



Amaia Ramirez kirol psikologoa /4

Kirol jarduna eta psikologia uztartu ditu Amaia Ramirez lasarte-oriarrak bere bizitzan. Akaba Bera Bera emakumeen eskubaloitako entrenadore eta psikologoak hainbat ikerketa egin ditu kirolean alderdi psikologikoak duen garrantziaz. Irakurtzea eta antzerkia dira bere zaletasunak.



Lau emakume ezberdinen bizitza ezagutu ahal izan zuten kultur etxera hurbildu zirenek.

Emakumeen tristurak

Teatro Estudio taldeak Dario Fo, Franca Rames eta Alberto Mirallesen lan laburrak eskaini zituen

Emakume tristeak, gizarteak eta bizimoduak zigortutakoak, hori ikusi ahal izan zen Donostiako *Teatro Estudio* taldeak Manuel Lekuona Kultur etxeko oholtzan eskaini zuten *The...con mujeres* saioan. Ironia eta fikzioa, baina errealitate oso gertu zeuden egoerak aurkeztu zituzten Dario Fo, Franca Rames eta Alberto Mirallesen lanetan.



Jamaikako doinuak Jalgin

Rocksteady DJaren eskutik, Jamaikako doinuak entzun zituzten ostirala gauean Jalgi kafe antzokira hurbildu zirenek. Baina musika saioa hasi baino lehen, 1964. urtean Jamaikako hiriburuko Kigston Cluben grabatutako *This is ska* dokumentala ikusi zen. Honean, ska musikaren sorlekuan estilo honen hastapenetako talde eta bakarlariak, hala nola, Jimmy Cliff, Byron Lee and the Dragonaires grabatutako emanaldiaz gozatzeko aukera paregabea egon zen.

KIROLA/ 2

David Martin korrikalariarekin solasean Behobia-Donostiaren ostan

KULTURA/ 5

Kaleko Musika Eskola, musikan trebatzeko beste modu bat dago Lasarte-Orian



Jalái

cafe bar

TEL.: 943 372760

KALE NAGUSIA 67 • Lasarte-Oria

- RAZIOAK
- PLATER KONBINATUAK
- PINTXOAK
- BOKATAK
- SANDWICHAK
- ETXEKO POSTREAK
- GOSARIAK

Kalitatea eta preziorik onena leku berean



EGUNEKO MENUA



Konpostaje gunearen aurkako mozioa

■ Errauskailuaren aurkako mozioa ere aurkeztu zuten zinegotzi ez adskribituek baina ez zen onartu

TXINTXARRI

Osteguneko Udaltzarrean Alderdi sozialistak aurkeztutako Usurbilgo Udalak Atsokabarren jarri nahi duen konpostaje gunearen aurkako mozioa atera zen aurrera PSOE, LOHP, H1 eta EAJren bozkekkin.

Era honetara, Udaltzarra proiektuaren aurka agertzen da.

Honetaz gain, beharrezko ekintza legalak aurrea eramango dituztela jakin arazten dute eta Usurbilgo Udalak Plan partziallean egindako aldatetari alegazioa jarriko duela.

Azkenik, Gipuzkoako Foru Aldundiaren esku-hartzea eskatzen du Bateragarritasun Plan bat egiteko.

Inaki Mugika alkate ordeak azaldu zuenez, "Usurbilek eman dituen pausak eta erabili dituen tresna legalak ez dira egokiak izan eta Aldundiaren eginkizunetan ere sartu da."

"Lasarte-Oriako herria, merkatalgunea eta Froilan Elsesparkea eta hezegunearen ondoren eraiki nahi dute, ez da leku aproposa. Gainera, eremu hori kirol ekipamenduetarako izango zela, hitzartu genuen Usurbilgo Udalarekin" gaineratu zuen.

Era berean, Usurbilgo Udalak Lasarte-Oriako Udalaren iritzia jakin gainean egon arren, honek aurrera egitea erabaki zuela adierazi zuen.



Arg.: L-Okio Udala

Atsokabarreko eremuetan konpostaje gunea eraikitzearen aurkako mozioa aurrera atera zen Udaltzarrean.

Rikardo Ortegak konpostaje guneen eta atez ateko sistemaren aurkako kanpaina dagoela salatu zuen eta herritarrengan alarma sortzen ari dela. Gainera, alkatetzari autokritika egitea eta proiektu berezia martxan jartzea ere eskatu zion.

Honetaz gain, EB, LOHP eta zinegotzi ez adskribituak bat etorri eta Usurbilgo Udalarekin hitz egiteko eskaria egin zioten alkatetzari.

Ez adskribituen mozioa

Bestalde, zinegotzi ez adskribituek errausketaren aurkako

eta atez atekoaren aldeko mozioa aurkeztu zuen.

Honetan, Lasarte-Oriak sortutako hondakinak erraustera ez bideratzea, Gipuzkoako Foru Aldundi eta Donostiako Udalarik Zubietako errauskailuaren proiektua behin betiko bertan uztea, Gipuzkoako Foru Aldundiari atez ateko bilketa sistemaren aldeko apustu argi eta garbi egitea eta errauskailua inon ez egiteko eskatzen zuten.

Mozioa ez zen onartu alderdi sozialistaren aurkako bozkatetik. Ez adskribituek, EB eta LOHP alderdiek alde bozkatu

zuten, H1eko zinegotzia abstentitu zen eta EAJko zinegotziak Udaltzarra utzi zuen puntu hau baino lehen, beste eginkizunak zituelako.

Era berean, zinegotzi ez adskribituek alkatetzari herriko hondakinaren sistema zein puntutan dagoen galdetu zuten.

"Non geratzen da Udaltzarrean onartutako atez atekoaren aldeko mozioa? Ez dute errauskailurik nahi, baina atez ateko ere ez," adierazi zuten.

Eta "arazoaren erantzuna bosgarren edukiontzia dela dirudi. Baina Amarako espe-

rientzia pilotua bukatzeaz dago eta Donostiako Udalak errentagarria den edo ez aztertu behar du, bi sistemak mantentzea oso garestia delako," atxiki zuten.

Azpeitiko bosgarren edukiontzia esperientziako datuak eta Usurbilgoak alderatu zituzten, atez atekoaren datuak hobek izan direla azpimarratuz.

Eta azkenik, ez adskribituek EB, Lasarte-Oria Bizirik eta LOHPren elkarlana eskatu zuen atez atekoaren alde egiteko.

Rikardo Ortegak ere atez atekoa defendatu zuen eta LOHPko zinegotziak bere taldea atez atekoaren mozioaren aldeko dela berretsi zuen eta errauskailuaren aurka lan egiten jarraituko dutela.

Alderdi sozialistak, "guk ez diogu inoiz esan ezezko abolutua errauskailuari," erantzun zuen, "baina kokapena ez da egokia."

"Ez adskribituen mozioari baiezkota eman eta gero, San Markosetik atera beharko ginateke. Udalak ezin du hondakina nora eraman behar duen erabaki," gaineratu zuen.

Eta hondakinaren sistemari buruz, "zaborra gizartearen arazo da eta, beraz, erantzun globala hartu behar da gure ustez. Mankomunitateak erantzun behar du. Koordinazioa behar da eta plan bakarra egitea. Ez egun egiten den bezala, neurri lokalak hartzen direla." •

Urteurreneko ospakizunak *Sustrai* tabernan

Urte bete igaro da *Sustrai* tabernak jabez aldatu zuenetik eta urteurrena ospatzeko kontzertu sail bat antolatatu dute.

Larunbata honetan, *Sniffers*, *Apurtu* eta *Kaos Kooperativ* taldeek eman zioten hasiera urtemugako ospakizunei.

Herritar ugari bildu zen tabernan punk musikaz gozatzera.

Beste hiru kontzertu

Baina, arestian esan bezala, larunbatekoa ez da kontzertu bakarra izango.

Sustrai tabernaren urteurren honek beste talde asko hurbilduko baititu Lasarte-Oriara.

Hilaren 21an, *Gargantas desgarradas* eta *Clavo oxidado* taldeek beraien musika eskainiko diete *Sustrai* tabernara hurbiltzen diren guztiei.

Hilaren 28an, *Pedrada en la cara* eta *Obito* taldeak izan-



Sniffers, argazkiako taldea, *Apurtu* eta *Kaos Kooperativ* izan ziren *Sustrai*an.

go dira *Sustrai* taberna musikaz beteko dutenak.

Eta abenduaren 5ean, herriko *Aurka* eta *Despervicio* taldeen emanaldiarekin emango zaio bukaera lehenengo urtebetze honi.

Kontzertu guztiak, arratsaldeko 19:00etan hasiko dira.

Ez galdu *Sustrai* tabernak bere urteurrenaren musika talde ezberdin hauek ezagutzeko eskaintzen duen okasioa ezin hobea. •



Txintxarri Abesbatza entzuteko aukera

Ostiralean, Danok Kide elkarrekin antolatzen dituen V. Musika Topaketei emango zaie hasiera, Txintxarri Abesbatza-aren eskutik.

Arratsaldeko 19:30ean Brigiten Komentuan entzun ahal izango da Garbiñe Orbegozoren zuzendaritzapean dagoen Alegiar abesbatza.

Doinu erlijiosoak, tradizionak eta gaur egunekoak entzuteko aukera paregabea egongo da komentuan, besteak beste, Mendelssohnen *Abschied vom walde*, Javi Bustoren armonizazioa duen *Nerea izango zen*, Serraten *Cantares* edo Flying Pickets taldearen *Only you*. •

Amaia Ramírez Bera Bera eskubaloi taldeko bigarren entrenatzaile eta kirol-psikologoa

‘Oso zaila da gaur egun emakumea eta kirolari profesionala izatea’

- Akaba Bera Bera emakumeen eskubaloi taldean psikologiaren arloaz arduratzen da
- Kirol jardunetako alderdi psikologikoetaz hainbat ikerketa egin ditu azken urteotan

Kirol zaletasuna eta psikologia ikasketak uztartu zituen Amaia Ramirez-ek eta horretan segitzen du. Denetarik egin du azken urteotan, berez ez du berak motibatu beharrik, psikologo, entrenadore, Jaurlaritzako Kirol Kontseiluko kide, Psikologia Fakultatean irakasle, hainbat ikerketa burutu ditu besteak beste kirol lesioak sendatzeko psikologiaren garrantziaz, arbitroen lanaz edota gazteen loditasunaz. Ez du denbora asko libre, baina irakurtzea eta antzerkia gustatzen zaizkio.

JON ALTUNA

Coaching (entrenatzen ingelesez) deitzen dio Amaia Ramirezek bere lanari, helburu bat lortzeko pertsona edo talde bat prestatzea alegia. Goizetan, Akaba Bera Bera emakumeen eskubaloi taldean aritzen da eta arratsaldetan bere kontura, enpresa-coaching zerbitzuetan eta beste hainbat kirolari-ekin bakarka.

Kirolarekin oso lotua den psikologoa zara, zure bizitzan eta lanean kirola beti ageri da...

Lasarte-Orian hasi nintzen jokalariko moduan, gero Euskadiko eta Españako selekzioekin jokatu nuen junior mailara iritsi arte eta hortik bideratu nuen nire bizitza. Profesionalki psikologian murgildu nintzen eta horren barruan kirolean eta kirolarentzat prestatu.

Bera-Beran bigarren entrenatzaile eta psikologoa zara...

Nire lanaren %80a entrenadore nagusiarekin coaching lana da eta beste %20a, kirol errendimenduan eragina duten aldagai psikologikoak kontrolatzeko plangintza eta diseinua.

Garrantzia handia ematen al diozue psikologoaren lanari?

Gure taldean bai, multidisziplinazko ikuspegiarekin lan egiten dugu eta. Astelehenetan biltzen gara, aurreko zikloaren emaitzak, taldearen egoera eta etorkizunerako asmoak kontuan izanik hurrengo zikloa prestatzeko, hiru arlotan, fisikoak, psikologikoak, eta tekniko-taktikoak.

Zein emaitza izan dituzue?

Bost urtetan emaitzak ez dira txarrak izan. Aurten kirol-helburua erregularitasuna hobetzea zen, kalitatean salto bat

emanaz, ligan lehen postuetan izateko. Hor gaude, baina aldiz kontrako zenbait baldintza elkartu dira batera eta Europatik kanpo geratu gara.

Aurten Europatik kanpo geratu zarete, baina emaitza onak izan dituzue azken urteotan...

Final zortziren edota final laurdenetaraino iritsi gara. Urtero izan gara presente European eta horixe da gainera gure proiektu profesionalari eusteko derrigorrezko baldintza.

Beharrezkoa al da psikologoa lehen mailako kirol taldeetan?

Entrenadorea psikologo ona izan behar dela esaten da, baina ez du zergatik horrela izan behar: ondoan izan dezake psikologoa, jokalarien jokabidea aztertu, aurreikusitu eta egoera psikologiko batzuetara iristeko erantzun egokia bilatzeko gai den pertsonaren laguntza alegia.

Nola lan egiten duzue?

Jokalariek presio egoera batean jokatzeko ikasi behar du horrela taldearen errendimendua hobetzeko. Guk entrenamenduetan lantzen ditugu gero gerta daitezkeen egoera estu horiek.

‘Bajo Palos’ liburua idatzi zenuen, zer nabarmenduko zenuke lan honetaz?

Atezainek hartu beharreko erabakien azterketa jasotzen zuten. Ikusi zen atezainei bizkor ibiltzeko erakutsi egin behar zitzaie... eta lan hori beste postuetara ere eraman daitekeela. Jokalari batzuk taktikoki bizkorragoak dira, baina euren baliabideak eskatzen zitzaizkien egoerara edo behar taktikoetara egokitzen ikasi egin dutelako. Hau oso garrantzitsua da, baina entrenadore askok ikasteko dute oraindik.

Unibertsitatean psikologia irakasle izan zara, zer ikasgai ematen zenuen?

Duela bi urte arte aritu nintzen. Euskara hizkuntz eskakizuna gainditu gabe daukat, eta beraz gaztelaniar ordezkapenak egin nituen. Irakaskuntza asko maite dut, baina lan asko eskatzen zidan, ikasgai asko prestatu behar nituen, denetarik eman dut beraz egindako lana eta ordainaren artean ez zen orekarik. Dena den, nire bizitzako garai oso garrantzitsua izan da. Lau urte pasa nituen doktore tesia egiten. Ikerketa eta irakaskuntza uztartu ahal izan nituen eta gutxira 14 urte izan dira horretan.

Ikerketa batzuk egin dituzu, bai al duzu interesgarria den bat edo beste laburbiltzerik?

Nire doktore tesiaren oinarri izan zirenetatik hasi gaitzke. Kirol lesioak sendatzeko prozesuan psikologi-arloak duen eraginaren azterketa. Kontutan izaten ez diren aldagai psikologikoen menpe dago askotan lesioaren gainditzea. Azkarrago sendatzea lortu daiteke, eta luzerako, hau da, berriro min berbera hartzeko arrisku-epela luzatu daiteke.

Gero beste ikerketa batzuk egin ditut hainbat gai buruz, eskola kirolaren kalitateaz, azkena, Gipuzkoako ikasleen artean dagoen loditasunaz, eta miresten dudana beste bat, minusbaliotasuna duten pertsonen kirol ohituretz. Laster argitaratuko den liburu hau, erronka handia izan da bost minusbaliotasun maila ezberdin daudelako eta banan banan landu genituelako.

Kirolean emakume eta gizonen berdintasunaren gaia ere betidanik jorratu duzu...

Nire psikologo lana emakume kirolarien profesionalizatzea helburu duen egitasmo orokor baten barruan dago. Ez da erraza, baina pausak ematen ari gara. Batzutan erakunde aldetik prozesu hauek azkartzeko ekintza planen falta sumatzen dut, beste arlo batzuetan agian gehiago dira, baina kirolean oraindik beharren azpitik gaude. Emakume izan eta kirolari profesionala izatea oso zaila da. Erakunde laguntza publiko asko ditugu eta horri esker aurrera egiten dugu.

Euskal Kirol Kontseiluan izan zara, zein lan egiten duzue?

Hiru urtetan izan naiz kontseiluan, orain zuzendari berria

dauka eta ez dugu bere asmoen berri, baina orain artean jaurlaritzak bultzatzen dituen kirol jardueren plangintza eztabaidatu dugu bertan, kirol erakunde ezberdinen lana edota klub zein federazioen proposamenak aztertu, besteak beste. Azken finean, erakunde heterogeneo eta zabal bat da, elkarte ezberdinetako ordezkariei iritzia jasotzen duena.

Landaberriko helduen antzerki taldean hasi zara, zein zaletasun dituzu?

Irakurtzea oso gustuko dut, denbora gutxi daukadan arren. Eta duela lau urte hurbildu nintzen antzerkiaren mundura. Landaberri ikastolako antzerki eskolaren bidez, eta antzerkian ari ziren nire seme alabed eraginez. Gurasoak gonbidatu gintuzten eta harrapatu egin ninduen. Azken urteotan ezin izan dut aritu, denborarik ez nuelako, baina aurten kasualitatez talde berri bat sortu da hain juxtu nire ordu libreekin bat datorrena eta poz pozik nago. Gustura jarraituko nuke honetan. Duela lau urte euskal maratoian antzerki lan bat taularatu genuen eta atera aurretik nuen sentipena, aspaldi partiduen aurretik izaten nuenaren antzekoa

zen: barrutik dena mugitzen zaizu. Erronka pertsonala da neure emozio eta zirrarakin lan egitea. •



Amaia Ramirez lasarte-oriarrak psikologia ikasi zuen eta kirol jardunetan aplikatzen du.

“Kirol taldetan medikua dagoen bezala beharrezkoa da psikologoa ere. Gero eta gehiago daude, baina sarri lan hori ez da ikusten, itzalean egiten delako.”

Musikan trebatzeko beste era bat

■ Kaleko Musika Eskolak, doan eta taldean, musika ikasteko aukera ematen du ■ Villa Mirentxuko parkean biltzen dira ostiraletan, 17:30ean; neguan, berriz, Gaztebilgunean

Nerea EIZAGIRRE

Villa Mirentxu inguruan musika hotsa entzuten da ostirala arratsaldetan. Jende asko harritzen da bertan gazte talde bat musika jotzen dagoela ikusteaz. Baina ez dago zertan harritu beharrik, duela gutxi sortu den kaleko musika eskolako kideak dira. Hauetako gazte batzuekin, Leire Amiano, Oihan Agirretxe eta Asier Uriberekin bildu gara eskolari buruz gehiago jakiteko.

Behar berdina zeukaten gazte talde batek kaleko musika eskola sortzeko ideia izan zuten. Kezka hori aurrera ateratzeko modua zegoela ikusi eta bere adineko jendearekin harremanetan jarri ziren. Uztailean proba egin zuten eta egun, ostiralero 17:30etatik aurrera Villa Mirentxun biltzen dira.

Musika eskola berezi honetan zergatik hasi diren galdetu eta "nik musika gustok dut eta musika ikasi nahi nuen, jendearekin harremana egin eta eguneratu. Gustatzen zaiguna egiten dugu," esan du Oihane.

Leirek ere, "musikaren bidez, harremanak egin eta musikaz disfrutatzea da garrantzitsua," aipatu du.

Asierrek hasieran ez zekien nola zihoan musika eskola. "Azaldu zidaten, baina ez nuen oso ondo ulertu. Eta lehenengo aldiz hara joan eta instrumentuak jotzen hasi, jende artean... Oso poli-



Leire Amiano, Oihan Agirretxe, Amaia Amiano eta Asier Uribe dira eskola berezi honetako kideetako batzuk.

ta izan zen. Gainera, musika gustatzen bazaizu, jendea ezagutu eta instrumentu ezberdinak jotzeko aukera duzu," gaineratu du.

Hasi berriak direnez, "jendeak oraindik ez daki zer den eta horrek atzera botatzen ditu," esan du Leirek.

Egun, kaleko musika eskola 10 edo 12 lagunek osatzen dutela aipatu digute, "bost gitarra ikasten, lau perkusioan, tronpetan bat... Baina ez gara beti guztiak biltzen. Egunaren arabera izaten da eta normalean 5 edo 6 gaude."

Honetaz gain, lagun artean daudela aipatu digute, "gehienak ezagutzen gara.

Musika aitzakia da, era honetara, harremanak sakondu, solasaldia izan eta barre asko egiteko aukera ematen digu."

"Nik lehen hitz egiten ez nuen pertsonekin hitz egiteko aukera izan dut," gaineratu du Asierrek.

Eta horregatik Oihane jendea animatu nahi du, "behin etorri eta zer den ikusten duzu, konfiantza dagoela eta ongi pasatzen dugula. Horrela, lehenengo egunean konfiantza hartzen duzu, lotsa galdu..."

Elkartrukea

Musika eskola tradizionaletik at, musika ikasteko beste modu bat dela azaldu digute eta bertan elkartrukea da nagusi.

"Bakoitzak jotzen dakien instrumentua darama eta besteak beste erakusten die. Elkartruke bat da," adierazi du Oihane.

Era honetara, "gitarra, per-

kusioa djembe, darbuka, kutxa flamenkoa... eta tronpetak ikasi ditzakegu," azaldu digu Oihane.

"Taldean ikasten da, ez dago ikasle irakasle estruktura finkorik. Gitarra jotzen dakien bat hirurekin bildu eta irakasten die, berdin gertatzen da beste instrumentuekin," aipatu digute.

Halaber, argi daukate ez dutela Musika eskola tradizionalaren kontra egin nahi, "hau gehigarria da, ikasteko beste modu bat da," adierazi digute.

Eta honetaz gain, "solfeorik ez dugu lantzen baina norbait prest agertzen bada. Eta era berean, beste instrumenturen bat jotzen dakien pertsona bat baldin badator atean zabali dituzte," atxiki digute.

Inprobisazioa

Ostiralero bi edo hiru ordutako saioak egiten dituzte, "egu-

naren arabera eta gustura baldin badaude saioa gehiago luzatzen dugu," esan du Oihane.

Gainera, saio bakoitzean ikasteaz gain, inprobisazioak egiteko tartea dutela azaldu digu, "saioak bitan banatzen ditugu, lehenengoan instrumentuak jotzen ikasten dugu." "Eta instrumentuekin konfiantza hartu," gaineratu du Leirek. "Eta bigarrenetan, ikasitakoa oinarritzat hartuta, abesti sinpleak eta inprobisazioak egiten ditugu, baita kantak sortu ere. Honela, Musika eskolako kantua egin dugu," amaitu du Oihane.

Doinua ez ezik, abestu ere egiten dutela onartu digute, "guztiok abesten dugu. Beno, abestiaren hizkia dakienak abesten du."

Instrumentuekin duten trebeziari buruz galdetu eta "ni gitarrarekin zerotik hasi nintzen eta bi astetan abesti batzuk jotzen ditut," esan digu Oihane. Asierrek, berriz, "nik hasieran darbukari golpe bat ematen nion eta listo; orain, ermitto batzuk jotzen ditut."

Honetaz gai, Multimusikalean jotzeko aukera dutela ere aurreratu digute, "sortutako kanta eta bertsoak. Errepertorio txiki bat bildu dugu, baina antolakuntzak ez digu ezer ziurtatu. Agian bertan behera geratzen da antolakuntzaren grebagatik."

Kaletik lokalera

Baina negua dator eta kaleko giroa gogortzen doanez, kalea utzi eta aterpe bila ibili direla azaldu eta "gaur bertan Ttaku-neko Gaztebilgunean biltzeko aukera eman digute." Hala ere, udan edo eguraldia hobetzen duenean, berriro ere kalera bueltatzeko asmoa dutela adierazi digute. •

“ Bakoitzak jotzen dakien instrumentua darama eta besteak erakusten die. Jakintza elkartruke bat da

M. Berasategi

Kafeak



Beti dago aukera kafe on bat hartzeko



INFUSIOAK

- TE BREAKFAST
- TE TXURIA
- TE BELTZA
- TE GORRIA (Pu-Erh)
- TE BERDEA
- TE EARL-GREY
- TE JAVA
- TE CEYLAN
- TE SAPOREAREKIN e.a....

TEINA GABEAK

- MELISA, TILA, KAMAMILA, MENTA, SAGARRA, ANIXA, MAKILGOXO, ROOIBOS, e.a...

KAFE ARABIKOAK

- PARACATU (Brasil)
- TARRAZU (Costa Rica)
- Betiko KOLONBIA



Hipodromo etorbidea 1 • Tel.: 943 361316 LASARTE-ORIA

Merka2 merkatuan parte hartu nahi?

- Merka2sanmarkos ekimenaren 4. edizioa iritsiko da abenduaren 13an Lasarte-Oriara
- Aurtengo edizioko berrikuntza gordailu-salmenta da, egon ezin direnentzako bideratua
- Salmenta eta trukeaz gain, hiri-hondakin gutxiago sortzeko informazio gunea jarriko da

TXINTXARRI

Txikitako argamboys, nor da nor edo itsauntziak urperatzea... bezalako jokoak gaur egun zailak dira aurkitzen. Gustatuko al litzazuke berriro horiekin jolastea? Baina non topatu ditzakegu? Etxerako apaingarririk nahi? Inauterietarako jantziak, modu merkean lortu nahi? Guzti horrentzako aukera paregabea sira bigarren eskuko merkatuak.

Honela, hainbat objektu bigarren aukera bat dute. Herritarrek etxean txoko batean dituzten gauzak beste batzuei saldu edo trukatu dizkiete berrerabiltzeko aukerarekin.

Hau guztia, San Markos Merkatuan ekimenaren 4. edizioa iritsiko da abenduaren 13an Lasarte-Oriara, eta berrikuntzekin dator.

Gordailu-salmenta

Abenduaren 13an merkatu berezi honen laugarren edizioa izango dugu Lasarte-Orian, eta berrikuntzekin dator.



Merka2sanmarkos ekimenak etxean txoko batean erabili gabe dituzun arropa eta objektuak saltzeko aukera ematen du.

Aurten, bigarren eskuko merkatuan egon ez daitezkeen herritarrek ere parte hartu ahal izango dute honetan. Hau gordailu salmentako guneari esker izango da

Merkatuaren egunean, lehen orduan, gauzak eraman eta ondoren, antolakuntzako arduratuko dira zaindu eta saltzeaz. Merkatua bukatzean saldu ez diren objektu eta

eskuratutako diruaren bila hurbildu behar ko dira herritarrek.

Antolakuntzak jakin arazi duenez, mota guztietako objektuak onartuko dira, arro-

pa eta tamaina handikoak izan ezik.

Salmenta-truke postuak

Goizeko 10:00etatik eguerdiko 14:00etara 14 karpa jarriko dira Dorre Parkean.

Karpa bakoitza hiru parte hartzailek partekatu beharko dute.

Elkarte eta ikastetxeen kasuan, karpa erdia jarriko da beraien esku.

Honetaz gain, informazio-puntua ere izango da. Bertan, hiri-hondakin gutxiago sortzeko informazio gune zabala egongo da.

Nola parte hartu?

Edozein herritar, erakunde, elkarte, ikastetxek hartu dezake parte Merka2n.

Egin beharreko gauza bakarra, www.merka2sanmarkos.org web orrialdean inskripzio orria betetzea da.

Antolatzaileek jakin arazi dutenez, Lasarte-Oriara erakundeek eta herritarrek izango dute lehentasuna.

Aukera paregabea abenduaren 13an Lasarte-Oriara iritsiko dena. •

Santa Zeziliaren ohorez musika nagusi

Azaroaren 22an, igandean, Santa Zezilia, musikariaren zaindaria ospatzen da. Eta Lasarte-Orian, urtero bezala, ekintza ezberdinak antolatu dira ospakizunerako.

Azaroaren 19an, herritarrek jaiaren murgildu nahian eta musikaz gozatu dezaten, Musika Eskolaren eskutik

kalejira egongo da herrian zehar.

Alboka Abesbatza

Santa Zezilia egunean bertan ere, Arantzazuko Amaren Elizan omenaldia egingo da. Alboka Abesbatza 12:30tako mezan aurkituko duzue kantuz kantu eta eguraldiak uzten

badu, herriko kaleetatik barrena.

Kontzertua

Santa Zezilia egunaren ospakizunekin amaitzeko, hilaren 23an, Kultur etxean Musika Eskolak antolatuta urtero bezala, kontzertu ederra eskainiko du.



Aurreko urtean, Santa Zezilia ospakizunetan herrian zehar Musika Eskolak antolatutako kalejira



Saharako kanpamentuetan emakumeak dira guztia antolatzen dutena.

Emakumearen garrantzia Saharan

Saharak emakume izena duen argazki erakusketan ikusteko aukera paregabea dago hilabete amaiera arte Jalgi Kafe Antzokian.

Hainbat irudiren bidez, emakumeak Saharako kanpamentuetan duen garrantzia erakusten da.

Mundu bat eta Sahara herriaren lagunak elkarrekin elkarlanean antolatutako erakusketan honetan hainbat arlotan emakume sahararraren

bizitzan barneratzeko eta haien egoera ezagutzeko aukera aurkezten da.

Egutegiak

Honetaz gain, Euskadi-Sahararen Otsailak 27 kordinadorak argitaratutako egutegia eskuratzeko aukera dago herriko Jalgi, Obelix eta Sustri tabernetan. Lortzen diren irabaziak janariaren euskal karabana antolatzen laguntzera bideratuko dira. •

Egunero

Erakusketa

SAHARAK EMAKUME IZENA DU argazki erakusketa Mundu bat GK Eren eskutik. Jalgi kafe-antzikian, egun osoan

Erakusketa

Euskal Fondoaren eskutik AMETS BAT ERAIKITZEN argazki erakusketa. Kulturetxean, 18:00etatik 21:00etara.

Asteazkena, 18

Hitzaldia

GIZAKIEN ARTEKO ERLAZIOA hitzaldia eskainiko du Helena San Pedrok, Nola hezi gure sema-alabak hitzaldi zikloaren barruan. Manuel Lekuona kulturetxean, 18:00etan.

Asteazkena, 18

Diaporama

Txina bizikletaz izeneko diaporama eskainiko du Aitzol Etxeioienek. Jalgi kafe-antzikian, 21:30ean, EUSKARAZ.

Osteguna, 19

Zinea

AL OTRO LADO filma Okendo Zinema Taldearen eskutik. Sarrera, 4,15 euro. Manuel Lekuona kulturetxean, 21:30ean. GAZTELANIAZ



Ipuinaren ordua hauren liburutegian

KORUKO ZURUTUZA ipuin-kontalariaren Ipuinaren ordua saioa 7, 8, eta 9 urteko haurrentzat. Haurrak bakarrik egongo dira eta behin ipuina hasi eta gero ezingo da gelatik irten. Denak puntu-puntu hasiko dira.

AZAROAN 17AN, ASTEARTEA
18:00ETAN, EUSKARAZ
HAUREN LIBURUTEGIAN

Ostirala, 20

Kontzertua

TXINTXARRI ABESBATZA Danok Kidek antolatutako V. Musika Topaketan barruan. Brigitarren komentua, 19:30ean.

Kontzertua

R.S. FACTOR (Jazz) taldearen emanaldia. Kulturetxeko kafe-tegian, 20:00etan.

Aurkezpena

VIII. MULTIMUSIKALAREN AURKEZPENEA eta ondoren Petti eta Arramazkaren kontzertuak. Jalgin, 21:00etan.

Kontzertua

THE HOLLY'S taldearen emanaldia. Abend kafe-antzikian, gaueko 12etan.

Larunbata, 21

Kontzertua

SUSTRAI TABERNAKO LEHENENGO URTEURRENA ospatzeko Gargantas desgarradas eta Clavo oxidado taldeek emanaldia eskainiko dute. Sustrai tabernan, 19:00etan.

Larunbata, 21

Kontzertua

PILAR CATALINAREN emanaldia. Manuel Lekuona kulturetxean, 20:00etan.

Igandea, 22

Zinea

VICKY BIKINGOA haurrentzako filma. Sarrera, 3,15 euro. Kulturetxean, 17:00etan, EUSKARAZ

Astelehena, 23

Kontzertua

SANTA ZEZILIAKO KONTZERTUA Udal Musika Eskolaren eskutik. Kulturetxean, 19:30ean.

Asteazkena, 25

Diaporama

ETIOPIA ETA KENIA Diego Egizabal, M.Karmen Ormazabal eta Ane Barrenetxearen eskutik. Jalgin, 21:30ean, EUSKARAZ.

Ostirala, 27

Antzerkia

EMAKUMEEEN ZENTRO ZIBIKOKO emakumeek antzezlan bat eskainiko dute. Kulturetxean, 19:30ean.

Kontzertua

JON MINER ETA INTXIXU LOTIEN BANDA. Jalgin, 23:00etan, EUSKARAZ

Larunbata, 28

Jaialdia

JALGUNE elkartearen jaialdia. Kulturetxean, 18:30ean.

Liburutegiko ordutegia

Astelehenetik ostiralera

10:00etatik 13:00etara eta 17:00etatik 21:00etara

Larunbatetan, 09:30etik 13:00etara



Manuel Lekuona kulturetxea
Geltoki kalea 18 • Tel.: 943 376181



Esazu irratiko programazioa

Ostiralero programa!

FMko 105,5 ean izango gaituzue ostiralero 9:45etik 11:45era.

Gurekin ondo pasatuko duzelakoan, ostiralera arte!

Oharrak

Buruzpe Guraso elkartearen Loteria

Sasoeta- Zumaburu herri ikastetxeko Buruzpe Guraso Elkarteak salgai dauka dagoneko Gabonetako loteria. Eskuratzeko elkartetik pasa daiteke asteazkenetan 15:00etatik 16:30etara.

Zakurra galdu da

Pastro aleman bat galdu da Zabaleta auzoko Hernani bidean. Dei du izena eta txipa dauka. Aurkitzen duenak dei dezala, 943 365 297.

Haur baten zapata azaldu da

Urriaren 25ean ospatu zen Lasarte-Oria Bai! Kroseko egunean, haur txiki baten zapata marroia azaldu zen Jalgi kafe-antzikian. 3-6 hilabeteko haurrentzako

zapata da. Galdu duenak Ttakuneko bulegoan jaso dezake.

Sahararen aldeko egutegia

Euskadi-Sahararen Otsailak 27 kordinadorak egutegiak jarri ditu salgai Sahararen alde. Egutegi hauek Jalgi, Obelix eta Sustrai tabernetan egongo dira salgai 7 euroren truke. Bildutako dirua, janariaren euskal karabana antolatzen laguntzeko bideratuko da.

Oztabideko loteria

Oztabide auzo-elkarteak Arranbide-Oztaraneko auzotarrei jakin arazten die eguberriko loteria salgai dagoela. 19827 zenbakia da eta 3 euroko (loteria: 2,5 euro eta emaria: 0,5 euro) loteriako partaidetzan eskatzeko aukera izango duzue.

Loteriako partaidetzak Txema tabernan (Andapa kalea, "Zumaburu") eta COVIRAN supermerkatuan (Oztaran enparantzan) erosi ahal izango dituzue.

Bide batez, gogora arazi nahi dizuegu administratza gastuei aurre egiteko baliabide hau bakarrik daukala elkarteak.

Ostadar K.F.-ko Loteria

Ostadar Kirol Fundazioak Gabonetako Loteriako txartelak ditu salgai.

Bakoitzak 2,5 euro balio ditu eta horietatik 0,50 euro elkartearentzat dira.

Interesa duenak kirol elkarteko egoitzara hurbiltzea besterik ez du, Geltoki kaleko 25. zenbakira.

Batxilergo tituluak

Lasarte-Oriako Institutuak

jakin arazi nahi du 2008an bukatu zutenek, batxilergo tituluak jaso ditzaketela goizeko 9:00etatik 13:00ak bitartean. Norberak jaso behar du, bestela nortasun agiriaren fotokopiarekin jaso daiteke ere.

Dagokionari

Hauxe duzu zure iritzia eta nahi duzuna adierazteko atal aproposa. Bidali edo zuzenean ekarri TXINTXARRI aldizkaria. Horretarako aukera desberdinak dituzu; telefonoz, 943 366858 zenbakira deituta, posta elektronikoz txintxarri@ttakun.com helbidera bidaliaz. Gure bulegora ekarriaz (Geltoki kalea 4).

Oharrak jartzeko:

Tel.: 943 366858

txintxarri@txintxarri.info

txintxarri@ttakun.com

Asier Martiarena eta Aitzol Etxegoien Bost aste egon dira Txinan oporretan

Bizikleta zeharkaldia Tibet inguruan

- Unai Diego eta Ander Amondarainekin batera txinarren artean ibili dira uda honetan
- Asteazkenean erakutsiko dituzte bidaiako irudiak Jalgi tabernan gaueko 21:30ean hasita

Asier Martiarena eta Aitzol Etxegoien lasarteriatarrek eta Ander Amondarain donostiarrak bisita egin diote aurtengo udan Unai Diego Txinan bizi den herritarrari. Lauek bizikletak hartu eta Tibeteko antiplanoan 1999tik zabalik den ibilbidearen parte bat egin dute: Aitzol Etxegoien eta Asier Martiarenak emaz dizkigute bidaiaren xehetasunak. Asteazkenean 21:30etik aurrera Jalgin joan etorriko irudiak eskaini eta bertan bizitako pasadizoak kontatuko dituzte.

JON ALTUNA

Sichuan-etik Tibeterainoko bidea egitea zen lasarteriarren lehen asmoa, baina paperak lortzeko zailtasunak izan zituzten, Txinatar errepublikaren 60. urtemuga ospatzen zelako: "Berez Tibet inguru nahiko kontrolatzen badute, urtemugaren kontuarekin gehiago. Mugatu egin dute, eta antolatutako bidai batean ez baldin bazoaz ez dizute sartzen uzten". Beraz, Lhasara joaterik ez zegoenez, beste ibilbide alternatibo bat hartu zuten Sichuan eta Junaneko mendikatean. Ez da Tibet, baina kulturalki bai, Tibet Handia deiturikoaren barruan dago.

Zein inpresio ekarri duzue?

Jende oso ona, atsegina eta jatorra aurkitu dugu. Batzutan arraroa ere bazen, bizikletan iritsi eta jendea gainean geneukan; erraz gonbidatzen gintuzten euren etxera. Hori bai kulturalki alde handia dago.

Flipatu egin dugu euren harridura aurpegiekin. Herri guztia guri begira zen eta lasai asko hasten ziren gure gorputz guztia ukitzen ere. Ez dut hau beste inon ezagutu, "pegajoso" xamarrek dira, umeak, zaharrak,... denak.

Sumatzen al da Txina dela munduan biztanle gehien dituen herrialdea?

Shangain jende gehiegi bizi da, sinestezina. Egun batzuetan egoteko ondo dago, baina...

Zer moduz egunerokoa? Jateko, lo egiteko,...

Oso ondo. Arroza, pasta, berdura asko, txerria,... jan ditugu. Oso sano, erraz, espeziekin,... Niretzat (Asier) txarrena altuera izan da, bizikletan ibiltzeko ez zen arazoa, oso manto gindozan, baina bai lo egiterakoan, buruko mina izaten nuen.

Bidaiaren zati handi bat Tibeteko antiplanoan egin dugu, lau mila metrotik gora. Hima-

laiako mendi elurtuak ikusiko genituela uste genuen, Interneteko argazkietan ageri ziren urrutira, baina euri sasoiaren ginen eta ez ziren ikusten. Egutero 15:00ak aldera euri zaparrada geneukan eta ez zuen atertzen hurrengo goizera arte.

Aurretik baguenen jatekoarengatik beldur piska bat, mendi horiek nahiko basatiak ikusten dira Google Earth-eko satelite-argazkietan, kilometrotan ezer ez dagoela, ez da herri handirik ikusten, baina, hara iritsi eta errepedean bertan topatzen genituen, kamioi, kotxe edo motoak jatekoarekin. Herrixka txikiak ziren, baina bazuten jateko edo lo egiteko lekua.

Eta zer moduz komunikatzeko, ingeleza ez dute askok jakingo?

Ez, batere ez dakite. Eskerrak Unai-ri. Hiru urte daramatza han eta berak eraman du logistika, Orbeako arduraduna da han, berak lortu zizkigun bizikletak, mandarina daki eta beharra genuenean berarengana jotzen genuen. Bestela zaila da, oso burokratak dira txinatarrek, adibidez bizikletak trenean sartzeko, hango lagun batekin joan zen Unai eta hala ere papeleo handia izan zen.

Bost aste izan zarete Txinan...

Mila kilometroko ibilbidea egin genuen mendi aldean eta gero turismo piskat aste eta erdiz bizikletarik gabe Txinako toki ezagun batzuetan, baina diaporama-emanaldian bizikletaz egindako bi aste horie emango diegu garrantzia.

Asier Unairekin geratu zen han beste hilabete eta erdi. Bere enpresan egon zen bizikleten konponketa ikasten eta gero 10 egunetarako Thailandiara joan ziren.

Zein izan da tokirik politena?

Ikusgarriena, Litang izan zen eta ez zen izan polita zelako. Tibetarren hiri kaotiko eta basatia da. Ez zen turistarik. Eta politik Widing-eko ibai txina-



Ander Amondarain, Unai Diego, Asier Martiarena eta Aitzol Etxegoien Tibet aldeko inguru menditsuak ibili dira.



Paisaje ikusgarrien irudiak eskainiko dituzte asteazkeneko emanaldian.



Txinan oraindik bizikletak garrantzia handia du garraio bide moduan.

tarrak dira. Hau jada bizikletak utzi eta gero ikusi genuen. Oso inguru polita da.

Bizikletatik ikusitako paisajea ez zen agian ikusgarria, baina nomaden dendak edo zelaietan jackak ikusten ziren, behin arrano bat izan genuen gainean hainbat kilometroan, monasterio batean sartu ginen,... turismotik aparte dena polita iruditzen zait.

Buda handiena ikusten egon ginen: harkaitzean egina dago, baina han ere ikusgarriena budaren buru gainera igo eta bere buruaz beste egin nahi zuen pertsona izan zen.

Nolakoak dira txinatarrek, esaten den bezain langileak?

Langileak dira baina askotan traketsak ere badira, baldar xamarrak.

Somatzen al da aurrerapena iristen dela, superpotentzia bihurtuko al da?

Iristen ari da, baina klase asko ikusi ditut nik, alde handiak batzuetatik besteetara, asko daukatenak daude eta ezer ez daukatenak ere bai. Potentziala badago. Modernizatzen ari da, baina jendea ez dago oso prest, nire ustez. Kulturalki ez dute txipa aldatzen.

Zein jarrera dute turistekin?

Jarrera oso ona dute. Txinako bertako turista asko dabil, bat karteltxoarekin eta denak atzetik segika. Beraientzat okzidentelak bitxo arraro batzuk izango gara eta argazki asko ateratzen zizkiguten.

Abentura izan al da?

Sei hegaldi hartu genituen, Madril-Helsinki-Shangai joan eta etorri, 12 bat ordu, eta bi barrukoak. Trenean ere 40 orduko bidaiak egin genuen, Shangaitik Tibet aldera joateko eta beste 23koa Hong-Kongera. Hau egun Txina da, baina handik itzultzeko bisatua eskatzen dute, eta arazo txiki bat izan genuen: Shangaitik berriro bueltan bidali gintuzten bi Hong-Kongera. Trenak 150 kilometro orduko hartzen zuen, modernoak dira. Txinatar asko zen eta turista gutxi.

Autobusez lau orduetako bidaiak hartu eta 25 ordu egon ginen errepedean botata. Bideetako arrisku bat errepedetako lur-jauziak ziren, errepedeak asfaltatuak izango direla ere uste genuen, baina ez. Joan aurretik izan ditugu beldur ugari, mastin zakur tibetar handiak zeudela ere esan ziguten, basatiak zirela eta pertsonen erasotzen zirela, baina ez dugu arazorik izan.

Bizikleten herrialdea da Txina?

Fama hori dauka, asko daude, bizikleta elektrikoak ere bai, baina, gaur egun ez dute kotxerik dirurik ez daukatelako, baina bestela segur aski kotxea izango lukete. Kristoren sakeleko telefonoak ere badituzte. •