



Aste Santuko ospakizunak- Lasarteoriatar fededunek elizkizunak ospatu zituzten Aste Santuan. Ostegun Santuko Meza Nagusiarekin Jesusen apostoluekin eginitako azken afaria ekarri zuten gogora; Ostiral Santu egunean berriz, Jesusen Gurutzebidea irudikatu zuten eta azkenik, larunbat gauean eta Pazko igandean Jesusen berpizkundearengatik otoitz egin zuten denek. Izan ere, Lasarte-Oriako herritarrek fedez bizitzen dituzte Aste Santuko ospakizunak. Eta horren adibide, San Pedroko parrokian, Arantzazuko Amaren parrokian eta Brigitarren komentuan antolatuta diren elizkizun eta Gurutze bideetan bildu den herritar andana. Irudian ikusten duzuen bezala, Jesus gurutziltzatu aurreko etapak gogorarazi zituzten herriko fededunek Ostiral Santu egunean. Goizean goizetik hasita, Xabier Andonegi apaizaren gidaritzapean egin zuten San Pedro eliza eta Sausta baserri aurreko aldare txikiaren arteko bidea eguraldi zoragarriarekin. Guztira 150 kristau inguru bildu ziren eta ohitura den moduan, etapa edo egonaldi bakoitzean Pasioaren pasarteren bat irakurri, otoitz egin eta kantatu egiten zuten hurrengo egonaldira iritsi bitartean. Behin Sausta aurreko aldarera iritsita, azken irakurketa egin eta "Gure Aita" batekin amaitu zuten Via Crucis-a. Arantzazuko Amaren Parrokiatik Azkorterera ere egin zuten Gurutzebidea.

3 KULTURA

Hiru ikuskizun Lasarte-Oria dantzan 2013 ekimenean

Eusko Jaurlaritzak eta Antzokien sareak sustatzen duten dantza zirkuituaz baliatuz, aurten dantza garaikideko hiru emanaldi izango dira Lasarte-Oria dantzan egitasmoaren barruan. Lehenengo emanaldian, hurrengo larunbatean, Dantzas konpainiak "Ar-tean" lana eskainiko du.

4-5 UDALA

2013ko aurrekontua aurkeztu zuten

Pablo Barrio alkateak eta Estitxu Alkorta Ogasun eta ondare sailleko buruak 2013 urteko aurrekontua aurkeztu zuten, Inbertsio handirik gabeko aurrekontua da. Izan ere, zerbitzuak mantentzearen aldeko apustua eta alokairu soziala sustatzeko neurriak hartu ditu Udalak. Estitxu Alkortarekin solasaldia izan dugu aurrekontu honi buruz gehiago jakiteko.



6 SQUASHA

XXV. txapelketa soziala hasi da

Lasarte-Oriako Kirol Zerbitzuak antolatzen duen squash txapelketa soziala bere 25. ediziora iritsi da. Lehenengo asteartean hasi zen ekainera arte luzatuko den norgehiagoka eta aurten 15 jokalarri izango dira aurrez aurre. Iazko finalistak ere Kinin Calvo eta Iker Cañedo lehian dira. Partida interesgarriak ikusiko dira kiroldegiko pistetan.



- Material elektrikoa
- Argiak
- Etxetresna elektrikoak

- TB/HI-FI
- Instalazio elektrikoak

BEHERAPEN HANDIAK GAU-MAHAIRAKO LANPARETAN!



www.electricidadarregui.com

Kale Nagusia 39 • LASARTE-ORIA Tel.: 943 361080 • Tel./Faxa: 943 372521

Adituak dio



Oihana Salazar
Psikoterapeuta

Bolada honetan estresaturik nabil", "Hau da estresa!". Gure inguruneak estresatu egiten gaituela esatea ez da berria. Are gehiago, estresaturik ez bagaude edo inoiz egon ez bagara, bizitzari zukurik ateratzen ez diogun seinale ere izan daitekeela uste dugu. Estresa gure bizitzan barneratu dugu eta ezinbesteko sentitzaeraino heldu gara.

Estresa gure gorputzaren erreakzio arrunt eta osasuntsua da, eta eguneroko erronka txikiak nahiz aparteko gertaera zailei aurre egiteko baliagarri zaigu. Beraz, ingurunearen eskaeren aurrean erreakzionatzen laguntzen du. Ez da beti positiboa ordea, eskaerei erantzun egokirik emateko gai ez garenean neurritz gainezko aktibazio eta ansietatea sortzen digu. Eta, egokia ez den estres maila denbora luzez pairatzen badugu, honek egonezin fisiko eta emozionala ekarriko dizkigu.

Bizitzak moldaketak eskatzen ditu eta moldaketak estresa sortzen du gudan. Bizi garen gizartea bera izan daiteke estresaren arazoia, aldaketa asko eta azkarrak ematen baitira. Krisiak horretan ere badu zeresanik: lan egoerak, hipotekak, zorrak, bizi estilo aldaketa behar-tuak, etab.

Baina gehienetan, estresaren arazoia geure baitan dago, nola ikusten edo hartzen dugun bizitza, alegia: ardura gehiegi hartzea, norberaren buruari gehiegi eskatzea, erabakirik hartu nahi ez izatea, norberaren burua gutxi zaintzea, emozioak eta sentimenduak ez adieraztea edo ezkatzea ...

Gehiegizko neke fisiko eta emozionalera iristea ez da komeni eta horretarako, guk geuk hartu behar diogu neurria geure buruari. Jakin badakigu bizitza erronkaz beteta dagoela eta estresari neurria hartzea norbanakoari dagokion beste erronketa bat da, dudarik gabe.

Krisiak estresatzen gaitu

Pasa dira Aste Santuko oporrak eta askok egunerokotik atera eta deskantsatzeko parada izango zuten. Gaurkoan lanera eta eskolara bueltatzea egokitzen da, aurreko astean lan egin ez zuten kasuan behintzat, eta berriz estresan murgiltzera.

Askotan edo inguruan geroz eta gehiago entzuten den hitza da estresa edo behintzat irudipen hori ez duzue? Hedabide ezberdinetan jasotako informazioaren arabera, baieztapen bat da, estresatuta bizi gara. Estatu mailan %74 dio estresatuta bizi dela eta hain zuzen, bere egoera ekonomiko-ak arduratzen duela gehien. Lana ez edukitzea edota eduki eta galtzeko arriskua ikusteak eragiten duen estresa pairatzen da egun. Europa mailan ikerketa berak dio %52 dagoela bere

lanpostuagatik arduratuta. Honen arabera beraz gizartearen gehiengo bat bizi da "estresatuta" eta oporrak opor, norberaren gaitasunean omen dago honi irtenbidea ematea gure adi-tuak azpimarratzen duen moduan.

Azken denbora honetan bizi dugun krisi ekonomikoak da gure gaitz guztien errudun. Lanpostuak kolokan jarri direnean, familiek kontsumoa gutxitu dute, salmentak jaitzi eta herriko dendarien egoera kasu askotan okertu da nabarmen... Opor garaia ere, oporrak dituztenentzat aldatu da, etxean gelditu eta bestelako planak egiten dira... Hala ere, estresa orokorra delako edo inguruak estresatu gaituelako, zerbait asmatu beharko da irribarra jantzi eta hau ere kutsatzeko gaitasuna izan dezagun. Egun On!

Hitz eta pitz

Oporrak atsedeen hartzeko al dira?



Ainara Lopez

Ez dut Aste Santuko egun hauetan lanik egingo. Opor egun batzuk badituzt, baina ez dut ateratzeko asmorik, ez naiz inora joango. Ni saiatzen naiz oporretan atsedeen hartzen, eta orain ere ondo datozkit jai egun hauek, oso ondo. Ez dut gehiegi bidaiatzen, normalean ahalik eta gehiena deskantsatzeko erabiltzen ditut opor egunak.



Janire Tovar eta Nerea Perez

Oporretan hemen geratuko gara, ez dago eta dirurik kanpora joateko. Bidaiak egiten dituztenek, nekatu arren, atsedeen hartzen dute, joaten diren lekuaren arabera, baina normalean, bai, atsedeen hartzen dute. Azken finean oporretan zaude eta eguneroko errutinatik ateratzen zara. Deskonektatzea oso ondo etortzen da. Beti datoz ondo oporrak.



Mari Carmen Lurgain

Herrian geratuko naiz, herria zainduko dugu. Denetarik dago, batzuek atsedeen hartzera joaten dira, eta beste batzuek, hara eta hona, geratu gabe, gehiago nekutzen edo estresatzen dira. Sarri gertatzen da hori. Niri ere gertatu zait. Baina, alde batera eta bestera ibili arren, beti aldatzen da txipa eta hartzen da atsedena. Ondo dator hori.



Karlos Garcia

Aurten lana egitea tokatu zait. Hurrengo batean izango da. Ez dakit adinarengatik izango ote den, baina azkenaldian hondartza eta eguzkiaren bila joan naiz. Aurretik, kanpina hartu eta autoan bidaiatu dugu. Ahalik eta gehiena atsedeen hartzen saiatzen naiz, beraz ez naiz goizean goiz jaikitzen nonbaitera joateko. Estresik gabe ikusten ditugu tokiak.

Iruditan

Fededunen egunak



Tomas Fernandezek bildumako argazkian, herrian egiten zen Aste Santuko prozesioa 1958. urtean.

Oporrekin lotzen ditu jende askok egun Aste Santuko jai egunak baina fededunentzat bestelako esanahia dute. Herrian garai batean, inguruko gehienetan egin bezala, prozesioa burutzen zen ostiral santu egunean. San Pedro elizatik Kristo Etzanaren irudia prozesioan ateratzen zuten herritarrek eta irudiari lagunduta elizgizona gain, herriko beste agintariek ere parte hartzen zuten. Kristo Etzanaren atzetik Ama Birgina ere eramaten zuten Goiko kalerantz. Emakume eta gizonek jantzi beltzak janzen zituzten hain egun berezian dolua erakusteko moduan.

Diruz laguntzen duten erakundeak

Babeslea



Lasarte-Oriako Udala

Txintxarrik ez du bere gain hartuko iritzi-artikulueta edota irakurleen gutunetan adierazitakoaren erantzukizunik.

Laguntzailea



Argitaratzailea:

Ttakun Kultur Elkarte
Geltoki kalea 4
20160 Lasarte-Oria
943 366 858/943 371 448
G-20407557

Legezko gordailua:

SS513/93
ISSN: 1134-0053

Inprimategia

Zeroa Multimedia, S.A.

Aleak zenbakiko: 7800

txintxarri

Eredakzioa:

Nerea Eizagire, Jon Altuna I.,
Maider Azurmendi, Jon Altuna E.
txintxarri@txintxarri.info

Publizitatea eta administrazioa:

Arantza Artola
publizitatea@ttakun.com
administrazioa@ttakun.com

Laguntzaileak:

Unai Muñoz, Gorka Lasa,
Ane Labaka, Mailu Arruti,
Asier Odriozola, Jone M.
Hernandez, Oihana Salazar,
Pako Aizpitarte, Edu Galardi

Informatikoa:

Xabier Amadoz

DANTZA

Dantza garaikideaz gozatzeko

Lasarte-Oria Dantzan ekimenak hiru ekitaldi izango ditu aurten

Lasarte-Oriako Kultura sailak Eusko Jaurilaritzaren laguntzaz, Lasarte-Oria dantzan antolatu du berriro ere. Aurten hiru hitzordu izango dira dantza garaikideaz gozatzeko. Lehengoa larunbata honetan izango da, Dantza konpainiaren "Ar-tean" ikuskizuna.



Kukai dantza taldeak "Otehitzari biraka" lana eskaini zuen iaz Manuel Lekuona.

Eusko Jaurilaritzak eta Sarea Euskadiko antzoki sareak duela bederatzietan urte, dantza bultzatuz zirkuitu jarri zuen martxan. Zirkuitu hau pixkanaka Euskal Herriko hainbat herrietara hedatu zen eta Lasarte-Oria horietako bat du.

Dantza garaikideko zirkuitu hau martxan jarri zenean, bi helburu nagusi landu nahi izan ziren.

Formato txiki eta erdiko produkzioak erakusteko espazio egonkorren eskasia dela eta, sektoreko profesionalak eta zaletuek duten kezka bati aterabide bat ematea.

Eta honelako ikuskizunetara publikoa erakartzeko antzokiek egiten duten ahaleginarekin laguntzea ere.

Honi eskerrak, gure herrian Kultura sailak Lasarte-Orian Dantzan ekimena jarri zuen martxan duela urte

batzuk eta dantza garaikideko koreografia ugarietaz gozatzeko aukera izan da gurean. Hala nola, iaz Kukai dantza taldearen "Otehitzari biraka" edo Ertza konpainiak eskainitako "Act of God" lana ikusi ahal izan ziren.

Ikuskizunak

Aurten hiru ikuskizunek osatuko dute Lasarte-Oria dantzan 2013.

Dantza konpainiaren "Ar-tean" emanaldia izango da lehengoa. Hurrengo larunbata, apirilaren 13an, 20:00etatik aurrera, hiru koreografia, "A Place Between", "Earth Apples" eta "Flash deluxe" eskainiko dituzte Manuel Lekuona kultur-etxeko aretoan.

Maiatzaren 24an, berriz, "In corpore sano" ikuskizuna eskainiko du Organik konpainiak.

Eta azkenik, azaroaren 23an, Marta Carrascoren konpainiak "La dona descalça" lana erakutsiko du.

Sarrerak salgai

Lasarte-Oria dantzan ekimeneko dantza saioetarako sarrerak eskuratu nahi izanez gero, "Ar-tean" ekitaldikoak eskuragarri daude dagoeneko leihatilan, 6,50 euro, eta lasarteoriasaren web orrialdean, 5,40 euro.

Eta kultura sailak jakin arazi duenez, "In corpore Sano" ikuskizuneko sarrerak aste honetan jarriko dituzte salgai.

UDALA

San Pedro jaietarako proposamenak

Lasarte-Oriako Gazteria, festa eta kirola sailak iaz San Pedro jai partehartzaileak egiteko asotan, Jaietan Blai! ekimena jarri zuen martxan herritarren proposamenak ezagutzeko. Parte hartzea handia izan zenez, aurten ere egitasmoa errepikatuko du.

Udalak adierazi duenez, martxoaren amaieran herriko elkarteekin bildu eta egitarauaren hezurdua nagusia osatu zuten. Orain proposamen zehatzak falta dira, horretarako hiru bilera egingo dira Manuel Lekuona kultur etxean: gaur, 18:30ean, haurren ekitaldiak izango dira mintzagai; apirilaren 10ean, 18:30ean, musika ekitaldiei buruz hitz egingo da eta apirilaren 11ean, berriz, kultur ekitaldiei buruz.

Honetaz gain, Udalak jakitera eman duenez, bilera hauek hurbildu ezin ziren herritarrek beste bi aukera izango dituzte haien ideiak jakin arazteko.

Batetik, Udalak etxe guztietara bidali duen eskuorria dago. Hau proposamenekin bete eta edozein udal eraikinetako parte hartze postontzietan utzi ahal dute herritarrek. Eskuorriak jasotzeko azken eguna apirilaren 19a izango da. Eta Hitzartu parte hartzeko web orrialdean ere ekarpenak egiteko aukera dago, galdeketa atalean.

OINATZ TALDEA

Leitzalarrea eta Harriaren museora

Leitza inguruan, Leitzalarrea, Monumentu naturala den Izaetako izaidia edo "Peru-Harri. Harriaren museoa" daude. Leku hauek bisitatu eta bertako bitxikeriak eta historia ezagutzeko asmoz, Oinatz taldeko lagunek otsailan bertan behera utzitako irteera burutzeko asmoa dute apirilaren 14ean, igandea. Irteera ordua 10:00etan izango da Jalgi Kafe-Antzoki aurrean, autobusa edo kotxeak hartu eta Leitzara joateko.

Parte hartzera animatzen dituzte herritarrek. Izena emateko azken eguna apirilak 12 ostirala izango da Ttakuneko egoitzan.

MICHELIN II EREMUA

Azken berriak azaltzeko bilera

Lasarte-Oriako Udala berriro ere herriko sektore ezberdinekin bilduko da Michelin II eremuko negoziaketak nola doazen azaltzeko.

Horien artean, herritarrekin beste bilera bat egin nahi du, guztia azaldu eta hauek izan ditzaketen galderak erantzuteko. Bilerak hau hurrengo ostegunean, apirilak 11, arratsaldeko 19:00etan Manuel Lekuona Kultur-etxeko hitzaldi aretoan egingo da.

EUSKARA

Udaltop topaketetako izena ematea

Euskal Herriko Udala Euskara zerbitzuetako teknikariak biltzen dituen Udaltop topaketa Lasarte-Orian antolatuko da apirilaren 25 eta 26an. Aurten erantzungo dituzten galderak "Nola aktibatu herritarrek udalarekin euskaraz jarduteko? Zer eta nola egin euskaraz ikus gaitzaten?" izango dira.

Izena eman nahi duten teknikariek Udaltop-en webgunean egin behar dute inskripzioa, izen-ematea online atalean apirilaren 19a baino lehen.

UDALA

Brunet eta Torre parkeetan lanak

Udaleko zerbitzuetako departamentuak ohar baten bidez jakitera eman du herriko bi parke hauek hobekuntza lanak egingo direla datozten egunotan. Hau dela eta Brunet parkearen kasuan, behin behineko itxita egongo da.

Azken uholde arriskuan maila altua hartu zuen ibaiak Brunet parkean. Oria ibaiaren bazterrean kalteak izan zituen. Baina ibai ertza konpontzeaz gain, bideetan ez irristatzeko tratamendu berezia emango da. Honekin udalak ahalik eta segurtasun neurri gehien ezarri nahi ditu parke honetan arriskurik egon ez dadin bertatik ibiltzen diren herritarrentzat.

Torre parkean berriz, bertan kokatuta dagoen haur parkeko jokoak banan-banan eta modu mailakatuak kenduko dira beharrezko konponketak egin eta margotzeko.

Konponketa lan hauek iraun bitartean sor daitezkeen eragozpenengatik udalak barkamena eskatu nahi die herritarrei.

Abian da Motxian Eby mezu lehiaketa

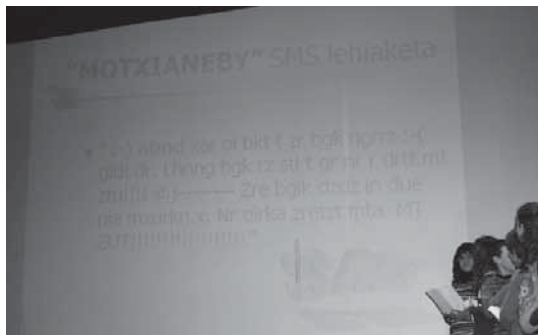
Oarsoaldeko eta Buruntzaldeko Euskara Zerbitzuek elkarlanean martxan jarri Motxian Eby mezu lehiaketa berezia.

Aurtengo lehiaketan Oarsoaldeko eta Buruntzaldeko 12 eta 16 urte arteko gazteek har dezakete parte eta horretarako 140 karaktere inguruko mezu bat bidali beharko dute honako galderari erantzunez: mezu bat jaso duzu: "zmq atzokoa?" Zer erantzungo diozu?

Parte hartzeko

Lehiaketan parte hartzeko honako bide hauek erabil daitezke: SMSak eta WhatsApp-ak 608955602 zenbakira; email bidez motxianebym@gmail.com helbidera; Sare sozialen bidez: Buruntzaldea Euskaraz Facebooken eta Twitterren.

Antolatzaileek adierazi dutenez, parte-hartzaileek



laz Lasarte-Oriako mezu irabazlea.

mezuaren aurretik herria jarri beharra dute. Izan ere, eskualde bakoitzean irabazle bat eta bost finalista izango dira. Parte hartzeko epea apirilaren 21ean amaituko da.

Eskualde bakoitzeko irabazleak 200 euroko erosketa txartela jasoko du eskualdeko

dendetan gastatzeko. Horrez gain, 60 euroko beste bosna erosketa txartel banatuko dira eskualde bakoitzean.

Sari banaketa ekitaldia maiatzaren 2an izango da 19:00etan Perurena auzoan, bi eskualdeek bat egiten duten lekuan.

DARDOAK.



Jon Merino, eskuinetik hasita lehena, UNAR taldeko kideekin .

JOSEBA UNANUE.

Jon Merino herritarra Las Vegasera

Martxoaren 23 eta 24ean Alacanten ospatu zen estatuko dardo txapelketa. Bertan Jon Merino herritarrak hartu zuen parte bakarka eta Orioko UNAR elkartearekin. Lasarte-Oriako gazteak bere dohainak erakusteko aukera izan zuen bi modalitatetan eta emaitza paregabeak lortu zituen. Hauei esker, hurrengo urteko mundialean izango da Las Vegasen.

Cricketean eta taldeka

Merino gaztea Cricket modalitatean lehiatu zen bakarka eta amateur mailako torneoan garaile izen zen.

Taldeka Orioko UNAR elkarteko "Rugby Tragoxka" taldearekin jokatu zuen.

Jon Merino lasarteoriatarak, Rafa Mellado, Pablo de la Fuente eta Joseba Unanuek osatutako taldeak emaitza ezin hobea eskuratu zuen, garaipena.

Amateur mailan 501 modalitatean lehenengoak izan ziren, 123 talderen artean.

Larunbatean martxoaren 23an eman zioten hasiera txapelketa honi eta igandean jokatu zuten finala DUERNU2 talde asturiarraren aurka.

Garaipen honek mundialean parte hartzeko atea ireki dio taldeari eta herriko gazteari eta Las Vegasen izango dira datorren urtean dena emateko prest.

SQUASHA.

Squash txapelketa soziala hasi da

15 jokalarari ari dira lehiatzen, horien artean, iazko irabazlea

XXV. Squash txapelketa hasi zen lehenengo astean. Aurten 15 jokalarari dira garaikurra lortzeko lehiatzen ari direnak. Txapelketak hiru fase desberdin izango ditu eta txapeladunen fasetik aterako da aurtengo irabazlea.



Aste osoan zehar, txapelketako lehen jardunaldiko partidak izan ziren kiroldegian.

TXINTXARRI

Lasarte-Oriako kirol zaletasun ezberdinak daude eta horien artean, squash dago. Duela 25 urtetik hona, gure herrian Squash txapelketa soziala antolatzen da. Hainbat izan dira honetan parte hartu duten herritarrak, aurten 15 jokalarari lehiatuko dira final handira iristeko. Horien artean iazko bi finalistak Kinin Calvo eta Iker Cañedo daude.

Lehenengo astean martxan jarri zen lehenengo fasea. Hau buelta bakarrea jokatu da eta horretarako, parte hartzaileak bi taldetan banatu dira.

A taldearen baitan Kinin Calvo iaako irabazlea, Fernando Montero, Oswal Cañe-

do, Juanjo Martin, Roger Hidalgo, Iñaki Garcia, Aitor Tejero eta Imanol Olaizola.

B taldean berriz, Iker Cañedo, iazko txapeladun ordea, Dani Davila, Joakin Peña, Gorka Goikoetxea, Oscar Lopez, Joseba Lorente eta Xabier Amiano izango dira.

Partidak astelehenera ostiralerara bitartean jokatuko dira, 18:00tik 20:00ra. 5 jokoetan onenak irabaziko ditu eta joko bakoitza 15 tantokoa izango da.

Talde bakoitzeko lehenengo hirurak sailkatuko dira txapeladunen fasea jokatzeko. Antolakuntzak azpimarratzen

du txapeladunen fasea jokatu ahal izateko lehenengo faseko partidak guztiak jokatu behar direla.

Txapelketa sistema

Txapeladunen fasean berriz, sailkatu diren sei jokalariek ligaska bidez jokatu dute.

Ligaskaren lehenengo biek finalerako txartela eskuratu dute eta txapela izango dute jokoan. Hirugarrenak eta laugarrenak, berriz, kontsolazio finala jokatu dute.

Txapeladunen faserako sailkatzen ez diren parte-hartzaileek jokatu dute kontsolazioa kanporaketa-sistemaren bidez.

ERRUGBIA.



Euskal Ligako kadeteek garaipena lortu zuten

Beltzak Ostadar Gure-Etxea Errugbi taldeko Euskal Ligako gazteek ez dute atsedenek izan Pazko Astearen. Larunbata honetan Euskal Ligako partida izan zuten kirol gunean Uribealdearen aurka eta 24 eta 10 irabazi zuten partidak.

Mungiako taldea eta Beltzak aurrez aurre zeuden

bigarren aldian. Aurrekoan, fase honetako bigarren jardunaldian, Uribealdeak eta Beltzak Ostadar Gure-Etxeak berdinketa lortu zuten.

Oraingoan, talde bizkaitarra sailkapeneko hirugarren postura iristeko asmoarekin etorri zen Lasarte-Oriara. Errugbi eskolako arduradunek jakin arazi digutenez, Lasarte-

Oriako taldeak hainbat jokalarari lesionatu ditu eta Zarautzko eskolako infantil federatuen laguntza behar izan zuten.

Bi taldeak gogor aritu ziren lehiatzen. Baina Beltzak Ostadar Gure-Etxearen nagusitasuna, 15 jokalarirekin jokatu zuen eta Uribealdeak 12rekin, garrantzitsua izan zen, batez ere, bigarren denboran.

LABURRAK.

Enara Fernandez eskiatzaileari omenaldia

Buruntza Azpi elkartearen Enara Fernandez eskiatzaile gazteari eta bere gida den Iraitz Etxarri omenaldia egin zieten bizi-lagunek martxoaren 23ean.

Bikoteak B2 taldeko Espainiako txapelketa eskuratu zuen Slalom eta Slalom Gigante probetan denbora onenak egin ondoren. Gainera Enarak 11 urterekin, jubenil mailan lehiatu zen, 15 eta 18 urte bitarteko aurkariak izan zituen. Honetaz gain, aurten Kataluniako txapelketa irabazi zuten eta ondoren Ezcaray eta Madrilen garaile izan ziren.

Bi herritarrentzat hunkigarria izan zen herrian jasotako harrera eta eskertu nahi izan zuten.



Maialen Chourratentzat Euskadi Irrati saria

Maialen Chourrautek martxoaren 26an Euskadi Irratik eskainzen duen Kirolari Onenari saria jaso zuen. Sari banaketa Euskadi Irratiko Miramongo egoitzan izan zen eta Odile Kruzeta EITB Irratiaren zuzendariak eman zion. Era honetara, Lasarte-Oriako kirolariak bere lan onagatik sariak pilatzen jarraitzen du.

Sari honetan urteko onena izateko hautagaiak eta aurreko urteetako irabazleak ematen dute boza eta aurtengoan puntuaketa, Maialen Chourrautek eskuratu zituen puntu gehien 25. Bere atzetik geratu ziren Maider Unda 23 punturekin eta Iñurragi, Vallejo, Zabaleta hirukotea 13 punturekin.

Aurreko urteetan sari hau jasotakoak dira Josune Bereziartu edo Edurne Pasaban.

Agenda

Gaur, asteazkena 10 eta osteguna 11, 18:30ean, Manuel Lekuona kultur-etxea



San Pedro jaiak antolatzenko bilerak

San Pedro jaiak antolatzenko, Jaietan Blai! ekimena jarri du martxan Udalak. Honetan hiru bilera tematiko egungo dira hurrengo egunetan:

Gaur, astelehena 8

Haur ekintzei buruz hitz egingo da.

Asteazkena 10

Musika ekitaldiak izango dira mintzagaia.

Osteguna 11

Kultur ekitaldiak eztabaidatuko dira. Lasarte-Oriako Udalak herritarrei eta elkartei parte hartzeko deia luzatu die.

ma taldearen eskutik. Chet Baker jazz tronpetistaren bizitzari buruzko dokumentala. Sarrera, leihatilan 4,65 euro; internet bidez, 4,24 euro. Gaztelaniaz.

Osteguna 19, 20:30ean

Ruper Ordorika abeslariaren kontzertua izango da. Sarrera, leihatilan 3,50 euro; internet bidez, 3,25 euro.



Andoain

Antzerkia

BASTERO KULTURGUNEA

Ostirala 12, 21:30ean

Ttanttaka antzerki taldeak "Gau erdian" antzerkia eskainiko du. Sarrera, 10 euro. Euskaraz.

Dantza

BASTERO KULTURGUNEA

Ostirala 19, 20:00etan

Andoain dantzan ekimenaren barruan, Urki dantza taldearen lana ikusgai. Sarrera doan.

Usurbil

Erakusketa

SUTEGI KULTUR-ETXEA

Ostirala 12-igandea 21

Ion Markelen "Kalekumeak" argazki erakusketa.

Lasarte-Oria

Zinea

MANUEL LEKUONA KULTUR-ETXEA

Igandea 14, 17:00etan

Haurren zinea atalean, "Tom Sawyer" filma ikusgai izango da. Sarrera, leihatilan 3,60 euro; internet bidez, 3,18 euro.



Musika

JALGI KAFE ANTZOKIAN

Ostirala 12, 23:00etan

Lasarte-Oriako Despervicio taldearen kontzertuaz gozatzeko aukera izango da.

Dantza

MANUEL LEKUONA KULTUR-ETXEA

Larunbata 13, 19:00etan

Dantzaz konpainiak "Ar-tean" dantza garaikideko ikuskizuna eskainiko du. Eusko Jaurlaritzak sustatzen duen "Dantza-bultzatuz" zirkuituko saioa

da. Sarrera, leihatilan, 6,50 euro; internet bidez, 5,40 euro.

Musika astea

MANUEL LEKUONA KULTUR-ETXEA

Asteazkena 17, 19:30ean

Musikene, Euskal Herriko Goi-mailako musika ikastegiko, Saxofoi ensemblea entzuteko aukera. Doan.

Osteguna 18, 19:30ean

Ainhoa Merzero sopranoaren ahotsaz gozatu ahal da. Doan.

Osteguna 18, 21:30ean

Ostegun zinea atalean, "Let's get lost" filma ikusgai izango da Okendo Zine-

Herritarren txokoa

Eskutitza

Pozoina politikaren gaintetik... Ibon eta prozesu demokratikoa

Juan Mari Alkorta izenean idatzitako artikuluak, bere balio politikoa islada suposatzen du. Ezin da hain hitz gutxitan hainbeste pozoi politikoa kontzentratu, amorrazioa eta ahulezi politikoa darie eta edozein etsai espainiarrik sinatuko luke. Harridura izan da bere artikuluak sortu duena.

Ibon ezagutzen dugunok, badakigu botatako sinplekeria politikoa guztien gaintetik dagoela eta badakigu, 1996 urtean, batzokian aurkeztutako "plan" hura, gustatu ala ez gustatu, "Alternatiba Demokratikoa" izan zela eta ez Alkortaen asmakeria ("sufirimenduen sozializazioa"). Herriko leku askotan aurkeztu eta eztabaidatu zen, eta horregatik bakarrik positiboa izan zen, naiz eta betiko etsaien presioak, mehatxuak eta deskalifikazioak jasan (Felipe Gonzalez zegoen gobernuan), gaur egun Prozesu Demokratikoarekin gertatzen den bezala.

Urte asko pasatu dira eta tartean gauza asko, sufrimendu asko ("topikok" ez direnak), gatazka politikoa baten ondorioak suposatzen dutenak... Urte

hietan GAL azuia pil-pilean zegoen eta PNV-PSOE (PSE-EE) alderdiak gobernu koalizioan, bere "berriketan" gauza baliagarri gutxiariko. "X" jauna oraindik libre... "Berriketa" asko ondoren, PNVk Aznarren (PP) inbestiduraren alde bozkatu zuen eta noski, "gauza baliagarri gutxi" Euskal Herriarentzat eta beste munduko herri askorentzat.

Hurrengo urteetan... Lizarra-Garazi, komunikabideen itxiera (EGIN, Egunkaria...), 18/98 azuia (dena ETA da), legez kanporaketak (Alberdi politikoa, mugimendu sozialak, gazte mugimenduak...), atxiloketak, tortura eta espetxeak... "Ibarretxe Plana"ren frustrazioa (zakarrontzira botata kontsulta egin gabe)... Ibarretxe, Arnaldo eta Patxi Lopez auzitara hitz egiteagatik... "Parot" doktrina... Loiolako elkarriketak... PSOE-PPK Eusko Jaurlaritzak konkistatzen dute... Ezker Abertzalea bere estrategia aldatzen du... Aiete... ETAREN deklarazioa... eta Prozesu Demokratikoaren aldarrikapena... 2013 arte. Ibilbide honetan, kolore

guztietako biolentziak, sufrimendu asko eta "topiko" gutxi. Gatazka politikoa baten ondorio latzenak ikusi ditugu eta ikusten ari gara. Gatazka politikoa izan da, eta da, guztion bidea markatu eta markatzen duena (nahiz eta bide desberdinak hartu) eta hori ukatzen dutenak gezurretan dabilta, dena beti bezala mantentzeko (aldaketarik gabe), eskubide gabeko bakean eta inposizioan jarraitzeko, eta bere gerra zikinarekin jarraitzeko (trantsizioaren ondarea... diktadura demokratikoa)... edo itsu daude.

Testuinguru politikoa honetan, Ibonek bere bidea egin du eta egiten ari da. Gaur egun, euskal preso politikoa asko bezala, espetxean dago eta sakabanatuta (batzuk inoiz zer den jakingo ez dutena, naiz eta beraiek garai batean hartutako erabaki baten ondorioa izan). Espetxe politikoa diseinua mendekua bultzatzen du, gorrotoa, presoaren suntsiketa... eta ezaugarri hauek pertsona bezala dagozkien eskubideen gaintetik jartzen dira. Gaixotasun bat sendatzea barruan edo kalean egonda zeharo desberdina da, zer esanik ez gaixotasuna konplikatzen bada. Espetxe politikak ez du errazten sendatzeko egin

beharreko bidea (jarraipena, kontsultak, tratamendua...), alderantziz, luzatzen eta zailtzen du... batzutan hil arte.

Prozesu Demokratikoa da gure bidea, gera zikin eta oztopo guztien gaintetik, inposiziorik gabe, berdintasunean eta erabakitzeko eskubide demokratikoa oinarri hartuta. Ez da erraza izango, inoiz izan ez den bezala, eta lan gogorra izango da DENENTZAT bakea lortzea, bereziki demokraziaren ildoak Euskal Herrian markatu behar dugulako, ustelduta dagoen sistema batetik ezin delako ezer espero.

Bidean ikusiko gara...

Josu Agirretxe
(1996 an batzokian
Ibonekin egondako lagun hori)

Gloria Crespo Posturopata

“Ikastaro praktikoa izango da”

Maiatzean gorputzaren postuerei buruzko ikastaroa emango du Ttakunek antolatuta

Gorputzaren Jarrerak lantzen ditu Gloria Crespo lasarteorlata-rrak. Azken ikastaroa Leitzan burutu du lehenengo aldiz euskaraz eta maiatzean emango du bigarrena Ttakunek antolatuta Lasarte-Orian. Leitzako ikasleen erantzuna oso ona izan dela nabarmendu digu. Argi adierazi diote hobekuntza nabaritu dutela berarekin aritu ondoren.

Jon ALTUNA IZA

Maiatzean emango du *posturologia* ikastaroa Gloria Crespok. Ordu eta erdiko lau saiotan partaideek teknika hau zer den ezagutuko dute. Gloriak esan digunez, zertzelada batzuek izango dira, gure ohitura txarrrak zuzentzea ez da eta horren erraza: “Derrepentean gorputzari ondo jartzeko esan arren, berak bere konpentsaketak egiten ditu, beraz prozesua pixkanaka egin behar da eta oreka ez da momentu batetik bestera iritsiko”.

Oso garrantzitsua da Gloriaren ustez gure joerez jabetzea, eta horren kontziente izatea. “Gorputza hobetzen badugu, organoek hobeto funtzionatuko dute eta gure energia orekatuko da”.

Zergatik da interesgarria Gorputz Jarreraren Heziketa?

Niretzat ere berria da soinketa metodo hau. Beste moduekin alderatuz gero, gauza asko antzekoak dira arlo batzuetan, baina, praktikatzerakoan ez dira berdinak. Hau berezia da.

Zergatik da bada bitxia?

Metodologia aldetik, nire klase guztiak erlaxazioarekin hasten ditut. Oso garrantzitsua da

arnasketen bidez, gorputzari poliki poliki, estresa kentzea. Gure gizartearen alteratuak gaude, gure onetik aterata eta oso inportantea da lasaitzea. Beti horrela hasten gara. Kontzientzia hartu behar da, lana eta eguneroko kontuak ahaztu.

Gero auto-masajeak landuko ditugu, bakoitzak bere buruari, edo material batzuekin, eta azkenik luzamenduak egingo ditugu. Gihar kateak lantzen ditugu. Gure gorputzean lotuta baitaude giharrak.

Bukatzeo berririko kontzientzia hartu behar da, klasean landu diren aldaketak nabaritzeko eta sentitzeko.

Ikasketa bat izan behar du buruarentzat, arnasketekin hasten garenetik jardun osoa.

Zergatik deitzen da posturologia? Posturak garrantzia dute?

Bai, etengabe gaude bizitzan postura batzuetan, eserita, zutik edo lo egiteko etzanda. Ordenagailuan lanean zaudenean, besoak, lepoa eta sorbaldak kargatzen dira, eta posible da luzamendu ariketa batzuek egitea, gero hobeto egoteko.

Beraz postura egokiak zeintzuk diren erakutsiko duzu?

Bai, parte hartzen dutenek eskatzen baldin badute bai. Klasea praktikoa izango da, ikasleek



Gloria Crespo luzamendu bat egiten Villa Mirentxuko parkean.

gauzak ikustea gustatzen zait. Adibidez lo egiteko postura egokia erakutsiko dut. Garrantzitsua da nola jarri hasieran, gero mugitu egingo bagara ere. Egokiena fetu-postura da, eta burkoa sorbaldan, lepoa ez dadin oker egon.

Ikusi behar da bizkarrezurra zuzen, lerrokatuta dagoela. Gure kurba naturalak zaindu behar dira, azkenean lepoaldeko eta gerrialdeko ornoak hantzen dira, eta gero burua edo sabela aurreraka daramagu.

Espereintatu eta zuzenduz egin behar da.

Jarrera edo posturen irakasle edo hezitzailea zara, ez da hori oso arrunta...

Gero eta pertsona gehiago ari da, baina ez da arrunta. Bizkarrezurrean daukadan arazo bat

dela eta ezagutu nuen posturologia, eta oso pozik nago. Arazoren bat badaukazu, zure aukerekin, arazoa konpontzeko baliabideak ematen dizkizu.

Eta ez da bakarrik arazoren bat duenarentzat, edozeinentzat da ona. Ia denok eduki dugu bizkarrezur, sorbaldan edo lepoan minen bat gure bizitzan.

Ikasketa bat besterik ez da, arazoak iristean hobeto egoteko baliagarria. Ikasketak oso inportanteak dira, baina sarri gertatzen da, gero alperrik izatea edo ez erabiltzea. Hau, aldiz, behin edo behin ziur erabiliko duzu.

Jokabide edo postura okerrak erraz zuzentzen al dira?

Pertsonaren arabera da hori. Bakoitza mundu bat da.

Hitzak eragina eta garrantzia dute, konnotazio ezkorra duten hitzak ez dira erabili behar, esaterako “hau ezinezkoa da”. Hori esaten duenak etsi egiten du, ez da ezertan saiatuko. Beraz, gorputza oso inportantea da, baina kontzientzia ere bai, eta nik horri buruzko zertzelada batzuek emango dizkiet ikasleei. Pentsatu dezaten.

Zenbat urte daramatzazu teknika horiek lantzen?

Duela lauzpabost urte hasi nintzen. Formakuntza egin nuen, eta orain ikastaroak ematen ditut. Medikuntza alternatiboa da. Eta emaitza oso onak ditu.

Harrera ona al du ikastaroak?

Ikastaroetan daudenean balorazio onak egin dituzte, hobeto aurkitzen direla edo minak joan zaizkiela esan didate.

Horrelako kasuetan poza hartuko da...

Bai, hor nabil beti kontzientzia lantzen. Min asko psikologikoak ere badira.

Ikasleei klase hasieran “zer moduz?” galdetzen diet, agian batek buruko mina dauka, eta erlaxazioaren edota luzamenduen ondoren ez daukala esaten dit. Gauza batzuek oso errazak dira eta komenigarria da praktikatzea. Ikasleak hor dauka tresnak, gero etxean egin ditzake eta garrantzitsua da egitea hobekuntzak izateko.

Elkarrizketa oso osorik txintxarri.info webgunean

**Dastatu zure etekin bikoitza!
Euskaraz errentagarriagoa!**

**Autolikidazio proposamena jaso baduzu
orain da garaia, euskara aukeratu!**

902 100 040 telefonoan edo www.gipuzkoa.net webgunean

Buruntzaldea Lasarte-Oriako Udala