikiti eta pandero eskolako eta Udal Musika Eskolako ikasleekin. Informazio gehiago: bidasoa.hitza.eus.

Musika

Pasaia. 19:30ean, Trintxerpeko alkate-ordetzan, Luken Mungira tenorearen eta David de Oliveira piano jotzailearen emanaldia.
Errenteria-Oreeta. 20:00etan, Madalenaren basilikan, Orioko Salatxo abesbatza.

Bestelakoak

Oiartzun. 10:00etan, Done Eztebe eliza

ezagutzeko bisita gidatua; 12:00etan, Arizmendienea ezagutzekoa.
Oiartzun. 10:00etan, Kontzejupean, HemenGuk azoka, herriko ekoizleen eta artisauen postuekin.
Oiartzun. Literatura Plazara-Korrika Kulturala: 10:30ean, Ehuntze espazioan, 12-18 adin tarteko gazteentzat idazketa tailerra Oier Guillanekin.
Errenteria-Oreeta. 11:30ean, Lekuona Fabrikan, 2-5 adin tartekoentzat Izaskun Mujikaren ipuin kontaketa.
Pasaia. Korrika: 13:00etan, Biteri plazan, Korrikaren lekukoa eramango dutenen talde argazkia, eta Korrika Denda.

HILAK 3, IGANDEA

Musika

Errenteria-Oreeta. 09:00etan, Gaztañon, Udal Txistulari Taldearen diana.
Oiartzun. Literatura Plazara-Korrika Kulturala: 12:00etan, Landetxen, Uxue Alberdiren eta Amoranteren *Meza nagusia* ikuskizuna.

Antzerkia

Lezo. 19:30ean, Gezala Auditoriumean, Xabi Jabatoren *Apotheosis buffo*. 8 euro.
Pasaia. 19:00etan, San Pedroko Udal Aretoan, Jon Plazaolaren *Tu-Tum Platz!* bakarrizketa. 8 euro.
Hondarribia. 19:00etan, Itsas Etxean, Khea Ziater konpainiaren *La sed del minotauro*. 8 euro.

Bestelakoak

Irun. Korrika Erromeria 17:00etan Ur-danibia plazatik abiatuta Zabaltza plazaraino. Jai giroko martxa izango da. Informazio gehiago: bidasoa.hitza.eus.
Oiartzun. Literatura Plazara-Korrika Kulturala: 18:00etan, Landetxen, *Sonot bat irakurtzeko 20 modu* ikuskizuna Harkaitz Cano, Maite Larburu eta Beñat Barandianekin. 5 euro.

Ikus-entzunezkoak

Irun. 18:00etan, Amaia KZn eta Irungo Zinema Feminista Zikloaren barruan, *20.000 especies de abejas* filma.


TXOKO MOREA



Zozketan parte hartzeko sartu gure webguneetako HITZAKIDE TXOKOA atalean, martxoaren 6a baino lehen.

- **‘EMARIAK’ liburua.** KALAKA: Aholkularitza, diseinua eta formakuntza feminista. www.kalaka.eus - deskargatu EmariAPP, emakume erreferenteak ezagutzeko jolasa: emariapp.kalaka.eus
- **‘GARI ETA GOROLDIOZKO’ liburua.** SUSA argitaletxea. www.susa-literatura.eus
- **‘KONTRAKO EZTARRITIK’ liburua.** SUSA argitaletxea. www.susa-literatura.eus
- **‘GORPUTZEN BURUJABETZA’ liburuxka.** BILGUNE FEMINISTA. www.bilgunefeminista.eus
- **‘DENA ALDATZEKO ARI GARA’ koaderno.** BILGUNE FEMINISTA. www.bilgunefeminista.eus
- **‘NASHA’ liburua.** IBAIZABAL argitaletxea. www.ibaizabal.com/eu
- **BELARRITAKO PAREA.** HYLE buztinezko belarritakoak. Instagram: [@hyle_earrings](https://www.instagram.com/hyle_earrings)

HITZ GEZIDUNAK

		Ezin jasanekoak	Kalekume	Joan den urtean	Koipe	Kontinente bat
		◆ Irudiko udalerrria	Barreiatu	Galderak		Antzu, idor
					Bizkaieraz, bezala	
					Librea	
		Saltzea du ogibide				
		Baldintzetan				
Bideko zerga	Lasaitasuna			Korda		
Nire eginak	Etxebizitza zatiak			Lehenengo letra		
					Zintzo	
					Korta	
Alfabetoko letra		Bizkaieraz, zuen		Prezipitazio mota		
Azal ilunekoak		Tona metrikoa		Emakume izena		
						Bokala
						Izan
Garratz, mingots			Errepikatuz, gorotza		Bokal errepikatua	
Tik..., erlojuaren hotza			Oinarrizko edaria		Bizia galdu	Bizkaiko ibaia
		Nauka		Lehenago izandako		
		Modu atzikia		Bokala		
Kontso-nantea	Kontu nahasiak					
Zeta, ehungintzako gaia	Kontso-nantea					
				Argirik gabea		

Lehiaketan parte hartzeko, bidali hitz gezidunak osaturik 688 77 07 52 zenbakira whatsapp bidez (argazkia atxikituz), **denborapasakobh@hitza.eus** helbidera (gaian 'denbora-pasak zozketa' jarrita) edo OARSO BIDASOKO HITZAKO **bulegora** (Irun kalea 8, Errenteria-Orereta) eramanda. **Epe muga:** datorren asteazkeneko 12:00ak arte jasotako orrialdeak izango dira onartuak.

SUDOKU

1-9 zenbakiak idatziz, bete itzazu 9x9 laukian hutsik dauden gelaxkak, kontuan zanik zenbaki bakar bat ere ez dela bi aldiz azaltzen ilara eta zutabe berean, ez eta dagokion 3x3 laukian ere.

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

OTSAILAK 23ko ASTEKARIKO DENBORAPASEN ERANTZUNAK

A	L	G	O	R	R	I
O	I	L	A	R	R	A
Z	I	L	A	R	R	A
O	R	R	A	Z	I	A
O	R	R	A	T	Z	A
A	R	R	O	T	Z	A
A	R	O	T	Z	A	K
A	R	K	A	T	Z	A
A	M	A	Z	K	A	R

MAILAZ MAILA

■	■	■	■	B	■	J	■	K	■	T	■	M
■	■	■	L	A	B	O	R	A	T	E	G	I
■	■	■	■	S	A	L	A	T	U	■	U	R
■	Z	■	M	A	T	E	M	A	T	I	K	A
D	I	T	U	G	U	■	O	L	E	S	■	G
■	L	I	G	I	■	A	N	O	R	A	K	A
G	E	R	U	Z	A	K	■	G	A	■	R	R
■	G	O	R	O	S	T	I	A	■	H	O	R
M	I	■	U	N	E	A	■	T	U	■	S	I
■	■	E	Z	A	■	K	A	U	S	A	■	A
L	E	S	A	K	A	■	K	A	O	S	A	K

HITZ GEZIDUNAK

DENBORA-PASAK



**ASTEKO SARIA
MAHALAREN
PRODUKTUEN SASKIA**

Mahala Baserria - LEABURU.
info@mahala.eus
www.mahala.eus

**AURREKO ASTEKO SARIDUNA
GERARDO MENDIZABAL AIZPURU**

ZITUENEO PRODUKTUAK. Pasta Beltza, Xuria eta Pasta-tta zorro bana. ZITUENE, pasta obradore kooperatiboa.
645 733 755 - info@zituene.eus



Kultur emanaldi guzietarako sarrera bikoitza
ADI! ASTERO SARRERA BERRIAK HK TXOKOAN



HILABETEKO ZOZKETA



61 LEITZARAN FERRATA BIDEA

Lagun batentzat sarrera

(Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia: 61)

www.leitzaran-andoain.eus



62 LA PERLA

Bi lagunentzako Forman jartzeko Talaso Zirkuitua

(Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia: 62)

Kontxako pasealekua z/g - DONOSTIA
943 45 88 56
www.la-perla.net



63 DONOSTIAKO AQUARIUMA

Bi lagunentzako bina sarrera

(Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia: 63)

www.aquariumss.com

Zozketan parte hartzeko deitu: 943 09 06 08 telefonora edo sartu gure webguneetako HITZAKIDE TXOKOA atalean, martxoaren 18a baino lehen. Saridunen izenak martxoren 22an argitaratuko ditugu.

Zozketetan parte hartzeko egin zaitez HITZAKIDE.....
Nola? 943 34 03 30 zenbakira deituaz edo sartu oarsoaldea.hitza.eus/hitzakide/izan edo bidaso.hitza.eus/hitzakide/izan helbideetan.



emaion

Martxoak 8:

Manifestazioa,
19.00etan, Gurutze Santuaren
plazatik abiatuta. Eraman zapi
morea. Amaieran dantza
ekitaldia (Saldisen)

**Martxoak 9: Emakume Kirolariak
eta Bertso Bazkaria**

Goizez:

- Nordic Walking eta oinezkoak 10:00etan, eta Emakume korrikalariak 10:30ean. Bost kilometroko ibilaldia, Gurutze Santuaren plazatik abiatuta. Animatu!
- Harri tira, Emaion taldearekin, 11:30ean, Probalekuan

Eguerdian:

- Bertso bazkaria, 14.00etan, Ibaiondon. Bertsolariak: Alaia Martin eta Ekhiñe Zapiain. Gai jartzailea: Amaia Resende. Sarrerek salgai Txingurrin eta Tiñelun

Arratsaldez:

- Koldobide Gezala pilota txapelketaren finala, 19.30ean, Koldobike Gezala frontoian

