

IRATIURDALLETA



**TOLOSA**

**UDAZKEN BETEA DATOR**

Antzerkia, musika, dantza edota bakarrizketekin lotutako hamalau ekitaldiz osaturiko kultur egitaraua prestatu dute urte amaiera bitarte; bi kulturzale txartel izango dira aukeran, gaurtik aurrera, ekitaldiez prezio baxuagoan gozatzeko // 2

## Sentimenduak identifikatu eta lantzeko liburua kaleratu dute

‘Etxean barrena’ lana aurkeztu dute Gustavo Puertak eta Elena Odriozolak; Juan Kruz Igerabidek egin du euskarazko itzulpena // 5

## Tolosa CF-ko emakumeek irabaziz ekin diote

Maila berria estreinatu dute, eta mantentzea da helburu nagusia; Usabalen jokatu ordez, Berazubín izango dituzte partidak // 7

## Tolosaldeko Trikitixa Eguna egingo dute urriaren 5ean

Tolosaldeko Trikitixa Elkarteak antolatu du estreinakoz, «trikiti mundua mugitu eta indarberritzeko» // 4

**ataria**  
argazki lehiaketa

*Udako argazki lehiaketa*

**Bi lagunentzako asteburu bateko egonaldia KURTIXIA Landetxearen eskutik.**

[www.kurtxia.com](http://www.kurtxia.com) 946840607 • 616945662 • Kurtxiaga auzoa, 11 - 48288 ISPASTER (Bizkaia)

**Epaimahaiaren saria**

**Igo hemen zure argazkia**



**Iaz-10 URRUZOLA TXAKOLINA**

Lau lagunentzako bazkari bat Inazio Urruzola txakolindegian

[inaziourruzola.eus](http://inaziourruzola.eus) • 658 734 471 | 605 758 572  
Arana Bailara, 18, 20494 Alkiza

**ataria.eus-eko erabiltzaileen saria**

**zumardia**  
natura • hezkuntza • kirola

Zumardia elkarteak eskainitako bi neguko eski ikastaro zozkatuko dira.

<https://www.zumardia.eus/>  
688 726 213 \ info@zumardia.eus

**atarikide-en saria**

# Udazkena kultur ekitaldiz beteta dator Tolosara

Gaurtik aurrera erosi daitezke udazkeneko kultur ekitaldiez gozatzeko Kulturzale txartelak. Besteak beste, antzerkia, musika, balleta eta bakarriketak antolatu dituzte

## Irati Urdalleta Lete

Eguberriak bitarteko Tolosako kultur eskaintza aurkeztu dute, eta guztira, hamalau ekitaldik osatuko dute egitaraua.

Haurren, gazteen eta helduen gozamenerako, musika, bakarriketak, zuzeneko emanaldiak, dantza ikuskizunak... egingo dira. «Eskaintza zabala, askotarikoa eta kalitatezkoa izango da», baieztatu du Olatz Peon alkateak.

Programazioaren aurkezpenen egon dira hainbat ekintzetako protagonistak. Andoni Egañak azaldu du, irailaren 27an egingo duten emanaldian musika eta bakarriketa uztartuko dituztela: «Bi piano jotzaile egongo dira

oholtzan eta nik bertsoak tarte-katuko ditut», azaldu du. Urriaren 5ean, berriz, Zikloia taldeak *Birakabareta* emanaldia eskainiko du. Dantzak hartuko du protagonismoa, urriaren 11n. Hain zuzen, Ertza konpainiak *Janeten Titia* emanaldia eskainiko du. «Ikuskizun oso freskoa da, dantza garaikidea eta zuzeneko musika uztartzen dituen», azaldu dute. Azaroaren 9an, Txirri Mirri eta Txiribitonen txanda izango da eta *Xaguxarroski kondea* eskainiko dute. Antzerkirik ere ez da faltako. Hain zuzen, *Roman eta Julieta* izango da azaroaren 15ean.

Emanaldi horiek ikusteko, bi kulturzale txartel eskainiko dira. Bat arte eszeniko eta musika egi-

taturako izango da eta bestea satellite bidez zuzenean opera, zarzuela eta balleta ikusteko.

Lehendabizikoak 35 euro ordainduta, zazpi kultur emanalditara joateko balioko du eta bigarrenak, aldiz, hemezortzi euroren truke, opera, zarzuela eta ballet emanaldiez gozatzeko aukera eskainiko du. Gaurtik aurrera egongo da horiek erosteko aukera Kultur Etxean, goizez zein arratsalde.

## KULTUREKINTZAK

**Irailak 27.** 20:30ean, Leidorren, *Eta zer gehiago?* Musika eta bakarriketa.

**Urriak 4.** 20:00etan, Leidorren, David Guaporen *Que no nos frunjan la fiesta* bakarriketa.

**Urriak 5.** 19:30ean, Leidorren, *Birakabareta* emanaldia.

**Urriak 8.** 19:45ean, Leidorren, *Don Giovanni* opera.

**Urriak 11.** 20:30ean, Leidorren, *Janeten Titia* emanaldia.

**Urriak 18.** 20:30ean, Leidorren, *Lo mejor de Yllana* antzerkia.

**Urriak 25.** 20:30ean, Kultur Etxean, *Ama Alu Lur* ikuskizuna.

**Azaroak 8.** 20:30ean, Topicen, *Erradikalak ginen* antzerkia.

**Azaroak 9.** 17:00etan, Leidorren, Txirri Mirri eta Txiribitonen *Xaguxarroski kondea*.

**Azaroak 12.** 19:45ean, Leidorren, *Doña Francisquita* zarzuela emanaldia.

**Azaroak 15.** 20:30ean, Leidorren *Roman eta Julieta* antzerkia.

**Azaroak 22.** 20:30ean, Leidorren, *Mar* dantza garaikidea.

**Abenduak 10.** 20:15ean, Leidorren, *Coppeli* ballet emanaldia.

**Abenduak 13.** 20:30ean, Leidorren, *Gran Seleccion* emanaldia.

## IRAGARKI LABURRAK

### Lan eskaintza

**Ile-apaintzailea.** Tolosaldean lan egiteko ile-apaintzailea behar da. Interesa dutenek, 619 592 949 telefono zenbakira deitu dezakete.

# Izena eman daiteke Kultur Etxeko ikastaroetan

Iazko ikasleek, larunbatera arte eman dezakete izena kultur ikastaroetan. Ikasle berriek, aldiz, irailaren 23tik 27ra izango dute horretarako aukera

## Irati Urdalleta Lete

Dagoeneko eman daiteke izena Kultura eta Gazteria sailek antolatu dituzten ikastaro eta tailerretan. Kultur tailerren kasuan, iazko ikasleek larunbatera arte edukiko dute izena emateko aukera, ikasle berriek, aldiz, irailaren 23tik 27ra.

Kultur ikastaroetan apuntatzeko, [www.tolosa.eus](http://www.tolosa.eus) webgunean sartu beharko da edo Kultur Etxera joan 10:00etatik 13:00etara edo 16:00etatik 19:00etara. Gazteria saileko ikastaroetan izena eman nahi dutenek, berriz, bigarren aukera hori bakarrik izango dute.

Kultura sailak aurreko ikasturteko eskaintza mantenduko du: helduentzako antzerkia, argazkilaritza, dantza garaikidea, ehoziriak eta patchworka, pintura eta zeramika. Haurrek berriz, balleta eta eskulanak izango dituzte.

Hamasei eta 35 urte arteko gazteentzako hiru ikastaro ere eskainiko dira euskaraz, urritik abendura. Old School DJ ikastaroarengatik hoge euro ordainduko dira, argazkigintza gauzez nola egin ikasteko hoge euro ordaindu beharko dira eta joskintzak 25 euroko prezioa du.

Ordainketei dagokienez, gazteria saileko ikastaroak kreditu txartelarekin ordaindu beharko dira. Kulturakoetan, berriz, ordainketa helbideratu daiteke eta guztia batera edo bi zatitan banatuta ordaindu.

## IKASTAROAK

### Kultur ikastaroak

**Antzerkia.** Astelehenetik ostegunera, 19:30etik 21:30era. Prezioa: 174,67 euro Tolosaldekoentzat.

**Argazkigintza.** Astearteetan eta ostegunetan, 19:00etatik 21:30era. Prezioa: 212,04 euro Tolosaldekoentzat.

**Balleta.** Adinaren eta mailaren arabera banatuko dira taldeak. Prezioa: 149,28 eskualdekoentzat.

**Balleta puntak.** Ostiraletan, 16:30etik aurrera. Prezioa: 55,85 euro Tolosaldekoentzat.

**Dantza garaikidea.** Astelehenetan eta asteazkenetan, 20:15etik 21:45era. Prezioa: 204,12 euro Tolosaldekoentzat.

**Ehoziri lana eta patchworka.** Astelehenetan, 15:00etatik 17:00etara edo ostegunetan, 18:00etatik 20:00etara. Prezioa: 195,99 euro Tolosaldekoentzat.

**Pintura/marrazketa.** Astelehenetan eta asteazkenetan edo astearteetan eta ostegunetan. Ordutegi ugari aukeran. Prezioa: 195,99 eskualdekoentzat.

**Eskulanak.** 6-10 urte artekoentzat. Astelehenetan eta asteazkenetan, 17:30etik 18:30era. Prezioa: Tolosaldekoentzat 144,20 euro.

**Zeramika.** Astearte eta asteazkenetan, 10:30etik 12:30era edo astelehen eta asteazkenetan, 18:30etik 20:30era. Prezioa: eskualdekoek 195,99 euro.

### Gazteentzako ikastaroak

**Old School DJ.** Urriaren 29tik abenduaren 17ra, astearteetan, 18:00etatik 20:00etara.

**Argazkigintza gauzez.** Urriaren 30etik abenduaren 18ra, asteazkenetan, 19:00etatik 21:00etara.

**Joskintza: patroigintza eta moda diseinua.** Urriaren 10etik abenduaren 12ra, ostegunetan, 18:00etatik 20:00etara.



Hainbat artista elkartu ziren atzo, egitarauaren aurkezpenen. IRATI URDALLETA



**IRAGARKI LABURRAK**

Zure iragarki laburra argitaratzeko deitu **943 65 56 95** zenbakira, idatzi [ataria@ataria.eus](mailto:ataria@ataria.eus) helbidera edo pasa ATARIA-ko bulegotik.

Iragarki guztiak [iragarkilaburrak.eus-en](http://iragarkilaburrak.eus-en)

Gaurko elkarrizketatuek ondo dakite nola egin behar zaion aurre alkate karguari; bigarren agintaldia izango du alkatetzan Amaia Azkuek, Berastegin, eta hirugarrenari heldu dio Eneko Maiozek, Orexan. Eskuartearen hasita dituzten proiektuekin jarraitzeko asmoa erakutsi du nola bata, hala besteak.

#### Irati Saizar Artola

Amaia Azkuek (Villabona, 1983) bigarren agintaldia du alkate moduan, Berastegin. Aurten, gainera, Gipuzkoako Batzar Nagusieta-ko ordezkaria da eta hiru batzordetako kidea da, horietako batean bozeramalea da.

**Hilabete batzuk pasadira kargua bigarren hartzu zenuenetik. Zer balorazio egiten duzu?**

Oraindik hilabete gutxi dira, baina egia esan, hasierako balorazio ona egiten dut. EH Bilduko sei zinegotzitatik lau berriak dira, aurten sartu dira udal funtzionamenduan. Egia esan, ordea, segituan hartu dute martxa.

**Zer moduz joan dira aurreko lau urteak?**

Esperientzia positiboa izan da. Aurreko lau urteetan udal funtzionamendua pixka bat ezagutzen nuen, beraz, ez da hasieratik hasia bezala, baina alkate izateak badauzka bere lanak.

**Aurreko agintaldian EAJ izan zenuten oposizioan, eta oraingoan Beasti Biziko hiru zinegotzi dituzue. Zer moduzko harremana duzue?**

Desberdintasun handi bat ikusi dugu, eta oraingo kasuan, aldekoa

## «Herritarrek egingindako gobernantza nahi dugu»

### AMAIA AZKUEA BERASTEGIKO ALKATEA

Hasitakoari jarraipena eman nahi dio Amaia Azkuek, talde berria aldamenean duela; proiekturik ez zaie falta datozen lau urteetarako. EH Bilduk sei zinegotzi lortu zituen eta Beasti Bizi herri plataformak hiru



I. SAIZAR

izan da, izan ere, aurrekoak ez ziren Berastegin bizi, eta egunero-kotasuna asko zailtzen zuen.

Orain, ordea, herritarrek dira. Aldi berean, guk gure funtzionamendua dugu, gobernatzen ari gara,

eta bakoitzak bere bidea eta bere lan egiteko modua aurkitu behar du. Gero, bateratze bat egon behar da eta horretan ari gara.

**Herritarren parte hartzearekin jarraitu nahi duzue?**

Guk udalgintza horrela sinesten dugu, herritarrek batera eginda-ko gobernantza batean. Egunero-koan zaila da, guztia ezin duzu galdetu, baina proiektu garrantzitsuetan parte hartzen dute herritarrek. Eta gu, kalean gaude eta gertutasuna transmititzen dugu herritarrek beraiei iritzia eman ahal izateko.

**Zeintzuk dira datozen lau urteetarako proiektu nagusiak?**

Batez ere lau proiektu estrategiko ditugu. Alde batetik, gardentasuna eta parte hartzea; parte hartze-ko bide berriak egokituko ditugu, besteak beste aplikazio ezberdinak. Bestetik, baso eskola bat martxan jartzeko prozesu baten hasieran gaude. Proiektu hau eragile ezberdinekin landutako proiektu bat izango da, espazio fisiko bat, non, bertan, ekintza ezberdinak aurrera eramane daitezkeen.

**Zeindira besteak?**

Lehen sektorea bere orokortasunean hartu nahiko genuke eta horren barruan basogintza, elikadura eta larre komunalen ildoak landu nahi ditugu. Basogintzan, baso plana berri gurek egiteko eta herriarenak diren lurretan jardun batzuk bideratu. Larre komunalei dagokionez, berriz, martxan da dagoeneko, eta horrekin jarraitu nahi dugu. Elikadurari begira, bertako produktuak sustatu nahi ditugu, eta Tolomendik martxan dituen Jan Tolosaldea bezalako egitasmoekin bat egin nahi dugu. Azkenik, turismoari begira ere jarri gara. Ibilbide batzuk markatu nahi ditugu, eta horrekin batera, aparkaleku bat egokitu nahiko genuke autokarabarentzat.

#### I. S. A.

Eneko Maioz (Donostia, 1984) Orexako alkate izateaz gain EH Bilduko Gipuzkoako arduradun politikoa da, eta EUDEL-en EAEko zuzendaritza batzordeko kide izatetik Gipuzkoako kide izatera pasada.

**Hirugarren aldiz animatu zara alkate makila hartzera.**

Egia esan ez zen erabaki erraza izan. Horrelako herri txikietan denok udaletxetik pasatu behar dugula onartuta dugu. Herriko gazteak oraindik udalera sartzeko goiz zela ikusi genuen eta trantsizio hori egiteko nik jarraitzea egokia izan zitekeela ikusi genuen.

**Zer moduz hasi zarete lanean?**

Martxa hartzen ari gara oraindik, baina oso gustura. Gogotsu gaude lanerako; hau beste mundu bat da eta ikastea ere kosta egiten da, baina, gogoz gaude eta erraz ikasiko dute.

**Zortzi urte daramatzazu alkatetzan. Nola baloratzen dituzu?**

Ondo esango nuke. Herrian bereziki gazte asko genituen eta erronka hori gurea ikusi genuen. Oresa Bizirik plana irudikatzea lortu dugu eta nik uste zortzi urteren ondoren bide horretan aurrera-

## «Gure erronka gazteak herrian geratzzea da»

### ENEKO MAIOZ OREXAKO ALKATEA

Ondo baino hobeto daki udaletxerako bidea Eneko Maiozek. Hirugarrenez errepikatuko du alkate kargua, baina trantsiziozko alkatetzan dagoela esan du; gazteei erakutsi nahi die funtzionamendua



I. SAIZAR

pauso garrantzitsu batzuk behintzat egin ditugula.

**Zein puntutan dago Oresa Bizirik plana?**

Erabat garatzea oso konplikatu da, bereziki, oso filosofikoa delako. Izan ere, helburua herri bizi bat sortzea da eta gazteak herrian

geratzzea. Ikusgarriena izan daitekeena ostatuaren prozesua izan daiteke. Beste modelo baten aldeko hautua egin dugu, ekintzaile sozial bat izango litzatekeena. Ostalaritzako funtzioaz harago, bertako produktuarekin lan eginda. Oso ondo doala esango nuke, eta denborarekin bere lekua hartzen.

**Horrez gain zein beste proiektu duzue buruan?**

Printzipioz urte honetan Plan Orokorra onartu beharko genuke. Horrekin, gazteentzako etxebizitzak ahalbidetuko genituzke. Eta bereziki buruan duguna energiaren inguruko proiektuak dira. Oresa Bizirik proiektuaren ildo

bat zen hau, eta hasiera hartan, udal eraikinetan beleta bidezko berokuntza jarri genuen, eta orain sorkuntzara egin nahiko genuke saltoa. Asmoa litzateke, behar dugun energia guztia sortzeko kapazitatea edukitzea Oresa, eta datorren urtean lehenengo fase bat egin nahiko genuke, behar dugun energiaren erdia edo sortzen duen instalakuntza bat jartzeko.

**Gazteei begirako etxebizitzak aipatu dituzu. Badakizu zer asmo duten herriko gazteak?**

Herriko marka sortzeko prozesu bat egin genuen, eta bereziki gazteekin lantalde berezia egin genuen. Gure sorpresarako, gazteen ikuspegia sinplea izan zen: Oresa hazi naiz, hala bizi naiz, eta aukeran, Oresa bizi nahiko nuke. Lanari eta etxebizitzari garrantzirik kendu gabe, baina ikusi genuen erabakia sentimentalagoa zela. Horregatik bada ere, herri bizi bat mantentzea garrantzitsua ikusten dugu.

**Udalarentzat hori entzutea pozgarria izango da.**

Momentu honetan 20 urtetik behera 34 gazte dauzkagu, eta populazioaren parte handi bat da. Gure erronka, beraz, gazte horiek Oresa geratu ahal izatea da.



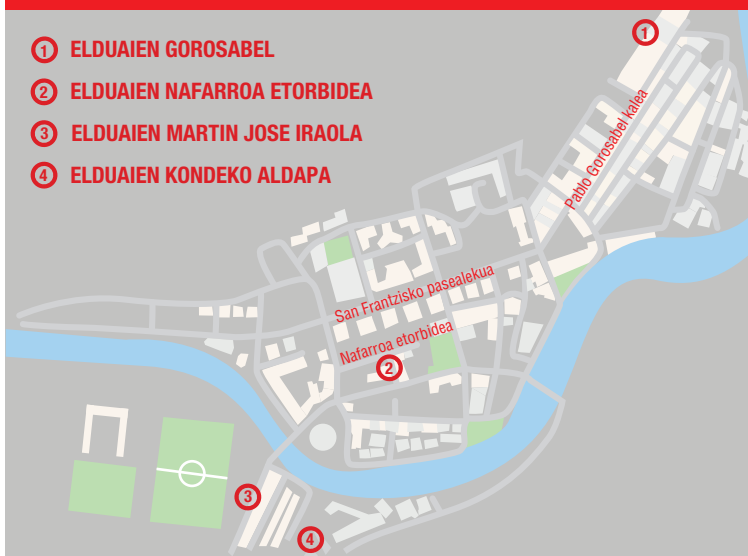
**elduaiaien**  
hizkuntza eskola • academia de idiomas

### Hizkuntzak hitzak baino gehiago diren tokia!

- Mailaren araberako hizkuntza ikastaroak
- 3 urtetik aurrera, gazte eta helduentzat, talde murriztuetan
- Metodologia dinamikoa, dibertigarria eta parte hartzailea
- Cambridge Assessment English zentro aztertzaile ofiziala
- Familientzako deskontu interesgarriak!

### Tarifa berriak haurrentzat!

- 1 ELDUAIEN GOROSABEL
- 2 ELDUAIEN NAFARROA ETORBIDEA
- 3 ELDUAIEN MARTIN JOSE IRAOLA
- 4 ELDUAIEN KONDEKO ALDAPA



Irun • Donostia: Intxaurrondo (2) + Ondarreta + Gros • Lasarte (2)  
Urnieta • Andoain • Villabona • Tolosa (4) • Alegia • Beasain

943 67 47 33 [kondeko@elduaiaien.com](mailto:kondeko@elduaiaien.com) [www.elduaiaien.com](http://www.elduaiaien.com)

# Gaztelu, errenta txiroena duen herria

2015 eta 2016ko diru sarrerak hartu dituzte kontuan datuak argitaratzerako; Gipuzkoako herri aberatsena Arama litzateke.

**Asier Imaz** Tolosaldea

Etxeetako errentak kontuan hartuta, Espainiako Estatistika Institutu Nazionalak 2015 eta 2016ko ikerketaren emaitzak kaleratu ditu. Bertan agertzen denaren arabera, Gipuzkoan errenta altuena duen herria Arama da, familiako 55.045 euroekin. Txanponaren beste aldean Gaztelu dago, 24.803 euroekin. Auzoak kontuan hartuta, ordea, Donostiako Aieteko etxeen errenta 89.015 eurora igotzen da. Irungo Pio XII auzoan, adibidez, 22.270 eurokoa da errenta indizea.

Errenta altuena duten herrien jarraituz, Aramaren ondoren Gabiria dago; familiako batez beste 51.228 euro. Hirugarren eta laugarren Albiztur (42.911) eta Abaltzisketa (42.626) daude. Lau



Gaztelun 24.803 euroko errenta izan zuten 2015-2016an. I. TERRADILLOS

herri hauetako biztanle kopurua gehituz gero, 1.278 herritarreko kopurua ematen dute. Aduna zazpigarren postuan agertzen da, 41.765 euroekin.

Errenta txiroena duten herrien artean, Gaztelu dago lehen postuan, 24.803 euroekin. Bigarren, Villabona agertzen da, 26.630 euroekin. Ondoren Pa-

saia, Andoain, Lasarte-Oria eta Ibarra daude (28.934). Hernani, Beizama, Leaburu (29.533) eta Olaberriak ixten dute 10 txiroen zerrenda hori.

Eskualde buruei dagokienez, Beasain da errenta altueneko herria, 39.885 euroekin. Arrasate, Zarautz eta Tolosa (37.075) daude ondoren.

## Tolosaldeko I. Trikitixa Eguna ospatuko dute, urriaren 5ean

### Erredakzioa

Tolosaldeko Trikitixa Elkarteak trikiti mundua mugitzeko eta indarberritzeko lehen saioa egin

zuen, eta bide horri eutsiz, Tolosaldeko I. Trikitixa Eguna antolatu du urriaren 5erako.

Tolosaldeko trikitilaria, pandero-jotzailea, trikiti edo pande-

ro ikaslea, edota besterik gabe, trikitizalea izatea nahikoa dela adierazi dute urriaren 5eko festan parte hartzeko.

Goizean elkartu, eta ondoren, bazkari eder bat egingo dute. Kontzertutxoren bat eskainiko dute, eta sorpresaz beterikoa izango dela aurreratu dute. Izena eman beharko da, eta txartelak hartzeko hilaren 27a baino lehen idatzi behar da [hauspotuz-trikitixa@gmail.com](mailto:hauspotuz-trikitixa@gmail.com) helbide elektronikora. Egunari amaiera Kalejira Erraldoiarekin emango diotela esan dute antolatzaileek.

### tolosaldeko ataria

#### MARKETIN ETA SUSTAPEN ARDURADUNA BEHAR DU

ATARIA markaren sustapena landuko duen eta kaptazio eta fidelizazio estrategia eta ekimenak diseinatu eta gauzatuko dituen pertsona baten bila gabilta.

#### BALDINTZAK:

- Marketin, publizitate edo administrazio arloko ikasketak izatea.
- Marketin ezagutza espezifikoak edukitzea (sare sozialak, email marketina, analitika eta neurketa).
- Komunikazio, marketin eta sustapen lanetan izandako eskarmentua baloratuko da.
- Diseinu eta bideogintza alorreko ezagutzak baloratuko dira.
- Izaera dinamikoa, harremanetarako gaitasuna eta ekimena.
- Euskaraz jakitea.
- Tolosaldean edo inguruan bizi eta eskualdea ezagutzea.
- Autoa eta gidabaimena.

#### ESKAINTZEN DA:

- Lanaldi osoko kontratu iraunkorra.
- Lantokia Tolosan.

Erreferentzia: SUSTAPEN-2019

Interesa duenak **Curriculum Vitae zehatza** bidali Tolosaldeko Atariara (San Esteban, 20. 20400 Tolosa) edo [tkt@ataria.eus](mailto:tkt@ataria.eus) posta elektronikora, erreferentzia zehaztuz. **2019ko irailaren 25a baino lehen.**



Taldeko logoa aurkeztu dute. ATARIA



Gustavo Puerta idazlea, Elena Odriozola ilustratzailea eta Juan Kruz Igerabide itzultzailea elkartu ziren aurkezpenean. IRATIURDALLETA LETE

# Hamar urteren ondoren, esku artean dute

‘Etxean barrena’ liburua aurkeztu berri dute. Haur, gazte nahiz helduei bideratuta, sentimenduak identifikatzeko eta lantzeko baliagarria da

## Irati Urdalleta Lete

Gustavo Puerta idazleak eta Elena Odriozola ilustratzaileak kaleratu berri dute *Sentimientos encontrados* liburua eta Juan Kruz Igerabideren itzulpenari esker, euskaraz ere irakurri daiteke, *Etxean barrena* izenburuarekin. Lehen aleak abuztuaren amaieran ateraz baziren ere, pasaden asteen egin zen aurkezpen ekitaldia, Tolosako GKO Galleryn.

Liburua haur eta gazteei bideratuta dago, baina helduentzat ere baliagarria izan daitekeela diote. Ilustrazioek garrantzi handia dute eta hura irakurtzen edo ikusten duen edonori sentimenduak identifikatzen eta lantzen laguntzen dio. Hain zuzen, etxe bat irudikatzen duten binetak dira liburuaren protagonistak. Orriak igaro ahala, bineta horiek aldatuz doaz eta hainbat istorio kontatzen dituzte. Azpialdean, berriz, orri guztiak moztuta dau-

de. Horrela, goian ilustrazioak daude eta behean sentimenduak eta irakurtzen edo ikusten ari den pertsonak bineta bakoitza sentimendu batekin identifikatu dezake. Horren adibide da, esaterako, haur bat erretzen agertzen den bineta. Amak beldurra-ekin identifikatu zuen, aitzak plazerarekin eta umeak estutasunarekin. Amonaren heriotzaren aurrean ere, sentimendu desberdinak daude: tristura, mina, ezinegona, amorrua, lasaitasuna... «Guk bineta bakoitzari ez genion sentimendu zehatz bat esleitu», baieztatu du Puertak.

Elena Odriozolak adierazi duenez, duela hamar urte hasi zen proiektua. «Normalean, ez naiz tailerretara apuntatzen, baina Gustavo Donostiara zetorrela jakin nuenean, izena ematea erabaki nuen», dio. Bertan, etxe bat marraztu zuen, baina amaitu gabe utzi zuen. Orduan, Puertak bukatzea proposatu zion eta ea liburu bat egingo al zuten galde-

tu zion. «Ilustrazio bakoitzean, haurrak nahiz helduak sentitu daitezke identifikatuta», baieztatu du Puertak.

Hamasei orriko liburua irakurtzeko hainbat modu daude. Batetik, lau orri pasa ahala, etxean barrurago sartzen doa irakurlea eta istorio bat kontatzen da: festa bat, amonaren heriotza, haur baten jaiotza eta amonaren agurra. Bestetik, orri bakoitzean istorio bat kontatzen da. Azkenik, zazpi pertsonaiak banaka aukeratu eta orriak pasatzen joanez gero ere istorio desberdinak aurkitzen dira.

Hamar urtean, aldaketa eta gorabehera ugari ere izan ditu proiektuak. «Argitaletxe batekin publikatzea pentsatzen genuen, baina azken unean editorea banandu egin zen eta ezin zuela horrelako proiektu batean sartu esan zigun». Horrenbestez, beraien argitaletxea sortu behar izan dute proiektua kaleratzeko: Ediciones Modernas El Embudo.

Liburua inprimategitik iritsi zenean, Odriozolak akats bat nabaritu zien ale batzuei: pautak ikusten ziren. Puerta, berriz, gusturago zegoen egindako lanarekin. Izan ere, hasieran buruan zuten bineten ilara bakoitza ere moztuta egotea, baina paperean ez zuen funtzionatzen: «Liburua iritsitakoan, oso pozik jarri nintzen, ez genuelako horrela egin».

Hamar urteko proiektua izateak ere bere ondorioak utzi ditu liburuan. «Urte batzuetan bi edo hiru hilabete eskaintzen nizekion eta beste batzuetan, berriz, ez nuen ukitu ere egiten». Proiektu bat hainbeste urtean mantentzea zaila egin zaiola ere aitortu du: «Niri esan izan balidate proiektu honek hamar urte iraungo zuela, agian, ez nuke egingo», dio. Bera nahiz bere ilustrazioak ere aldatuz joan dira. «Pertsonaiak ere hazten eta bizitzen joan dira eta guk beti gauza berriak aurkitzen genituen», dio Puertak.

Odriozolak bere amonaren etxea hartu du ilustrazioen oinarritzat: «Nire amona Baztangoa da eta han dugun etxearen antz handia dauka honek».

Puertak desberdin lan egin du. Batez ere, hurrekin eta helduekin egindako tailerretan lantzen zuen liburua: «Arazoak azaltzen nizekion eta ikusten nuen nola konpontzen zituzten». Hortik idatzi zituen testu asko, baina zailtasunak ere eduki zituen: «Ikastaro batzuk besteekin piltzen zitzaizkidan, testu bat idatzi eta haur baten galderak dena aldarazten zidan...». Landu nahi zituzten sentimendu batzuentzat ilustrazioa aurkitzea ez zen erraza izaten.

**«Niri esan izan balidate proiektu honek hamar urte iraungo zuela, agian, ez nuke egingo»**

Zailtasunak zailtasun, Igerabidek segituan sinetsi zuen proiektuan. «Ahal nuen guztian lagundu nuen, ez bakarrik oso lagunak garelako, baizik eta umeek gogo eta egiteko materialak ez direlako asko lantzen». Gaineratu du sentimenduez eta emozioez hitz egin behar dela eta umei aurkeztu zaien modua eta hitz egiten zaien era oso sinplea izaten dela askotan. «Proiektu oso aberasgarria da eta honek ideia asko eman ditzake beste gai batzuk lantzeko ere», dio. Gaineratu duenez, «sentimenduak lantzeko eta hausnartze prozesuak lantzeko modu hori ez dago ez euskaraz ez gaztelaniaz».

Euskarazko bertsioa, berriz, Denon artean argitaletxeak atera du eta haiek ere sinetsi dute proiektuan. Itzulketa lanez arduratu den Igerabidek testuak bere horretan mantendu ditu. «Saiatu naiz euskaraz esaten berak gaztelaraz dioena», azaldu du. Hala ere, leku aldetik izan ditu batzuetan arazoak. Izan ere, gaztelaniaz hitz gutxitan esandakoak gehiago behar ditu euskaraz edo alderantziz. Hala ere, gustura aritu da lanean: «Testuak oso argiak dira eta gustagarria egin zait itzultzea. Dudaren bat banuen, galdetzeko arazorik ere ez nuen izaten».

## GOGOETARAKO TRESNA

«Istorio batzuek konektatzen laguntzen diete hurrei, eta normalean hitz egingo ez luketenari buruz aritzen dira», dio Puertak. Hurrei mintzatzen utziz gero, informazio ugari ematen dute. Beraz, hitz egiteko eta pentsatzeko tresna eskuragarri dago.

# Irurarrek ez dute aitzakiarik aisia kulturaz edo kirolaz betetzeko

Irurako Udalak eskaintza zabala prestatu du haur eta helduek kirol eta kultur ikastaroetan izena eman dezaten, eta bihar bukatzen da apuntatzeko epea

## Eneritz Maiz Etxarri Irura

Irurako Udalak ikasturte berriari begira deialdi zabala egin du kultur eta kirol ikastaroetara herri-tarrak gerturatzeko, eta biharkoa da izena emateko azken eguna.

Helduentzat, yoga ikastaroa izango da astearteetan 18:15etik 19:45era, ostegunetan 18:45etik 20:15era eta asteazkenetan 09:30etik 10:30era. Areto bizikleta, astearte eta ostegunetan 19:00-20:00 eta 20:00-21:00ak arte eskainiko da. Pilates egiteko ordutegi ezberdinak daude aukeran: astelehena 20:15etik 21:15era; astearte 09:15etik 10:15era eta 20:15etik 21:15era; asteazkena 09:15etik 10:15era eta 20:15etik 21:15era. Forman jarri zaitez saioak astearteetan eta ostegunetan izango dira: 15:00eta-



Gorputza forman mantentzeko aukera dute Iruran. A. IMAZ

tik 16:00etara edo 17:30etik 18:30era. Hipopresiboak egin nahi dituenak astearteetan du aukera 17:15etik eta 18:00etara. Aldiz, Zumba astelehen eta ostegunetan 09:00etatik 10:00etara, edo astearte eta ostegunetan 16:15etik 17:15era izango da.

Gorputza astintzeaz gain, eskuak edota behatzak astindu nahi dituenak egur taila egiteko aukera badu, eta asteazkenetan 18:00etatik 20:00etara izango da, eta eskulanak egin nahi dituenak, astearteetan 15:30etik 17:00etara gerturatu beharko du.

## HAURRENTZAT

Sei urtetik aurrerako umeei zuzendutako saioak ere badira. Xakea, irristaketa, antzerkia, dantza (funky, hip hop,...), eskalada, eskulanak edota futbola izango dituzte ikasturte honetan praktikan jarri, ikasi eta ondo pasatzeko. 60 euro ordaindu beharko da ikasturte osoa, eta eskulanen kasuan, materiala ere ordaindu behar da.

Helduek edota haurrek, izena webguneko formularioa betez eman beharko dute, eta ikastaroen prezio, egun eta ordutegi guztiak bertan ikusi daitezke.

Bukatzeko, Irurabizi elkarteak antolatuta komiki tailerra eskainiko da astearteetan 18:30etik 20:00etara, urriaren 22tik abenduaren 10era bitarte. 75 euroko kostua izango du.

Izena eman daiteke txalaparta eta pandero ikastaroetan

**TOLOSALDEA //** Loatzo Musika eskola dagoen herrietan, urritik otsaila bukaera bitarte, bi ikastaro eskainiko dituzte: panderoa eta txalaparta. Izena emateko epea hilaren 23tik 27ra izango da Loatzo musika eskolako bulegoan. Informazio gehiago nahi izanez gero, 943 692 619 da harremanetarako telefono zenbakia.

Hazinnova, doako zerbitzuaren aurkezpena

**TOLOSALDEA //** Doako aholkularitza eta laguntza zerbitzua da Hazinnova. Lana antolatzekeko modu berriak edo zure enpresako produktu eta zerbitzuak merkaturatzeko modu berriak ezartzeko balio du. Urriaren 1ean izango da aurkezpena, 09:30ean, Lehiberri zentroan. Izen ematea [lehiberri@tolosaldea.eus](mailto:lehiberri@tolosaldea.eus) helbidean edo 943 65 45 01 telefono zenbakian egin daiteke. Industria eta zerbitzuen sektoreko sei eta 99 langile bitarteko enpresei zuzendua da.

Haurrekin egiteko mendi ibilaldia Aralarren

**TOLOSA //** Alpino Uzturre Elkar-teak mendi ibilaldia antolatu du hilaren 22rako, Aralar mendikatera. Albi, Beloki mendia eta Baraibar zeharkatuko dituzte. Gaztetxoei zuzendua izango da, guraso edo heldu batez lagunduta. Autobusa 09:30ean aterako da San Frantziskotik, eta itzulera, 17:00etan izango da. Kostua, 10 euro helduak eta 5 euro txikiak izango da. Izena emateko, [info@alpinouzturre.eus](mailto:info@alpinouzturre.eus) edota 943 65 27 89 zenbakira deituta.

# Zirku ikasturtea prest, Asvinenean

## E. Maiz Aduna

Adunako Asvinenea Arte Eszenikoen laborategiak urritik maiatzera bitarteko Zirku ikasturtea antolatu du.

Zirku tailerra ume zein helduentzat antolatu dute. Irati Gonzalez, Koldo Arakistain eta Garazi Pascual izango dira irakasleak. Umeen kasuan 40 euro ordaindu beharko da, eta gainerakoek, 60 euro. Haurren ka-

suan, asteazkenetan, 5-7 urte bitartekoek 17:00etatik 18:00etara izango dute saioa, eta 8 eta 13 urte bitartekoena, 18:00etatik 19:30era izango da. Helduen, kasuan, ostegunetan elkartuko dira, 18:30etik 20:30era.

Gainerako saio guztietan izena eman ahal izateko beharrezkoa izango da 16 urteak beteak izatea. Oihalekin aireko akrobatziak egiten ikasteko aukera astearteetan 18:00etatik 20:00etara

izango da, eta Arkaitz Jimenez izango da gidaria. 50 euro ordaindu beharko da.

Kostu bera izango du Henrique de Sousa eta Tiago Luis Almeida erakutsiko duten Akro dantza saioak. Ostiraletan, 18:30etik 20:30era bitartean izango da.

Beste aukeretako bat, Koldo Arakistain irakaslearen eskutik etorriko da: ohe elastikoak eta tranpolina. 60 euro ordaindu be-

harko da, eta ostegunetan eskainiko du. Pilates Irati Gonzalezek emango du asteazkenetan eta ostiraletan, 10:30etik 11:30era, 40 euro ordainduta. Eta azkenik, malgutasuna eta kontortsioa Ane Mirenak emango du, astearteetan, 18:30ean hasi eta 20:30ak bitarte.

Izena emateko 606 226 486 telefono zenbakira deitu edo [asvinenea@gmail.com](mailto:asvinenea@gmail.com) helbide elektronikora idatzi beharko da.

**ataria** jarrita  
Goierriko eta  
Urola Kostako  
Hitzetan DOAN

hilberriak  
urteurrenak  
eskertzak

## Eskelak orain merkeago!

TXIKIA (82mm X 63,5mm): 100 € • Harpidedunentzat 50 €  
HANDIA (124mm X 63,5mm): 150 € • Harpidedunentzat 75 €  
ESKERTZA (38mm X 63,5mm): 50 € • Harpidedunentzat 25 €  
bez barne

ESKELAK • [ataria@ataria.eus](mailto:ataria@ataria.eus) • Tel.: 943-65 56 95

Astelehenetik asteazkenera 18:30ak arte hartzen ditugu • Ostegunetan 16:00ak arte hartzen ditugu

# Ilusioz hasi dira maila berrian

Irabaziz estreinatu da Tolosa CF emakumezkoen lehen taldea 1. Maila Nazionalean

**Imanol Garcia Landa**

Tolosa CFko emakumezkoen lehen taldeak aurreko asteburuan egin zuen debuta 1. Maila Nazionalean, eta ez zen nolanahikoa izan, Itaroa Huarte taldeari 3-0 irabazi baitzion Berazubín. «Denboraldi berri bat, eta mailaz igo ondoren, garrantzitsua da irabazten hastea», esan du Imanol Cabero entrenatzaileak. «Gainera 3-0 irabazi genuen, Berazubín, eta gauzak hobetzeko baditugu, baina sentsazio onekin gaude denboraldia hasteko».

Itaroa Huarte ere igo berria da mailara. «Gure pareko talde bat dela badakigu, eta irabazteko moduko partida bat izan zitekeela», esan du Caberok. «Azkenean partida ondo joan zen. Ez genuen guk nahi genuen jokoa egin, baina golak iritsi ziren, eta irabazten hastea oso garrantzitsua da». Maila berria «oso gogorra» izango dela aurreikusten dute, eta, beraz, lortu ahal diren puntu guztiak ongi etorriak izango direla gaineratu du Caberok.

Denboraldi-aurrean maila berriko taldeen aurka jokatu dute, talde horiek ezagutzeko. «Badira talde batzuk, mailaz igotzeko asmoa dutenak, beste batzuk, berriez, maila mantentzeko edo sailkapenaren erdialdean egoteko lehiatuko gara. Ea non finkatzen garen maila honetan», esan du Caberok. Denboraldi-aurrean denekin lehiatu ahal izan direla gaineratu du: «Inor ez zaigu gaitetik pasa. Badakigu liga ez dela



Tolosa CF ko 1. Maila Nazionaleko taldea, Berazubín egindako aurkezpenaren egunean. ASIERIMAZ

berdina izango, baina ea partida guztietan lehiatzeko gai garen, besteak beste, goian egotea aurreikusten diren Pradejon, Añorga eta Bizkerre taldeekin».

## ETXEKO ZELAIA, BERAZUBI

Maila igotzearekin batera aldaketak egin dira, eta horietako bat da etxeko zelaia Berazubí izango dela, Usabalen ordeiz. «Aurreko denboraldia bukatzerakoan, ikusten genuen jauzi bat eman behar zela eta klubaren aldetik egin da apustua etxeko partidak Berazubín jokatzeko. Alde horretatik, oso pozik gaude», esan du Caberok. «Orain pixkana joan beharko dugu Berazubira egiten, ezberdina delako Usabalekin alderatuz».

Talde 22 jokalarirekin osatu dute. Aurreko urtetik egon diren bajak Mireia Igartua, Alaia Goñi eta Maria Herrero izan dira, eta bi altak kadete mailako taldetik igo diren Nahia Aparicio eta Helene Arruebarrena dira. «Taldean horrelako jokalarik gazteak egoteak freskotasuna ematen du», esan du Caberok. «Gainera, taldean dauden pareko maila ematen ari dira. Esaterako, Nahia Apariciok berak bi gol sar-

## TOLOSA CF-KO PARTAIDEAK

### Jokalariak

**Naroa Jauregi.** Tolosa, 2000.  
**Eider Tejeria.** Gaztelu, 2001.  
**Aiora Galarza.** Amezketa, 1995.  
**Oihana Ugartemendia.** Berastegi, 1997.  
**Nahia Alkorta.** Tolosa, 2002.  
**Saioa Zubillaga.** Anoeta, 1999.  
**Izaro Goenaga.** Irura, 1998.  
**Leire Lopetegi.** Tolosa, 1995.  
**Iratí Aldalur.** Tolosa, 1999.  
**Zuriñe Iglesias.** Ibarra, 1999.  
**Ainhoa Bengoetxea.** Amasa-Villabona, 1999.  
**June Osinaga.** Tolosa, 1998.  
**Patricia Larrarte.** Amasa-Villabona, 2000.  
**Maddi Garikano.** Tolosa, 1994.  
**Helene Arruebarrena.** Ibarra, 2004.

tu zituen. Horrek erakusten du indartsu datoztela».

Jokalariak maila berrian izatearekin ilusioz daudela dio Caberok, eta gaineratu: «Entrenamenduetan jauzi bat eman behar dugu, intentsitate gehiago sartu behar diogu, serioagoak izan behar dugu, eta hori da kostatzen ari zaigun alorra, hain juxtu. Izan ere, aurreko urteko dina-

**Eneritz Egilegor.** Tolosa, 1999.  
**Maria Martija.** Tolosa, 2002.  
**Ainhoa Garikano.** Tolosa, 1999.  
**Mireia Diez.** Tolosa, 2000.  
**Naiara Alvarez.** Andoain, 1994.  
**Nahia Aparicio.** Tolosa, 2004.  
**Irene Etxaburua.** Tolosa, 2002.

### Talde teknikoa

**Imanol Cabero.** Entrenatzailea.  
**Iraitz Garitano.** Bigarren entrenatzailea.  
**Guillermo Benito.** Atezainen entrenatzailea.  
**Martzelino Cabero.** Ordezkaría.  
**Maddi Garikano.** Prestatzaile fisikoa.  
**Sebas Osinalde.** Material arduraduna.  
**Leire Zubelzu.** Fisioterapeuta.

mikarekin gatoz, dena irabazten genuen, eta agian ez genuen ehuneko ehuna ematen. Aurten, ondo lehiatzeko, beraz, jauzi bat eman behar dugu hor».

Hasierako helburua maila mantentzea dela dio Cabero entrenatzaileak. «Gero, ikusiko dugu liga nola joaten den, baina maila mantentzea lorpen bat izango litzateke».

## Eskerrik asko, bihotzez



### Harmailetatik

**Mireia Igartua**

Tolosa CF, 1. Maila Nazionalean

**H**amaika urte Tolosan jokatzen ibili ondoren, aurten amaiera eman diot nire futbol ibilbideari eta, ba al dago bigarren mailarako igoera lortu eta Berazubín omenaldi bat jasotzen amaitzea baino modu hobeagorik?

Batzuk diote futbola soilik kirol bat dela, baina benetan barrutik bizi dugunok argi dugu hori ez dela horrela; bertan, benetako lagunak egin eta elkarrekin gure bizitzako hainbat une ahaztezin bizitzen baititugu. Hainbeste urteren ondoren, zaila izan da uzteko erabakia hartzea, baina momentua iritsi zaidala iruditu zait eta orain, harrobiko gazteei erreleboa ematea tokatzen da. Argi geratu da Tolosan txikitatik egiten den lana bere fruitua ematen ari dela eta horren seinale da lehen taldera igotzen diren jokalarien jarrera eta kalitatea.

Mila esker Tolosa futboleko jokatzeko aukera emateagatik. Plazer bat izan da Tolosako nesken hazkundera eta inoiz lorturiko emaitza onenen parte izatea. Bihotzez eskerrak eman nahi dizkiet ibilbide honetan nire entrenatzaile eta jokalarizandakoei, baita familiari ere, zuek gabe ez litzatekeelako hau dena posible izango.

Igandeko partidari buruz, maila berri honetako lehen partida izanik, dena emateko asmoz atera ziren zelaira. Partidaren jaun eta jabe izan ziren, 3-0ko emaitza eta sentsazio onak emanez. Aurten, disfrutatzeko urtea da. Erronka bat duzue aurretik baina ziur nago eguneroko lana eta denen arteko laguntzaz emaitza onak lortuko dituzuela, beraz, ekin gogor eta disfrutatu hainbeste ematen digun kirol honetaz.

Aupa Tolosa!

## Eskubaloian aritzeko deia gatzetxoei

**TOLOSA //** Tolosa CF Eskubaloia klubetik deialdia egin diete gatzetxoei eskubaloian jokatzeko. Batetik, eskubaloia eskolan izena emateko 2008 eta 2009 urteetan jaiotako neska eta mutilai, 650 95 35 66 zenbakira deituz. Bestetik, infantil nesken taldean jokatzeko, 2006 eta 2007 urteetan jaiotakoei, 653 78 23 66 zenbakira deituz. Bietarako [tolosaesku-baloia@gmail.com](mailto:tolosaesku-baloia@gmail.com) helbidera idatzi daiteke.



Tolosa CF mutilen alebinen taldea izan zen torneoaren irabazlea. ATARIA

## Tolosa CF-ko alebinak, txapeldun

**TOLOSA //** XXXIII. Santa Rosa de Lima txapelketa jokatu zen Venta de Baños-en (Palentzia), eta bertan zortzi taldek parte hartu zuten. Talde horietako bat izan Tolosa CF-ko mutil alebinena. Bertan izan zen Tolosako kirol zinegotzia berria ere, Jose Mari Villanueva. Bera izan zen txapeldunei kopa emateko ardura hartu zuena. Herriko taldeari ematea tokatu zitzaion, Tolosa CF izan baitzen txapelduna.



**OSTEGUNA, 2019KO IRAILAK 19**  
**Argitaratzailea:**  
Tolosaldeko Komunikazio Taldea SM  
**Lege Gordailua:** SS-1323-2013  
**Koordinatzailea:** Rebeka Calvo Gonzalez  
**Kudeatzailea:** Iban Urdapilleta Alkizaletxe  
**Egoitza:** San Esteban, 20, Tolosa.  
**Telefonoa:** 943 65 56 95.  
**E-posta:** ataria@ataria.eus  
**Publizitatea:** 661 678 818. publi@ataria.eus

**Tolosa:** 687 410 082. tolosa@ataria.eus  
**Villabona-Aiztondo:** 687 410 022.  
villabona-aiztondo@ataria.eus  
**Anoetaledea:** 687 410 022.  
anoetaldea@ataria.eus  
**Ibarralde:** 687 410 118. ibarralde@ataria.eus  
**Alegialdea:** 687 410 034.  
alegialdea@ataria.eus  
**Kirolak:** 673 06 11 32. kirolak@ataria.eus  
**Bezero arreta zerbitzua:** **943 30 43 46**



www.ataria.eus

**ATARIA IRRATIA**  
**107.6 FM**

**Tolosaldeko Ataria diruz laguntzen duten erakundeak:**  
Udalak: Abaltzisketa, Aduna, Albiztur, Alegia, Alkiza, Altzo, Amezketza, Anoeta, Asteasu, Balarriain, Belauntza, Berastegi, Berrobi, Bidania-Golatz, Elduain, Gaztelu, Hernialde, Ibarra, Ikaztegieta, Irura, Larraul, Leaburu-Txarama, Lizartza, Orendain, Oresa, Tolosa, Amasa-Villabona eta Zizurkil

**Tolosaldeko Komunikazio Taldea SMko kideak:**



Tolosaldeko  
gizarte  
eragileak

## BABESTUTAKO EDUKIA

# Bizi kalitatea hobetzeko giltza

K-Stretch posturala teknikarekin, ariketen bitartez, gorputzaren jarrera hobetzen da, minak gutxituz eta prebenituz. Tolosako Geltoki Fisioterapiari urrian hasiko dira ikastaroak.

**L**esioak tratatu eta horiek ekiditeko teknika ekarri berri dute Tolosako Geltoki Fisioterapiari zentrori: K-Stretch posturala (KSP). Batxiller Zaldibia kaleko 12. zenbakian dago kokatuta Geltoki Fisioterapia eta bertako Eider Amondarain, Naiara Olaetxea eta Aintzane Otegi fisioterapeutek metodo horretan trebatzeko ikastaroak egin berri dituzte.

K-Stretch metodoa Danilo Barziok sortutako gorputz-jarreraren berreziketa metodoa da. Kate muskularren eta faszialen tratamenduaren bidez gorputzari bere funtzionaltasuna eta eraginkortasuna itzultzea du helburu. Gorputz-jarrera hobetzeko eta gihar tentsioak berriz orekatzeko sortutako jarrera-etzaulki iraultzailea da. Giza gorputzaren fisiologia eta biomekanika errespetatuz diseinatua eta sortua. Etzaulkiak dituen bi plano mugikorrei esker, giharren elastikotasuna eta oro har, baldintza fisiko hobetzea ahalbidetzen du.

Gorputza bere osotasunean lantzen da, giharrek osatzen dituzten kate muskularrak eta gorputzeko atal guztiak biltzen dituen sistema fasziala luzatuz. «Horrela, ohiko luzaketa batean, hau da, gihar bakar bat luzatzean, gorputzak tentsio hori gutxitzeko 'tranpa' modukoa egiten du beste atal batekin orekatuz eta eraginkoratasuna galduz. KSP-ak aldiz, ez du orekatzeko

aukerarik ematen, beraz, eragin-korragoa da», esan dute Geltoki Fisioterapia zentroko adituek. Gainera, hain garrantzitsua eta onuragarria den arnasketa diafragmatikoa ere lantzen da etengabe. Ikastaroa jaso ondoren, hobekuntza nabaria da, «saioa eta gero sentsazioa oso atsegina da», gaineratu dute.

Geltoki Fisioterapiakoek argi dute zergatik ekarri duten teknika hau: «Behin eta berriz lesio berdinak sendatuz ari ginela ikusten genuen, eta lesio horiei aurre hartzeak duen garrantziaren ziurtasuna indartu zitzaigun». KSP-ak prebentzio horretan egiten du lan.

Zazpi urtetik gorako guztientzat da egokia: giharretako tentsioa dutenak, gainkarga muskularra edo min artikularra sufritzen duten kirolariak, elastikotasuna eta mugikortasuna berreskuratu nahi duten helduak, gorputzeko jarrera desegokiak dituztenak, patologia muskulo-eskeletiko kronikoak dituztenak, haurdun dauden edo erditu ondoren egoera fisikoa hobetu nahi duten emakumeak... «Kirolariak ere hobekuntza handia nabari dute, bai egoera fisikoan eta baita esfortzu ondorengo erre-kuperazio fasean ere».

Jendearen posturari garrantzi handia ematen diote Geltokikoek. «Egunean ordu asko pasatzen ditugu postura txarretan, bai lanean, bai sofan botata deskantsuan, edo kalean kuzkurtu-



**K-Stretch teknikan, etzaulki bat erabiltzen da luzaketak egiteko. I. URDALLETA**

ta ibiliz... eta horrek berak sortu ditzake lesio ugari». «Gure gorputzaren kontzientzia izaten ikasiko dugu, postura egokia hartuz eta horrela lesioak ekidinez».

### IKASTAROAK URRITIK AURRERA

Geltoki Fisioterapiari astean ordubeteko saioak eskaintzen hasiko dira. «Bi edo hiru pertsoneko taldeak osatuko ditugu eta oso pertsonalizatua izango da».

Gainera, ate irekiak izango dira urriaren 3an, ostegunean, goizez nahiz arratsalde. Klase laburrak egingo dituzte dohainik, interesa duen edonork probatu dezan.

### GELTOKI FISIOTERAPIA

**Helbidea.** Batxiller Zaldibia kaleko 12. zenbakia, Tolosa.

**Telefono zenbakia.** 943 24 96 92.

**K-Stretch.** Ate irekiak egingo dituzte urriaren 3an, goizez eta arratsalde, doan. **Izena emateko irailaren 27a baino lehen** deitu behar da.

### HIPOPRESIBOAK HASTEAR

Gimnasia Abdominal Hipopresiboak ere emango dituzte. «Nahiduen animatu dadila, orain ari baikara taldeak osatzen». Erditu

ondorengo emakumez gain, edonorentzako moduko gimnasia da, hau ere lan posturala baita. Norbere gorputza zaintzeko aitzakiarik ez dago, beraz.



**Aintzane Otegi, Naiara Olaetxea eta Eider Amondarain fisioterapeutek. I.U.**