

Asuncion klinikako enpresa batzordeak aldi baterako enplegu erregulazioa salatu du

Asuncion Klinikak erregulazio txostena aplikatu die 30 langileri; Osakidetzan ez dagoela egoera horretan dagoen langilerik esan dute // 2

Bakarrik bizi diren adinekoen diagnosia egin du udalak

Tolosako Udalak mahai bat eratu du eragile eta boluntarioekin, momentuko beharrei eta sor daitezkeenei erantzuten joateko // 3

Txirrindulari profesionalek zailtasunak dituzte maila mantentzeko

Jon Irisarri, Eukene Larrarte eta Naia Amondarainek azaldu dute etxean entrenatzeak sasoian nabarmen eragingo diela // 6

Etxean bada ere, ariketa fisikoa egitearen garrantzia

Egunerokoan egiten zena etxeko egoerara egokituta egitea aholkatzen du Jon azaldegia prestatzaile fisiko tolosarrak // 7



Hasiera batean gauzatzekoa zen azoka, baina, azkenean, itxi egin zuten Tolosako Zerkausia. JON MIRANDA

Herriko saltokietan kontsumitzeko deia egin dute udalek

Tolosako larunbateko azoka bertan behera geratu zen «Osasun Ministerioaren azken aginduei jarraituz»; Amasa-Villabonako Udalak gaurko baserritarren azoka mantenduko du // 4

**Koronabirusak sortutako Alarma Egoeraren aurrean
'Tolosaldeko Ataria'-k informazioa ematen jarraituko du.**

'Ataria'-rekin kontaktuan jarraitzeko ondorengo bi bide hauek daude:

Telefono zenbakia: 943 65 56 95

Whatsapp: 687 410 032

Emaila: ataria@ataria.eus

*Bulegoan ez da aurrez aurreko bisitarik onartuko.

Hiru positibo gehiago eskualdean, hirurak Tolosan

Eskualdean koronabirusean 57 positibo daude Osasun sailak egunero bidaltzen duen txostenaren arabera.

Erredakzioa Tolosa

COVID 19-aren inguruko datuak zabaltzen jarraitzen du EAE-ko Osasun Sailak. Azken datu horien arabera, Tolosaldean 57 pertsonak eman dute positibo koronabirusean, horietatik gehienak Tolosan. Herenegundik atzora igoera Tolosan bakarrik izan zen, 3 positibo gehiagorekin. Era berean, azaldu dute Asuncion klinikan ospitaleratuak sei direla, eta horietatik ez dago inor ZIU-an.

Tolosan beraz, 33 positibo daude, Ibarra eta Iruran seina, Anoetan lau, Villabonan hiru, Altzon bi eta Alegian, Asteasun eta Zizurkilen bana.

LAU GEHIAGO IURREAMENDIN

Larunbatean jakinarazi zuen Gipuzkoako Foru Aldundiak, lau koronabirus kasu positibo gehiago antzeman zituztela Tolosako Iurramendiko adineko pertsonen egoitzan. Gipuzkoako Foru Aldundiko iturriek baieztatu zuten beraz, 16 dira guztira lurraldeko foru sarean kutsatutako egoiliarak, bederatzi adineko pertsonen egoitzetan –8 Iurreamendin (Tolosa) eta 1 Egogainen (Eibar)–, eta zazpi desgaitasuna duten pertsonen egoitzetan –6 Uliazpin (Hondarribia) eta 1 Berriz 1en (Donostia)–. Beste behin, egoitza zentroetan lan egiten duten profesionalei egiten duten lana eskertu nahi izan zien Eider Mendoza bozeramaileak.

Asuncioneko batzordeak erregulazioa salatu du

Asuncion klinika kudeatzen duen Inviza enpresak aldi baterako enplegu erregulazio txostena aplikatu die 30 langileri.

Rebeka Calvo Gonzalez Tolosa

Asuncion klinikako enpresa batzordeak (ELAk 7 ordezkari ditu eta LABek 6) Inviza enpresak indarrean jarritako aldi baterako enplegu erregulazioa salatu du. Neurria 15 egunetarako dago indarrean, baina luzatu daitekeela esan dute.

Enpresa batzordeak azaldu duenez, Invizak koronabirusa dela eta indarrean dagoen alarma egoeraren harira hartu zuen erabakia, eta hasieran 37 langile-ri eragiten zien, administrazio eta garbiketa lanak egiten dituzten hainbati eta fisioterapeuta guztiei. Azken horiek, Asuncionek Tolosako Belaten duen egoitzan, Ordizian eta Andoainen aritzen dira.

Erregulazioaren berria indarrean jarri eta 48 ordu lehenago «bakarrik» jaso zutela salatu dute, eta beraz, «24 ordu izan ditugu bakarrik negoziatzeko». Negoziatzerakoan batzordeak eskaera zehatzak egin zituen. Batetik, soldataren %100a jasotzea eta beraz, enpresak soldataren %30eko kostua bere gain hartzea. Izan ere, aldi baterako enplegu erregulazioaren ondorioz, langileek gizarte segurantzatik oinarritzko soldataren %70a jasoko dute lehen sei hila-

beteetan, eta gerora kopurua %50era jaitsiko da. «Enpresak soldata horiek aurreztuko ditu, eta aurreikuspena da laguntzak jasoko dituela», esan dute. Era berean, langabezi saria eskuratzeko eskubiderik ez duten langileen soldataren %100a ordaintzeko eskatu zuten. Baina Invizak ez zituen onartu eskaera horiek.

Bestetik, erregulazioak noiz arte iraungo duen zehaztea eskatu zuten, eta eskaera horri bai erantzun diola enpresak, eta 15

Inviza enpresak Asuncioneko 37 langile-ri eragiten zien erregulazioa aurkeztu zuen

Enpresa batzordearekin hitz egin eta gero 7 langile atera zituen, eta 30ri eragiten die orain

egunean egongo dela indarrean esan die, nahiz eta luzatu ahal izango den.

FISIOTERAPEUTAK

Fisioterapeutek, zehazki, eskatu zuten ere lana etxetik egiteko aukera ematea, paziente bakoitzaren jarraipena egin ahal izateko,



Asuncion klinikak Belaten duen egoitzako artxiboko irudia. J.A.

telematikoki, beti ere, itxaron zerrendak murrizte aldera. «Ez zuten proposamena onartu, eta azkenean hiru fisioterapeuta bakarrik atera dituzte erregulaziotik», azaldu du enpresa batzordeak.

Azkenean, hortaz, aldi baterako erregulazioak 30 langile-ri eragiten die, bi administrari, bi garbitzaile eta 3 fisioterapeuta atera baitituzte. «Nola da posible normalean 30 fisioterapeutek tratatzen dituzten paziente-

en jarraipena hiruk bakarrik egitea?», galdetzen dute.

«Zalantza asko dugu aldi baterako enplegu erregulazio honen justifikazioaren inguruan. Jarraipena eza dagoela erabiltzen dute aitzakia bezala, egia ote da? Hezkuntzan ez da gauza bera gertatu, zer esanik ez Osakidetza, eta guri Osakidetzaekin konparatzen gaituzte. Osakidetza ez dago egoera honetan dagoen langilerik, inongo arlotan lan egiten duela ere», esan dute.

Hemen
eta online

iragarki
laburrak



iragarki
laburrak
.eus

Bakarrik bizi diren 70 urtetik gorakoei deiak, euren egoera ezagutzeko

Tolosako Udalak jakinarazi du, adinekoen beharrak ezagutzeko deitu dietela eta boluntario taldearekin ari direla hitz egiten nola lan egin hitzartu ahal izateko.

Erredakzioa Tolosa

Tolosako Udalak jakinarazi du, bakarrik bizi diren 70 urtetik gorako adineko pertsonen deiak egin dizkietela beren egoera ezagutzeko asmoz.

Larunbaterako identifikatuta zituzten euren beharrak eta larunbatean bildu ziren boluntario taldearen ordezkariekin, horien inguruan hitz egiteko. Informazio horrekin taldearen dinamika eta jardunari buruz ari dira hitz egiten.

Tolosako Udalak esan duenez, herritarrek abiarazitako elkartasun ekimenaren lanak bideratzen ari da, «haren koordinazio eta kudeaketa eginez eta bereziki indarrak bideratuz».

«Lehenik eta behin, beharren diagnosia egin da. Adineko pertsonen egoera ezagutzeko. Azken egunetan bakarrik bizi diren herritarrei dei egin die udalak, beharrak ezagutu eta laguntza sarean parte hartu nahi duten jakiteko», azaldu du udalak.

Informazio horrekin, hau da, boluntarioen sarean parte hartu nahi duten adinekoen informazioarekin, zerrenda bat osatu dute eta bilera egin dute jada,



Tolosako Udatearen bulegora jo daiteke, informazio edo laguntza bila. ATARIA

boluntarioekin eta Gurutze Gorrikoekin. Gauza bera ari dira egiten Peñascal Fundazioko, Babes Zibileko eta DYako ordezkariekin.

Mahai bat eratu dute eta egunero bilduko dira, koordinazio lanak egin ahal izateko eta, bereziki, momentuko beharrei erantzuteko eta sor daitezkeen

egoera eta behar berriei aurre egiteko.

NORA JO

Laguntza behar izanez gero 010 zenbakira deitzeko eskatu du udalak. Posta elektronikoz ere ari dira: udate@tolosa.eus edo gizartezerbitzuak@tolosa.eus helbideetara idatzi daiteke.

Kontrastatu gabekorik ez zabaltzeko eskatu du udalak

Tolosako anbulatorioaren gaineko albisteak sare sozialez zabaltzeko direla eta, ohar bidez argibideak eman ditu Tolosako Udalak.

Erredakzioa Tolosa

Azken egunetan Tolosako anbulatorioari buruzko hainbat mezu zabaltzeko direla sare sozialetan eta hori dela eta, herritarrei tentuz jokatzeko eskatu die Tolosako Udalak. «Herritarrei eskatzen zaie kontrastatu gabeko informazioak ez zabaltzeko; herritarren artean kezka, nahasmena eta alarma-egoera areagotu ez daitezen», nabarmendu dute.

Hasteko, Osakidetza lehen mailako arreta berrantolatzen ari dela azpimarratu dute, «eraginkorrak izateko eta kutsatzeak saihesteko». Bestalde, To-

losako anbulatorioan arnas sintomak eta sukarra dituzten pertsonak bakarrik artatuko dira.

IBARRAKO ANBULATORIOA

Azkenik, pixkana gainontzeko gaixoak Ibarrara bideratuko dituztela azaldu dute, «arnasteko zailtasunak dituzten pertsonak gainerako herritarrekin ez nahasteko».

Herritarrei iturri ofizialetatik helarazitako argibide eta informazioak jarraitzea gomendatzen die. Eta gogoratu du sintomak izanez gero 900 20 30 50 telefono zenbakira deitu behar dela.



Bestelako gaitzak dituztenak Ibarrako anbulatorioa joan behar dute. M.U.



SUTEA VILLABONAN

Sutea izan zen pasa den igandean Amasa-Villabonako industrialdean, eta kalte materialak izan dira karrozeriako enpresa batean. 08:10 aldera piztu zen sua enpresa barruan. Suhiltzaileek bertaratu behar izan zuten, eta ez dakite zergatik piztu zen sua. Kalteak enpresa barruan izan dira, eta kalterik handienak pintatzeko kabinan izan direla adierazi dute. Ez zen inor zauritu. GIPUZKOAKO SUHILTZAILEAK



Goierriko Campusa
ORDIZIA

MEKANIKAKO INGENIARITZA
GRADU DUALA

GRADU DUALA

Eman izena

Hondakinekin erantzukizunez jokatzeko deia egin dute Anoeta eta Ibarra

Bi udalen iritziz, «orain inoiz baino garrantzitsuagoa da gaikako hondakin bilketa optimizatzea»

Erredakzioa

Ibarra eta Anoetako udalek, etxean norbait isolatuta edo berrogeialdian duten familiei zuzendu dizkiete aholkuak: «Ez bereizi eta utzi konfinatutako pertsonak sortutako hondakin guztiak (baita gaixoak eta haren zaintzaileek erabiltzen duten erabili eta botatzeko materiala, eskularruak, musuzapiak, maskarak) ondo itxita poltsa batean, eskularruekin maneatuta. Poltsa hori bigarren poltsa batean sartu eta poltsaratze bikoitz hori, ondo itxita, hirugarren poltsa batean sartu etxebizitzan sortutako gainerako hondakinekin batera; Azkenik, errefusaren ontzi grisean sartu».

Gainerako biztanleei hondakinak behar bezala sailkatuta utzi behar direla esan diete, «frakzio bakoitza bere ontziaren barruan». Errefusaren frakzio ahalik eta gehien murrizteko eta COVID-19 ez zabaltzeko, bi udalen iritziz orain inoiz baino garrantzitsuagoa da gaikako hondakinen bilketa optimizatzea eta dagozkion edukiontzietan uztea. «Erabat debekatuta dago hondakinak lurrean uztea», ohartarazi dute bi udalek.

Behar bereziak izanez gero jarri harremanetan: Anoetaren kasuan, udala@anoeta.eus helbidetan edo 943 65 12 00 telefonon; Ibarraren kasuan, ingurumena@ibarra.eus helbidetan edo 943 67 11 38 telefonon.

Azokarik gabeko lehen larunbata izan da Tolosan

Zenbait udalek herriko saltokietan kontsumitzeko deia luzatu dute eta Anoetako Udalak bat egin du 'Azokak ireki' dokumentuarekin

Erredakzioa Tolosa

Tolosako Udalak ostiralean jakinarazi zuen larunbateko azoka bertan behera uztea erabaki zuela. «Gaur –ostiral– eguerdian jasotako Osasun Ministerioaren azken aginduei jarraiki, larunbatean ez da aurreikusitako ezohiko azokarik gauzatuko», baieztatu zuten udaleko iturriek.

Osasun Ministerioak emandako azken jarraibideen arabera, «kale garbiketa desinfektatzaileekin egin behar da, eta beraz, aurrerantzean ezingo da kaleko salmentarik egin». Hori dela eta, Tolosako Udalak erabaki zuen larunbaterako aurreikusitako azoka bertan behera uztea. «Ezinezkoa izango da tokiko ekoizleen elikagaien salerosketa egitea», esan zuen udalak ohar baten bidez.

«Kale garbiketari dagokionean, udala dagoeneko hasia da herriko zenbait gune produktu desinfektatzaileekin garbitzen, sal-

toki eremuak eta anbulatorioa, batez ere. Datozen egunetan azken aginduen arabera, kale guztiak desinfektatuko dira», gaineratu zuen.

Udaletik argi utzi nahi izan dute segurtasun eta osasun berme guztiak gauzatzeko zela ezohiko azoka, udal ordezkari guztien adostasunarekin, protokolo zorrotz batekin, eta Osasun sailaren oniritzi eta baimenarekin, baina «azken berriak direla eta, eta orain arte bezala, arduraz jokatzuz, bertan behera utzi da ezohiko azoka». «Udalak egunero-egunero beharrezkoak diren neurriak aztertu eta hartuko ditu Prebentzio Mahaian, udal honen lehentasuna delako tolosar guztien osasuna bermatzea», gaineratu zuen Tolosako Udalak.

BERTAKOA BERTATIK BERTARA

Hainbat udalek herriko saltokietan kontsumitzeko deia luzatu dute egunotan. Anoetako Udalak, esate baterako, gogorarazi



Zerkausirako sarbide guztiak itxita egon ziren aurreko larunbatean. J.M.

nahi izan du herriko janari dendak ere egoera honi erantzuten ari direla, beharrezko segurtasun neurriak hartuz. «Beraz, urte guztian bezalaxe, orain ere bertako baserritarren eta komertzio txikiaren aldeko apustua egitera gonbidatzen zaituztegu: Bertakoa Bertatik», esan du Anoetako alkate Pello Estangak.

Bide batez, Anoetako Udalak bat egiten du *Azokak ireki* izeneko dokumentuarekin, «osasun krisiaren garai hauetan beharrezkoa delako tokiko elikadura ekoizpenei eustea eta hauek indartzea». Besteak beste Biolurrek, Basherrrik eta Baserria XXI kolektiboak sinatzen duten dokumentuak aipatzen duenez, «inoiz baino garrantzitsuagoa da komunitate eta norbanakoaren osasuna bermatzea, gertuko sareak indartzea eta elikadura burujabetzan aurrerapausoak ematea, jaten dugunak bere biziko balioa hartzen duelako».

Dokumentuaren sinatzaileek

aipatu dutenez, udalek azokak ere itxi dituzte zenbait herritan, «dagoeneko ahul dagoen lehen sektorean izan ditzakeen ondorioak kontuan hartu gabe».

Salmenta gune «garrantzitsu» hauek irekita mantentzeko «inolako arazorik» ez dagoela uste dute ekimenaren bultzatzaileek eta horregatik tokian tokiko protokolo egokiak garatzea eskatu dute. «Momentuak eskatzen du denok eta bereziki instituzioek lehen sektorea babestea». *Azokak ireki* dokumentuaren sinatzaileek lan horretarako beren prestutasuna adierazi dute.

Bestalde, baserritar eta hainbat eragileren artean COVID-19aren inguruko krisialdiari erantzuteko <http://baserriko-plaza.eus> tresna sortu dute. Tokiko baserritar eta ekoizleek elikagaiak saltzeko eta herritarrek horiek eskuratzeko dituzten zailtasunei aurre egiteko. Datozen egunotan ekimena martxan jarri ahal izatea espero dute.

dutenak eta baserriko produktuak izango dituzte salgai.

Bestelako saltokien azoka izaten da asteartero Errebote plazan, baina bertan behera geratu denez, gaur hutsik geratuko den plaza baliatzeko aukera aztertuko dute antolatzaileek, «eguraldiak laguntzen badu». Berdura plaza baino zabala goa denez Errebotekoa, postuen artean ahalik eta espazio gehien mantentzen saiatuko dira. Lurrean marka batzuk jarriko dira bezeroen artean metro eta erdiko tartea errespetatzeko.

Udaletik jakinarazi dutenez sal-

tzaileek eskularruak eraman beharko dituzte, eta gainera, oso maiz garbitu beharko dituzte eskuak. Gaur azokara gerturatzen diren erosleei eskuak garbitzeko eskatuko die Amasa-Villabonako Udalak. Horretarako bai Berdura plazan, baita Errebote plazan dauden iturrien ondoan xaboia jarriko dute.

Baserritarren azoka mantentzeko erabakia hartu du, hortaz, Amasa-Villabonako Udalak segurtasun neurriak hartuta: «Postuen arteko distantzia handituko da, lurrean markak jarriko dira eta eskuak garbitu beharko dira».

ISASTEGI
~SAGARDOTEGIA~
XVIII SAGARDO TXAPELKETA
GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA SARIAK 2019 IRABAZLEA

GAUR VILLABONAN BASERRITARREN AZOKA EGINGO DA

Amasa-Villabonako Udaleko iturriek jakinarazi dutenez, gaur astearte, nekazaritzako produktuen azoka mantenduko da ohiko ordutegian.

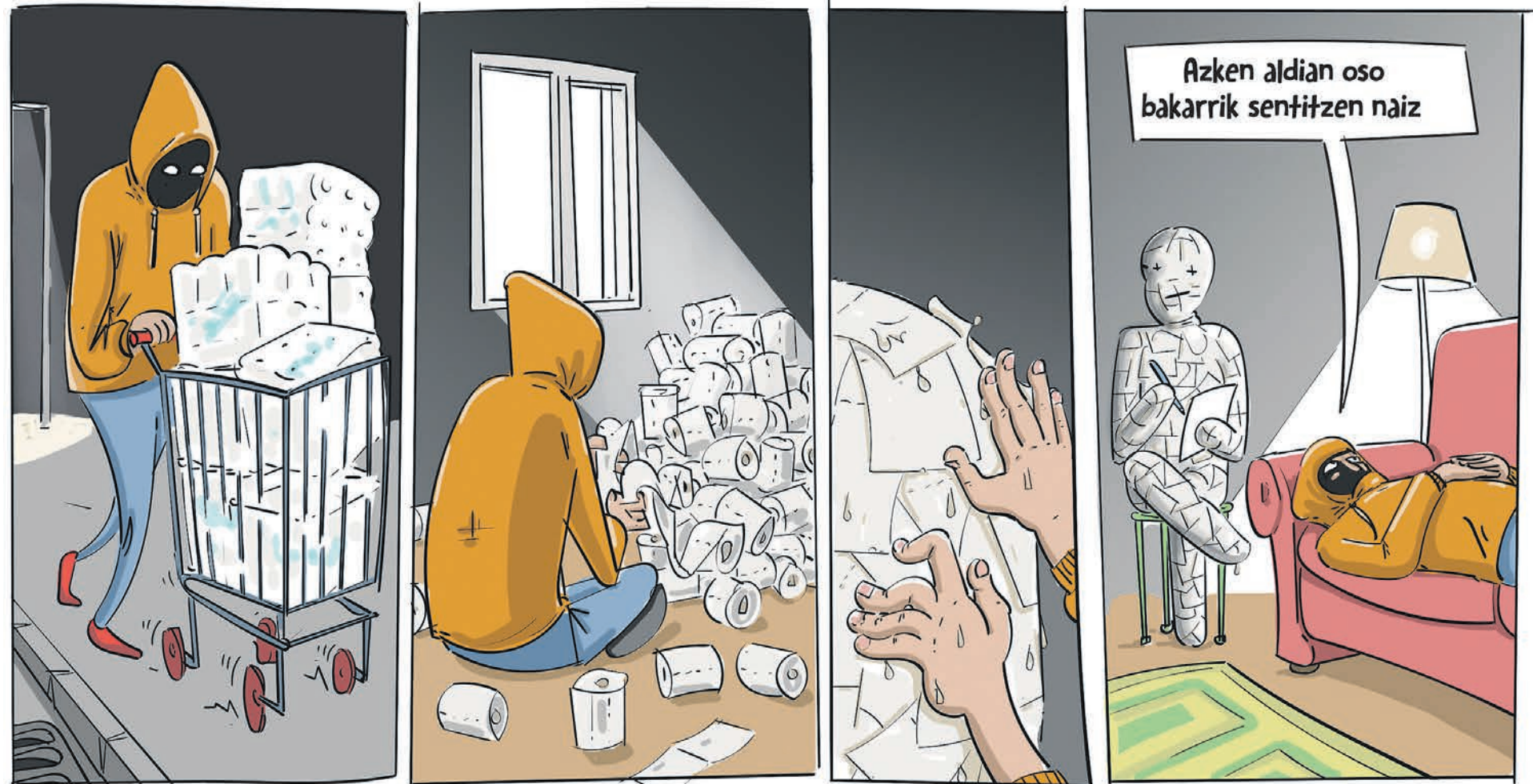
Udalak sare sozialetan zabaldutakoaren arabera, «baserritarrek bizi duten egoeragatik, zentzuzkoa da». Ohi bezala, hiru edo lau ekoizle izango dira salmenta postua jarriko

Animaliak

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

ahuntza
akerra
armiarma
behorra
ipurtargia
izurdea
sugandila
txahala
txita
zaldia

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



Arrabol gaineko egunak

Jon Irisarri, Eukene Larrarte eta Naia Amondarain txirrindulariek etxe barruko egoerara egokitu behar dituzte errepideko entrenamenduak, baina sasoian nabarmen eragingo diela diote.

Imanol Garcia Landa

Profesional mailan dauden eskualdeko hiru txirrindulariei denboraldia eten egiten die alar-ma egoerak ezarritako konfinamenduak. Jon Irisarri Caja Rural-eko leaburuarrak urte beteko kontratua du, eta egoera hone-tan sasoia mantentzea «oso zaila» dela dio. «Azkenean errepidean egiten dituzun orduak, indarra eta serieak ezin dira arrabola gainean egin. Arrabolak balio du, gehienbat, ahal duzun gutxiena galdu eta indarra pixka bat mantentzeko». Egunean bi ordu inguru egiten ditu, eta batzuetan hiru ere, tarteka serie batzuk sartuz, bost minutu lasai eta beste bost minutu indartsu eginenez. Horrez gain baloiarekin abdominalak egiten ditu, gimnasiako ariketak, pisuak ere erabiltzen ditu... «Gorputza tonuan mantentzen da helburua».

Eukene Larrarte tolosarrak lehenengo urtea du Eneicat Pecafer talde profesionalen. Errepideko lasterketak lehiatzen ditu talde horrekin, eta pistakoak Gipuzkoa Ogi Berri taldearekin. Konfinamendua ezarri zenean, hasieran ez zuela ondo hartu dio: «Sasoian jartzea kostatu egiten da, baina azkar joaten da. Gero, ikusten duzu egoerak duen larritasuna eta lasai hartzen ari gara lehenengo egunak. Baina hau gehiago luzatzen bada, gehiago urduritzen hasiko gara».

Naia Amondarain ibartarrak Sopela Woman's Team taldean lehen denboraldia du aurtengoa. «Orain hastekoak ginen errepideko denboraldiarekin. Entrenatzera ezin dugunez errepidera atera, prestaketa guztia etxetik egiten ari gara, arrabolarekin». Oraingoz gehienez ordubete egiten du arrabolean Amondarainek: «Aurrera begira agian denbora gehiago sartu beharko dut. Errepideko entrenamendu lasai bat ahal duzu parekatu arrabola-rekin, baina errepidean lan egiten duzunean, oso zaila da hori berdintzea».

Arrabola eguraldi txarra dagoen egun batzuetan edo lesio bat izaterakoan erabili ohi dute txirrindulariek. «Kontua da neguan egin duzun lan guztia galdu egin daitekeela orain», esan du La-



Jon Irisarri eta Eukene Larrarte, bakoitza bere etxean arrabola egiten, sasoia mantentzeko. ATARIA

rrartek. «Arrabolean hasieran mantendu dezakezu sasoia, baina gero egunak pasa ahala, galtzen hasiko zara». Kirolarientzako zein prestatzaileentzako egoera berria dela dio Irisarrik: «Denok ikusten ari gara nola moldatu». Buru aldetik egoera eramatea «oso zaila» dela gaineratu du: «Elikadura dezente zaindu behar da, eta egun osoan etxe barruan zaudenez, ez da erraza. Arrabola ere buru aldetik oso gogorra egiten da. Baina azkenean horrela izan behar da; jendearen osasuna da jokoan dagoena, eta ezin da txorakerietan ibili».

ERREPIDERA ATERATZEA ALA EZ

Entrenamenduei dagokionez, lizentzia profesionala duten txirrindulariek errepidera ateratzeko baimena izatearen inguruan eztabaida dago. «Niri ez zait inporta etxean geratzea, baina denok geratzen bagara eta horrela gaixotasun hau ahal den azkarren geratzen badugu. Jende asko lanera joaten dela da izorratzen didana, eta enpresa asko daudela irekita beharrezkoak izan gabe. Eta zu etxean zaude, zure kontratua jokoan dagoen urte batean», esan du Irisarrik. Leaburuarrak taldekide bat du italiarra dena, eta konfinamendu egoeran izan arren, Italian txirrindulari profesionalak errepidera ateratzeko baimena dute-

la azaldu du. «Nazioarte mailan lehiatzen garenoi entrenatzen uzteko eskatzen dugu, bestela beste herrialdeetakoek sekulako abantaila izango dute, eta ezingo dugu beraien kontra lehiatu».

Baimena badute errepidean entrenatzeko, Larrartek ondo hartuko duela dio: «Bestela, etxean geratu beharko dugu eta listo». Eztabaidaren bi aldeak ulertzen dituela azaldu du Amondarainek, eta gogora ekarri du aurtengo Olinpiar Jokoak daudela: «Horietarako prestaketa egiten ari direnak izan daitezke kaltetuenak, beste herrialdeetako kirolariek alderatuta».

Larrarte azaroan hasi zen denboraldiarekin. Urtarrilean izan zuen azken proba pistean eta orain errepideko lasterketekin hasita zegoen. «Euskal Herri mailan probak zeuden, Espainiako Kopako probak ere bai, taldearentzat garrantzitsuak direnak, eta nazioarte mailakoak ere bai». Hain justu, Valentziako Itzulia egin du otsaila bukaeran, UCI mailakoa, eta gogoz zegoen gehiagotan parte hartzeko. «Itzuli horren ondoren gripea izan nuen eta etxean egon nintzen egun batzuk. Gero, astebete izan naiz entrenatzen eta orain egoera berri hau etorri da».

Amondarainek oraindik ez du debuta egin bere talde berriarekin errepidean. Euskaldun Torneoarekin hasi behar zuen orain



Naia Amondarain, bere etxean, arrabol gainean entrenatzen. ATARIA

eta Espainiako Koparen proba bat zuen hilaren bukaeran. «Sentsazio arraro batekin geratu naiz, ezin izan dudalako oraindik errepidean estreinatu talde berriaren elastikoa, baina garbi dago lehenengo gauza osasuna dela», esan du ibartarrak.

Pistako denboraldiari dagokionez, Larrartek Portugalgo Anadia Torneoan lehen garaipena lortu zuen nazioarte mailan, omnium proban. Espainiako Txapelketan hirugarren egin zuen omnium proban, lehenengo sailkatuz 23 urte azpikoetan, eta madison proban txapelduna izan zen Tania Calvoren bate-ra. Amondarain, hain justu, ma-

dison proban bigarren izan zen Irene Usabiagarekin. Omnium proban, berriz, zazpigarren egin zuen Espainiako Txapelketan.

Caja Ruralentzat urteko lasterketa garrantzitsuenetako bat da Euskal Herriko Itzulia. Proba apirilean jokatzekoa zen, baina atzeratu egin da eta ez dago oraindik zehaztuta noiz egingo den. «Niretzako urteko helburu handi bat zen, eta orain ez daki-gu noiz birkokatuko duten», esan du Irisarrik. «Lasterketa bakoitzak bere data du egutegian, eta zaila izango da egingo ez diren lasterketak sartzea. Posible da aurtengo denboraldia luzatzea, eta urri hasieran bukatu ordez,

Etxean, baina geldirik ez

Egun bizi dugun egoera berezi honetan, ariketa fisikoa egitearen garrantzia nabarmendu du Jon Azaldegik prestatzaile fisikoak, egunerokoan egiten zena etxeko egoerara egokituz.

Imanol Garcia Landa

Etxean konfinatuta egoteak sortzen duen erronketako bat ariketa fisikoa egitea da. «Egunerokotasunetik aldatzen dena nagusiki mugitzeko zailtasunak ditugula da. Beraz, ordezkatu egin behar dugu kalean oinez ibiltzen egiten dugun guztia eta egiten dugun kirola, beste jarduera batzuekin. Hori da erronka», azaldu du Jon Azaldegik, Usabal kiroldegian dagoen ERA Fisioterapia eta Kirola zerbitzuko prestatzaile fisikoak. Garrantzitsuena egunero arnas sistemaren zein sistema kardiobaskularraren estimulazioa bermatzea dela gaineratu du, hau da, «lan aerobikoa» egitea.

Gorputzeko bi sistema horiek estimulatzeko, batetik, adinari erreparatzea aholkatzen du Azaldegik: «Haurrei dagokienez, sormenera jo beharko genuke, eta jolas mugituak proposatu umeei, geldirik egon ez daitezten. Ez da posible haurrei esatea 30 minutuz oinez ibiltzeko etxean zehar». Gazte eta helduek ere hainbat ariketa egin ditzakete, jolas moduan hartuta, dantzak egitea adibidez. Aulki baten gainera oin bat jarritz igo eta jaisteko ariketa ere egin dezakete, step deritzona, hain zuzen. Beste aukera bat da belauniko jarri eta ondoren zutitzeko ariketa egitea. «Egunero 20 edo 30 minutuko lan bat egitea izango litzateke egokiena, eta errutina bat mantentzea. Okerrena da gorputza geldirik egotea».

Adineko jendeari ere komeni zaio, bere mugen barruan, ariketa egitea. «Kalean ibiltzen egiten duten hori ordezkatzeko», esan du Azaldegik. «Izan daiteke aulki batean eseri eta altxatu, lurrian saiatu etzaten eta gero altxatzen. Beti ere egokituta bakoitzak duen mailara. Ez da berdina, 65 edo 70 urte inguru duen pertsona bat, 30 zentimetroko oztopo bat jartzea eta zerbaiti helduta igo eta jaitsi egitea, edo 80-90 urte arteko pertsona bat, eseri eta altxatzearekin goizean hamar aldiz eta arratsaldean beste hamar aldiz eta horrela, bere egunerokoan egiten zuenetik gertu egotea».

NEURGAILU NATURALA

Bestetik, Azaldegik nabarmendu duenez, «oso garrantzitsua da norberak bere burua ezagutzea, eta batez ere kontuan izatea orain arte zer ariketa fisikoa egiten zuen. Ez da kontua bat-batean egiten hastea orain arte egin ez duguna, baizik orain arte egin duguna etxera egokitzea».

Etxean ariketa egiteko aparatuak dituztenek, abantaila hori dutela dio Azaldegik: «Izan daiteke arrabola izatea, edo bizikleta estatikoa, zinta... Aipatzen ari garen lan aerobikoaren estimulu hori zuzenean makina horren bidez egin dezakete». Aukera hori izanik, norberak ikusi beharko du zer duen eskura eta zer egiteko gai den, eta hortik abiatuta ariketa batzuk zehaztu eta egitea.

Nola jakin, baina, lan aerobiko



Jon Azaldegik, ariketa fisikoa egiten bere etxean. ATARIA

bat egiten ari garen, hau da, gure sistema kardiobaskularra estimulatzen ari garen edo ez. «Jendearentzat eskuragarri dagoen neurri oso on bat badago horretarako: hitz egiteko arazoak dituzenean, ondo ari zara», esan du Azaldegik. «Badirudi pultsometroa behar dugula horrelako gau-

zak neurtzeko, baina arnasa pixka bat behartuta hartzen ari zarenean, esan nahi du arnas sistema eta sistema kardiobaskularra lantzen ari zarela».

Etxeko lanak egitean mugimendua ziurtatzen dela dio prestatzaile fisikoak, baina komeni dela bihotza martxan jar-

tzea, pultsazioa handitzea. «Arazoa da ordenagailu aurrean egotea ordu asko, eta gero jan eta sofán etzanda egotea, eta besterik ez egitea», zehaztu du. Izan ere, giharren aktibitate ezak «pixkana gorputza uzokurtzea» ekartzen duela gaineratu du, eta horrekin batera «arnas sistema eta sistema kardiobaskularraren funtzionamendu desegokia».

BIDEO BIDEZ

ERA Fisioterapia eta Kirola zerbitzuen funtzionamendua moldatu egin behar izan dute konfinamendua dela eta. «Entrenamendu batzuk egokitu behar izan ditugu, etxean izaten den egoerara eta materialetara», esan du Azaldegik. Adibidez, pisu moduan garbantzuko poltsak erabiliz. Bestalde, Youtube-n kanala bat ireki dute, *ERA Fisioterapia eta Kirola* izeneko, eta bertara bideoak igotzen ditu Azaldegik berak. «Kanala irekia da eta bertara nahi duen oro sartu daiteke. Gure aldetik, gure zerbitzua jasotzen dutenei zehazten diegu zein bideo komeni zaien, beren beharren arabera».

Bideoak erabili nahi dituenari gomendio bat egiten dio: «Beti neurtu egin behar da bakoitzaren ahalmena ariketak egiteko. Ariketak egingarriak dira, eta agian tarteka atseden pixka bat hartu behar da batetik bestera. Kontuan izan behar da gogorra egitea ez dela hobe egitearen sinonimoa, baizik eta ariketa ondo egitea komeni dela, bere funtzioa bete dezan».

Hilberriak eta urteurrenak

Atarian jarrita
Gipuzkoako
2 Hitzetan
DOAN

ESKELAK •
ataria@ataria.eus •
Tel.: 943-65 56 95
Asteleheneretik asteazkenera
18:30ak arte hartzen ditugu •
Ostegunetan 16:00ak arte
hartzen ditugu



Fermin Ariztondo Artola

Ez genian elkar ezagutzeko aukerarik izan, baina beti oroituko haugu "Sukaldari zoragarri" gisa.

Besarkada haundi bat familiari,

Ibarrako kuadrila

IBARRA, 2020ko martxoaren 24a



Miguel Calvillo Imaz

2020ko martxoaren 22an hil zen 84 urte zituela

"Gizartearekin konprometitutako pertsona bat"

Emaztea: Chari Campano; seme-alabak: Ana eta Gorka, Iñaki eta Naiara, Jon eta Ainhoa, Ibon eta Ana; bilobak: Jon, Elaia, Oihan, Oier eta Maitane, Danel, Beñat, Julen, Ander, Josu; anaia-arrebak: Pedro (†) eta Nieves, Jose Antonio eta Mari Karmen, Belen, Patxi eta Anttoni; anaia-arreba politikoak: Maite (†), Javier eta Rosa, ilobak, lehengusuak eta gainerako ahaideak.

ORDIZIA, 2020ko martxoaren 24a

Oharra: Aurrez aurre egiteko ezintasuna dela eta, familiak lerro hauen bidez eskertu nahi ditu jasotako dolumin guztiak.



ASTEARTEA, 2020KO MARTXOAK 24
Argitaratzailea:
Tolosaldeko Komunikazio Taldea SM
Lege Gordailua: SS-1323-2013
Koordinatzailea: Rebeca 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
Anoetalea: 687 410 022.
anoetaldea@ataria.eus
Ibarralea: 687 410 118. ibarralea@ataria.eus
Alegialdea: 687 410 034.
alegialdea@ataria.eus
Kirolak: 673 06 1132. kirolak@ataria.eus
Bezera 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, Amezketa, Anoeta, Asteasu, Baiarriain, Belauntza, Berastegi, Berrobi, Bidania-Golatz, Elduain, Gaztelu, Hernialde, Ibarra, Ikaztegieta, Irura, Larraui, Leaburu-Txarama, Lizartza, Orendain, Oresa, Tolosa, Amasa-Villabona eta Zizurkil

Tolosaldeko Komunikazio Taldea SMko kideak:



ASTEARTEA 24

ATARIA IRRATIA

10:00. Ahoz-Aho Ipuinak ez dira geldituko.
12:00. Ahoz-Aho Ipuinak ez dira geldituko.
16:00. Zebrabidea. Arrosa sareko magazina.
18:00. Ahoz-Aho Ipuinak ez dira geldituko.
20:00. Ahoz-Aho Ipuinak ez dira geldituko.
Gainerako orduetan. Euskal musika izango da entzungai

FARMAZIAK

Gaur

TOLOSA. Egunekoa. Edurne Bengoetxea Aiestaran. Kale Nagusia, 7. 943 67 06 48.

TOLOSA. Gauekoa. Lourdes Azpiroz Galarza. Larramendi, 6 behe. 1. 943 67 5118.

EGURALDIA

IKER IBARLUZEA



Gaur. Goizean hodeigune batzuk agertuko dira, baina eguerdirako jaso eta arratsaldeko lehen orduak eguzkitsuak izango dira. Arratsalde erdian bero-hodei batzuk garatuko dira, baina ez du ekaitzetarako joerarik hartuko. Haizeak ipar-ekialdetik joko du eta tenperatura nabarmen igoko da, 17-19 graduan joz goia.



Bihar. Goizean hodeigune batzuk agertuagatik, eguerdi arratsaldeko lehen orduak eguzkitsuak izango dira. Berri ere arratsalde erditik aurrera hodeiguneak areagotuko dira, baina euritarako joerarik gabe. Haizeak iparretik joko du eta maximoak 14-16 graduan geratuko dira.

Tolosaldeko ATARIAK ez du bere gain hartzen egunkarian adierazitako esanien eta iritzien erantzukizunik.

«Oso pozik» ipuinek izandako harrerarekin

Intujaik abian jarritako 'ipuinak ez dira geldituko' ekimenak 60 ipuin jaso ditu dagoeneko; ATARIA ere zabaltzen jarraituko du

Iñigo Terradillos Gaztañaga

Aurtengo Ahoz-Aho Ahozko-tasunaren Nazioarteko Jaialdia bertan behera geratu da, baina, Intujai Teatro talde antolatzaileak, era batera edo bestera mantendu nahi izan du, «bereziki bizi dugun egoera kontuan hartuta». Bada, helburu horrekin, *Ipuinak ez dira geldituko* ekimena jarri zuten pasa den astean abian, eta «oso pozik» daude izan duen erantzunarekin. Izan ere, dagoeneko 60 ipuin inguru jaso dituzte.

May Gorostiaga antolatzaileak azaldu duenez, «Nicolas Buenafuentek nabarmendu duen bezala, ez da erraza jendea aurrean izan gabe ipuinak kontatzea, baina, hala ere, herritarrek ahalegin handia egin dute, eta oso eskertuta gaude». Gorostiagak esan duenez, guraso ugari ari dira parte hartzen. «Horrekin batera, irriti asko eta ikastetxe ugari egin dute bat, eta Facebook-etik ere askok eta askok babesa eman digute. Era berean, gogoratu du ekimena irekita dagoela parte hartu nahi duen ororentzat. «Nahikoa da bideoa ipuina kontatuz grabatzea eta Intujai Teatroren facebookarekin etiketatzea».

Bestalde, May Gorostiagak erakundeei mezua ere helarazi



Itziar eta Joxean ipuina kantatzen. ATARIA

nahi izan die: «Erakundeei eskatzen diegu artistok bizi dugun egoera prekarioaz gogoratzeko, eta inoiz baino gehiago aintzat hartzeko, izan ere, gure ekitaldi guztiak bertan behera geratu dira; ziur gaude hor egongo direla gure lana babesten».

ATARIAN ERE IPUINAK

TOLOSALDEKO ATARIAK *Ipuinak ez dira geldituko* ekimenarekin bat egin du, eta orain arte bezala, ipuinak zabaltzen jarraituko du.

39 euskarazko ipuin jaso ditu ekimenak orain arte, eta horiek *ataria.eus*-en zabalduko ditu egunero. Hain justu, gaurtik egun hiru bideo zabalduko dira, 08:00etan, 09:00etan eta 16:00etan. ATARIA IRRATIAN, 10:00etan, 12:00etan, 18:00etan eta 20:00etan ari da zabaltzen ipuinak, eta tarte gehiago eskainiko dira datozen egunetan. Eta egunkarian ere irakurri ahal izango dira ipuinak, egunero, zortzigarren orrian.

ZORION AGURRAK

943 65 56 95

ataria@ataria.info

San Esteban 20
Tolosa

Urtebetzeak, urrezko ezteiak, ezkontzak, jaioberriak...

Argazkia
bi egun lehenago
ekarri mesedez



1 TXINDOKIKO ITZALA

Abentura Parkea

Bi lagunentzako bina sarrera
info@txindokikoitzala.com
628 947 253 | 943 654 757
ABALTZISKETA
Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia: **52**



2 TXURI URDIN irristaketa librea

Bi lagunentzako bina sarrera

Anoeta pasealekua, 24
DONOSTIA
Tel.: 943-46 44 04
www.eltxuri.com
Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia: **53**



3 LA PERLA

Bi lagunentzako Forman jartzeko Talaso Zirkuitua

Kontxako pasealekua z/g
DONOSTIA
943 45 88 56
www.la-perla.ne
Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia: **54**



4 ELKAR argitaletxearen 2 opari



IRTEERA ARGIAK diskoa - Enaut Elorrieta.
TXORIA NINTZELA - Xabier Etxeberria.
elkarargitaletxea.eus / 943 31 03 01
parte hartzeko eskaintza zenbakia: **55**

Parte hartzeko deitu **902-82 02 40** telefono zenbakira edo sartu **www.ataria.eus** webgunean • Aste honetako asteazken, ostegun eta ostiral goizean. Saridunak larunbatean argitaratuko ditugu.

harpidedun izateak badu saria zozketa