KALAPUTXE

MUTRIKUKO HERRI-ALDIZKARIXA
2020ko urria . 209. zenb.



Ainara
ETXEARTE GARCIA
Arimaren uhinetan murgilduta

COVID-19ARI AURRE EGITEN

HAIZIA, ITSASUAN ETA LIHORRIAN (I)

ERASMUS+ PROIEKTUA INSTITUTUAN

AZAROAN EUSKARALDIA

BATZOKIA

erretiroa dela eta, taberna alokatzen da

interesatuta bazaude, eta
informazio gehiago nahi baduzu, deitu: 670257016







Telefonoak

Osasuna

Larrialdiak 943 46 11 11
Anbulatorioa 943 60 43 00
DYA zentrala 943 46 46 22
Mendaroko ospitala 943 03 28 00

Botikak

Lasuen-Elezgarai 943 19 50 26
..... 626 61 13 92
Lon Apraiz 943 60 32 50
..... 630 05 50 97
Amaia Zalduegi 669 26 22 01
Hiart Burgoa 667 33 88 90
Etxeberria (Elgoibar) 943 74 01 40
Garitaonaindia (Elgoibar) 943 74 11 77
Yudego (Elgoibar) 943 74 12 93
Barrenetxea-Etxeberria (Elgoibar) .. 943 74 12 77
Celia Barandela (Eibar) 943 20 69 84

Udala, zerbitzuak...

Udaletxea 943 60 32 44
Udaltzaingoa 943 60 70 48
..... 679 16 25 00
Gizarte Ongizatea 943 19 50 81
Anai Arte bulegoa 943 60 42 47
Anai Arte taberna 943 60 34 10
Zaharren Egoitza 943 60 38 71
Eguneko Zentroa 943 60 38 71
Turismo Bulegoa 943 60 33 78
Bake epaitegia 943 60 70 49
Kiroldegia 943 60 31 75
Liburutegia 943 60 41 82
Miruaitz pilotalekua 943 60 41 91
Ur Partzuergoa 902 30 22 22
Zakarrak eta traste zaharrak 943 70 07 99
Posta zerbitzua 943 60 30 44

Irakaskuntza

Goizeko Izarra Ikastola 943 60 36 75
San Miguel Ikastetxea 943 60 31 95
Mutrikuko Institutua 943 60 35 45
Udal Euskaltegia 943 60 30 94
Udal Musika Eskola 943 60 37 80
Haurreskola publikoa 943 60 41 19

Garraio zerbitzuak

ANSOLA taxia 638 67 23 83
ANTON taxia 666 22 19 99
XABI taxia 656 28 90 26
Lurraldebus 943 41 52 08
Pesa Autobusak 900 12 14 00
BizkaiBus 902 22 22 65
EuskoTren 902 54 32 10
Loiuko Aireportua 905 50 50 05

Bestelakoak

Parrokia 943 60 39 87
Santa Catalina eleiza 943 60 32 00

AUSKALO

Tortolak
Tortolak kantuan
Tortolak kantuan entzuten
Tortolak kantuan entzuten dira
Tortolak kantuan entzuten dira martxoko
Tortolak kantuan entzuten dira martxoko arratsalde
Tortolak kantuan entzuten dira martxoko arratsalde isiletan

abuztuan
hondartzan
igerian nenbilela
antzarak ikusi ditut
hegoalderantz hegan.
Oso goiz.
Harrituta jendea begira.
Oso goiz,
hegoalderantz hegan
antzarak ikusi ditut
igerian nenbilela,
hondartzan
abuztuan
(Kirmen Uribe)

Eta urrian... azaroan... abenduan... zer entzungo dugu?
Zer ikusi?
Auskalo.



LEA-ARTIBAI
Hileta zerbitzuak - Beilatokia
MUTRIKU Tel.: 943 60 41 20
ONDARROA: Arta Bide, 24 - Tel.: 946 830 960
Mug: 659 879 268

www.lurraldebus.eus 900 300 340 (08:00-20:00)

astelehenetik ostiralera

DB03 LEKEITIO-DONOSTIA

Lekeitio	6:15	9:50	12:50	17:50	20:00	
Ondarroa	6:40	10:15	13:15	18:15	20:25	
Mutriku	6:45	10:20	13:20	18:20	20:30	Debaraino (20:40)
Donostia	*7:55	11:30	14:30	19:30	---	*Unibertsitatetik

DB03 DONOSTIA-LEKEITIO

Donostia	8:00	11:00	*14:30	18:00	20:30	*Unibertsitatetik
Mutriku	8:50	11:50	15:25	18:50	21:20	
Lekeitio	9:35	12:35	16:10	19:35	22:05	

DB04 ONDARROA-MALLABIA

Mutriku	7:15	orduro	20:15	21:25	22:15	22:45
Mendaro	7:50	orduro	20:50	22:05	22:25	22:55
Eibar	8:15	orduro	21:15	22:30	22:45	23:15
Mallabia	8:30	orduro	21:30	22:45	---	---

DB04 MALLABIA-ONDARROA

Mallabia	6:00	6:45	orduro	20:45	21:25	22:05
Eibar	6:10	7:05	orduro	21:05	21:45	22:15
Mendaro	6:35	7:35	orduro	21:35	22:10	22:30
Mutriku	6:55	7:55	orduro	21:55	22:30	22:40

DB05 MUTRIKU-ZUMAIA

Mutriku	6:25	9:25	11:25	13:25	16:25	18:25
Deba	6:40	9:40	11:40	13:40	16:40	18:40
Zumaia	7:10	10:10	12:10	14:10	17:10	19:10

DB05 ZUMAIA-MUTRIKU

Zumaia	8:10	10:10	12:10	15:10	17:10	19:10	20:10
Deba	8:40	10:40	12:40	15:40	17:40	19:40	20:40
Deba	9:15	11:15	13:15	16:15	18:15	---	---
Mutriku	9:25	11.25	13:25	16:25	18:25	---	---

DB06 ONDARROA-SORALUZE

Mutriku	8:45	10:45	12:45	14:45	17:45	19:45	21:45
Mendaro	9:15	11:15	13:15	15:15	18:15	20:15	22:15
Soraluze	9:40	11:40	13:40	15:40	18:40	20:40	22:40

DB06 SORALUZE-ONDARROA

Soraluze	7:40	9:40	11:40	13:40	16:40	18:40	20:40
Elgoibar	7:45	9:45	11:45	13:45	16:45	18:45	20:45
Mendaro	8:00	10:00	12:00	14:00	17:00	19:00	21:00
Mutriku	8:20	10:20	12:20	14:20	17:20	19:20	21:20

larunbat, igande eta jai-egunak

neguko ordutegia irailaren 1etik

DB03 LEKEITIO-DONOSTIA

Lekeitio	8:00	12:30	17:00	19:00	
Ondarroa	8:25	12:55	17:25	19:25	
Mutriku	8:30	13:00	17:30	19:30	
Donostia	9:40	14:10	18:40	20:40	

DB03 DONOSTIA-LEKEITIO

Donostia	10:30	14:30	17:00	20:30 (ig)	21:00 (lr.)	ig igande eta jai egunetan lr. larunbatetan
Mutriku	11:20	15:20	17:50	21:20	22:00	
Lekeitio	12:05	16:05	18:35	22:05	22:35	

DB04 ONDARROA-MALLABIA

Mutriku	7:15 (lr.)	8:15	orduro	20:15	21:25	22:15 (lr.)
Mendaro	7:45	8:45	orduro	20:45	22:05	22:25
Eibar	8:10	9:10	orduro	21:10	22:30	22:30
Mallabia	8:25	9:25	orduro	21:25	22:45	---

DB04 MALLABIA-ONDARROA

Mallabia	---	7:45	orduro	19:45	20:45 (lr.)	21:45 (lr.)
Eibar	---	8:00	orduro	20:00	21:00	22:00
Mendaro	---	8:35	orduro	20:35	21:35	22:35
Mutriku	---	8:55	orduro	20:55	21:55 (lr.)	22:55 (lr.)

DB05 MUTRIKU-ZUMAIA

Mutriku	8:25	10:25	12:25	14:25	16:25	18:25	20:25
Deba	8:40	10:40	12:40	14:40	16:40	18:40	20:40
Zumaia	9:10	11:10	13:10	15:10	17:10	19:10	21:10

DB05 ZUMAIA-MUTRIKU

Zumaia	9:10	11:10	13:10	15:10	17:10	19:10	22:10 (lr.)
Deba	9:40	11:40	13:40	15:40	17:40	19:40	22:40
Deba	10:15	12:15	14:15	16:15	18:15	20:15	23:15
Mutriku	10:25	12:25	14:25	16:25	18:25	20:25	23:25

DB06 ONDARROA-SORALUZE

Mutriku	9:45 (lr.)	11:45	13:45	17:45	19:45	21:45
Mendaro	10:20	12:20	14:20	18:20	20:20	22:20
Soraluze	10:40	12:40	14:40	18:40	20:40	22:40

DB06 SORALUZE-ONDARROA

Soraluze	8:40 (lr.)	10:40	12.40	16:40	18:40	20:40
Elgoibar	8:45	10:45	12:45	16:45	18:45	20:45
Mendaro	9:00	11:00	13:00	17:00	19:00	21:00
Mutriku	9:20	11:20	13:20	17:20	19:20	21:20

www.euskotren.eus

Bilbo - DEBA - Donostia

	Lehena A-O	Lehena L-I	Azkena egunero
Bilbo		7:00	20:00
Eibar	6:14	7:14	21:14
Elgoibar	6:24	7:24	21:24
Mendaro	6:33	7:33	21:33
DEBA	**6:44**	**7:44**	**21:44**
Zumaia	7:00	8:00	22:00
Zarautz	7:08	8:08	22:08
Orio	7:15	8:15	22:15
Errekalde	7:29	9:29	22:29
Donostia	7:38	9:38	22:38

Donostia - DEBA - Bilbo

	Lehena A-O	Lehena L-I	Azkena egunero
Donostia	5:50	7:50	20:50
Errekalde	5:59	7:59	20:59
Orio	6:14	8:14	21:14
Zarautz	6:20	8:20	21:20
Zumaia	6:29	8:29	21:29
DEBA	**6:43**	**8:43**	**21.43**
Mendaro	6:52	8:52	21:52
Elgoibar	7:01	9:01	22:01
Eibar	7:11	9:11	22:11
Bilbo	8:20	10:20	23:20

Bizkaibus 902 222 265

ONDARROA - BILBO

astelehenetik ostiralera

	lehena	azkena
A3916 Ermuatik	5:40	19:40
Mutrikutik irten: 6:25, 7:25, 15:25		
A3915 Durangotik	6:10	20:10
Ondarroatik Bilbora **zuzenean**: 6:30; 7:30		

jai egunak

A3916 Ermuatik	6:40	20:40
A3915 Durangotik	7:10	20:10

BILBO - ONDARROA

astelehenetik ostiralera

	lehena	azkena
A3916 Ermuatik	7:10	22:10
Mutrikuraino: 14:10, 18:10, 20:10		
A3915 Durangotik	7:40	21:40

jai egunak

A3916 Ermuatik	8:10	22:10
A3915 Durangotik	8:40	21:40

ordutegi eta geltoki guztiak hemen:
www.kalaputxi.eus

PAZIENTZIAREN HARRITXIK

- Gaurko eguzki-printzak ez zaizkigun batere gaizki etortzen, Karmen!

- Ez. Gure azalak epeltzeko, Pedro, gauza hobeagorik ez diagu, baina egunak joan bezala etortzen dituk, eta, oraindik bi hilabeteren faltan egon arren, hasi nauk neguaren erroak sentitzen eta oinak berotzeko galtzerdi lodiak janzten. Badakik zer dioen esaera zaharrak: "Domurusantuetan edurre mendietan".

- Egia esan, erraz joaten ditun egunak adin baten sartuak gaudenontzat. Laster dinagu, bai, Domu Santu eguna, eta gaur bertan balitz bezala gogoratzen naun nola "Baturro"neko baratzatik lapurtzen genituen kalabazak, frontoiko harmailetan hustu, begi, aho eta sudur zuloak egin, eta "Arrasate"tarren dendatik txoritxiki baten erositako paper fin gorriaz estaltzen genituela. Barruan kandela piztua jarri eta jendeari eragina egingo zion zoko-bazterretan uzten geninan; egunez, jakina, baina emaitzak ikusteko ilundutakoan joan behar, eta geu gintunan lehenak ikara sentitzen; nik behintzat, buru begi gorri haiek ikustean, etxeraino egiten ninan korrika ilargiari begira, kateak noiz jaurtiko ote zidanan beldurrez.

- Asko aldatu dituk ohiturak ordutik. Guk apaiz batek jarraian ematen zituen hiru meza entzuten genian purgatorioko arimen alde, mantila beltzez burua estalita. Eta kanposanturako bisita hutsezina genian; han hasi gintuan berdintasuna praktikatzen, lore asko zituzten hilobitik, gutxi zutenetara aldatzen.

- Gaur, ostera, "talaixako mamuarekin" ere ez ditun beldurtzen haurrak, eta gazteek nahiago izaten dinate taberna zuloetako iluntasuna "gaba beltza" ospatzeko; ez hildakoekin gogoratzeko, baizik euren grinei bide emateko. Baina, badakin, hori bizi guztikoa izan dun: "Goxoa eta gosea, senide ditun maiteak".

- Urtero bezala, ohiturari jarraituz, joango nauk, okerrik ez baduk, aurten ere, familiartekoen hilobiak txukundu eta atontzera; ez diat uste Idurre bilobak hara joateko eragozpenik jarriko didanik; hori bai: muturrekoa jantzita, tartea zainduz eta eskuak berak emandako gelarekin sarritan garbituz.

- Neu ere, urtero legez, pasatuko naun "kaixo" bat egitera nire lagun-min zenaren Euxebioren hilobitik, eta, beti bezala, bere hitzak sentituko dizkinat nire garunetan: "Zer egiten dik gurutze horrek ate sarreran? Noiz kendu behar duzue?" Dakinan bezala, ez hunan sinestuna, eta ikur ororen aurkakoa inposatuak direnean: berdin zitzaionan espainiar bandera izan edo kristauen gurutzea. Askotan esaten zigunan: "Ez al din bakoitzak bere hilobian nahi duen ikurra jartzea? Zergatik ezarri behar zaizkien guztiei sarreran gehiengokoen kredokoa?" Onartzen zunan, baliodun multzo arkitektoniko baten atal izanez gero, baina ez zionan horrelakorik ikusten sarrerakoari.

- Badakik zenbait ikur babesletzat hartzen dituela jendeak, gurutzea kasu: hala jasotzen diagu Arnoko gurutzeari eskainitako zenbait bertsotan. Gure zaharrei barne-barnetik ateratzen zitzaizkiean gurutzearekiko maitasuna, eta borondate onenez egiten zizkiaten gauzak: ez zuan makala izango gurutzea eraikitzeko behar zitiztean gaiak Arnoraino eramatea.

- Berdina izango zunan beste ikur bat ezarri zutenentzat ere. Hain zuzen, eraildako herritar baten errautsen lekuko, baina laster kendu zitean, helikopteroa erabiliz, egokitzat ez zutenek.

Iruditzen zaidan, Karmen, ikurrak gero eta gehiago erabiltzen ditugula erasorako, babeserako baino, telebistan ikusten ditugun albisteak begiratzea besterik ez dinagu.

Argitaratzailea
Karenka Komunikazio Elkartea
Barrenkale 12, behea - 20830 Mutriku
Tel. 635 748 393
e-posta kalaputxi2001@gmail.com
Webgunea: www.kalaputxi.eus
Bloga www.kalaputxi.blogspot.com
Laguntzailea Mutrikuko Udala
Kolaboratzaileak
Iñigo Andonegi, Josu Larrañaga, Ibon Aginaga
Tirada 2.200 ale
Lege Gordailua SS-787/01
ISSN 1579-4792
Inprimategia EUSKALINPRI
Banaketa Kalaputxi

*Kalaputxi*k irakurleen gutunak plazaratzen ditu. Datozen ordenean eta espazioak eskaintzen duen aukeraren barruan, moztu edo hurrengo hilerako laga dezakegu. Gutunak izen abizenekin bidaliko dira posta arruntez edo posta elektronikoz.

Kalaputxi Herri-Aldizkarixak
Mutrikuko Udalaren dirulaguntza
jasotzen du:
Mutrikuko Udala





COVID 19 KORONABIRUSARI aurre egiten

Urte berezia 2020a. Bizimodua erabat baldintzatu digun egoerari aurre egin behar izaten diogu guztiok, nork bere tokian, nork bere egoeran. Norberarenaz norbera arduratu behar da, baina guztionak diren espazioak norbaitek kudeatu behar ditu, Udalak. Eta udalera jo dugu herriko espazioetan zehar nolako neurriak hartzen ari diren ezagutzearren. Gai horiek kudeatzen diharduen Garoa Arizmendi Urkiza alkateordearengana jo dugu.

Urte hasieran nekez pentsatuko zenuten gaurko egora helduko zenik...

Inork ez zuen halakorik espero izango, inola ere. Baina gauzak egun batetik bestera aldatzen direla ikasi dugu. Hilabete luzeak izan dira eta horietan egunetik egunera bizi behar izan dugu. Hurrengo egunean zer etorriko zaigun ez jakiteak kezka handia sortzen du eta oso nekagarria gertatzen da.

Konfinamendua eta gero, normaltasun berria...

Sasoi bakoitzak berea izan du, baina guztietan izan da kezka eta ardura. Herri osoarentzako erabakiak hartu behar direnean, aukera okerrak hartzeak kezka sortzen du, eta zaila izaten da guztien gogoa betetzea. Hala ere, herritar guztiak gogoan jardun dugu lanean.

Konfinamendu garaian, oraindik egoeraren larritasunaren tamaina ezagutzen ez zenean, hainbat erabaki hartu behar izan ziren, asko bapatean, eta gustura gaude erabaki okerrik ez zelako hartu. Gauza batzuk beste modu batera egin zitezkeen akaso, baina egin dugun bidearekin pozik gaude.

Nolako harremana izan duzue beste erakundeekin?

Guztiok gainditu gaituen egoera bizi izan dugu. Gure txikitasunean, esperantza bagenuen goragoko erakundeek jarraibideak eta irizpide garbiak emango zizkigutela, baina gauzak ez dira horrela gertatu, eta uneoro bidea asmatzen jardun behar izan dugu gure egoera berean egon diren beste udalei begira eta beraiekin harremanetan. Ia udal denok ibili gara berdintsu.

Eta herritarrekin?

Konfinamendu garaian, oro har, herritarren portaera ona izan da, eta herritarren artean zaintzarako pentsamendu orokor bat izan dela sentitu dugu udaletik. Ikusi dugu, zaintza sarearekin adibidez, elkarren artean osatzen dugun komunitatea trinkoa dela, auzokoak zaintzeko eta laguntzeko gaudela. Hori pozgarria izan da.

Normaltasun berrirako jauzia, berriz, bestelakoa izan da, eta konfinamenduan elkarren arteko zaintzarako egon garen bezala, ondoren gauzak bestela joan dira. Tamalez, irudipena da askorentzat covid-19aren aurreko egoerara itzuli garela konfinamendutik irtendakoan.

Konfinamenduak kalte handia sortu al du herrian?

Zorionez, osasun kalte larririk ez dugu bizi behar izan konfinamendu garaian, eta horrek poztu egin behar gaitu. Abuztura arte herrian ez da osasun arazo nabarmenik izan, baina abuztua ez zen batere hilabete erraza izan, koronabirusaren erruz herritar bat agurtu behar izan baikenuen eta erietxean zeudenen berriak ez baitziren oso onak.

Osasuna lehenengoa bada ere, kalte ekonomikoak ere ez dira nolanahikoak izan, herri guztietan gertatu den bezala. Horri aurre giteko, konfinamendu garaian jarduera geldituta izan dutenei dirulaguntzak emateko deialdia egin zuen Udalak, eta horrekin laguntza bat eman nahi izan zaie kaltetuei, egoera arintzearren. Gainera, ahal izan den neurrian, establezimenduei erraztasunak eman zaizkie herriko espazio publikoa erabiltzeko, distantziamenduak eskatutako espazio zabalagoak ahalbidetuz.

Baina ez dugu ahaztu behar herriko familia askok kalte ekonomikoak ere izan dituztela. Horregatik, gaur egun abian dagoen Bono Kanpainarekin establezimenduei laguntzeaz gain herriko familiei ere esku bat bota nahi izan diegu.

Uda ere arraro joan da...

Zalantzarik gabe. Pentsa: Euskal Jairik ez, San Juanik ez, Malenik ez, Galbaixorik ez, ezta auzoetako jairik ere. Aurtengoa arraroa eta triste joan da, aldiz herritarren jarrerak asko poztu gaituela ezin dugu ukatu. Jairik ez dagoela herriari helaraztea ez da batere lan gozoa gertatu; aldiz, herriak arduraz jokatu eta kasu egiten duela ikusteak benetan alaitu egiten zaitu, herritarrekiko harrotasuna sentituz.

Espazio publikoaren erabilerak zalantzak sortu ditu aldi luze honetan...

Konfinamendu garaian espazio publikoak itxi egin ziren eta jendeak normaltasunez hartu zuen egoera hura. Itxita egotetik poliki-poliki zabaltzen hasi ziren espazio horiek eta garbiketa eta desinfekzio prozesuak egiten hasi ziren aldiro-aldiro, parkeak eta establezimendu publikoen sarreren eta jendearen pasabideen garbiketarekin eta desinfekzioarekin hasita.

Ondoren, egoitza publikoen irekiera normalizatzen hasi zen,

ARRIETA
AUTOZERBITZUA
Aliprox
J.M. Altzibar etorbidea · 943 60 31 01



behar diren babes eta garbitasun neurriak kontuan hartuta: Udaletxea, liburutegia, kiroldegia, pilotalekua...

Gaur egun, nola daude herriko espazio publikoak?

Esan bezala, eraikin publikoak eta eraikinen sarrerak aldiro desinfektatzen dira, parke publikoak bezala. Gainera, kaleko komun publikoen garbitasunaren maiztasuna biderkatu egin dugu.

Ikastetxeei dagokienez, Udalak Goizeko Izarra Ikastola ikastetxe publikoaren eraikinaren ardura izanik, hainbat egokitzapen lan burutu behar izan dira covid-19ari aurre egiteko:

- Iturriak jarri dira eraikin barruan, eskuak maizago garbitzeko.
- 3, 4 eta 5 urtekoen geletan horma bota da eta ate korredera jarri espazio zabalagoak lortzearren.
- Kanpo eremua margotu da, zatikatuz, gela egonkorrak mantentzeko asmoz.
- Komunak egunean 3 bider garbituko dira Hezkuntza sailak ezarritako protokoloari jarraiki.
- Ikastorduetatik kanpo, kanpo eremua irekita mantenduko da, jolasteko eta baita kirol eskolako jardueretarako ere.

Baina egoera zail honetan, publikoa eta pribatuaren arteko sailkapenak ez duela zentzu askorik argi dugu eta Samiela ikastetxean ere gela bateko horma bota da, espazio handiagoa izatea komenigarria zelako.

Eskolaz kanpoko jarduerak ere kudeatzen ditu zeharka udalak...

Musika eskolan batzen dira ume eta gazteak eskolatik irtendakoan, eta hor ere covid-19ari aurre egiteko babes eta prebentzio neurriak hartu dira:

- Gelak eta materiala aldiro garbitu.
- Seinaleak, maskarillak, gelak eta behar den materiala.
- Aforoa eta distantziamendua.

Bestalde, nahiz eta errazena Ludoteka eta Gaztelekua ixtea izango zen, hauek irekitzeko neurriak hartu dira, egoerak eskatzen duen ardurarekin eta bertako erabiltzaileek izan dezaketen arriskua minimizatuz, herriko txiki eta gazteek euren txokoak izan ditzaten.

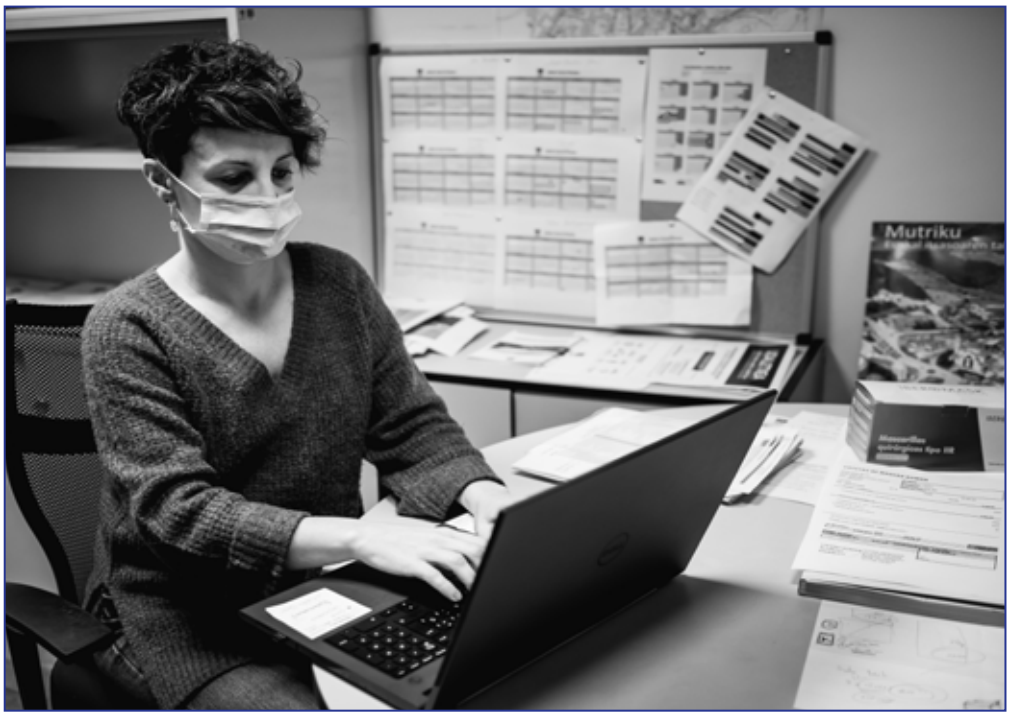
Kultur emanaldiak egingo ote diren ere zalantzan jarri da...

Udalaren asmoa ez da kultur emanaldiak gelditzea, ezta hurrik eman ere. Momentu gogorrenetan Titanic itsasontzian ere musikariek amaiera arte musika eskaintzen jarraitu zuten, eta ahal den guztia egingo dugu geuk ere Mutrikun kultura gera ez dadin, herritarrei zor diegulako, eta baita kultugileei. Azken hauek egoera oso larrian daude beste herri askotan dena eten dutelako, baina gurean beti izango dute lekua.

Hala eta guztiz ere, antolatzen diren ekitaldiek osasun eta zaintza berme osoa izan behar dute. Horretarako, Zabielgo hitzaldi aretoan eta ganbaran aforoak ezarriko dira eta ekitaldi bakoitzean neurriak zaindu beharko dira. Baina edukierekin arazoak daudela jakinda, herriko beste zenbait txoko ere Kultur Areto bihurtuko ditugu behin baino gehiagotan.

Barruko kirolean ere udalak badu ardura...

Konfinamendu ondoren, Mutrikuko kiroldegia Euskal Herriko lehenetarikoa izan zen ateak berriro irekitzen. Horretarako, protokolo eta erabilpen plan zehatza landu zen, gaur egunera arte emaitza positiboa eman duena. Horretaz gain, udako kirol eskola ere aurrera eraman ahal izateko gure esfortsu eta laguntza guztia eskaini genuen, eta eskaintzen jarraitzen dugu Eskola Kirola osatzen duten ikastetxe eta guraso elkarteei. Normaltasun berri honetan, nahiz eta protokolo zehatzak izatea ezinbestekoa den, gure helburua beti herriak aurrera egitea izan da eta izango da. Momentuz ezin dira antzinako moduak berreskuratu, baina oso garbi dugu dinamika horiek guztiak ezin direla geratu.



Azkenik, azaroaren 1a, Domu Santu egunerako aurreikuspenik ba al dago?

Egoera normala balitz, hilerriko komuna irisgarri izateko lanetan ari garela erantzungo nizuke; aldiz, komuna egokitzeaz gain, egun horretan pilaketarik ez izateko moduak aztertzen eta diseinatzen gabiltza, etorkizunean damutzeko egoerarik gerta ez dadin. Hilerrian barneko bideen norantzak adierazteа, informazio karteldegiak jartzea, edukiera mugatzea, sentsibilizazio kanpaina bat sortzea... Gure esku dagoen guztia egiten ari gara herritar guztiek euren senide eta lagunak lasaitasunez bisita ditzaten.

txirritxa .com
SAR ZAITEZ GURE WEB ORRIAN ETA AURKI EZAZU PROMOZIO BEREZIAK!
Tel. 946 832 600
Gardotza Industrialdea, 3 > 48710 Berriatua > Bizkaia

APALLU
ITURGINTZA
Telf.: 600 316 381 - 943 02 98 61
San Agustin,3 - Mutriku
apallu@apallu.es www.apallu.es

Erasmus+ PROIEKTUA INSTITUTUAN

Aurten ekin dio Mutrikuko Institutuak Erasmus + egitasmoari. Proiektuaren gidari eta arduradun den Arantza Atxurra irakaslearekin jardun dugu gaiaz.

Xehetasun batzuk ematerik bai?

Europa mailan bultzatzen den proiektua dela esan daiteke, eta Europako sei ikastetxe izango gara partaideak : Napoleseko ikastetxe bat, Portugalgo bi ikastetxe, Leongo beste bat, Alemaniako beste institutu bat eta Mutrikuko DBH institutua.

Noizko proiektua da?

Aurten eman zaio hasiera eta luzatuko delakoan nago Koronabirusaren kontua dela eta.

Proiektu honen helburua da elkar ezagutzea, ingelesa praktikatzea, institutuetara bisitak egitea... baina gauden egoeran bidaiatu ezin daitekeenez bada... ziurrenik aurten ez dugu bidaiarik egingo, orduan, bi urteko proiektua dena hiru urtera joango delakoan nago.

Zein da zuen helburua?

Europako beste ikasle batzuekin harremanak egitea, beste kultura batzuk ezagutzea eta, noski, ingelesa praktikatzea. Horretarako, Mutrikuko DBHko ikasle batzuk, aurten DBH3an daudenak hain zuzen ere, datorren ikasturtean bidaiatu ahal izango dute; bost ikasleko taldetan. Batzuk Italiara joango dira, beste batzuk Alemaniara, beste taldeak Portugalera.... Hara joan aurretik harremanak landuko dituzte proiektuan dauden guztiekin, elkar ezagutuko dute eta gero bukatzeko bisita egingo dute bakoitzak bere herrialdera. Adibidez, Italian batuko dira bost mutrikuar, hamar portugaldar, bost alemaniar... eta elkar ezagutu, kultura ezberdinen berri izan, ingelesez izango direnez ingelesa parktiktzeko aukera izango dute. Egun batean Mutrikura ere etorriko dira herrialde horietatik, hainbeste ikasle eta irakasle gure artean sei egun pasatzera.

Lehenengo aldiz egiten da?

Europa mailako proiektua da eta pozik gaude partaide izatea lortu dugulako, ez baita batere erraza izaten halakoetan sartzea. Europako Batasunak diruz lagundutakoa da, eta ikasleek ez dute ezer ordaindu behar. Deialdi orokor bat egoten da eta horretara aurkeztu genuen geure proiektua. Lehenago, proiektua osatzeko, Europan zehar beste institutu batzuk bilatu behar izan genituen, baita gidaritza lanak egingo zituena ere. Gure kasuan Alemaniakoa da betebehar hau izango duena. Esango nuke zailena beste institutu batzuk topatzea izan dela; gero, berriz, elkarrekin proiektu bat osatzea... Ez da erraza izan institutuen arteko ekipoa sortzea, baina azkenean lortu dugu eta pozik gaude, eta aurrez esanda bezala, Alemaniako institutua izango da bultzatzailea eta kudeatzailea.

Eta zergatik interesatu zaie Mutriku beste institutuei?

Batez ere euskaragatik. Arreta jarri dute euskara Europako hizkuntza zaharrenetakoa delako eta Mutrikun euskaraz bizi garelako. Bestalde bertoko pertsonaia eta eraikin historikoetan ere arreta handia jarri dute, izan ere, proiektuaren beste helburuetako bat ere bada Europako historian zehar pisua edo ospea izan duten eraikin eta pertsonaiak ezagutzea.

Nola eragin dizue Covidak ekarritako egoerak?

Aurten hasi behar genuen gauzatzen proiektua. Aurrez esanda bezala, bidaiarik ez dugu egingo baina modu birtualean ekin behar izango diogu honi.

Guk ordenadoreen bitartez gure herriaren zerbait adierazgarria erakutsi beharko ugu, eta horretarako sukaldaritzaz baliatuko gara: Mutrikuko eta Euskal Herriko janari tipiko bat aurkeztuko diegu, eta errezeta egin ere bai. Horretarako, bideo bat prestatuko dugu... Modu birtualean egingo ditugu aurtengo topaketak, eta espero dugu hurrengo urtean gauzak ondo joatea eta bidaiak egin ahal izatea.

Zeintzuek hartuko dute parte proiektuan?

Aurten DBH3an daudenak hasiko dira, eta datorren urtean ikasle berek jarraituko dute DBH4an, eta Batxilergoan ere jarraitu eginngo dute. Proiektuan hasten denak bukatzen du, etapa guztiak egiten ditu. Lehenago ere antzeko proiektuetan egona da Institutua baina honako hau lehenengo aldiz egingo dugu. Guztiok ari gara ikasten honetatik. Egia da ez diela ikasle guztiei ematen aukera joateko, bosteko taldeak direlako... DBH3an 75 ikasle inguru dira eta hogeita bostek hartuko dute parte. Aukera guztiei zabaldu diegu eta hogeitabost ikaslek eman dute izena. Animatuta daude ingelesez aritzeak eta kanpora joateak erakartzen dituelako. Beste batzuek, aldiz, ez dute erakarpenik... Denetik dugu. Ziur naiz esperientzia polita eta aberasgarria izango dela guztientzat.

Europa mailako topaketa hau aukera ezin hobea izango da Mutrikuko gazteentzat kanpoko jendea ezagutzeko eta elkarrekin esperientzia ezberdinak partekatzeko.



ENEKO SAGARMENDI TXAPELDUN

Leire Esnal-Eneko Sagarmendi bikoteak jantzi ditu Euskal Pilota Egokitua LABORAL KUTXA Sari Nagusiaren txapelak, Errenteriako Agustina Otaola pilotalekuan jokatutako finala gorriz jantzita irabazita.

Adimen urritasuna duten pilotarien finalean, uste baino errazago defendatu ahal izan dituzte iaz lortutako txapelak Iñaki Divasson-Xabier Arizkorretari 25-11 irabazita. Bikote sendoa, oso sendoa osatzen dute Zumaiako aurrelari ezkerrak eta etxean jokatu duen atzelariak, 2016an Gipuzkoako txapela elkarrekin lortu zutenetik asko jokatu dute elkarrekin, eta aurtengoan ere maila bikainean aritu dira, finaletan behar den bezala apenas kalerik batu gabe eta erasoan eraginkor arituta.

Errenteriako Mindara klubeko palista mutrikuarrak palmaresa osatzen dihardu eta hurrengoan herrian ikusten dugunean, badugu zorionak emateko arrazoirik. Zorionak, Eneko, eta eutsi goiari!



ODOLA EMATEA URRIAREN 30EAN

Urriaren 23an zegoen aurreikusita odola emateko eguna. Hala eta guztiz ere, Donostiako antolakuntzak eskatuta, eguna aldatu behar izan da eta aste betez atzeratu, urriaren 30era, hain zuzen ere.

Covid-19ak eraginda, odol ematea anbulatoriotik kultur etxera eraman zen. Hile honetan, Beheko plazako anbulatorio zaharrean egingo da.

Gogoratu nahi da odola ematearen garrantzia, odol-beharra etengabea izaten baita gure ospitaleetan eta inoiz ez delako jakiten noiz izan daitekeen behar handiagoa. Horregatik, gogoratu: Mutrikuko hurrengo egunak, urriaren 30a eta abenduaren 11.



ENERITZ LIZARDI ESPAINIAKO TXAPELDUN

Eneritz Lizardi, zesta puntako Espainia mailako 23 urte azpiko txapeldun izatea lortu du, bere ibilbidean maila bat gehiago igota.

Eneritz Lizardik (Mutriku) eta Ihart Arakistainek (Sopela) osaturiko bikoteak lortu zuen txapela Iruñeko Labrit pilotalekuan. Goizean, bikote zumaiarra garaitu zuten finalerdietan, eta azkenik, bikote donostiarraren aurka jokatutako finalean 15-12 eta 15-9 nagusitu ziren.

Pilotaren historian mutrikuar askok ezarri dute bere izena... Aurrerantzean Eneritzen izena ere jasota geratuko da.



Gorritxu autoak
Pol. ANTZOMENDI · Galdona bidea
MUTRIKU 943 60 31 86
gorritxuautoak@hotmail.com

Jon naberan
DISEINU eta BERRIKUNTZAK, s.l.
Telf. 685 731 969

HEMEN DATOZ *ERRIETAN*

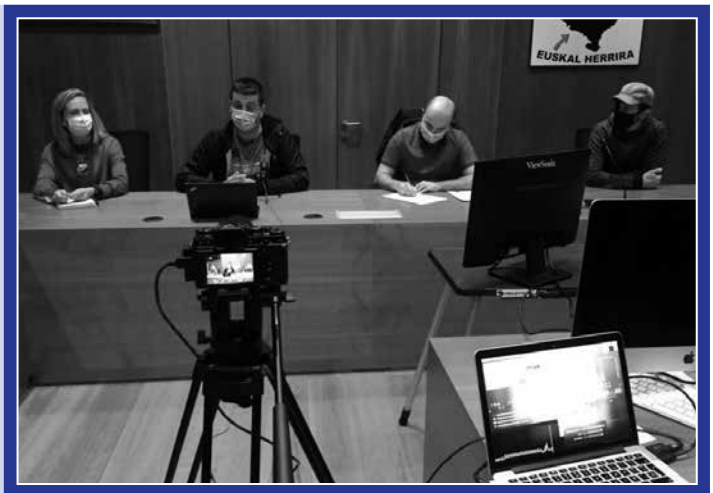


Zeinek esango zien, lehen aldiz Samikollako jaietan oholtza gainera igo ziren hartan, luzarorako izango zutela. Taldekideek ere horrela adierazi digute: "*orain dala bi urte Samikollako jaixetan zortzi kanta jotzeko batu giñan momentuan, zeiñek esan, oraindik bueltaka jarraitxuko giñunik! Baiña hemen gaude, eta ez edonola; gure lehenengo diskua ateratzekotan gaude!*" Beraien helburuak betetzeko asmoz, diru bilketa egiten hasi ziren. Horretarako, hainbatek erabiltzen duten *itsulapikoa.eus* webgunea hartu zuten bide. Lagunei, herritarrei eta familikoei laguntza emateko gonbidapena luzatu, eta baita lortu ere. Diska berria ateratzeko behar zuten diru kopurua batu zuten: "*eskerrik beruenak eman nahi dizkizuegu hainbeste ilusio egiten digun proiektua aurrera eramatia posible egin dezuen bakoitzari. Prozesu luze bat daukagu aurretik, kantan lanketia, entseguak, grabaketak… Baiña pixkanaka edukiko dezue gure berri*".

Horrez gain, **Errietan** taldeak kulturgintzari eta horrelako talde txikiei bultzada ematen dieten guztiei eskerrak eman nahi dizkie.

Bejondeizuela! Eta segi kantari. Laister ikusiko zaituztegu herriko plazan daukazuen onena ematen: **BETI ERRIETAN**.

ESKOLA KIROLA ABIAN DA



Joan den urriaren 7an, Mutrikuko Eskola Kiroleko Kontseiluak herriko gurasoei zuzendutako hitzaldia eskaini zuen on-line udaletxeko areto nagusitik. Azken hilabeteetan Eskola Kirolaren eskaintzari buelta asko eman ondoren, izen emate orriak zabaldu dituzte. Baina, ez da lan erreza izan. Covid19aren garai honetan, etengabeko berrantolaketa egin behar izan dute, eta zalantza ugari izan ere bai. Hala eta guztiz, beraien helburua eta umeekin duten konpromisoa oinarri hartuta ikasturteari hasiera ematea erabaki dute. Horretarako, segurtasun neurri guztiak hartu dituzte: ikastetxeetako talde egonkorrak mantenduko dira, higiene eta garbitasuna bermatuko da, eta saioak aire librean egitea lehenetsiko da. Burutuko duten programazioa ere ez-ohikoa izango da, eta uneoro osasun agientariek ematen dituzten jarraibideen menpe egongo dira.

SAGARMIÑA
RAIKETAK S.L.
Hondartza 3-4, behea
31 postakutxa
20820 DEBA
Tel. eta faxa: 943 192 249
Mob. 629 639 685
629 641 940
sagarmina@sagarmina.com
www.sagarmina.com

GEOPARKEAK 10 URTE BETE DITU

2010 urtean Debegesak egindako lanketa baten ondorioz elkartu ziren Zumaiako, Debako eta Mutrikuko udalak Euskal Kostaldeko Geoparkea kudeatuko zuen Geogarapen elkartea osatzeko. Hamar urte beteta, estatu mailan eta Europa mailann izena hartzen ari den Geoparkea etxean indartu behar da, dugun altxor txikiari merezi eta behar duen balioa eman diezaiogun. Asko du Geoparkeak hanpotarrei erakusteko, baina etxekook ere asko dugu deskubritzeko urrutira joan gabe. Ospakizun gisa urriaren 10ean moilan egindako ekitaldian, adibidez, itsas ondarearen inguruko erakusketak gure balioen zati bat erakutsi zigun, tamalez, mutrikuar belaunaldi gazteentzat hain ezezagun gerta daitekeena.

Ea datozen urteetan Geoparkearen ekimenez baina herritarren ekimenez ere bai gure-gureak diren balioak berreskuratu eta lehenengo geure artean zabaldu eta ondoren kanpotik datozkigunei erakusteko modua egiten dugun.

Geogarapen moduko elkarte batek eta udalak egingo dute lan bat, baina denon ardura izan behar da daukaguna zaintzea eta ondorengo belaunaldiei horren berri ematea, herriaren historia eta usadioak transmitituta.

10 URTE·AÑOS·YEARS
Geoparkea
Euskal Kostaldea - Costa Vasca



Covid-19 IRAILEAN

Covid-19 koronabirusa luzerako etorri dela dirudi, eta urte hasiera nahasi hari jarraitutako konfinamendua igarota, uda beste lasaitasun batekin emango genuela pentsatu genuen. Hala ere, babes neurri artean eta aurtengora arte ohizkoak genituen hainbat kontu erabat aldatu zaizkigu. Jairik ez, bilera jendetsurik ez... Abuztuan PCR deitutako probetan positibo emandakoen kopuruak ere altuak izan ziren eta kezka areagotu egin zen herrian.

Irailarekin, kurtso berriaren hasiera, eta berriz ere kezka nagusi.

Datuei erreparatuta, iraila modu egokian igaro dugula dirudi. Abuztua atzean utzita, hura olatu bat izan zela ematen du, eta irailean normaltasuna heldu zaigula, normaltasunik baldin bada behintzat.

Aurrera begira, udazkeneko eguraldi aldaketek, hotzak... ekarriko dizkigutenei adi egongo gara, eta hurrengoan ere hemen plazaratuko ditugu datuak.

IRAILA
16 positibo

	1	2	3	4	5	6
	0	0	2	0	0	1
	18	*14*	*14*	*13*	*10*	*10*
7	8	9	10	11	12	13
0	0	0	1	1	0	1
8	*6*	*4*	*4*	*5*	*5*	*4*
14	15	16	17	18	19	20
0	0	0	2	0	0	1
4	*4*	*3*	*5*	*5*	*5*	*5*
21	22	23	24	25	26	27
0	0	0	1	1	3	0
4	*4*	*3*	*4*	*5*	*8*	*6*
28	29	30				
2	0	0				
8	*8*	*7*				

egunak
Covid-19 positiboak
aurreko 10 egunetan metatuta

BERISTAIN
DENDA LURRINDEGIA ESTANKOA
Barrenkale, z/g
943 60 35 44

MUTRIKUKO TANATORIOA
Iriagirre z/g
Albia
EHORZKETA ZERBITZUAK
Tel.: 646 351 352 - 943 60 47 78
943 20 10 95 (24 ordu)

Ainara Etxearte Garcia

Arimaren uhinetan murgilduta

Nahiz eta bere ikasketetan lehen urratsak beste ildo batetik eman zituen, pertsonaren arima ezagutzera bideratzea erabaki zuen, ondoren bere jakitea gizarteari eskaintzeko asmotan. Horretan ari da, bere gaztetasunean, urratsak emanez, emaitza egokienak eskaintzeko gai izango den bide edo lekuaren bila.

Zerk bultzatzen du hemezortzi urteko gazte bat psikologia ikasketak aukeratzera?

Egia esan, ez dakit, neuk ere ez nuelako erabaki hori hartu. "Enpresa zuzendaritza" izan zen aukeratutako bidea Deustuko unibertsitatean. Ikasketako irakasgaiak interesgarriak zitzaizkidan arren, makroekonomia, matematika, kontabilitatea..., zenbakien mundu horrek ez ninduen gehiegi erakartzen, bai, ostera, pertsonen arteko harremanez jarduten zuen gizarte baliabideak, non puntako notak ateratzen nituen. Unibertsitateko ikastetxe nagusian bizi nintzen, eta, nahiz eta psikologia ikasten ari ziren hurbileko lagunik ez nuen, adar hartan ari ziren beste bizikideen liburuak begiratzen nituen: portaeraren zientzia, nortasunaren zientzia, ikaskuntza eta portaera... Arlo horiei buruz gero eta gehiago irakurtzen hasi nintzen, eta jabetu mundu hura zela erakartzen ninduena, nire izaera osatzeko soilik baldin bazen ere. Baina, kurtsoa bukatu baino lehen, nire bizitzak jarraitu beharreko ildoa beharko zuela izan, eta psikologian aurrematrikula tramitatzera ausartu nintzen. Baiezko erantzuna jasotzean azaldu nien etxekoei nire asmoen berri. Galdera ikur asko sorrarazi nien, ez izatean ohiko lanbide bat, baina nireganako konfidantza agertu zidaten, eta, hala, aurrera jarraitu nuen ikasketa berrian: zeharo betetzen ninduena eta betetzen jarraitzen nauena.

Zer da? Nola definituko zenuke psikologia era errazean?

Definizioak dira gehienetan gauza zailenak, baina esango nuke psikearen, guk, era arruntean arima deitzen diogunaren estudioa dela. Psikologiak pertsonaren portaerak, emozioak, pentsamenduak eta espiritualitatea ikertzen ditu. Gure garuna eta gorputzaren arteko erlazioak, somatizazioa tarteko.

Askotan nahastu egiten ditugu psikologia eta psikiatria, nola lagunduko zeniguke bereizten?

Lehenbizi garbi azaldu psikiatria medikuntzaren adar bat dela. Gure burmuinen gaixotasunek parte biologiko bat dute eta batzuetan sendagai psiko-farmakoak beharrezkoak izaten dira sendabidean jartzeko. Askotan gaixotasunaren muina genetikan bertan aurkitzen da, baina inguruak eragin handia izaten du muinean dagoen hori garatzeko ere. Horregatik, nolabait, esango nuke, psikiatriak arazo psikologiko hori sendatzen edo orekara ekartzen egiten dituela ahaleginak, eta psikologiak arazoari bide egokienetan zehar ibiltzen irakasten.

Psikologian adar edo korronte ezberdinak daude, ez da?

Psikologia, zientzia oso gaztea izanik, bide ezberdinak jorratu ditu. Wilhelm Wundt filosofo eta fisiologo alemaniarrak sortu zuen psikologia esperimentaleko lehen laborategia, filosofiatik bereiztuz, 1879an. Sigmund Freud judutar jatorriko mediku neurologo austriarra izan zen XX. mende hasieran poliki-poliki neurologiatik psikologiara bidea egin zuena: psikologiaren aita bezala dago kontsideratua. Psikoanalisia hasi zen praktikatzen, eta bide ezberdinak erabili bazituen ere, haurtzarora jauzi egitea, haurtzaroa aztertzea izan zen erabilitako bide ezagunenetako bat.

1970eko hamarkadara jauzia egiten du psikologiak konduktismoaren eraginak aztertzen hasten den arte: fobiak, jarrerak..., baina laster ikusten da ez dela nahikoa jarreretan bakarrik gelditzea, pentsamendua dela jarrerak determinatzen dituena, eta horretan sakondu behar dela: pentsamenduan. Berriro, Freudek bezala, haurtzaroari hasten zaio garrantzia ematen, haurtzaroan izaten baitu gure garunak aktibitate eta garapen handiena, eta, jakina, adin horietan hezitzaileek eta heziketak garrantzi handia hartzen dute: ziurtasun gutxi duen guraso batek, nahi eta nahi ez, ziurtasun gabeko errealitatera bideratuko ditu bere seme-alabak, horregatik inguru sozialak ere hartzen du protagonismo ezinbestekoa. Gure garunaren azken garapena 20-25 urtetan lobulu frontalean gertatzen da arrazoibidearen atalak edota bulkaden kontrola finkatuz. Beraz, ezin eskatu nerabe bati eman ezin duena, askotan horretan saiatzen bagara ere.

> *"osasun mentala gure osasunaren zati bat da*

Psikologiaren esparruak hedatzen ikusten ditugu gure artean...

Orain arte, osasuna ulertu izan dugu osasun fisiko bezala, gaur inork ez luke ulertuko Errealeko futbolari bat fisioterapeuta baten lanik gabe zelairatu daitekeenik. Ahaztu egiten zaigu, ostera, osasun mentala ere gure osasunaren zati bat dela, eta errendimendu hoberena lortzeko garuna ere zaindu behar





dela. Ez naiz kirol arloan jakituna, baina uste dut autoestimua, autobalioa, ikuslegotik abstraitzeko estrategiak..., holako arloak landu beharko direla futbolarien artean: pentsa zer eragin izan dezakeen hemezortzi urteko gazte batengan milaka lagunen orroak, alde edo aurka izan. Horregatik psikologoak gero eta ugariagoak dira arlo ezberdinetan: lan munduan, kirolean, politikan, elikaduran, artean, gaixotasun berezietan...

> *"psikologia gero eta arlo gehiagotan sartzen ari da*

Eta zuk, Ainara, zein ildo aukeratu duzu lanerako?
Psikologia lizentzia atera ondoren, Psikologia Klinikoa edo Osasun Psikologia eta Neuropsikologian egin nituen masterrak. Neuropsikologiak neurozientzietatik edaten du, eta gure nerbio sistema zentrala eta jokaeren arteko erlazioa aztertzen du. Gaixotasun neurodegeneratiboetan edo neurogarapeneko gaixotasunetan du aplikazioa. Tamalez, denok ailegatu gara ezagutzera esklerosi multiplea, alzheimerra, iktusa edo garun istripuak, eta lehen birgaitze edo errehabilitazioaren ondoren askotan gelditzen dira akatsak. Gaixotasun neurodegeneratiboek ez dute hobekuntzarik eta beren prozesua etengabe doa okerrera. Neuropsikologia, ariketa bidez, saiatzen da memoria, atentzioa, orientazioa..., prozesu galkor horiek mantsotzen, edo are gehiago, erabiltzen ez ditugun neuronekin nerbio sistemaren zelulen sare berriak uztartzen.

Non jartzen dituzu praktikan zure ezagutzak?
Lehen lana Aita Menni ospitalerako egin nuen, nahiz eta zentro nagusia Arrasaten egon, Bilbokoetan jarduten nuen. Ondoren pila bat lan egin izan dut adinekoen egoitzetan eta eguneko zentroetan iktusen bat izan, zein gaixotasun neurodegeneratiboren bat pairatzen zutenekin: parkinsona, alzheimerra, beste dementzia motak... Arestian aipatu bezala, psikologia klinikoa ere egin nuenez, lan egin izan dut, baita ere, kontsulta pribatu baten, gizartean ohikoagoak diren patologiak tratatzen: antsietatea, depresioa..., heldu eta haurrekin.

Egun, Mungialde Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatean ari naiz. Hasiera baten, gizarte langileek zuzentzen zizkidaten emakumeei psikologia zerbitzua eskainiz: 8-10 saio prebentzio aldetik arazoak zuzendu nahian. Orain, nire lan ia osoa menpekotasuna duten pertsonei zuzendua dago, eta euren familiartekoekin psikologo eta zerbitzu orokorra koordinatze lanetan.

Zeintzuk proiektu dituzu aurrera begira?
Mungiako lanez gain, nire bulego partikularra irekitze lanetan ari naiz une honetan. Fisikoki atontze lanetan nabil eta publizitate, webgune eta abarreko prestaketetan, laster irekitzeko asmotan. Bestalde, master bat egiten ari naiz Dolua eta Galerak tratatzen ikasteko, ez soilik heriotzaren inguruan, baizik beste zenbait egoerei begira ere.

Zer gehiago nahi zenieke azaldu gure irakurleei?
Emandako aukera aprobetxatuko dut osasun publikoan dagoen psikologo falta erreibindikatzeko. Gure herri honetan, 100.000 biztanleko 6 psikologo daude, Europa mailan 18ra igotzen da zifra, eta, hala ere, gutxitzat jotzen dugu psikologook.

Arazo larriegi bat ez duen pertsonak nahiz eta sufrimendua beti den larria, zailtasun handiak ditu psikologoaren aurrera iristen den arte, lanarekin leporaino baitaude. Bitartean, pilula pila bat hartu beharrean aurkitzen da, eta, gainera, ez da arraroa izango fisioterapeuta batengana joan beharra, bere arazoak ondorio fisikoak eragin diolako ziurrenik. Kontua da, eta kalkulu ekonomikoak eginak daude, osasun publikoari gehiago kostatzen zaiola medikazio eta trataera fisikoak zein beste galerak kontuan hartuta, lehen arretan psikologoa jartzea baino.

> *"nire bulego partikularra irekitzeko lanean nabil*



ainaraetxearte.psicologia@gmail.com 679940920

Gizonezkoen ileapaindegia
IMOTZ
Erdikokale, 34 - behea MUTRIKU Tel.: 943 60 41 62

OKINDEGIA
POTERO
DENDA.....943603643
OKINDEGIA.943604512

HAIZIA, itsasuan eta lihorrian (I)

Haizia ez dago ikusterik, baiña laiñuen ibillixak eta olatuen itxurak haizien berri ematen digue. Haizia hotza edo berua izan leike, bizixa edo motela, lanerako egokixa edo arriskutsua... Arrantzalien laguna eta etsaixa, baserritxarrentzat mesedegarrixa eta kaltegarrixa. Nundik eta zela jotzen doan. Eguraldi iragarpen edo predikziorik ez zauanian, lehengo mutrikuarrek handik eta hemendik ateratzen zixuen arrastua haiziari.

Kontu jakiña da gure aitxon-amonak eguraldixari begira bizi zirala, endemas barometro, estazio meteorologiko eta antzekorik ez zauan sasoian.

Batez ere maiñelentzat zan garrantzitsua haizia: nundik jotzen zoan, zenbateko indarrarekin... Azken baten, gogorregi jo ezkero, haiziak arrantzarako eta nabigatzeko kondiziuak edo baldintzak okertu zeikezen: olatu haundixak, galernak, tramaiñarruak...

Baserritxarrek haiziari berari baiño harek ekarritxako eurixari erreparatzen zixuen gehixo, baitxa illatergixari ere; kaletarrek, berriz, ez zaken hainbesteraiñoko loturarik naturaren elementuekin.

Arrantzale eta baserritxarrekin hitz eginda, haizien izen eta esaera asko batu ditxugu.



Konpasari begira

Itsasorratzari "konpasa" esaten zako Mutrikun. Puntu kardinalak seiñalatzen ditxu, eta, erlojuarekin batera, ezinbestekua zan sasoi baten barkuak itsasuan zaukan posiziua ezagutzeko. Puntu kardinalak ez ezik haizia nundik barruna zijuan jakitzeko ere balixo zoan konpasak.

Baserritxik porturako juan-etorrixa eginda, honek dira Mutrikuko haiziak:

Kanpo-haizia

Erderazko "viento del norte" esateko izen bat baiño gehixo erabiltzen da Mutrikun: *kanpaizia* (edo *kanpo-haizia*), *norta, norteko haizia* eta *itsas haizia* (edo *itsasoko haizia*). Azken forma horrek baserrialdian baiño ez ditxugu entzun.

Arrantzaliek norterako martxa hartzen deuenian "kanpora" dijuazela esaten deue, eta hegoaldera dijuazenian berriz, "barrura". Esan diguenez, arrantza egitxeko ipar-haizia baiño hobia izaten zan kanpo-haizia. Baiña batzuetan gogor jotzen zoan. Norteko haize gogorrari *nortazua* esaten dixue Mutrikuko maiñelek.

"*Arnon gurmii, kanpaixii*". Ondarruan batutako esaera horrek mezu argixa ematen digu, Arno mendixan gurmia bistatziak kanpaizia zakarrela esan nahi zoan.

Domingo Lekue makinista ondarrutarra Mutrikura ezkondu zanian "Kanpax" (Kanpaxeneku) ezizena ekarri zoan. Itxura danez izen hori Ondarruan erabiltzen dan "kanpaxi" (kanpaize) hitzetik dator.

Ipar-haizia

Euskera batuan "norte" izentatzeko erabiltzen degun arren Mutrikun lestetik edo nordestetik datorren haiziari esaten zako *iparra* edo *ipar-haizia*. *Frantses haizia*, *Frantzia-haizia*, *goiko haizia* eta *lesteko haizia* izenak ere hartzen ditxu haize horrek gure herrixan.

Goiko haizia esaten zako, Mutrikutik lesterako itsas herri guztiak "goixan" dozelako mutrikuarrentzat, eta mendebalderakuak "behian". Orixo goixan eta Lekeitxio behian.

Arrantzarako ez zan batere haize ona, izan ere atunetan-eta arrain gitxi harrapatzen zan *lesteko haiziarekin*. Gaiñera, olatuak sortzen zitxuan, olatu faltsuak. Dana dala, haize horrek gure inguruan ez ei deu indar haundirik hartzen.

Hotz-hotza da *Frantzia-haizia*. Hotzenari *Frantzi-iparra* edo ipar beltza esaten dixue, eta urtietako esperientziak askori erakutsi dio etxe inguruko landarak galtzeraiño aillegatzen dala.

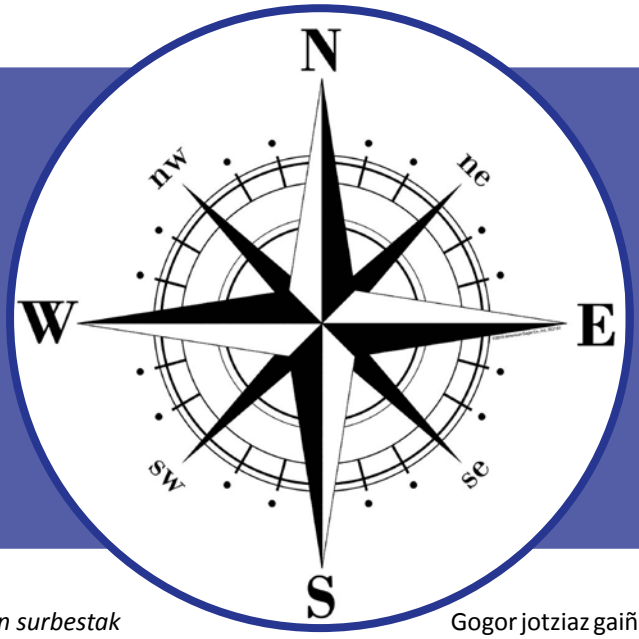
Normalian arratsalde partian "kargatzen" zoan, gero gaberako indarra galtzen juaten zan. Sasoi baten *ipar-haiziak* euri asko ekartzen zoala gogoratu digue: "*ekitzen zion eurixa egitxiari zar-zar-zar eta ez zoan atertzen 24 orduan edo 48 orduan*".

Baserritxarrei entzunda dakigu abuztuan, tamaiñan egin ezkero, iparra freskua eta mesedegarrixa zala, baiña ostantzian fama txarrekua izaten zan haize hori.

Ipar kalia ere badaukagu Mutrikun, eta esan degun bezela ez dago nortera begira; lestera edo iparrera ematen deu kale horrek

Surbesta edo napar-haizia

Hego-ekialdeko haiziari Mutrikun *suesta*, *surbesta* edo *napar-haizia* esaten zako. Arrantzaliak Atxukalera juan eta somatzen zeuenian suestak jotzen zoala, ez ziran itsasoratzen, bazakixelako eguraldi eskasa zatorrela. Bide beretik beste hau: Santakarra esaten zixuen portuan egon zan amarradero bati.



Orduko esaeria zan: "*Santakarrian surbestak bri-bri-bri joten doanian itsasuan dauala mendebala*". Ixkoterako-eta eguraldi txarra.

Bazter-haizia

Mutrikun haize honek daka izenik gehixen: *barruko haizia*, *bazter-haizia*, *hego-haizia*, *erreka-haizia* (*errukaizia*, *erruko haizia*, *herriko haizia*), *andra-haizia*, *hegoia* eta *surra*.

Barruko haizia, lihorretik datorrelako: barrutik kanpora; *bazter-haizia*, itsasbazterretik itsasora dijualako; *hego-haizia*, hegoaldetik jotzen doalako; *erreka-haizia*/*herriko haizia* hitzak bi azalpen euki leikez: herritxik itsasora dijuala edo errekatik datorrela.

Andra-haizia gizonezko batzuek erabiltzen deue, erdi txantxetan eta esaera bezela ixa-ixa: "*erreka-haizia, andra-haizia*". Izen xelebre horrentzako bi esplikazio batu ditxugu: A) haize horrek emakumien gonak harrotu egitxen ditxuala. B) erropak esegitzeko ona dala, erropak sikatzeko.

Jente askori buruko miña eragitxen dio *erreka-haiziak*. Batzuen esanetan emakumezkuei gizonezkuei baiño gehixo. Don Iñazio Bereziartua medikuak hola esaten ei zoan: "*viento sur, revuelos de mujeres*".

Pertsona batzuei txorotasuna ekartzen ei zixuen *hego-haiziak*. Bezperatik somatzen zan han eta hemen bazatorrela *zoro-haizia*.

Arriskutsua izaten zan *bazter-haizia* belan ibiltzeko, haizegolpiak ekartzen zitxualako: oraintxe kalma, gero 25 korapilloko haizia... Txalopentzat ez zan batere haize segurua.

Baserritxarrek ere jeneralian ez zixuen estimu haundirik haize honi. Askotan indarrarakin jotzen zoan eta fruta-arbolak loran bazozen edo adar makal samarrak bazaukezen danak apurtzen zitxuan.



Gogor jotziaz gaiñera, neguan *hego-haiziak* hotza izaten ere badaki. Entzun degunez, sasoi baten edurterik haundixena haize horrek ekarri zoan Mutrikura. Dana dala, haize horrek normalian ez deu euririk ekartzen.

Tamaiñan egin ezkero egokixa zan *bazter-haizia* artua eta indiarra heldu eta altzatzeko. Baiña batzuetan beruegixa izaten zan eta kaltiak sortzen zitxuan. Haize horri *haize-erria* esaten zixuen. Aurten, konparazio baterako, Galbaixo egunian egin zitxuan bero haundixak, eta hori dala-eta fruta asko heldu aurretik jausi zan arboletatik, intxaurrek moskana beltz-beltz dakae...

Baserriko lan batzuetarako ez da batere aproposa *bazter haize epela*. Sagardaua bihar dan bezela irakiñ eta trakil-trankil zikiña garbitxu (zikiñak bota) biharrenian, *hego-haiziarekin* azkarregi irakitxen deu. Kanpaizia edo ipar-haizia egokixaguak dira. Txarrixa hiltzeko ere hego-haizia ziharo eskasa da.

Suroesta

Hego-mendebaldeko haizia izentatzeko izen bakarra batu degu: *suroesta*. Indar haundikua izan ezkero haize txarra da itsasorako.

Mendebala

Mendebala edo *beheko haizia* esaten zako oesteko haiziari.

Arrantzarako, atunetarako edo antxoatarako, oso haize ona da, "naturala". Olatuak sortzen ditxu, baiña olatu "sanuak", eta ez faltsuak iparrak bezela. *Mendebal korritxua* edo *mendebaltxua* (mendebal suabia, 5-10 korapillokua) oso haize egokixa izaten zan bai belan ibiltzeko, bai arrantzarako. Horren erakusgarri, Mutrikuko esaera ezaguna: "*Mendebal urte, atun urte*".

Mendebala umela izaten da, euritsua. Haize horrek egitxen deu udan kostatik eurixa kendu, baiña behin Galbaixuak pasau ezkero eurixa ekarri.

Beheko aldian (Ondarrutik oestera) laiño beltzak ikusten baziran, bixaramunian mendebal gogorra egongo zan. Holakuetan esaten zan "*O, han dator Xolomo pintxaketan, bixar eguraldi txarra*". Xolomo aspaldiko arrantzale mutrikuarra izan zan, itxura danez barku beltza (txalopa-haundixa) zakana.

Baserritxarrek bazakixen mendebala ateratakuan, kalmatzen zanian eurixa zatorrena.

Gallegua

Mutrikun batzuek mendebala eta *gallego-haizia* bereizten ditxue. Azken horri *gallegua* ere esaten zako, eta itxura danez

noroesteko haizia izentatzen deu.

Terrala

Itsasadar edo errixuetatik itsasora dijuan haize hotz eta umelari esaten zako *terrala*. Konparazio baterako Debakabran eta Ondarrukabran jotzen deu asko. Goizian eta ostantzian (edo illuntzian) azaltzen da haize klase hori.

Abuztuan, esaterako, mutrikuarrak Debakabrara juaten ziranian txibixatara ezin zeuen ahaztu jertsia hotzak derrepente hilko ez bazitxuan. Mutriku parian berriz, alkondara hutsetan, eta egun eta ordu berian!

Udazkenian eta neguan Lekeitxio eta Ondarrua paretik pasatzen ziranian arrantzaliak zuri-zuri ikusten zeuen dana, keiarekin bezela. Zelako haize hotza! Horregaitxik egoten da gure herrixan Deban eta Ondarruan baiño tenperatura epelagua.

1917. urtian Ondarruan batutako esaeria: "*Terrala Mixo'n, mendebala pixo*". Hain zuzen ere, Mijo errekian terrala zabillenian itsasuan mendebalak joko zoala.

Mutrikuko paraje batzuk terral-lekuak dira: Astigarrabixa, esaterako, Olaberrieta baillararaiño. Laranga baillaran normalian ez dabil terralik. Batzuetan geldi-geldi ibiltzen da, baiña tarteka sekulako abantzariarekin etortzen da, tximinixako keia bezela. Holakuetan esaten zeuen handik 24 ordura eurixa ekarriko zoala.

Trumoi-haizia

Kontu ezaguna da trumoi-laiñuek haizia eta eurixa ekartzen deuena, *trumonadia* izenez ezagutzen dana. Batzuek ekaitza edo trumonadia etorri aurretik dabillen haiziari esaten dixue *trumoi-haizia*. *Trumon-haizia* edo *trumoe-haizia* ere entzun degu gure herriko baillara ezberdiñetan. Beste batzuek trumoiarekin berarekin datorren haiziari esaten dixue hola.

Trumoi-haizia hegualdekua zein mendebal aldekua izan leike, eta batez ere udaberrixan (marti inguruan) eta udazkenian egoten da.

Itsasuan, mendebaldeko *trumoi-haiziak* galernia ekartzen deu.

Baiña horrek ez dira haize bakarrak, ez horixe! Mutrikuko arrantzale eta baserritxarrekin hitz eginda kaletarrentzat ziharo ezezagunak diran hainbat hitz eta esaera ikasi leikez. Baiña hori datorren hillerako lagako degu.

Bitxartian, *haizia buruan eta ibilli munduan*!!

Josu Larrañaga Arrieta



ERAIKUNTZAK
OLATZ S.L.
Igeltseritza orokorrean, Txalet, Erreforma...
Tel. 943 60 44 10 / 670 41 42 23 - 24
Olatz Auzoa, Urrestieta Baserria - 20830 Mutriku (Gipuzkoa)

ALEX ELEKTRIZITATEA
Alexander Elezgarai Agirrebengoa
· instalakuntza elektrikoak · domotika · telekomunikazioak
· mantenu eta muntaia elektrikoak · argiztapen diseinuak
638 713 685 • alexmutriku69@gmail.com · Mutriku

GATZA eta PIPERRA

Herriko hitzak eta esamoldeak asmatu edota bilatu beharko dira atal honetan. *Bai txo! euskara elkartia*k orain dela urte batzuk herriko hitzak eta esamoldeak jaso, mantendu, eta berreskuratzeko edota zabaltzeko helburuarekin egindako **Gatza eta Piperra** lehiaketan jasotako hitzak dira hemen agertuko direnak.

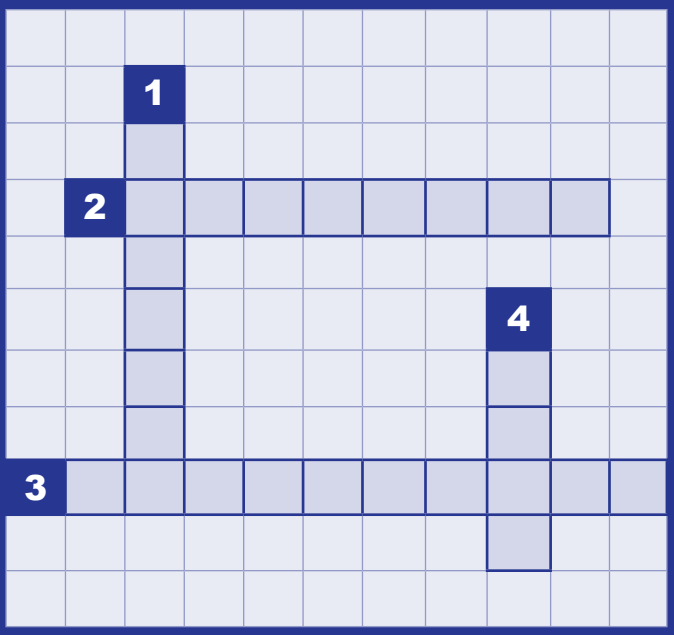
GURUTZEGRAMA

1. Itsasadar edo errixuetatik itsasora dijuan haize hotz eta umela

2. Sekulakuak egin genduzen.

3. Amarauna.

4. Sarea itsas-hondora ez joateko erabiltzen da.



LETRA-ZOPA

1. Aparejua batzeko egurrezko egitura.

2. Sagarrak hemendik heltzen dio adarrari.

3. Bultz kanpora, eta barrura...

4. Euri zaparrada haundia.

T	R	A	O	L	A	L	M	S
E	X	K	A	M	T	A	A	A
I	A	U	O	A	Z	A	T	U
N	U	S	R	A	U	I	R	D
K	J	A	N	T	X	S	U	B
X	X	T	I	S	E	L	X	E
U	A	Z	I	T	E	N	U	L
A	R	Z	A	E	K	R	A	F
N	E	Z	E	R	R	I	K	A

soluzioak:

GURUTZEGRAMA: 1. Terrala 2. erelkiak 3. marmaetxia 4. buxa **LETRA-ZOPA**: 1. traola 2. txurtena 3. teink 4. truxuak





EUSKARALDIA

bigarren edizioa

Lehenik eta behin, ZORIONAK aurtengo Euskaraldian Arigune izateko izena eman duzuen Mutrikuko entitateoi (udal, erakunde, enpresa, merkatari, ostalari, elkarte...). 50etik gora izan zarete izena eman duzuenok.

Arigune hitzak adierazten duena gogora ekarriz, zuen establezimenduetan azaroaren 20tik abenduaren 4ra jarrita izango duzuen ARIGUNE ikurrak, bertaratzen diren denei euskaraz egiteko gonbidapena egingo die, eta bertan euskaraz lasai hitz egin ahal izango dutela adieraziko die; hau da, bertako guztiek gutxienez euskara ulertzen dutelako (gehienetan baita erabili ere), eta establezimendu hartako norbaitek erdaraz erantzuten badie ere, eurei euskaraz lasai egiteko aukera izango dugula jakingo dugu ARIGUNE ikurraren bidez.

Behin entitateek izena emanda, orain norbanakoon txanda da. Ariguneetan izena eman dutenek norbanako bezala eman beharko dute izena, eta baita Euskal Herri mailako ekimen edo gizarte ariketa honetan parte hartu nahi duen 16 urtetik gorako edozein herritarrek ere. Izena emateko **gutxieneko baldintza, euskara ulertzea da**. Gero, izena ematerakoan, orain dela bi urte izan zen lehen edizioan bezalaxe, bakoitzak rol bat aukeratu beharko du: Ahobizi ala Belarriprest.

Hala ere... **ADI!** Lehen aldi hartan, askok eta askok ez zuten ondo ulertu zer zen Ahobizi edo Belarriprest izatea.

Zer EZ da *Ahobizi*? Bakarrik lehen hitza euskaraz egiten duena eta normalean euskaraz egiten duena.

Zer da *Ahobizi*? Euskaraz ulertzen duten guzti-guztiekin beti euskaraz egiteko konpromisoa hartzen duen pertsona (euskal gizarte osoaren aurrean hartutako konpromisoa da). Solaskideak euskara ulertu arren erdaraz egin/egiten badio ere, beti euskaraz erantzungo diona da *Ahobizi*; euskarari eutsiko diona. 15 eguneko konpromisoa da.

Gero, bakoitzak erabakiko du, horrela jokatzen jarraitu ala ez. Aurreko aldian ikusi genuenez, euskaraz gehiago egiteko ohiturari gerora ere eustea posible da.

Euskaraldiko sortzaileetako batek esana da, egin dezakegun txarrena dela Ahobizi ikurra eraman eta euskaraz ulertzen duenari erdaraz egitea. Kasu horretan, soinean Belarriprest ikurra eramatea eta Ahobizi bezala jokatzen saiatzea askoz hobea dela dio berak; paragrafo honen hasieran aipatutakoa eginez gero, Euskaraldiari indarra kentzen zaio; hau da, kasu horretan, proposatzen den ekimen honek ez luke zentzu askorik izango.

Norbaitekin erdaraz egiteko ohitura baduzu (berak euskaraz ulertu arren beti erdaraz egiten duelako/dizulako) eta Ahobizi izateko konpromisoa hartzen baduzu, bera Belarriprest izatera animatzeak bidea erraztuko dizu.

Askok gaitasunarekin lotu zuten: euskaraz dakiena eta normalean egiten duena, Ahobizi; eta ikasten ari dena edota ozta-oztan egiten duena, Belarriprest zela pentsatu zuten askok. Eta EZ da hori kontua; **ez da gaitasun kontua, JOKAERA kontua da.**



Zer EZ da *Belarriprest*? Ez da bakarrik euskaraz ikasten ari dena, euskaraz hitz egiteko erraztasun askorik ez duena edota euskara ulertzen duena. Askoz gehiago da.

Zer da *Belarriprest*? Soinean daraman ikurrak "*nik euskaraz edo erdaraz erantzungo dizut, baina niri egin lasai euskaraz*" adierazten du. Berari euskaraz egiteko gonbidapena egiten dio solaskideari.

Hainbat *Belarriprest* mota egon daitezke; hau da, txikitatik euskaldun-euskalduna den bat ere izan daiteke *Belarriprest*; eta baita, euskaraz ikasten ari dena, hitz egiteko erraztasun askorik ez duena eta bakarrik ulertu egiten duena ere.

Euskararen erabilerak gorantz egiteko, hizkuntza ohituretan eragitea da Euskaraldiaren helburu nagusia. Hau ez da kanpaina bat edo euskararen alde zaudela erakusteko ekimen bat; hau euskararen alde egiteko/ekiteko Euskal Herri mailako gizarte ariketa bat da.

Euskal Herri euskalduna amets, ezin uka bide horretan pausoak emateko ekimen interesgarria dela honakoa.

Izena emateko epea irekita dago (**euskaraldia.eus** helbidean). Anima zaitez!

Gogoratu! Rola aukeratzean, gakoa jokaeran dago, ez gaitasunean.

Oharra: Ikurrak jasotzeko jarraibideen berri emango du Mutrikuko Euskaraldiko batzordeak, eguna hurbiltzen joan ahala.

EUSKARALDIA

15 EGUN EUSKARAZ

Mutrikun

ZORIONAGURRAK ZORIONA



AITZIBER
Zorionak lagun! Urrutiagotik bada ere, beti gure pentsamenduan! Eutsi betiko umoreari eta urte berri oparoa izan dezazula!



MAITE
Zorionak politta! Urteak aurrea, baina zu beti bezain gazte eta alai. Ondo-ondo pasatu. Matxo haundi bat zure etxekoek.



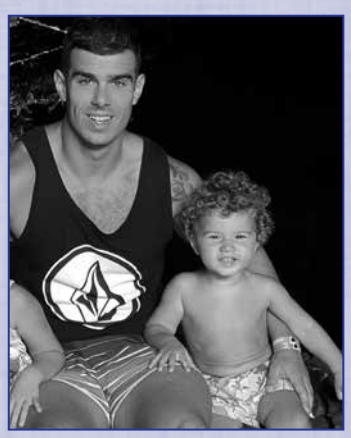
ANA MARI
Zorionak zure urtebetetzean, aurtengoa urte borobila. Gozatu eta ondo pasa. Matxo haundi bat etxekoen partez.



JOAKIN
Langintza bat ez bada beste bat... erretiroa hartu zendun ba! Baina gu pozik zure agindutara! Zorionak aitxona!



XABIER, LEIRE eta HAIZEA
Zorionak Hirukote!!
egoeria nahiz eta ez dauan xamur danok dakigu ondo pasatzeko modua topaukezuela! besarkada eta matxo bat kuadrillako danon partez!



JON eta LUKEN
Zorionak eta pozik bizi, zuen urtebetetzeak 17an eta 21ean izatean.



FATIMA eta JOSE MIGUEL
Urriaren 18an 45 urte elkarrekin horrela segi urte askotan!

ZORIONTZEKO

kalaputxi2001@gmail.com ## whatsapp 635748393

Ristorante AzkenEtxe
egurrezko labean egindako pizzak
italiar sukaldeko zapore guztiak
parrilladak · ospakizunak
(ezkontzak, familia-bazkariak, taldeentzako menu bereziak...)
egunero zabalik
943 60 34 39 · 636 386 016 · ristorante.azkenetxe@gmail.com · Kalbario gaina, Mutriku

ASTIGARRAGA ANAIAK, S.L.U
ERAIKETAK
Tel.: 943 60 40 86 / 667 411 938
e-mail: astigarragamutriku@outlook.es
Txurruka Tteak., 28 behea - 20830 Mutriku (Gipuzkoa)

Joseba Iñaki Eleizgarai
masajista eta osteopatia
Tel: 630 788 059 - Konte kalea 22, Mutriku

ANSORREGI oinetakoak
erdiko kalea 9
mutriku
943 60 33 42
agerretxo@gmail.com

Argazki Zaharrak



Monja joan aurretik, 1962 urte aldera
Maria Nieves Agirrezabala, Kontxita Zenekorta, Arantxa Zubia *Sanjuantxiki*, Lourdes Eizagirre eta behean Arantxa Lekube

Argazki zaharrak? >> kalaputxi2001@gmail.com >> wathsapp: 635748393 >> Ansorregi zapata denda

Lagun koadrilla, 1960ko hamarkadaren bigarren zatian
Jose Mari Landa *Kalamax*,Arantxa eta Itziar Beristain *Piker*, Bixente Agirregomezkorta



ZAINTZAKO BOTIKAK

(gaueko 10ak arte)

URRIA		AZAROA	
19tik 22ra	Amaia Zalduegi	1 eta 2	Lon Apraiz
23tik 25era	Hiart Burgoa	2tik 5era	Hiart Burgoa
26tik 29ra	Lasuen Elezgarai	6tik 8ra	Amaia Zalduegi
30 eta 31	Lon Apraiz	zapatu (7) goizean, Lasuen Elezgarai	
		9tik 12ra	Lon Apraiz
Gauetan, egunero (22:00-00:00):		13tik 15era	Lasuen Elezgarai
Elgoibar		16tik 19ra	Amaia Zalduegi
Gauetan, egunero (22:00-09:00):		20tik 22ra	Hiart Burgoa
Celia Barandela 943 20 69 84		23tik 26ra	Lasuen Elezgarai
Ziriako Agirre kalea 4, Eibar		27tik 29ra	Lon Apraiz

MENDI IRTEERAK



Burumendi Mendi Elkartea



ODOLA EMATEA

urriak 30, 18:00etan

anbulatorio zaharrean

hurrengoa:· abenduak 11 ·

Gipuzkoako Odol Emaileak

kalaputxi2001@gmail.com

whatsappa 635748393

urriko aldizkarian

argitaratzeko

azaroaren 6rako

bidali zuen mezuak





Igualatorioarekin eta
Osakidetzarekin
lan egiten dugu

Audioprotesista
egunero zentroan
Audiometriak doan

OPTIKA VITORIA

OPTIKA • AUDIFONOAK

ERRBERA 16 • 48700 ONDARROA • 946134138 • mvitoria@cnoo.es

MUTRIKUKO KIROLDEGIA



SAIO GIDATUAK · COVID-19 OSTEKO ESKAINTZA

	astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
9:30	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYSTEP + CXWORX	LesMILLS BODYSTEP + CXWORX	LesMILLS BODYBALANCE
17:00		ZUMBA fitness		ZUMBA fitness	LesMILLS BODYSTEP
18:00	LesMILLS BODYBALANCE	18:15 CROSSTRAINNING	LesMILLS BODYPUMP	18:15 TRX Suspension Training	LesMILLS BODYSTEP
19:15	Pancafit	LesMILLS BODYSTEP + CXWORX	COMBAT	LesMILLS BODYPUMP + CXWORX	
20:00		19:30-21:00 fitness		19:30-21:00 fitness	

	astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala	larunbata
10:30			SPINNING		SPINNING	09:30-10:30
18:30					SPINNING	Pancafit
19:15	SPINNING		SPINNING			

Ohar garrantzitsua: erabiltzaile bakarreko saioak bertan behera geratuko dira

mutrikukokiroldegia@gmail.com · **943 60 31 75** · www.mutriku.eus · kirola@mutriku.net