

ataria

2022-05-27 • 1.608. zenbakia
107.6 fm • Ataria.eus

Buruan pauso txiki bat, munduan jauzi handi bat





AURKIBIDEA

Iritzia Beatriz Rubio **3**

Elkarrizketa Iñaki Gorostidi,

harri miniaturak mimatuz **4-7**

Hitzez Hitz J. M. Odriozola **8-9**

Asteko Gaia Ane Ezeiza,

esklerosi anizkoitzarekin aurrera **10-17**

Olerkia Karlos Linazasoro **19**

Iritzia Joxe Agustin Arrieta **20**

Iritzia Maider Barandiaran **21**

Agenda **22-25**

Agenda Katiuskaren 'Armiarma'
agertokietara **26-29**



Azaleko irudia
Josu Artutxa Dorronsoro

ataria

URTEKO HARPIDETZA KUOTA: 85€

ATARIAK ez du bere gain hartzen aldizkarian adierazitako esanen eta iritzien erantzukizunik.

bai erabiltzaile eta
lana eskaratu

Bikam

ARGITARATZAILEA: Tolosaldeko Komunikazio Taldea, SM **LEGE GORDAILUA:** SS-1323-2013 **TELEFONOA:** 943 65 56 95
KOORDINATZAILEA: Rebeka Calvo Gonzalez **KUDEATZAILEA:** Iban Urdapilleta Alkizaletxe **BEZERO ARRETA:** 943 30 43 46
WEBGUNEA: ataria.eus **POSTA ELEKTRONIKOA:** ataria@ataria.eus **IRRATIA:** 943 69 80 38 • 687 410 033 • 107.6 FM
PUBLIZITATEA: 661 678 818 • publi@ataria.eus

Tolosaldeko Komunikazio Taldea, SM:



Tolosaldeko gizarte eragileak

TOLOSALDEKO ATARIA diruz laguntzen duten erakundeak:

Udalak: Abaltzisketa, Aduna, Alegia, Alkiza, Albiztur, Altzo, Amasa-Villabona, Amezketza, Anoeta, Asteasu, Baliarrain, Belauntza, Berastegi, Berrobi, Bidania-Goiatz, Elduain, Gaztelu, Hernialde, Ibarra, Ikaztegieta, Irura, Larraul, Leaburu-Txarama, Lizartza, Orendain, Oresa, Tolosa eta Zizurkil.



‘Hygge’ eta Mastercard



**BEATRIZ RUBIO
PERALES**
IRAKASLEA

Lagun berezi batentzat opari bila nuen binela topo egin nuen lehen aldiz *hygge* hitzarekin. *Hygge*-a ez da dekorazio joera bat, bizimodu bat baizik. Darnimarkatik dator eta etxe eroso baten bidez ongizate emozionala bilatzean datza; horretarako, natura elementuz baliatzen dira. Etxean ondo sentitzeaz gain, *hygge* estiloak beste bi zutabe ditu: *bizitza presarik gabe* bizitzea eta besteak zaintzea. Hiru horiek omen dira barne bakearen gakoa. Interneten saltseatzen, *hygge* abestiak ere aurkitu nituen, *playlist* bat eta guzti daukate Spotify-n!

Nire lagunari *hygge*-bizitza izateko gidaliburua oparitu nion, CD abesti eta guzti, girotzeko eta hori dana. Tximiniaren ondoan imajinatzen nuen, liburu batez gozatzeko, mendiz eta errekek babestuta eta inguruan dituen behiak belardian larratzen.

Baina nire laguna 70 metro koadroko pisu batean bizi da. Lau dira etxean eta bi gela dituzte. Haurrak txikiak dira eta haiei irakurtzeko denbora gutxi geratzen zaio. Izan ere, lan egin ondoren, erosketak egin behar ditu, afaria eta biharamunekoa bazkaria prestatu, etxea jaso, garbigailu bat eskegi (litzatzeko makina aspaldi utzi zuen)... Gauetan, oheratu aurretik, dokumentuak aztertu eta laneko kontu batzuk amaitu behar izaten ditu. Eta musikari dagokionez, Pirritx eta Porrotx entzutetik *Aitana*, *mon amour* entzutera pasa da.

Berehala konturatu gara *hygge* estiloa ez dagoela guretzat egina. Liburuan agertzen diren etxe guztiak familia bakarrerako zurezko etxe handiak dira, tximiniadunak, naturaren erdian. Bikote gazte eta ederrak, axolagabeak eta arratsaldea sofán pasatzeko baino pasarela baterako prestatuak. Etxe garbiak eta hozkailuak beteta. Diseinuzko erosotasuna. Mastercard bidez erosi ahal den horietakoa. Inbidia ematen duena, noski.

Baina hori ez da gure estiloa. Gurea superrera antxin-

txiketan joatekoa da (nire hiletan «Beti gogoan: Eroskiko kutxazainak» irakurriko da koroia batean), mugikorraren atzean itsatsitako haurren eskolaz kanpoko ekintzen agendakoa, balkoian eskegitako arropa tentearena, *cowboyen* pelikuletako hauts-metena, *e-bankako* mezuena, gaueko hamabietan piztutako ordenagailuarena, haurren matematika eta sintaxiko eskola intentsiboena (lehen hezkuntzak aurrerapen egokia egin du)... Ez, *hyggea* ez da guretzat. Bizimodu hau noiz aukeratu genuen gogoratu eziniko pentsamenduetan galdu egiten gara.

Eta hala ere, *besteak zaintzen ditugu*: tristuraz zipriz-

«Berehala konturatu gara ‘hygge’ estiloa ez dagoela guretzat egina. Liburuan agertzen diren etxe guztiak familia bakarrerako zurezko etxe handiak dira [...]. Mastercard bidez erosi ahal den horietakoa»

tindutako egunetan lankide batez arduratzen garen bakoitzean, gurasoak gaixotzen direnean, lagunak negarez deitzen digun bakoitzean.

Eta *presarik gabe bizi gara*: seme-alaben besarkada bakoitzarekin denbora eten egiten da, lagunaren arteko topa bakoitzarekin, anaiaren lorpen bakoitzarekin, mai-talearen begirada bakoitzarekin.

Eta *ondo sentitzen gara etxean*; argi guztiak itzaltzen direnean, ahots guztiak isiltzen direnean, arima guztiek amets egiten dutenean; orduan konturatzen gara *basque style*-n *hygge* asko dagoela; Mastercard-ek ordaintzerik ez duena.

«HARRI BAT ERAMATEN DUZUNEAN EUSKAL HERRIA ERAMATEN DUZU»

IÑAKI GOROSTIDI
ARTISAUA

Harria landu eta pieza ezberdinak egitea du ofizio Gorostidik; harri jasotzen erabiltzen diren harriak miniaturan egiten hasi zen lehenik, eta pertsonalizatutako oroigarriei ekin dei orain gutxi.

Irati Siazar Artola Aduna

Adunako Apakintza baserrian orduak eta orduak pasatzen ditu Iñaki Gorostidik (Aduna, 1954) harria lantzen. Betidanik izan du lotura estua harriarekin; gaztetan harri jasotzailea izan zen eta piezak egiten ditu harriarekin orain.

Ezohiko ofizio bat daukazu. Zer da egiten duzuna?

Harri jasotzen aritu nintzen gaztetan, eta izango dira dagoeneko 30 bat urte utzi nuela. Harri handiekin aritzen nintzenez, eta tartean konpondu ere egiten nituenez, harri berberak neurri txikian egiten hasi nintzen. Bat edo beste egin nuen, polita geratzen zela iruditu zitzaidan eta jendeari ere gustatu egin zitzaion. Mordoxka bat egin nituen eta jendea erosten hasi zen. Hor mundu bat zabaldu zitzaidan.

Munduko kontinente bakoitzean badago nire harriren bat. Erosten didatenetan galdetu egiten dut nora eramango duten, eta esan didatenagatik, kontinente guztietan bada bakarren bat.

Harria landu eta irudi ezberdinak sortzen dituzu.

Mota askotakoak lantzen ditut. Harriez gain, erlojuak, Euskal Herriko maparen irudiak, askotariko oroigarriak... pintatu ere egiten ditugu.

Guztia eskuz?

Bai, bai, ez dago pieza bat bestearen berdin-berdina denik. Gustatzen zaizkidan formak egiten ahalegintzen naiz. Hasi, harri txikiekin hasi nintzen, horiek patentatu nituen. Ondoren leku gehiagotan ikusi izan ditut kopiatuta. Baina nik ere beste lekuetan ikusita-



Iñaki Gorostidi, Adunako baserrian duen tailerrean. I.S.A.

ko gauzak egin izan ditut. Oroigarri askotan esaldiak jartzen ditugu, bertsoak ere bai... guztiok dugu elkarren beharra.

Eta zein harri mota erabiltzen duzu?

Gehienbat kareharriarekin aritzen naiz, eta gutxixe-ago baina granitoarekin ere bai. Erosi egiten dut edo bestela birziklatu egiten dut. Zati txikiak behar ditudanean kontainerretatik hartzen ditut. Harria mozteko makina bat daukat, baina gero eskuz egin behar izaten zaizkio lan asko. Handiena makinaz

mozten da, baina gero eskuz egiten dira detaile txikiagoak.

Esaterako, harri miniatura bat egiten zenbat denbora kostatzen da?

Ez nuke jakingo esaten. 25 bat harri hartzen ditut eta lan konkretu bat egiten diet, eta guztiekin lan bera amaitzen dudanean hurrengo pausoa egiten diet denei. Ez dut harri txiki bat hartu eta hasi eta bukatu jarraian egiten. Ordu asko sartzen ditut, horixe da dakidana. Gustuko lana dut eta orduak konturatzerako pasatzen zaizkit.

IRAGARKI LABURRAK

Zure iragarki laburra argitaratzeko deitu **943 65 56 95** zenbakira, idatzi **ataria@ataria.eus** helbidera edo pasa ATARIA-ko bulegotik (San Esteban, 20. Tolosa). Iragarki guztiak **iragarkilaburrak.eus**-en.

Amaieran pintatzen dituzue?

Bai, piezak hala eskatzen badu, hori ere bertan egiten dugu. Hasi eta bukatu, pieza amaituta ateratzen da lantegitik.

Pertsonalizatutako eskariak ere egiten dituzue.

Duela pare bat urte edo hasiko ginen halako lanak egiten. Argazki bat daraman oroigarri bat izan daiteke edo esaldi bat edo bertso bat duena. Omenaldiren baterako, ezkontzetarako, urteurrenetarako, lan asko egiten ari gara.

Bakarrik egiten duzu lan. Gustura aritzen zara?

Irratia edo telebista jartzen dut batzuetan edo lagunen bat edo beste etortzen zait bisitan. Baina gustura aritzen naiz. Gainera, gauza berri bat egiten duzunean, eta merkatura eraman eta ondo saltzen dela ikusteak asebate egiten nau, pozgarria da hori.

Saldu ahala egiten dituzu piezak?

Pandemiarekin, bi urte hauetan lan asko egin dut, tailerreko bazterrak piezaz beteta dauzkat. Orain pixkana ateratzen noa.

Azoketara joaten zara saltzera?

Bai, hala ibiltzen gara. Kontua da, azokara joan eta



guztia muntatzen ia bi ordu pasatzen ditugula eta behin azoka amaituta, berriro ere kaxatan sartu behar duzula dena eta lan izugarria da hori. Horrek nagitasuna ematen du, baina atera beharra dago saldu nahi bada.

Jendaurrean jarri behar, egindako lana ikusgai izateko.

Hogeita hamar urte haue-tan Euskal Herriko leku askotan izan gara eta Espainiako zenbait lekutara ere joan izan gara postua jartzera, baina desberdina da kanpoan Euskal Herriko zerbait erostea edo hemen bertan bertakoa den zerbait erostea. Kanpotik datozenek, hemengo zerbait eramaten dutenean Euskal Herria eramaten dute. Nik egiten dudanak ez dauka ez erlijiorik, ezta politikarik ere, gure kulturatik datozen piezak dira eta sustrai esanguratsu batzuk dituzte.

Euskal tradizioa islatzen da zure lanetan.

Harri bat eramaten duzunean, Euskal Herria eramaten duzu. Eta harria ez bada ere, ikurrina, eguzki-loreak... horrelakoak ageri dira. Gure herriak guk saldu behar dugu, nork bestela?

ATARIA jarri Goierri eta Urola Kostako Hitz egunkarietan doan

hilberriak • urteurrenak • eskertzak

Txikia: 110€ • Atarikideentzat: 55€
 Handia: 160€ • Atarikideentzat: 80€
 Eskertza: 60€ • Atarikideentzat: 30€

Eskelak • ataria@ataria.eus • Tel: 943 65 56 95
 Astelehenetik asteazkenera 18:30ak arte hartzen ditugu. Ostegunetan 11:00ak arte hartzen ditugu.



Esan duzu leku askotara iritsi direla piezak.

Jose Mujica Uruguaiako presidentek ere badu gure harri bat. Ez dakit non erosi izango zuen, dendaren batean edo erosita iritsi izango zitzaien hara. Ezagun batek esan zidan egunkarian ikusi zuela argazki bat, non Mujica agertzen zen bere

bulegoan eta mahai gainean nire harri bat zuela. Argazkia jasota daukat, beste askoren artean. Gela bat daukat prestatua benetako harriekin eta nire ibilbidea jasotzen duten argazki mordoarekin, erakustoki modura. Hortxe daukat kokatuta argazki hori.

Arreta pizten du egiten duzunak?

Bai, zalantzarik gabe. Hemendik kanpo, Espainian, jendeak badaki harri jasotzea zer den eta beraz ezagutzen dute harria. Eta gainera azalpenak ematen badizkiegu, ba hobeto ulertzen dute egiten duguna.

Azalpenak ematea ere bada lanaren parte, beraz.

«Nik egiten dudanak ez dauka ez erlijiorik, ez politikarik, gure kulturatikdatozen piezak dira»

Badut anekdota bat horren inguruan. Azoketara goazenean, pieza bat jarri ohi dugu bista-bistan «*sabemos castellano*» jartzen duena. Aspaldiko urteetan jartzen dugu. Jendeak sekulako argazki pila egin dizkio piezari. Pieza horrek gaztelari ez dio kalterik egiten; horrekin esan nahi duguna da herri bat

dagoela hemen, eta nazio bat eta hizkuntza bat dauzkagula, eta bide batez, kanpoko ere badakigula. Gu gazteak ginenean «euskaraz badakigu» kartelak ikustean sekulako poza hartzen genuen, horri buelta eman eta bukatzen ikusi nahi dugu. Normala dena da lehendabizi euskara jakitea eta gero beste hizkuntzak baldin badakizkigu askoz ere aberatsagoa izango da.

Harriaren bueltan beti. Jasotzen ez bada, egiten.

Bada hor esaera bat: «*Menos da una piedra*». Niretzat esaldi hori ez dago ondo, niri asko eman dit eta ematen dit.



**JOXE MANUEL
ODRIOZOLA**
GALTZAUNDIKO
KIDEA

Amezketak, Pernando eta euskara

Noiz eta nola iristen da Amezketak bezalako herri euskaldun bat lehendabizi ele biko bihurtu eta gero herriko plazan umeak espainieraz jolastera? Amezketako eskolan berrogei urtez irakasle izan denaren lekukotasunak ditugu ondokoak.

«Gelan agian ez, irakaslea aurrean dagoen momentuan ez dute gaztelaniaz egingo, baina denbora libre horietan, jolas tokian, egoera naturalagoan, bat-batekoa eta pandemian, gaztelaniaz» (*Eneritz Maiz Etxarri, TOLOSALDEKO ATARIA, 2022-01-29*).

Boterearen hizkuntzak maiz ez dauka bere hizkuntza modu nabarmenean inposatu beharrik. Fenomeno naturalizat hartzen da ordezkapen prozesu soziolinguistikoko hori. Are gehiago, hizkuntza arrotza gure hizkuntza bihurtzen zaigu ezari-ezarian.

«[Guraso batzuek] nahi zutena bigarren hizkuntza

gaztelania ikastea zen. Guraso batzuek, umeek oso harreman gutxi zuten gaztelaniarekin, eskatu ere egin izan zuten klase arruntak gaztelaniaz emateko ikasleek gehiago ikas zezaten».

Esan ohi da hizkuntza guztiek berez gaitasun berbera dutela. Baina hizkuntzen balio soziala oso desberdina izan daiteke. Eta balio sozial komunikatibo horren arabera, hizkuntza hegemonikoa beharrezko bihurtzen den neurrian bestea lekua galtzen hasten da. Espainierak irabazten duena euskarak galtzen du.

Ez dakit Pernando Amezketarraren garaian Amezketaren autonomia soziolinguistikoa zenbaterainokoa izango zen. Alegia, euskaldun huts edo elebakarren herri hura zer neurritan zen burujabe maila soziolinguistikokoa. Seguru asko gaurko Amezketak baino askoz ere autonomoagoa izango zen Pernadoren herria euskalduntasunari dagokionez. Amezketak



diglosiko hura neurri batean euskaraz alfabetatua dagoen gaurko Amezketak baino errotuagoa zegoen euskalduntasunean. Inondik ere, orduko amezketarren bizimoduaren mugak eta euskararen mugak bat zetozen, gaur ez bezala.

«Gaur egun gurasoen aldetik ere ez dago jarrera militanterik. [...] Lehen, oro har, Euskal Herri osoan bizi genuen euskararekiko bultzada hori, baita gurasoetan eta baita eskoletan ere. [...] Irakasleok ere borroka egin genuen euskararen alde. Gaur egungoek, ez dakit normalizatu den hitza, baina ez dute beharrezkoa ikusten jarrera berezi bat eduki behar izatea».

«Seguru asko gaurko Amezketak baino askoz ere autonomoagoa izango zen Pernandoren herria euskalduntasunari dagokionez»

Joan den mendearen bigarren partean erne zen euskalduntasun nazionala, hau da, euskararen nazioa eraikitzeko gogoak, itzaltzen joan da. Gaurko euskalduntasunak daukan atxikimenduak ezer gutxi du kontzientzia nazionaletik euskaraz bizi diren udalerritikiek ere. Diotenez, Amezketako kale erabilera %84,9koa da. Ez dago gaizki. Baina erabilera hori batik bat iragan euskaldunaren

ondare moduan transmititu den inertzia oinarritzen dela esango nuke. Jadanik ez da nahikoa euskara transmititzea, transmisioak zentzu politiko nazionala izan behar du espainiarari aurre egingo badiogu.

Mila aurpegiko gaitza

Gaixotasun neuro-degeneratiboa eta kronikoa da Esklerosi Anizkoitza, nerbio-sistema zentralari eragiten diona; 50 sintoma pasatxoren bidez adierazi daiteke, eta iragarrezina den arren, zenbait tratamendu daude.

Josu Artutxa Dorronsoro

Esklerosi Anizkoitza nerbio-sistema zentraleko gaixotasun neuro-degeneratibo eta kronikoa da, eta garuneko substantzia zuri eta grisei eta bizkarrezurmuinari eragiten die. Ez da hilkorra, baina autoimmunea da. Defentsa-mekanismoek erantzun anomaloa ematen diote gizakiari mielinaren proteinen aurka, nerbio-sistema zentralaren seinaleen transmisio zuzena bermatzen duen substantziaren aurka. Hori dela eta, garunak organismoaren atal desberdinetara bidaltzen dituen aginduak aldatu, eten edo moteldu egiten dira.

Mila aurpegiko gaixotasuna bezala ezagutzen da eta 50 sintoma baino gehiagoren bidez adierazi daiteke; horiek intentsitate desberdinekoak izaten dira, kaltetunaren arabera. Neke kronikoa, oreka eta koordinazio arazoak, eta zentzumenen, ikusmenaren edo ezagutzaren alterazioak dira agerraldi ohikoenak. Gaur egun, gaixotasunaren zergatiak zehazki ezagutzen ez diren arren, faktore genetikoen nahasketarekin lotzen dute haren garapena.

Esklerosi anizkoitza gaixotasun iragarrezina da eta lau azpimota ditu: berrerritze-arintzea (forma arruntena da; kasuen %85 inguru), sekundario progresiboa (10 edo 20 urteko etapa baten ondoren, tipologia-igorlea adierazten duten kaltetuen %30-50ek eboluzionatzen dute), primario progresiboa (mota arrotzena, kasuen %10-15), eta progresiboa berrerritzeekin (forma oldarkorrena, kasuen %3-5). Hala ere, gaixotasunaren lehen agerpena azpimota bereizitaz hartzen da, «sindrome kliniko bakartua» deritza.

Era berean, gero eta ikertzaile gehiagok gaixotasunaren azpimota berri bati buruz hitz egiten dute: Esklerosi Anizkoitz Onbera.

Gaur egun, hainbat tratamendu-mota daude, gaixotasun honen faseetara edo etapetara egokitzen direnak. Tratamendua espezialistarekin adostuta aukeratzen da beti. Kasu bakoitza aztertu ondoren, eta zenbait faktore kontuan hartuta, neurologoak erabakitzen du gaixoaren beharretara hobekien egokitzen den botika.

%75

Lautik hiru, emakumeak

Maiatzaren 30ean Esklerosi Anizkoitzaren Nazioarteko Eguna ospatzen da. 20-40 urte inguruko gazteei eragin ohi die, eta %75 emakumeak dira. Osakidetzaaren arabera, Espainiako Estatuan 50.000 lagunek pairatzen dute, eta urtero, 1.900 diagnostiko berri azaltzen dira.



«GAIXOTASUNA EDUKI ARREN, EZ NAIZ GAIXOA SENTITZEN»

ANE EZEIZA ALKORTA

ESKLEROSI ANIZKOITZA DUEN TOLOSARRA

Denbora luzeko prozesu baten eta hamaika frogen ondoren, 22 urte zituela, Esklerosi Anizkoitza antzeman zioten Ane Ezeizari. Gorabehera handiko urteak igaro ditu, eta orain, aurrez planifikatu behar izaten du eguneroko jarduna: «Neke handia izanez gero, ez naiz ni izaten nire gorputza kontrolatzen duena»

Josu Artutxa Dorronsoro

2020ko urtarrila ez du berehalakoan ahaztuko Ane Ezeiza Alkorta (Tolosa, 1997). Pandemia aurreko urteetan, areto futboleko aritzen zen lagunekin Ane Ezeiza Alkorta, baina orain kostata emango lizkioke baloi bati ostikoak, nekez biratuko luke gorputza, eta ez litzake gai izango denbora luzez korrika egiteko. Esklerosi Anizkoitza antzeman ondoren, errealitate berri bat ezagutzea egokitu zaio, eta gaztea izanik, guztiz aldatu behar izan du bizimodua. «Gogorra» egin zaio aldaketa, baina etortzen denari aurre egiteko «indartsu» sentitzen da.

Noiz hasi zinen lehen sintomekin?

2018ko udan, igerilekura igeri egitera joatea erabaki nuen. Lehenago ere ibiltzen nintzen, baina orduan, entrenamendu edo saio luzeagoak egitea zen nire helburua. Arraroa izan zen; gorputzeko zenbait zati inurrituta sentitzen nituelako. Inoiz gertatu gabeko zerbait zen, eta beraz, medikuarengana joatea erabaki nuen. Nerbioren bat pitzatuta geratuko zitzaidala eta, garrantzia handirik ez emateko esan zidan berak.

Gizakioi, eserita denbora luzez egoten garenean, askotan, hankak inurritzen zaizkigu; bada, niri gauza bera gertatzen zitzaidan, baina gorputzeko enborrean. Aurrena bularrean, eta gero, bizkarrean eta hankan. Ibiltzerakoan, gainera, sentsibiltate arrotz bat nabaritzen nuen gorputzeko zenbait lekutan, norbait ukituko banindu bezala.

Uda pasa zenean, ordea, pitzadura horrek bere horretan jarraitzen zuen, eta areagotzen joan zen. Hori ikusita, neurologoarengana eraman ninduten, probak egiteko. Erresonantzia bat egin zidaten, eta emaitzak izan bezain laster deitu egin ninduten, bertara joateko esanez. Zerbait larria zela pentsatzen hasi nintzen orduan. Medikuek esan zidan lesioren bat bazegoela baina ez zela oso

«Amak eta biok ez genuen gaixotasuna ezagutzen; entzun genuenean, gurpildun aulkia etorri zitzaigun burura»



argi ikusten. Kontsulta hartan aipatu zidan Esklerosi Anizkoitza izan zitekeela. Amak lagundu ninduen kontsulta hartara, eta ez berak, ezta nik ere ez ge-

nuen gaixotasuna ezagutzen. Izena entzun genuenean, gauza bera etorri zitzaigun burura: gurpildun aulkia.

Beldurra eragin zizuen izen hori entzuteak?

Bai. Ez da egunerokoan entzun ohi den gaixotasun bat, eta nahikoa larritu ginen. Ez genuen gai-



xotasuna bera ezagutzen, ezta gaixorik ere, eta ezjakintasun handia genuen etorkizunaren inguruan. Hala ere, prozesu guzti honetan, erabat lagungarriak izan diren azalpen ugari eman dizkigute mediku eta erizainek.

Zer gertatu zen gero?

Donostiara bidali gintuzten, eta bertan ere berdin: ezin zutela ziurtatu hala zenik, baina ez zutela aukera hori baztertzen. Orduan, proba gehiago egin zizkidaten, eta gauza bera esaten ja-

«Esklerosi hitza entzutean, Alboko Esklerosi Amiotrofikoa nuela pentsatu nuen, eta negarrez hasi nintzen»

rraitzen zuten. Kontua zera da: Esklerosi Anizkoitza izateko lesio bat baino gehiago izan behar direla. Orduan, pixka bat itxarotea erabaki zuten, ezer aurreratu ordez.

2019ko abendura arte nahiko ondo sentitu nintzen, urtebete pasatxo alegia. Hala ere, orduan lehengo sintoma berdinekin hasi nintzen, baina kasu honetan, gorputzaren beste aldean, ezker aldean. Hasieran ez nion garrantzia handirik eman, baina erizainari deitzea erabaki genuen, eta medikuarengana joateko esan zizgun, erresonantzia bat egin behar genuelako, eta orduan bai, 2020ko urtarrilean, Esklerosi Anizkoitza nuela baieztatu zidaten.

Diagnostikatu arteko prozesua, hala ere, nahiko luzea izan zen, ezta?

Bai. Oso gogorra eta oso luzea izan zen. Proba desberdin ugari egin behar izan nituen, eta gainera, ez zidaten ezer garbia esaten. Etengabeko itxarote bat izan zen. Nik sentitzen nuen normaltasunetik kanpoko zerbait nuela gorputzean, eta zantzuak nituen gaixotasun larriren bat izan zitekeela. Beraz, baieztatu zidatenean, larritu bezala lasaitu egin nintzen, gaixotasunari izena jarri ziotelako eta banekielako hori sendatzeko tratamenduak bazeudela; azken urteetan, gainera, asko hobetu dira tratamenduak. Gaixotasuna ez da sendatzen, kronikoa da. Hala ere, agerrialdien arteko denbora tarteak luzatzen edo broterik ez izaten laguntzen dute tratamenduek.

Eta nola oroitzen duzu diagnostikatu zizuten unea?

Ondo sentitzen nintzen, jada asimilatuta nuelako gaixotasun bat banuela, izan hau edo bestea. Hala ere, ez nuen asimilatuta gaitzak zer zekarren, eta horretan ari naiz lanean orain.

Orduan ba al zenekien zer zen Esklerosi Anizkoitza?

Bai eta ez. Aurretik zerbait irakurria nuen gaixotasunaren inguruan. Lehen aldiz izena aipatu zidatenetik diagnostikatu arteko hilabeteetan, informatzeko denbora izan nuen, eta beraz,

hasiera hartan baino ezagunagoa zen orduan.

Batzuei, agian, esklerosi hitza entzun eta Alboko Esklerosi Amiotrofikoa (AEA) datorkie burura.

Baita niri ere! Esklerosi hitza esan ziguten lehen aldian, AEA nuela pentsatu nuen, eta kontsultan bertan negarrez hasi nintzen. Medikuak berehala esan zidaten ez zela AEA, eta lasaitu egin nintzen.

Zure kasuan, zein sintoma izaten duzu?

Orain, ibilaldi luzeak egiten ditudanean edo bero handia egiten duenean nabari dut hori. Bestela, egunerokotasunean ez dut sentzibilitate faltarik izaten. Orekan ere nabari dut eragina. Behin nekatzen naizenean eta hankak huts egiten hasten zaizkidanean, alde batera eta bestera mugitzen zait gorputza; ez naiz ni izaten nire gorputza kontrolatzen duena.

Beroa aipatu duzu. Azken asteetan, neke handiagoa nabarituko zenuen, ezta?

Bai. Beste edozein egunetan baino lehenago nekatzen naiz; segituan nabaritzen dut energia falta. Nekearen eraginez, gainera, goizean esnatzerakoan pisu izugarria nabari dut hanketan, eta asko kostatzen zait jaikitzea. Halaber, horrelako egunetan, aire girotuaren edo haize hotzaren eraginez, mina sentitzen dut hezurretan. Hotz handia egiten duen egunetan, berriz, artikulazioak gogortzen zaizkit. Oreka bila ibili behar izaten dut.

Zuri gaixotasuna diagnostikatu eta berehala, pandemia heldu zen, eta berarekin batera, itxialdia. Nola lakoak izan ziren aste horiek?

Itxialdia ezarri aurreko asteetan ondo sentitu nintzen, baina behin etxean sartuta egotera behartu gintuztenean, buruari bueltak ematen hasi nintzen, baita gero zer gerta zitekeen edo gaixotasunak zer ekarriko lukeen pentsatzen ere. Benetako errealitatea zein zen konturatu nintzen orduan.

Une horietan, ondorio batzuk iza-

«Naturaltasunez kontatzen dut zer dudan; inoiz ez dut ezkutuan eramango»

ten hasi nintzen. Denbora luzez geldirik egonez gero, artikulazioak, batez ere belaunetakoak, gogortu egiten zaizkit. Oinez metro batzuk gehiago egiteko beharra sentitzen nuen orduan, baita haize pixka bat hartzekoa ere. Egiari zor, ogia eros-tera irteten nintzenean, itzuli han-

diagoa emateko aprobetxatzen nuen.

Etiket ateratzeko aukera izan nuenean, gogo handia nuenez, mendira joaten hasi nintzen; gero, ohitura bilakatu zitzaidan. Ondo sentitzen nintzela jabetuta, behin Urkizura oinez igo eta behera lasterka jais-tea erabaki nuen. Egunean bertan eta biharamunean, ordea, ez nintzen gai ohetik altxatzeko ere. Kirolari dagokionez, ez da batere erraza niretzat lehen egiten nituen saioak egitea; orain muga bat dut ezarrita. Kontu handiz ibili behar izaten dut; muga igaroz gero, minagatik eta nekeagatik, ezinegon handia izaten dut, eta lo hartzea ikaragarri kostatzen zait.

Nola erreakzionatu izan dute zure ingurukoek esklerosi anizkoitza duzula azaldu diezunean?

Naturaltasunez kontatzen dut zer dudan, 2020ko urtarrilaz geroztik, bizitza osoa nirekin igaroko duen zerbait izango delako. Inoiz ez dut ezkutuan eramango; honakoa dut, eta horrelakoa naiz. Hasierako egun eta asteetan, askorentzat ez zen erraza ni nola tratatu jakitea, baina ikaste prozesu moduko bat izan zen guztiontzat. Lagunekin planak aldatu edo moldatu behar izan ditut, nekeak eraginda. Hala ere, inoiz ez dut erantzun txarrik jaso. Aurkakoa. Guztia izan da indarra, babesa, laguntza eta ulermena. Ni kontziente naiz gaixotasun hau ez dela ulerterraza, baina laguntzea eta babestea baino, askotan hobe izaten da ulerkorra izatea. Ingurukoek jakin-mina ere adierazi izan didate, eta hori ederra da.

Lehen, gorpildun aulkia aipatu duzu. Gaixotasuna antzeman ondoren, erabiltzera iritsi zinen, ezta?

«22 urterekin mila plan nituen aurretik; lehen unetik mugatuta sentitu izan naiz»



Bai. Hanka batek huts egiten zidala sentitzen nuen. Pausoak ematen nituen, baina ez nintzen belaunak ondo mugitzeko gai. Oso arraroa zen. Medikuarengana joan nintzen eta proba ezberdinak egin zizkidaten. Ingresatu egin ninduten, baina lasai egoteko esaten zidaten, ez zutelako nire gaixotasunak eraginda-

ASTEKO GAIA

ko ezer sumatzen. Ez nuen ezer ulertzen, baina Ademgi elkarteko psikologoarengana eta bertako errehabilitazio zentrorra joan nintzen. Hurrengo aste-etan hobekuntza handia nabaritu nuen; gehiago eza-gutzen nuen nire gorputza eta oso indartsu sentitzen nintzen.

Egun batean, ordea, esnatzerakoan, bi hankek huts egiten zidatela sentitu nuen. Beldur handiarekin, larrialdietara joan ginen. Proba gehiago egin zizkidaten, baita erresonantzia bat ere, baina gauza bera esaten jarraitzen zuten. Nik ezinegona benetan sentitzen banuen ere, medikuek ez zuten ezer larria antzematen. Medikuek zer gertatzen zitzaidan azaldu zidaten orduan: informazio gehiegi nuen buruan, eta beraz, gaixotasunak berak, sintoma faltsu batzuk azaleratzea eragin zidan. Ondorioz, berriro ere errehabilitazioari ekin nion elkartean, eta denborarekin, ezinegon horri aurre egitea lortu nuen. Azkenean, bizpahiru hilabetez ibili nintzen gurpildun aulkian. Gero, oinez ibiltzen hasi nintzenean, ez nintzen gai kilometro bat bera ere egiteko.

Etxean baldar ibili arren, kalera atera nahi nuen, herria ikusi nahi nuelako. Gurpildun aulkian ibiltzea, ordea, ez da erraza izan, ez niretzat, ezta ni laguntzen nindutenentzat ere. Herritarren begiradek eragin handia izan zuten nigan; horrelako zerbait inguruan bizi arte, ez gara kontziente izaten nolako keinuak egiten ditugun, ezta pertsona batzuei nola begiratzaren diegun ere.

Gaixo askoren esanetan, ziurgabetasuna da gaixotasun honen alderik negatiboena. Baita zuretzat ere?

Psikologoarekin asko landu dudana gaia da. Gaixotasuna diagnostikatu zidaten garaiko agerraldia besterik ez dut izan oraingoz, baina ez dakit hemendik urte batzuk barru sintoma berriren bat agertu daitekeen edo ez. Gerta daiteke, adibidez, begiren batetik ezer ez edo bikoitza ikustea, edo oinez ibiltzeko edo eskuak eta hatzak mugitzeko arazoak izatea.

Nire kasuan, ordea, bada ñabardura txiki bat. Nahiz eta gaixotasuna eduki, ez naiz gaixo bat sentitzen, gaixotasuna ez dudalako aktibo egunerokoan. Aurre-

rantzean, ez dakit gaixotasuna eboluzionatzen joango den ala ez. Auskalo nola egongo naizen hemendik urte batzuetara; etortzen dena etortzen dela, indarrez egingo diot aurre.

2020ko urtarrilaz geroztik, nola aldatu da zure bizimodua?

Besteak beste, dieta aldatu behar izan dut. Kirolean ere, lehen aipatutako aldaketak egin behar izan ditut. Orain, ezinbestekoa zait energia ondo kudeatzea, batez ere, asteburuetan, egunak luzeagoak izaten direnean. Bestela, astean zehar, lanetik etxera itzultzean, atsedean hartzeko tartea izaten dut.

Oso gazte harrapatu zaitu. Nola daramazu hori?

Ez da batere erraza izan horren gazte diagnostikatzea. Horrelako gaixotasunak, ordea, edozein adin-tartetan, konplexuak bilakatzen dira. 22 urterekin diagnostikatu zidaten, eta orduan mila plan nituen aurretik. Lehen unetik mugatuta sentitu izan naiz, zer egin eta zer ez zehazteko. Oso gogorra egin zait kirola uztea, osasun egoerak hala behartuta. Lanean hasi nintzenean ere, bertan behera utzi beharra izan nuen, erritmoa jarraitzeko aukerarik ez nuelako. Oso gogorra da horrelako errealitatei hain gazte aurre egitea.

Orain, zeren falta sumatzen duzu gehien?

Gehienbat nekean eragiten didanez, lagunekin egin ahaliko nituzkeen plan edo parranda askoren falta sumatzen dut. Asteburu indartsu bat datorrenean, ondo planifikatu behar izaten ditut nire egunak; batzuetan oso gogorra eta oso zaila egiten zait. Goizean etxetik irteten banaiz, gauean parranda egin ahal izateko, bazkal ordurako etxean egon behar dut.

Helduago izanda antzeman ez gero, erosoagoa izango litzateke?



Bai. Aurreko urteetan une bakoitza behar bezala aprobetxatzeko aukera izango nuke. Hala ere, honek ez du esan nahi orain ez dudala bizitzaz gozatzen. Ditudan mugek barruan ere, gozatu egiten dut, ikastearekin batera.

Tratamendurako, farmakoez gain, bizimodu aktiboa izatea eta kirola egitea gomendatzen dute. Zuk aholkuak jarraitzen dituzu?

Orain arte, taldeko kirolak praktikatu izan ditut, eta beraz, konpromiso hartu izan ditut entrenamendu saioak nahiz partidak. Gaur egun, bakarkako kirola egiteko borondatea behar izaten da, eta askotan ez dut izaten. Hala ere, behin hasita, errazagoa egiten zait. Sarri, aktibo egoteak nekea beste modu ba-

tera gainditzeko laguntzen dit.

Gaur egun, Ademgi elkartearen kidea zara. Zertan lagundu dizu?

Gaixotasun bat duzunean, edozein psikologorengana joaten bazara, lagundu egingo dizu, baina beharrezkoa da psikologo horrek lehenengo gaixotasuna behar bezala ezagutzea. Ademgiko psikologia zerbitzuko langileek, berriz, kasu desberdinak ezagutzen dituzte, eta beraz, ezagutza handia dute. Alde horretatik, espezializatuagoa da arreta.

Astehenera, Esklerosi Anizkoitzaren Nazioarteko Eguna ospatuko da. Zerbait aldarrikatu nahi duzu?

Ez dut gure aldarrikapena egun huts batean geratzetik nahi. Denok dugu zerbait, besteengandik desberdintzen gaituena, eta ezinbestekoa iruditzen zait gaixotasun guztiekiko errespetua izatea. Desberdintzen gaituen hori ezagutzea eta ulertzea beharrezkoa da, mundu aberasgarriago baten alde lan egiteko.

GAIXO BAKOITZAREN BEHARRETARA EGOKITUZ



Gipuzkoako Esklerosi Anizkoitzaren Elkartea (Ademgi) irabazi asmorik gabeko erakundea da, Bizipoza elkarteko kidea, eta Gipuzkoako esklerosi anizkoitza duten pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko lan egiten du; 25 urte baino gehiago daramatza (1994an sortu zen). «Gipuzkoako esklerosi anizkoitza jasaten dutenen jarrerak hobekuntza handia izan du etorkizuneko eskubide eta aukerei dagokienez», adierazi dute elkartetik. «Gizatasuna, profesionaltasuna, enpatia, berdintasuna, gardentasuna eta ikerketarako konpromisoa dira gure balio nagusienak», gaineratu dute.

Donostian du egoitza, eta bertan, esklerosi anizkoitza duten pertsonen laguntzeaz gain,

errehabilitazio integralerako zerbitzua eskaintzen die beste gaixotasun neurologiko batzuk dituztenei, hala nola, alboko esklerosi amiotrofikoa, muskulu-distrofia mota desberdinak edo muineko lesioak, besteak beste.

Horretarako, psikologiako, logopediako edo gizarte-laneko zerbitzuak dituzte, baita fisioterapia-talde bat eta guztiz egokitutako gimnasio bat ere,

azken berrikuntza tekniko eta birtualak dituen. «Errehabilitazio integrala, jarraitua eta diziplina anitzekoa da, gaixo bakoitzaren beharretara egokitua, esperientzia zabala duten profesionalen eskutik. Aholkularitza eta laguntza eskaintzeak, gero eta paziente gehiagok autonomia eta bizi-kalitate handiagoa izatea dakar».

ADEMGİ ELKARTEA

Helbidea.

Zarategi pasealekua, 68. Donostia.

Helbide elektronikoa.

info@ademgi.org.

Telefonoa.

943 245 600.

Facebook.

Ademgi - Esclerosis Multiple Gipuzkoa.

Instagram.

[@ademgi_emgipuzkoa](https://www.instagram.com/ademgi_emgipuzkoa).



sariduna



Antolatzailea:
Atletico San Sebastian.

Atarikideentzat **dorsal bat** dugu

12. Emakumezkoen Triatloia
300m igerian / 8km bizikletan / 2km korrika

• Maria Lourdes Zabala Murua (Tolosa)

Ekainak 25, larunbata • 15:00etan • Donostian

Saria jasotzeko Ataria jarriko da zurekin harremanetan



TOLOSAKO UDALA

IRAGARKIA

Tolosako Tokiko Gobernu Batzarrak bi mila eta hogeita biko maiatzaren hamarrean, besteak beste, ondoren jasotzen den erabakia hartu zuen:

Hasierako onespina ematea, baldintzekin, "18. Apatia Erreka" hirigintza esparruko "18.1 (Tolosa)-Ibarrako lurrak" azpiesparrua Urbanizatzeko Jarduketa Programari. Sustatzailea: Tolosaldeko Apatiaerreka Industri Lurra, S.A.

Espedientea jendaurrean egongo da, HOGEI egunez, alegazioak egin ahal izateko, azken argitaratzea egin eta hurrengo egunetik aurrera.

Erabakia Gipuzkoako Aldizkari Ofizialean argitaratu da 2022ko maiatzaren 25ean, 98. alean.

Tolosan, 2022ko maiatzaren 25ean. Alkatea. Olatz Peon Ormazabal



Mantangorrik 1000 elkarrekin

Haur eta gaztetxo mantangorrizaleentzako ospakizuna **maiatzaren 28an Txillida Lekun**



Hartu zure tokia, lekuak mugatuak dira: berria.eus/berrialaguna/denda/



CHILLIDA LEKU

berria

zuk badakizulako

Egunkaria, gizarte zibilaren arrakasta

SOLASALDI ZIKLOA

• Ekainaren 2an, 19:00etan, **Tolosako** kultur etxean

Joanmari Larrartek egingo du liburuen aurkezpena, eta Egunkaria batzordeetako kideak izango ditu solaskide.



Jakin

elkar

berria

tolosaldeko ataria





**KARLOS
LINAZASORO**
POETA

Zugana, Manuela



Begiak beterik nator
zugana, Manuela.
Zer ematen didazu zuk,
zer argi edo kandela?
Ez nekike esaten,
hitza daukat mengela.
Goitik behera zara ederra,
behetik gora pastela,
zure hezur guztiak dira
zorioneko fardela.
Txoriak ihintza udan bezala
maite zaitut, nire xaramela.

Zu hilko bazina auto batek jota,
edo nigandik urrun bestela,
oi, nire penaren handia!
oi, nire minaren ospela!
Nola biziko nintzateke zu gabe,
nola beteko nire sabela?
Manuela! Manuela! dizut hots egiten,
ekartzazu diruz beterik sakela,
zu gabe, gosez hiltzeaz gainera,
ezingo nuke ordaindu-eta nire soinaren eskela.

Gerrak ez dira irabazten



**JOXE AGUSTIN
ARRIETA
EGIGUREN
ERRETIRODUNA**

Une batzuetan uste dut gerrak galdu egiten direla, edo zehatzago esateko, denak sufritzen direla. Gerrak irabazten dituztenek ere galdu egiten dituzte, hain sufrimendu handia dakartelako, ezen lehiakide guztiak gaizki ateratzen baitira, eta ez

dezagun ezer esan uzten dituzten ondorioez (heriotzak, errefuxiatuak, zaurituak, abusuak).

Gerra beti da akatsa, non garaileak eta garaituak garaitzen diren. Gerrak beti dira gizateriaren porrota. Are gehiago, gerrek hainbeste liluratzen gaituzte, presapiens edo okerragoa egiten gaituztela. Gai ekonomiko-sozialak eta politikoak armekin bakarrik erabaki daitezkeenean, horrek esan nahi du giza elka-

Gerra ororen berezko izualdiari oraindik ohar negatibo hau gehitu behar zaio: borrokaren bi aldeetan benetan gertatzen denaren gaineko zentsura zorrotza, biktimen eta haien senideen larritasuna areagotzen duena.

Ukrainakoa oraindik ere sarraskia dela uste dut. Ez naiz batere originala esaten dudanean ezkorra naitzela gatazka belikoak hartzen dituen arrastoengatik. Oraindik gogoan dut Leon Tolstoi errusiar eleberrigile handiaren lan hura (*Gerra eta Bakea*, 1867). Badakigu hitz apalak bakearen mezulariak direla, eta harroak gerraren mezulariak. Eta egia da, umiltasuna, egia esan, bakean bizi baita; harrotasuna, ordea, liskar eta gerra hizkuntza da. Bakea eta gerra: bi hitz erabat kontrajarriak, justizia eta injustizia bezala.

Gerra elkarrizketa politikoa apurtzen denean hasten da eta, hitzak erabili beharrean, armak jaurtitzen

«Gai ekonomiko-sozialak eta politikoak armekin bakarrik erabaki daitezkeenean, horrek esan nahi du giza elkarrizketak porrot egin duela eta pertsonen duintasuna zalantzan jartzen dela»

rrizketak porrot egin duela eta pertsonen duintasuna zalantzan jartzen dela.

Gerra batean, informazioaren egiazkotasunak propagandari ematen dio lekua, eta propagandak, kasu honetan, errealitatea desitxuratzen du, informazioa igortzen duen bandoaren komenientzien arabera. Hori ikusten ari gara Errusiak Ukrainan izan zuen jarduera makabroan, eta hala jasan genuen Euskadin, Gernikan eta Durangon nazien, Italiako faxisten eta frankisten bonbardaketekin.

dira. Gerra, beraz, erabateko giza porrota da: adimenak irabazi beharrean indar gordinak irabazten du, arrazoimena nagusitu beharrean indarkeria nagusitzen da. Gerra nuklearraren izugarrikeriak kezkatzen nau. Errusian eta munduko herrialde batzuetan gordetako potentzia nuklearra hain da handia, ezen, gaur egun, gerra batek gizateria osoa hil bailezake ordu gutxi batzuetan. Jabetu gaitezen horretaz, eta ekin diezaiogun bakearen bideari, justizian eta egian oinarritutako bake sendoari.

Iraupen luzeko lasterketa



**MAIDER
BARANDIARAN**
NITIK GURA



stiraletan emakumeok taldean egiten dugu korrika-saioa. As-

teasura joan-etorria. Ez da ikaragarri izango batzuentzat, akaso, baina nahikoa astearen hondarrean erdi itzailian dugun gorputzari lo har-

tzen ez uzteko. Esnatzeko. Pizteko.

Atzera begirada bat eginez gero, berehala jabetzen gara gurea iraupen luzeko lasterketa dela. Izan ere, 2014raino jo behar dugu hasierako deialdi hura egin zen irteera puntuaren bila.

dezakegu. Tertulian, arnas estutuak salatzen du hizketarako txanda noiz pasa elkarri. Zail da gidari finagorik bilatzea, baina... Behin aitortzen hasita, ez daukagu saltzen uzteko itzai ofiziala, ordea: Aitziber Ibarbia.

Hark bai etorria. Gurearen aldean askoz patxada-tsuagoa duen arnasaz hauspotzen gaitu. Hori bai, akuilua beti izaten du zorrotz. Alegia, azkar sartzen duela arrastotan desbideratzeko arriskuan antzematen duena. Denbora eta erritmoa bere gain uzten ditugu, amaierako luzaketa eta azalpen-saioarekin batera. Luxu handia da, gero, etengabe jasotzea ikasgai txikiak maila horretako adituaren eskarmen-tutik.

«Emakumeak elkarrekin korrika egiteko taldea da. Eta ohitura osasungarriak gizarteratzeko ekimena ere bai, aldi berean. Sarean, beste emakume batzuekin batera, norberaren ahalmenak, mugak, erronkak eta zailtasunak partekatzeko gunea»

Ez gara asko izango, batzuentzat, baina nahikoa da dozena erdi biltzea jarduera fisikoan eta kirol arloan ahalduz. Dozena ere osatzen dugu arian-arian; nahiz eta hitzordura astero denok bildu ez.

Emakumeak elkarrekin korrika egiteko taldea da. Eta ohitura osasungarriak gizarteratzeko ekimena ere bai, aldi berean. Sarean, beste emakume batzuekin batera, norberaren ahalmenak, mugak, erronkak eta zailtasunak partekatzeko gunea. Espazio segurua, babestua. Finean, emakumeen autonomia, konfiantza eta bizi kalitatea hobetzeko bide izan nahi du taldeak.

Hala, korrika kirol bakartia izatetik, taldeko bihurtu

Eguna luzatzen hasten denean, ordu aldaketarekin batera aldatzen dugu ibilbidea mendi aldera. Malda koxkorren bat tarteko, errota aldera egiten dugu erreka ondoan aurrera. Egokitutako erritmora, baina ustez indartsuago, sasoi polita lortzen dugu mendibideetan barna egindako zeharkaldietan pixkanaka-pixkanaka zailduz.

Ikasturtea bukatzen ari zaigun arren, ez da oraindik amaitu gure lasterketa. Ekainaren amaiera aldera emango diogu, laster, kariari bukaera, Asteasuko jaietan afari-legearekin itxiz-edo, halakoren bat.

Beraz, lerrook irakurrita, zuri ere piztu bazaizu gogoia, luza ezazu guregana zangoa.

AGENDA

OSTIRALA

MAIATZAK 27

ALEGIA

MUS TXAPELKETA

22:00. Mus txapelketa Intxurre elkarte. Izen-ematea irekia, 20 euro. Izen-emateko diru guztia saritan banatuko da.

ALTZO

BERTSO IKUSKIZUNA

19:00. eRRe ikuskizuna eskainiko da. Dualismoaren apurketak proposatzen dituen bertsolaritzaren, antzerkiaren, musikaren eta poesiaren arteko ikuskizuna da eRRe. Batzarremuño kulturgunean.

AMASA-VILLABONA

KONTZERTUA

Helmuga Habi taldearen lan berriaren aurkezpen bira, Aljibean.

ANOETA

IKASTAROA

17:30. Ahalduentze ikastaroak emakumeentzat. *Mindfulness*. Gela balioanitzean.

BERASTEGI

PINTXOPOTEA

19:30. Pintxopotea herrian zehar.

ELDUAIN

UDABERRIKO KULTURALDIA

18:00. Emakumeen II. Topaketa. *Nü Shu*: Txinako emakumeen antzinako idazkera sekretua. Doan. Kultur etxean.

IBARRA

GARAGARDO FESTA

Ibarrako Garagardo Festa Kontseilu Sozialistak antolatuta. Egunero afariak plazako aterpean (20:00-22:30). Tikitak momentuan egongo dira salgai.

18:00. Karparen irekiera.

01:00. DJa, Gaztetxean.

IRURA

KULTUR ANIZTASUNAREN ASTEA

18:00. *Munduko emakumeak* narrazio musikatua. Munduak badu txokorik, eta txoko horietako batzuetan istorioak suertatzen dira, sortu, eraldatu. Eta hala, helduentzako ipuin kontaketa musikatu honetan bost emakumeren istorioak kontatuko dituzte, munduko bazterretan bizi diren emakume horienak. Haien indarrak elkartuz eta beraiergan sinetsiz lortuak dira kontakizun hauek. Kontalaria: Ameli eta Xirrikietuen jostunak. Kulturunean.

LARRAUL

KIROL ASTEA

17:30. Futbito eta frontenis txapelketa haur eta helduentzat. **Ondoren.** Afari-merienda parte hartzaileentzat.

ORENDAIN

ARTISAU GARAGARDO FESTA

19:00. Garagardo Festa Bassagainekin musikatua. **Ondoren.** Bassagain, Original, Dancehall, Sound.



TXARAMA

ASTEBURU

KULTURALA

19:30. Pintxo eta postre lehiaketa, elkarte. **Bitartean.** Auzoko argazki zaharren erakusketa.

Lehiaketan osten.

Presoen eskubideen aldeko elkarretaratzea, plazan.

Ondoren. Afaria, elkarte. **Jarraian.** Binakako bakarriketa.

Luze edo motz, Idoia Torregarai Martija eta Mirari Martiarena Iraolarekin.

TOLOSA

IPUIN KONTAKETA

18:00. Miriam Mendoza ipuin kontalariak 3 urtetik gorako haurrei ipuin kontaketa saioa eskainiko die. Gurasoen parte hartzea gomendatzen da. Saioaren bukaeran, umeei kontatutako ipuinen liburu gida banatuko zaie.

Haur liburutegiko ekintza gelan.

KONTZERTUAK

19:00. Donostiako kontserbatorioko orkestra txistuaren omenez. Leidorren. **22:00.** Neona eta La Regadera taldeen kontzertuak, Bonberenean.

MUSIKALA

20:30. *Kutxidazu bidea*, Ixabel musikala, Demode Quarteten eskutik, Leidorren.

TOLOSALDEA

ELKARRETARATZEA

Presoen eskubideen alde elkarretaratzeak herriz herri plazaz plaza.

ZIZURKIL

MAIATZA SALTSAN

18:30. Bukalai dantza taldearen kurtso amaierako emanaldia.

LARUNBATA

MAIATZAK 28

ALBIZTUR / BIDANIA-GOIAZ

IRTEERA

Bilbora irteera, bertan emakumeek izan zuten garrantzia ezagutzera.

09:15. Albiztur, plazatik.

09:20. Bidania-Goiaz, plazatik.

11:00. Gosaria.

11:30. Bisita gidatua Bilbon zehar.

14:00. Bazkaria.

16:00. Denbora librea.

18:00. Autobusa bueltan.

ALEGIA

UDABERRIKO

KULTUR EGITARAU

Intxurre futbol taldearen denboraldi amaierako festa.

AMASA-VILLABONA

URTEURRENA

Behar Zana elkartearen 25. urteurrena.

16:00. Mus txapelketa, Kale Nagusian. (Eguraldia txarra eginez gero, elkartean).

19:00-20:30 eta 23:00-00:30.

Muxutruk musika taldea, Errebote plazan.

ANOETA

URTEMUGA

Anoetako Gaztetxearen XXIII. urtemuga.

11:00. Ongi etorria.

11:15. Ginkana.

12:30. Patata tortilla eta pintxo lehiaketa.

14:00. Bazkaria.

16:00. Jolasak.

17:00. Aireko oihalen ikuskizuna Las Kogadas del Rokoren eskutik.

19:00. Poteoa.

21:00. Afaria.

23:00. Kontzertuak. John Dealer and the coconuts eta DJ Naza.

ANOETA / IRURA

HARITUZ EGUNA

11:30. Bertso-poteo irekia. Irurako Trinkete tabernan hasita.

14:00. Bazkaria, Anoetako Kuku elkartean.

16:30. Bertso saio irekia, Anoetako Kuku elkartean.

19:00. Kalejira txarangarekin, Anoetako tabernetan zehar.

ASTEASU

SENIDETZE EGUNA

El Salvadorrekin Senidetze Eguna.

12:00. Ekitaldia, udaletxean.

Ondoren. Bazkaria, Sarasola sagardotegian.

IBARRA

KMK

20:00. Kilometroak 22ko abestiaren eta bideokliparen aurkezpen ekitaldia, San Bartolome elizan.

GARAGARDO FESTA

Ibarrako Garagardo Festa Kontseilu Sozialistak antolatuta. Larunbatean afariak 21:00etatik aurrera emango dira. Tiketak momentuan egongo dira salgai.

17:00. Karparen irekiera.

18:00. The Hastelens.

22:30. DJ Trikitixa.

02:00. DJ DBO, Gaztetxea.



IKAZTEGIETA

TOLOSALDEKO IRAKURKETA

FEMINISTA TALDEEN II. TOPAKETA

11:30. Irakurketa feminista taldeen topaketa gidaritzat. Kattalin Miner.

14:00. Bazkaria. Norberak bere etxetik eramanda edo goizean bokatak eskatzeko aukera zabalduko da.

17:00. Bertso saio literarioa.

Maialen Akizu, Oihana Arana eta Saioa Alkaiza. Gai jartzailea: Ainhoa Urien. Izena-emateko: irakurketafeministak@gmail.com.

IRURA

KULTUR ANIZTASUNAREN ASTEA

16:00. Hondarrezko eskulturen tailerra. Ludoteka zerbitzuko

ikasturteari amaiera emateko. San Migel plazan.

LARRAUL

ERRETIROA

10:00. Ongi etorria, azalpenak eta ezagutza jolasak.

12:00. Gose moten tailerra. *Nola nutritu dezaket gose mota bakoitza?*

14:30. Bazkaria eta denbora librea.

17:00. *Elikadura kontzientea* tailerra, Zoek (@eresalmavegan) emana.

18:00. Infusioa eta denbora librea.

19:00. Afari azkarren tailerra.

21:00. Afaria.

22:30. Automasaje tailerra Zoek (@eresalmavegan) emana.

KIROL ASTEA

11:30. Mendi buelta interpretatua herriko natur baliabideak ezagutzeko, Jon Zulaikaren eskutik.

LIZARTZA

OTSABIO EGUNA

Goizean. Oinez eta bizikletaz egiteko ibilbideak.

12:30. Haur eta gazteentzako jolasak Goltzurko zelaian.

13:30. Talde guztien iritsiera.

14:00. Bazkaria.

16:00. Mus txapelketa.

17:00. Toka txapelketa.

TOLOSA

JANARI BILKETA

09:00-15:00. Janari bilketa errefuxiatu familientzat, kultur etxean.

TXAPELKETA

10:00. Roberto Jauregi XIX. Oroimen Txapelketa. Hegats igeriketa probak. Usabal kiroldegian.

18:00. V. Gizonezkoen Euskal Pentatloi Saria. I. Kanporaketa. Xabier Zaldúa, Ioritz Gisasola. Patxi Mindegia, Aratz Mugertza, Ibon Garaiburu, Aitzol Atutxa, Haritz Goenaga, Jokin Urretabizkaia, Mikel Agirre, Joseba Arakama, Gorka Etxeberria, Iñigo Landa, Jagoba Oategi eta Oussman Drame. Sarrera: 20 euro. Lanak: harria (8 jasoaldi), giza proba (plaza bat), aizkora (kanaerdiko bat), txingak (3 plaza), korrika (kilometro bat). Zezen plazan.

MUSIKHERRIA

10:00. Tolosako Dultzaineroak, Giro Arte dultzainero taldea eta Incansables txaranga, Larramendi, Amarotz, Izaskun eta San Esteban auzoetan.

11:00. Kalez kale, Eduardo Mokoroa musika eskolako ikasleak, Hauspotuz elkarteko trikitilariak, Udaberri fanfarrea, Koponezinak txaranga, Isidro Larrañaga musika eskolako ikasleak, Uztaritzeko Herri Soinua elkartea, Laskotxaranga eta Tolosako Abeslari Gazteak.

12:00. Alde Zaharreko kaleetan zehar Tolosa Kantari.

12:00. Plaza Berrian, Lask abesbatza, Eduardo Mokoroa udal



musika eskolako klarinete taldea, Isidro Larrañaga akordeoi orkestra.

12:00. Hodeiertz abesbatza, Garigabeak, The Konbix eta Garena Lopez Mendizabal plazan.

14:30. Herri bazkaria Zerkausian. Txartelak Xirimiri eta Orbela tabernetan salgai.

Prezioa: 12 euro helduek, eta 6 euro 14 urtez azpikoek.

18:00. Alde Zaharreko kaleetan zehar Les Incognitos.

22:30. Plaza Berrian Aldapeko Basque Latin Jazz taldearen emanaldia.

00:00. Laiotz taldearekin erromeria, Plaza Berrian.

KONTZERTUA

11:30. Tolosako Ekinbide Etxeak Musikenerekin lankidetzan, *Maiatzeko Doinuak* kontzertuak antolatu ditu larunbatero. Ensemble Bidaia maiatzaren 28an itxiko du zikloa.

Olivia Fernandez eta Dario Muñoz biolin jotzaileak, Eloise Fagalde biolontxelo jotzaileak eta Hiram Vega piano jotzaileak Mozart, Beethoven eta Beriot-en lanak eskainiko dituzte, Topic-en.

AZOKA

11:30. IV. Gure Ardo Txuri Txokoa, Triangulua plazan.

TXARAMA

ASTEBURU KULTURALA

18:30. 5 minutun, kultur etxean, Itziar Urretabizkaiarekin eta Andoni Agirregomezkortarekin.

21:00. Kantu eta bertso afaria elkartean, Alaia Martin eta Julio Soto bertsolariekin eta Mertxe Adurriaga eta Jon Ijurkorekin.

ZIZURKIL

MAIATZA SALTSAN

18:00. Hodei Arrastoak sortutako *Zarata* lana. Bakarrik edo talde txikian, telefonoarekin ikus-entzunezko obra. Sarrera: 3 euro. Udal bulegoetan eskuratu daitezke sarrerak. Bakoitza bere mugikor eta aurikularrekin joan behar da. Plazida Otañon.

IGANDEA

MAIATZAK 29

ADUNA

FESTA IREKIA

11:30-14:00. Hezi Hazi aldizkariaren bueltako komunitate osoa erakartzeko asmoz, festa irekia egingo dute, irakurleekin, hezitzaileekin, familiekin eta haurrekin. Alaia Martin bertsolaria, Nerea Mendizabal hezitzailea, Alazne Ugartetxea irakaslea, eta

Porrotx eta Marimotots pailazoak izango dira.

AMASA-VILLABONA

30. HAUR MENDI IBILALDIA

09:00. Harrera. Errebote plazan, aurkezpena eta trikitixa.

09:30. Ibilaldiaren hasiera. Hiru ibilbide (13,5, 9,5 eta 7,5 kilometro).

12:30. Trikitixa eta pintxo bana. Errebote plazan.

14:30. Amaiera.

URTEURRENA

Behar Zana elkartearen 75. urteurrena.

09:00-13:00. Bola tiraldia ume eta helduentzat, bolatokian.

ALEGIA

UDABERRIKO KULTUR EGITARAU

Languerre Eguna.

ALTZO

ASENTZIO EGUNA

19:00. Asentsio eguna ospatzeko, Urbil eta Txomin Artolaren emanaldia eskainiko da. Altzo Azpiko elizan.

BERROBI

UDABERRIKO KULTURALDIA

19:00. Haatik dantza konpainiaren *Errimak bi oinetan* ikuskizuna, herriko plazan.

IRURA

AZOKA

10:00. IX. Artisautza eta janari azoka. 25 postu baino gehiago, herriko, bailarako zein Euskal Herriko artisauak eta elikagai ekoizleak.

KONTZERTUA

19:00. AMAK taldearen kontzertua, San Migel plazan. Beraien trikitixa eta panderoak astinduz Euskal Herriko plaza gehientsuenak zapaldu dituzten eskarmentu handiko musikariak.

LARRAUL

ERRETIROA

08:30. Yoga klasea, Oihaneren eskutik (@oihaneezama).

10:00. Gosaria.

11:00. Lekaleen tailerra.

Zergatik ditugu hain ahaztuta?

14:30. Bazkaria eta denbora libre.

17:00. Lodifobiaren inguruko tailer/solasaldia.

KIROL ASTEA

11:30. Familia zein lagun taldeentzako orientazio proba.

TOLOSA

MENDI IRTEERA

10:00. Zumardiak antolatutako mendi irteera. 2011, 2012 eta 2013 urteetan jaiotakoei zuzendurik.

Taldea osatzeko gutxienezko kopurua 6 lagun eta gehienezkoa 12. Irakaslea: Ibon Artola (Mendi Kirol Teknikaria-Mendi Gidaria). Prezioa: 40 euro (bazkideek 36).

KONTZERTUA

18:00. Piztiak akustikoan, 3 tabernan.

ASTELEHENA

MAIATZAK 30

ANOETA

OHIKO OSOKO BILKURA

19:00. Udaletxeko bilkura aretoan ohiko osoko bilkura.

LIBURU AURKEZPEN

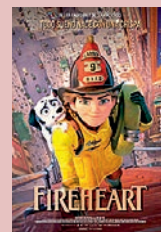
18:30. *Gladys del Estal* liburu aurkezpena, LERA Mugarik Gabeko Antropologoak elkarrekin eginiko ikerketaren berri emango du Kepa Fernandez de Larrinoak. Liburutegian.

TOLOSA

BERTSO SAIOA

Adin-adin ekimenaren barruan bertso saioa lurreamendi adinekoen egoitzan, Oihana Iguaran eta Sebastian Lizasorekin.

ZINEMA



FIREHEART

Larunbata eta igandea (17:00).
Amasa-Villabona, Gurea.



LA GRAN LIBERTAD

Larunbata eta astelehena (19:00).
Tolosa, Leidor.



CINCO LOBITOS

Larunbata (19:30 eta 22:00);
igandea (19:30) eta astelehena (20:30).
Amasa-Villabona, Gurea.



CANALLAS

Larunbata (21:30), igandea (19:00).
Tolosa, Leidor.



DOG. UN VIAJE SALVAJE

Igandea (17:00).
Tolosa, Leidor.

ORRI ZURITIK 'ARMIARMARA'

Katiuska Antzerki Taldeak, hiru urte eta gero, 'Armiarma' antzezlanarekin estreinatu du; Idoia Gereñuren gidaritzapean, Idoia Bengoetxea, Xabi Gomez, Olatz Godoy eta Ander Malbadi dira aktoreak

Eneritz Maiz Etxarri Tolosa

Hamar urte ditu Katiuska taldeak, eta taldean joan-etorriak izan badira ere, Idoia Gereñurekin batera, hasiera-hasieratik daude hutsik egin gabe Idoia Bengoetxea, Olatz Godoy, Xabi Gomez eta Ander Malbadi. Pasa den astean estreinatu zuten Elduainen azken hiru urteetan ondutako *Armiarma* antzezlanarekin, eta dagoeneko lotuta dituzte beste bost emanaldi; tartean, Tolosako Topic aretoan eskainiko dutena.

2012ko Ostegun Gizenez hasi zen Katiuska taldea sortzeko ideia. Txaranga doinu artean, Idoia Gereñu, Txoan Ormazabal eta Migel Legarra tarteko, irailera-ko antzerki tailerra antolatu zuten, Tolosan. «Nik ordu-rako Laskorain ikastolan Txoanekin-eta zuzenduta nituen antzerki eta ikuskizun batzuk», ekarri du gogora Gereñu taldeko gidariak. Parranda giroan, taldea osatzen bazuten irailean tailerra egingo zutela esan zien bi gazteei Gereñuk: «Serio hartu zuten eta

taldea osatu zuten». Hasierako talde hartan dozena bat ziren, eta askok ez zutela elkar ezagutzen kontatu dute. «Jendeak ia sekula ez zuen antzerkirik egin, eta hasierako helburua tailer bat egitea zen, eta ez talde bat sortzea», adierazi du Gereñuk. Hutsetik abiatu ziren guztiak, hau da, antzerki ariketak egiten hasi ziren. Helburua zerbait erakustea izan zuten, eta obra bat egin zuten.

10 urteko ibilbidean taldeak aldaketa nabarmena eman du. «Orain ez dugu tailerrik egiten», dio Gereñuk. Azken bi-hiru obretan, lanak prestatzeko bakarrik elkartzeko dira. «Kanpoan ikastaroren bat dagoenean joan gara, edo baten bat ekarri izan dugu gura», zehaztu du Gereñuk.

Obra batetik besterako lanean deskantsu tarteari izan dituzte, baina taldeak, erritmo ezberdinetan bada ere, aurrera egin du. «Neke handia suposatzen

du», azpimarratzen du Gereñuk. Antzerkiak denbora eta ardura eskatzen dizkie, besteak beste, Katuska-ko taldekideei. Eta obra aurkezteko eguna gerturatu ahala, «intentsitate gehiago eskatzen du», diote.

Azken emanaldiaren ostean, atsedean hartzeko beharra izaten dute. Denboratxo bat pasata, berriz ere, antzerkirako grina pizten zaie. Lanerako gogoz elkartzen hasten direnean, denen arteko lana izaten dute. «Hasieran ideiak pentsatzen ditugu, ideia orokorrak», esan du Idoia Bengoetxeak. «Pausoak jarraitzeko ez daukagu prozesu definiturik», gehitu du Xabi Gomezek. Sormen prozesuan bide orririk gabe lan egiteak betetzen ditu; hasieran astean behin pare bat orduz elkartzen dira, eta intentsitatea gehitzen joaten zaie forma hartzen doan heinean. Gereñuk, hasieran, «orri zuriaren sindromea» izaten dutela azpimarratu du.

Sormen lana, hutsetik hasita

«Lana benetan asteburuetan edo egun osoko entseguak egiten ditugunean egiten dugu, eta asko aurreratzen dugu», azaldu du taldeko gidariak. Bengoetxeak barre artean kontatzen du, «denbora pila bat pasa genuen gaiari buelta ematen». Eta Gereñuk zehazten du: «Hasi ginenetik sei hilabetera obra guztiz ezberdina zen». «Agian egun batean gauza batekin motibatzen gara, baina hurrena elkartzean berriz desberdin ikusten dugu», dio. Eta jarraitzen du: «Egun batean batekin elkartu, eta aurretik egindako lan guztia hankaz gora jarri dezakegu».

«Sormen prozesua banaka egiten denean oso mantsoa da, baina zu zeure buruarekin ari zara», argitu du. Kasu honetan, ordea, bost pertsona dira, eta bostak ados jartzeak lan pixka bat ematen die. «Geratu garen bostok, gustu aldetik, funtzionatzeko moduagatik,... oso desberdinak gara», dio Gereñuk.

Ez dute ikasturteka funtzionatzen. Lan baten aurkezteko data, «zerbaitek forma hartzen duenean jartzen dugu», zehaztu du Gome-

zek. *Armiarma*, hasiera batean, Gabonetarako aurkeztea espero zuten, baina ekainera atzeratu beharrean izan ziren. «Geure buruari presioa jarri behar diogu», dio Bengoetxeak, eta Gereñuk azaltzen du: «Bestela ez dugu egiten, eta beste urtebete egon gaitezke», eta Gomezek gaineratzen du: «Garen bezalakoak izanda, epea luzatzeak ez digu ziurtatzen lau hilabete lehenago prest edukiko dugunik».

«Sorkuntza prozesua ez da sekula bukatzen, eta beti aldatu dezakezu», nabarmendu du Gereñuk. «Ez baduzu etenik jartzen, buelta asko eman ditzake. Aspertu egiten zara gauza bat ikusten, edo beti bilatzen diozu beste aukera bat». «Testutik baino gehiago ideiatik abiatzen gara, eta ideia horietatik testuak idazten ditugu», azaldu du Gereñuk. Testuak idatzi ostean eta ideia oso ondo ulertuta dutenean hasten dira oholtza gainekoak prestatzen. «Guk bai funtzionatzen dugu arrazoitik, eta ez errailetatik», definitu du Gereñuk. Gero, hori, nolabait, ikuskizunean apurtzen ahalegintzen dira. Talde moduan ere, obra bakoitzerako zerbait berria lantzen dute.

Gereñuk gidatzen du taldea, eta berak du pisua, batik bat, oholtza gainean lanean hasten direnean. Berak, taldeak izugarrizko trantsizioa egin duela azpimarratu du. «Beraiek ere hobetzen ari dira, ezagutza geroz eta handiagoa dute eta ikuspegi aldetik ere, beste jakinduria eta esperientzia bat dute». Gauza asko aldatu direla nabarmendu du: «Denok batera hezten ari gara».

Publikoari zerbait eskaintzeko helburuarekin aritzen dira lanean, eta denen gustukoa ez dela izango jakinda ere, apustu bat eta saiakera bat egiten dute zerbait berria eskaintzeko. Pentsaraztea dute helburu, eta azken lanean lana eta armagintza uztartu dituzte. Hainbeste orduz landu eta egindako obra herriz herri erakutsi nahi dute, eta irailetik aurrera ere oholtza gainera igotzeko gogoz daude.

EMANALDIAK

MAIATZAK 28, DEBA
19:30. GOAZen aretoa (Osio).

EKAINAK 3, TOLOSA
20:00. Topic aretoa.

EKAINAK 11, ZUMARRAGA
20:00. Gaztetxea.

EKAINAK 17, BERGARA
22:30. Kartzela Zaharra.

EKAINAK 18, AÑORGA
19:00. Antxon Ayestaran kultur etxea.



IDOIA BENGOTXEA
AKTOREA

Zer da antzerkia zuretzat edo zer ematen dizu?

Duela 10 urte jakin-minagatik eman nuen izena taile-
rrean. Antzerkia ikustea beti gustatu izan zait. Diber-
titzeko modu bat da, eta gustatu egiten zait pixka
bat txoroarena egitea. Hau ez da parranda batean
zoroarena egitea bezala, baina badu puntu diberti-
garri bat. Ondo pasatzen dut. Zure baitatik ateratze-
ko aukera ematen dizu. Inauterietan mozarrotzen
garenean egiten dugun bezala; jada ez zara zu, beste
pertsona bat zara. Nik uste dut hori dela erakarga-
rria, eta gustura nago taldean. Sormen prozesua
bera ere gustatzen zait; idaztea, ideiak pentsatzea.
Etxean helbururik gabe idazteko alferra naiz. Irakur-
tzea asko gustatzen zait, baina talde lanean eta
proiektu baten barruan, idaztea eta zerbait sortzea
jada motibagarria egiten zait, eta horrek berak ere
bultzatzen nau pixka bat sortze horretara. Bestela ez
nuke egingo.

Zer esan 'Armiarma' lanaz?

Zati desberdinak ditu, eta estilo aldetik halako lotura
bat baduten arren, aldi berean nahiko zati desberdi-
nak dira. Agian zati bat gustatu ez arren, beste bat
bai. Ez dizu denborarik ematen zati batekin asko as-
pertzeko. Nahiko desberdinak dira, pertsonaiak alda-
tu egiten gara. Dezente du absurdotik, eta nik uste
dut ni publikoan egongo banintz grazia pixka bat
egingo lidakeela, baina, noski, hor bakoitzaren umo-
rea nolakoa den sartzen da.



XABI GOMEZ
AKTOREA

Zer da antzerkia zuretzat edo zer ematen dizu?

Tailerreko iragarkia ikusterakoan argi neukan hori
nahi nuela, eta ez nuen zalantzarik egin, baina ez da-
kit zergatik. Neure burua ez nuen ikusten. Horregatik
agian inoiz ez nintzen ausartu. Orain droga modukoa
bihurtu da. Urduritasuna dago, baina agertoki gaine-
an zaudenean, zuk hainbeste denboran prestatu du-
zun hori egitean, eta publikoaren erantzuna ikusten
duzuenean -txaloak, barreak, isiltasuna,...-, betetzen
zaitu. Horrelako gauzak esatea gu sortzen ari garela,
gu probokatzen ari garela... Obra bat amaitzean eror-
tzen zara, baina hortik gutxira, berriro ere zerbaite-
tan hasi behar zarela pentsatzen duzu. Adrenalina,
edo ez dakit zein den hitza, baina hor badago zer-
bait. Beste aldetik aipatu behar da lagun taldea ere
bagarela. Horrek ere asko egiten du. 10 urteek hori
ere eman dute. Afariez eta parrandez aparte, azkene-
an gauza pila bat bizi izan ditugu elkarrekin.

Zer esan 'Armiarma' lanaz?

Etortzen direnei zerbait mugituko zaie barruan. Axa-
leko kontua ematen du. Komedia egin nahi genuen
hasieratik. Momentu komikoak nahi genituen sortu,
baina barregura sortzen dugu. Gaia hain serioa da,
hain delikatu da, pentsatzen duzula nola egingo dut
barre horretaz. Orduan, egoera horretan kokatzen da
ikuslea. Bestalde, zoritxarrez momentu honetan mo-
dan dauden gaiak dira armagintza eta gerra. Momen-
tu aproposa da gogoeta egiteko.



OLATZ GODOY
AKTOREA

Zer da antzerkia zuretzat edo zer ematen dizu?

Eskolako euskararen egun baterako zerbait prestatu genuen, eta gustua hartu nion. Tailerra egingo zutela iragarri zutenean bata besteari idatzi genion, eta animatu ginen. Askatasun asko eman dit. Adierazteko, askatzeko, egiteko... Ez dakit pertsona lotsatia naizen, baina, ez dakit antzerkian ibiltzen naizen bezala, kalean ibiliko nintzatekeen edozein egunetan. Askatasun handia eman dit. Ez dut gogoan, nola nengibilen antzerkian, hasieran, baina bai konturatzen naiz erreperitorio txiki bat badudala; orain, urteetan biltzen joan naizen errekurtsio batzuk baditut. Orain antzerkia egiten hastean ez da zerotik hastea. Momentu honetara iritsita, nik uste dut, uztea ez dela aukera bat. Beti jarraituko dut antzerkian. Gozatzeko nire aukera antzerkia da. Egia esan, gozatu egiten dut.

Zer esan 'Armiarma' lanaz?

Asko ondutako lan bat dela iruditzen zait. Prozesu luzea izan da, eta egia da pandemia tarteko behartuta izan dela hain luzea momentu batzuetan, eta bere *desgastea* suposatu duen arren, gauzak asko pentsatzeko aukera eman digu. Zaindu egin dugu kontzeptua, zaindu dugu nola adierazi adierazi nahi duguna. Ez da mezu bat daukagula inori emateko, baina pentsarazteko da, eta landu dugu zer esan. Izugarria da, eta animatu! Oso gustura aritzen gara taula gainean eta nik uste dut hori ere nabaritzen dela, eta uste dut hori transmititzeko gai garela.



ANDER MALBADI
AKTOREA

Zer da antzerkia zuretzat edo zer ematen dizu?

Nik Eskolapioetan ikasi nuen, eta Gabonetan antzerkia egiteko ohitura zegoen. Lehen paperak 4. mailan edo egiten genituen 10 bat urterekin. Antzerkirako harra pixka bat hor sortu zitzaidala esango nuke. Tailerra egiteko aukera, justu karrera bukatu nuenean, suertatu zen. Ahogozo ona edo oroitzapen ona nuen, eta gainera gustatzen zitzaidan. Hamaika bat elkartu baginen, antzerkiak elkartu gintuen, baina orain jarraitzen badugu ez dakit hainbeste antzerkiarengatik den edo gaudenak gaudelako den. Antzerkia gustatzen zait eta egiten dut, baina gaur egun hemen baldin banago gehiago da taldearengatik. Antzerkiak zerbait polita izaten jarraitzen du, eta gustatzen zait. Nahiz eta kontziente ez izan, aukera ematen dizu zuregan daukazun hainbeste pertsona ateratzeko.

Zer esan 'Armiarma' lanaz?

Aurrekoa bai izan zen pixka bat distopia batetik joana, eta orain komediara bueltatu edo jorratu nahi genuen. Aurreneko gauza lan mundua atera zen; zenbat ordu pasatzen ditugun lanean, gure bizitzan zein rol jokatzeko duen, zer paper daukagun... Komedia eta lana. Izan liteke, eta konplikatu zenean: armagintza. Ez dakit nondik atera zen. Guzti hori koktel-ontzian sartuta atera den emaitza da. Badu komediatik, absurdotik, baina badu gogoetatik, badu kritikatik. Ez da komedia hutsa, eta gainera nahigabe, baina oso aktualitateko geratu zaigu.



IKER IBARLUZEA
EGURALDI ADITUA

EGU RAL DIA

OSTIRALA.

Antzeko egu-

raldia. Goizean hodei asko izango da zeruan eta oraindik tarteka euri langar pixka bat egingo du. Eguerditik aurrera atertu eta arratsaldean zehar ostarte batzuk zabalduko dira. Azken orduetan berriz ere hodeiak ugartu egingo dira, baina ateri eutsiko dio. Ipar-haizeak joko du eta tenperatura igo egingo da, 20-22 graduan joko duelarik goia.

LARUNBATA

Giro atsegina. Goizean hodeiak ugariak izango dira, baina ateri egongo da eta eguraldi lasaia izango dugu. Eguerditik aurrera ostarteak zabaltzen joango dira eta arratsaldean eguraldi eguzkitsua nagusituko da. Haizeak ipar-ekialdetik joko du eta tenperatura igo egingo da, 22-23 graduan joaz goia.

IGANDEA

Eguraldi eguzkitsua. Egun osoan zehar goi-hodeiren bat edo beste ikusiko badugu ere, zeruan urdina nagusituko da eta eguraldi eguzkitsua izango da jaun eta jabe. Ipar-ekialdeko haizearen eraginpean jarraituko dugu eta tenperatura antzeko balioetan kokatuko da, 22-23 graduan joaz goia.

ASTELEHENA

Giro eguzkitsua. Goizean zerua urdin mantenduko da. Arratsaldean aldiz goi-hodeiak ugartuko dira, baina ez diote trabarik egingo eguzkiari. Ipar-ekialdeko haizeak jarraipena izango du eta tenperatura igo egingo da, 23-25 graduan joaz goia.

ZORION AGURRAK

*Urtebetzeak, urrezko ezteiak,
ezkontzak, jaioberriak...*

943 65 56 95

ataria@ataria.eus

San Esteban 20
Tolosa

Prezioa

15,50€

45€

51€

Atarikideek

12€

33€

38€

Argazkia bi egun lehenago ekarri mesedez

FARMAZIAK

MAIATZAK 27, OSTIRALA

TOLOSA

Egunekoa. Oscar Etxebeste Etxarri.
Gernikako Arbolaren lorategiak, 3.
943 65 10 40.

MAIATZAK 28, LARUNBATA

TOLOSA

Egunekoa. Cecilia Bronte Posada.
Korreo kalea, 20.
943 67 60 13.

MAIATZAK 29, IGANDEA

TOLOSA.

Egunekoa. Oscar Etxebeste. Gernikako
Arbolaren lorategiak, 3. 943 65 10 40.

MAIATZAK 30, ASTELEHENA

IBARRA

Egunekoa. Edurne Mujika Martinez.
Euskal Herria, 3. 943 67 09 15.

EGUNERO

GAUEKO GUARDIAKO FARMAZIA:
TOLOSA.

LEIRE ANDRES MORANT.

ZABALARRETA, 1. 943 67 38 49.

Udan ere,
zure bidelagun



ANDOAIN ETA TOLOSALDEKO AEK

AUTOIKASKUNTZA IKASTAROA

2022ko uztailaren 4tik irailaren 30era

75 ORDUKO IKASTARO KONBINATUA:

- AURREZ AURREKO TUTORETZAK ETA MINTZAMEN SAIOAK EUSKALTEGIAN
- BAKARKAKO LANKETA (EZ PRESENTZIALA)

MAILAK: A1, A2, B1, B2 ETA C1

PREZIOA: 308 €

MATRIKULAZIOA: MAIATZAREN 16TIK EKAINAREN 22RA

Plazaola kalea 2, behe. Andoain | 943 59 17 04 · 688 74 66 43 | andoain@aek.eus

673 200 100 / 946 464 000

www.aek.eus



harpidedun izateak badu saria saridunak

1 LEAKTIBAI Coasteering irteera

Lagun batentzako tokia

Irteera eguna:
2022ko uztailaren 9a
Kostako haitzetan zehar ibilaldia
(Gutxieneko adina: 12 urte)
www.leaktibai.eus
688 82 67 97 · LEKEITIO

• Ederne Santin Prados (Ibarra)

Ataria jarriko da harremanetan.



2 BBK Karpin Abentura FAUNAREN BABES ZENTRUA

Lagun birentzako
bina sarrera

KARRANTZA
626 622 245
infokarpin@gmail.com

Aurrez idatzi infokarpin@gmail.com postara: bisita eguna eta saridunaren izen-abizenak jarri eta gonbidapena jasoko duzu.
Hiru hilabeteko epea saria erabiltzeko.

• Begoña Altuna Unsain (Lizartza)
• Maite Iruretagoiena Urruzola (Tolosa)



3 EKAINBERRI museoa: Kobazuloak + esperientziak

Bi lagunentzako sarrera bikoitza

ZESTOA
943 86 88 11
info@ekainberri.com
www.ekainberri.com

• Onintza Arriaga Egia (Anoeta)
• Bakarne Otegi Jauregi (Ikaztegieta)

Aurrez deitu museora.
Bi hilabeteko epea saria erabiltzeko.



Atarikide txartela erakutsi behar da saria erabiltzeko

Kilometroak 2022

ekainaren
4ean



MENDIA DANTZA MUSIKA IZASKUN KULTURA KONTZERTUA GASTRONOMIA

9:00etan **Autobusa Ibarrako plazatik** Izaskunera beharra duenarentzat

9:30ean **Mendi ibilbide berezia:**

Loatzoko musikariak, dantzariak, pintxoak, Irene Caminos-en erakustaldia...

12:30ean **Trikitilariak** Izaskunen

14:30ean Norberak eramandako **bazkaria**

16:00etan **Haur jolasak**

17:00etan **Kontzertua:**

Xantos eta Joxe Mari Agirrezabala / Jon Ijurko / Andoni Ollokiegi

Izen-emateak (2€):
kilometroak.eus/ekitaldi-izenematea

