



24. KORRIKA

Uribe Kostan ere euskara gara!

Maddi Kanpo



«Munduan ez dago halakorik»

8-9 | Korrika

Martxoak 8

«Emakumezkoen kirolak potentzial ikaragarria dauka»

28-31 | Berbetan

Topakanta

«Euskara pizten gabiltza apurka-apurka»

37 | Kultura

GETXOKO UDALA KORRIKAREKIN BAT!

24. Korrika · *aek*

Euskara gara

KORRIKA GETXON: MARTXOAK 26, 11:00

Eta Korrikaren ostean ere euskara ikasi edo hobetzeko dirulaguntzak ditugu:



- 1 Euskara ikasteko
- 2 Euskara ikasteko (6-15 urtekoentzat)
- 3 Gidabaimena ateratzeko
- 4 Aisialdiko begirale agiria lortzeko
- 5 Errotulazioa euskaraz ipintzeko



GETXOKO UDALEKO EUSKARA ZERBITZUA

94 466 00 10

euskara.zerbitzua@getxo.eus

www.getxo.eus/euskara



Getxo
bizi ezazu

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral



Aurkibidea

- 4 Puntua eta kontrapuntua eta iritziak
- 5 Erretratua
- 6 24. Korrika
- 14 Herriak
- 26 Hirudika: inauteriak
- 28 Berbetan: Atzoko eta gaurko emakume kirolariak
- 32 Kakarraldone
- 34 Lehen/orain eta Uribitakora
- 35 Josan Aramaio
- 36 Horoskopoa
- 37 Topakanta
- 38 Hirukira olgetan: umeentzako denbora-pasak
- 40 Atzera begira
- 41 Mundukatuak
- 42 Zozketak

5



«Umeak errespetuz eta maitasunez tratatu behar dira»

14



Martxoaren 8ko ekintzen agenda herriz herri

35



«Euskaldunak elkartzeko munduko mapa bat da»

40



Uribe Kostako historia idatzi zuten emakumeak

hiruka

HIRUKA kooperatiba sozietatea

Helbidea: Martikoena, 16, 2.a - 48992 GETXO

e-posta: hiruka@hiruka.eus

Telefona: 944 911 337

Publizitatea: Andrea Luengo

Erredakzioa: Izaro Garcia, Hodei Torres eta Ander Zarraga

Diseinua eta maketazioa: Artefakto Estudio

Azaleko argazkia: Mikel Martinez de Trespuentes

Kudeaketa eta administrazioa: Ziortza Merino

Zenbaki honetako kolaboratzaileak: Uxune Iriondo Urbistazu, Maritxu Arroyo Cruz, Iñaki Larretxi, Luka Melendez, Garazi Hidalgo, Oihana Penades eta Mikel Martinez de Trespuentes.

Filmazioa eta Inprimategia: Gertu Inprimategia

Lege-gordailua: BI-2022-2014

ISSN: 2386-98-95

Ale-kopurua: 5.000

CC-BY-SA

HIRUKAK ez du zertan bat etorri aldizkari honetan parte hartzen duten kolaboratzaileek adierazitako iritziakaz.

Erakunde laguntzaileak



foru aldundia
diputación foral

Aldizkari honek Bizkaiko Foru Aldundiaren laguntza jaso du.

Terroristak, putak, sorginak

UXUNE IRIONDO URBISTAZU Bilgune Feminista



Olatz Dañobeitiak ireki du meloia *Sorginak, putak, terroristak* liburuan, beste eragile batzuekin elkarlanean. Argi eta garbi geratzen da herriaren sektore bat terrorista izendatzeak gure herriko beste sektore askok, eskuin zein ezkerreko, abertzale zein bestelako nazionalista, internazionalista zein mundu herritar, guri gizatasuna ukatzea ekarri zuela, errotik erauzi zizkigutela giza eskubideak. Errazago izan zaie, eta hala jarraitzen dute askok, estatuak poliziaren, epaitegien, espetxeen eta abarren bidez terrorismoaren aitzakian erabili duen indarkeria basatia, tortura izugarriak eta bortizkeria matxistarik nazkagarriena ukatu eta zuritzea, onartu, aitortu, salatu eta aurre egitea baino. Horregatik, denak balio izan du, oraindik ere balio du, ezker abertzaleko edozein eragileren aurka. Hauteskunde-zerrendak kutsatzen omen genituen; aliantza politiko, sindikal, feminista eta abarrak eragotzi/eragozten dizkigute herritar askok, zoru etikoa eta zabor ugari aurpegiratu dizkigute herritar multzo handi bati, terrorismoaren izenean.

Inguru gertuaren barrenak ere begiratzera gonbidatzen gaituzte kideek. Eskertzen dut feminismo abertzalearen gogoeta eta bide zintzoa, ausarta, gu denon duintasunaren alde.

Egin dezagun benetan dantzan

MARITXU ARROYO CRUZ Bizilurreko kidea



Martxoaren 8an kaleak memoria politikoz beteko ditugu. New Yorkeko langileen aztarnak, XX. mendeko etxeoandre eta langile errusiarren arrastoak gogoratuko ditugu. M8a lantegian erre zituzten emakumeen horien gorputzetatik sortu zen; azken batean, M8a kontzientzia-klase sakon batetik dator.

M8ak «dantzatu ezin bada, ez da nire iraultza» espiritua gauzatu du. Baina hau ez da festa hutserako gonbidapena, gozamina erresistentzia gisa aldarrikatzeko baizik. Sistema honek ahantzarazi nahi digun arren, «guztia aldatzera etorri gara». M8ko dantza kolektiboa ez da distrakzioa, eskatzen dugun askatasunaren entsegu orokorra baino.

Beraz, M8 honetan kalera atera, kantatu, dantzatu, amorrua edo kontzientzia-klasea aldarrikatu, lagunekin elkartu eta sinets dezagun beste mundu bat posiblea dela. Hurrengo egunean, bila ditzagun auzokideak, inguruko edozein zapalkuntzari elkarrekin aurre egiteko. Nork bere lekutik, denok ekar dezakegu geure aletxoa. Benetako dantza sentitu nahi badugu, bilatu auzoko edo herriko kolektibo feminista: pentsatzeko, ikasteko eta ekintzetarako elkartu, baita besarkatzeko ere. Guztion askatasuna eta duintasuna gure pozaren oinarria denean, benetan dantzan ari garela esan dezakegu.

Puntua eta kontrapuntua **Korrika**

Erdu Korrikara!

*Euskara gara eta
euskaraz bagara.
Beste behin lekukoa
hona eta hara,
Atharratzen atzeman
eta Bilbon laga.
Erlantz gure hizkuntzak
behar du aupada.
Petoa jantzi eta
erdu Korrikara!*

**IÑIGO
KORTAZAR
ELIAS**
Getxo

*Petoa jantzi eta
erdu Korrikara,
bertan darabilgu ta
ederki euskara.
Gure espazio horretan,
Iñigo, erreza da,
Korrikak sortzen dau ta
poza ta algara
euskara jarrai daigun
ataraz plazara.*

**ERLANTZ
PAZOS
AYO**
Leioa



Miren Bego Fernandez Berangoko Merana Herri Eskola

«Hezitzaileon lana ez da asistentziara mugatzen; hezkuntzaren parte ere bada»

1988tik, Miren Fernandezek Berangoko Merana eskolaren etorkizuna eraikitzen dihardu, bi urtekoen oinarrietatik hezkuntza integralaren aitortzaraino.

TESTUA: IZARO GARCIA VELASCO • ARGAZKIA: HODEI TORRES ▶

Miren Fernandezek 38 urte daramatza Berangoko eskolan lanean. Hasieran, eskola txikia zen, eta egoera ez zen samurra. «Ez zegoen ume askorik, gehienak beste eskoletara joaten ziren», gogoratu du. Beraz, erabaki estrategikoa hartu zuten: bi urtekoen gelak sendotu eta zabaltzea, umeek bertan jarrai zezaten eta eskolak etorkizuna izan zezan. «Poliki-poliki zentroaren kalitatea hobetzea izan zen gure erronka», azaldu du.

Hasieratik, proiektuan murgilduta egon bada ere, azken urteotan hezitzaile jarduna baztertu du. Haatik, argi du bere egitekoa bulegotik harago doala: «Nire lana ez da asistentziara mugatzen; hezkuntzaren parte da. Adin horretan jartzen dira oinarri sendoenak».

Ilde berean, Fernandezek dio kanpotik ez dela bere lanaren benetako izaera ikusten; izan ere, «ume bat garbitzea, jantokia antolatzea edo negarrak lasaitzea baino askoz gehiago da». Hezitzaileek eskaintzen duten hezkuntza integralaren parte dela nabarmendu du: «Umeak pertsonak dira, eta errespetuz eta maitasunez tratatu behar dira». Keinu txikiek arrasto sakona uzten dutela sinetsita dago.

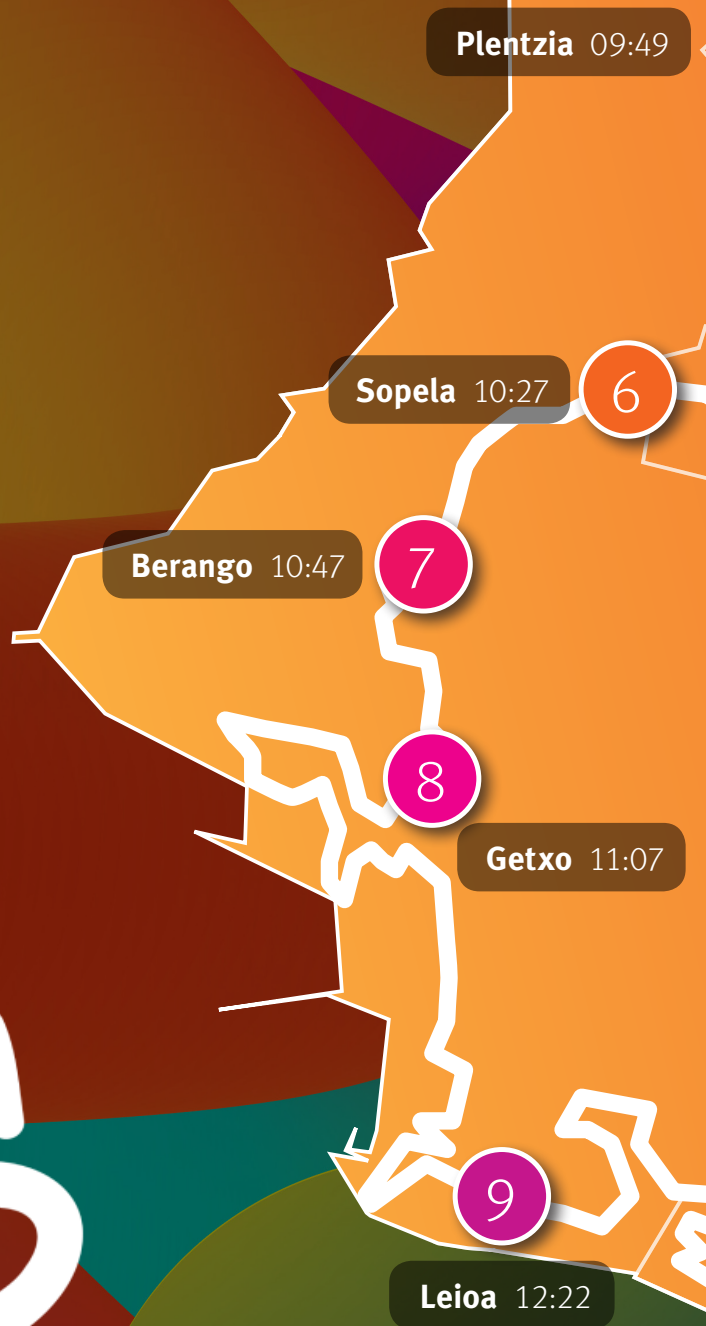
Eskola «txikerra» izateak giro familiarra sortzen duela dio, ume guztiak ezagutzen baitituzte, eta horrek balioak transmititzeko aukera ematen du: errespetua, maitasuna eta elkartasuna: «Umeek ikusten dute nola tratatzen ditugun, eta hori barneratu egiten dute». Hala ere, ohartarazi du lan horren aitortza ez dela baldintzetan islatzen. «Sistema hobetu beharra dago; gizarteak ulertu behar du asistentzia-lanaren balioa», azaldu du.

Lana fisikoki zein emozionalki gogorra bada ere, oso aberasgarria dela dio. Etorkizunari begira, borrokan jarraitzeko asmoa du, ez bakarrik bere eskubideen alde, baita «eskolako giroa eta balioak zaintzearen» alde ere. «Nire lana funtsezkoa dela sinesten dut». ◀

24. Korrikaren taupadak Uribe Kostan barrena

PETOAK	HERRIA	ORDUA
2110	LEMOIZ	08:56:00
2113	GORLIZ	09:15:00
2120	PLENTZIA	09:49:00
2124	BARRIKA	10:02:00
2125	URDULIZ	10:08:00
2131	SOPELA	10:27:00
2137	BERANGO	10:47:00
2143	GETXO	11:07:00
2177	LEIOA	12:22:00
2193	ERANDIO	12:55:00
3341	ERANDIO (Martxoaren 29an)	07:24:00

24.korrika *æk*
**Euskara
gara**
Atharratzetik Bilbora
2026ko martxoaren 19tik 29ra





MARTXOAK 26

Bi urterik behin, Korrikak milaka herritar, eragile eta elkarte batzen ditu euskararen aldeko ekimen erraldoi horren antolaketan. Hori dinamizatzeaz, antolatzeaz eta gizarteratzeaz arduratzen dira hainbat euskaltzalek osatzen dituzten herriz herriko batzordeak. Ezagutu itzazu hemen Uribe Kostan Korrika antolatzen duten taldeetako kide batzuk.

TESTUAK: ANDER ZARRAGA • INFOGRAFIA: ARTEFAKTO ▶

Aurten 2026ko martxoaren 19an hasiko da 24. KORRIKA, Atharratze-tik abiatuta, eta martxoaren 29an amaituko da Bilbon, hamar egunez Euskal Herria zeharkatu ondoren. Aurten ere argi geratuko da KORRIKA korrika egitea baino askoz gehiago dela: herriz herri igarotzean kaleak piztuko dira, leihoak eta plazak jendez beteko dira, eta, beste behin ere, begiradeak konplizitate berezi bat erakutsiko dute, «gurea» den zerbait partekatzen ari garenaren seinale. Kilometro zehar kilometro, komunitate-sentimendua indartu eta euskararen aldeko konpromisoa berrituko da.

Lekukoa eskuz esku joango da ibilbide osoan, norbanakoen nekeak eta ametsak barruan gordeta, hizkuntzaren aldeko keinu txiki baina sendo batean bilduta. Horixe da KORRIKAren muina: euskara ez dela esaten duguna bakarrik, elkarregaz egiten duguna baizik, auzolanean eta parte hartzean gauzatzen dena. Bidean sortzen den indar kolektibo horrek erakusten du hizkuntza bat bizirik dagoela jendeak bizi arazten duelako.

Uribe Kostan ere nabarmen sentituko da taupada hori. Leioa, Sopela, Getxo, Lemoiz, Berango, Erandio, Urduliz, Plentzia, Gorliz eta Barrikako kaleak lekukoaren igarotzea ospatuko dute, euskararen aldeko aldarria zabalduz. Eskualdeko herriek berriz erakutsiko dute KORRIKA ez dela igarotzen den ekimen hutsa: komunitatea sortzen duen hitzordua da, belaunaldiak lotzen dituen eta euskarari arnasa zein etorkizuna ematen dizkiona.

KORRIKAk utzitako arrastoa ez da helmugan amaitzen. Martxoaren 29a igaro arren, lekukoan gordetako mezua herrietan geratzen da, egunerokoan euskaraz bizitzeko hautua indartuz. Hori bata, azken finean, KORRIKAren lorpenik handiena, ezta? Momentuko festa kolektiboa izateaz gain, urte osorako konpromisoa piztea.

Maddi Kanpo AEK-ko kidea

«Korrika guztion inurri-

TESTUA: ANDER ZARRAGA ►

Maddi Kanpo Leioako AEK Lamia euskaltegiko irakaslea da, baina bi urterik behin, klaseak albo batera utzi eta Korrikako furgonetara igo-tzen da. Bera euskararen aldeko ekimenaren antolaketa-prozesu guztiaren «piezatxo bat» besterik ez dela azpimarratu arren, Korrika odolean daramala esan daiteke, izan ere, Jo-seba Kanpo bere aita sortzaileetako bat izan zen, eta amarengandik ere jaso zuen antola-tzeko inurri-lan hori.

Nolakoa da Korrikako furgonetan zoaztenon lana? Gogorra, baina aldi berean oso polita da. 14 orduko txandak egiten ditugu bi talde-tan banatuta: 14 ordu lan eta beste 14 atse-den. Atsedenerako ordu horietan lo egiteko eta bidaiatzeko denbora ere sartzen da. Egu-raldiak asko baldintzatzen du gure lana, ez delako gauza bera hotza eta euriarekin egitea edo eguraldia lagun izatea.

Zer da zuretzat Korrikak duen politena? Egunsentiak, elurretan dagoenean jendeak furgoneta bultzatu behar duenean, jendea-ren inplikazioa... Momentu horiek epika bat ematen diote Korrikari. Ez daukat hitzik hori nola bizi dudan deskribatzeko, baina ematen didan hori egin nahi dudan zerbait dela senti-tzen dut. Jendeak bere herrian Korrikan parte hartzen du, baina gero bere etxeetara doaz dutxa bat hartzera; aldiz, guk hor jarraitzen dugu hainbat orduz, hotzarekin edo nekeare-kin, baina nik pribilegio bat bezala ikusten dut Korrika horrela bizitzea.

Oso ederra da pertsona nagusiei Korrikan parte hartzean aurpegia nola alaitzen zaien ikustea. Korrikan pertsona oso desberdinek parte hartzen dute eta haiena bezala senti-tzen dute, hori ere oso polita da, denek nahi baitute epika horren parte izan. Astearte ba-tean, goizeko 04:00etan lekukoa irribarre batekin hartuko duen jendea egotea ere oso polita da.

Nola deskribatuko zenuke furgonetan zoaz-tenon lana? Gure misioa Korrika bera zein le-kukoa zaintzea eta horiek heldu behar diren lekura heltzea bermatzea da. Horrez gain, «bi-takora» deitzen diogun denboralizazio bat ere daukagu, horrek adierazten digu minutu eta segundo bakoitzean non egon behar garen. Bi



Maddi Kanpo

Euskara gara

izango da 24. Korrikaren leloa.

11

egun iraungi du Korrikak, martxoaren 19tik 29ra bitartean.

2.175

kilometro egingo dituzte Euskal Herriko hainbat txoko zeharkatuz, Atharratzetik Bilboraino

22

boluntarioz osatutako bi talde joango dira une oro, 14 orduko txandetan, lekukoaren aurretik zein atzetik, Korrikak bere ibilbidea egiten duela bermatzeko.

furgonetetan joaten gara, bakoitza gidari ba-tekin, kopilotu batekin eta dena ondo joateaz arduratzen diren beste hiru edo lau pertso-nekin; pankarta jartzeaz, argazkiak ateratzeaz, musika jartzeaz edo mikrofonotik hitz egiteaz arduratzen dira. Guztira, 11 pertsona gaude txanda bakoitzean. Baina horiez gain, badago sare erraldoi bat herriz herri laguntzen gai-tuena, eta, besteak beste, furgoneten mante-nu-lanez arduratzen dena. Adibidez, furgone-ta denbora osoa ari da klaxona jotzen, baina hori bukatu egiten da. Horrelako gauzez ardu-ratzen dira beraiek.

Hala ere, gutaz gain, AEK-ko kide guztiak eta herriz herri sortzen diren batzordeak dira Korrika aurrera eramaten dutenak, hau guz-tion proiektua da, inurri-lan horri esker ate-ratzen da aurrera.

Furgoneta barrutik nola bizi duzue herrie-tara heltzean lekukoaren atzean jendetza pilatzen denean? Ohitu egiten gara, bestela denbora guztia egongo ginateke hodeietan, eta ezinezkoa izango litzateke bizirautea. Ni-retzat oso une polita da ikusten dugulako he-rri bakoitzak eta pertsona bakoitzak Korrika maitasun guztiarekin hartzen duela, eta hori beti errepikatzen da, Oionen, Garesen, Bai-gorrin... Korrikak Euskal Herria zeharkatzen duen bezala, gu ere zeharkatzen gaitu.

lanari esker egiten da»



Pasadizoren bat?

«Asko eta asko daude. Behin, aldapa gora batean, gure furgonetaren aurretik eskualdekoa zihoan, baina momentu batean gelditu egin zen. Orduan, mikrofonotik laguntza eskatu genuen, baina jendea gure furgoneta hasi zen bultzatzen; elurretan furgoneta bultzatu zuteneko irudia errepikatu nahi zuten nonbait. Kontua da arazoa aurreko furgonetak zuela, ez gureak, baina jendea gurea hasi zen bultzatzen guk bestea zela oihukatzen genien bitartean. Askotan gertatu zaigu baita gurasoek ezin dutela umeen atzetik jarraitu eta bakarrik geratzen direla. Orduan, furgonetara igo behar ditugu eta mikrotik gurasoren bat dagoen galdetu behar izaten dugu».

Lehen Korrika horren antzean zure aita ere egon zen. Zein da horren istorioa? Aita, Joseba Kanpo, Korrikako sortzaileetako bat izan zen. Bera AEK-kidea zen eta dirua lortzeko helburuarekin, hainbat hilabetez nondik jo jakin gabe lanean aritu eta gero, Bilboko Club Deportivok egiten duen karrera modukoa egitea pentsatu zuten. Euskal Herri osoa zeharkatuko zuen lekuko batekin lasterketa egitea pentsatu zuten. Ideia utopiko hori amonari azaldu zionean, «Joseba bazabiz zu zure txakur-ametsekaz», esan zion. Orain, udaberrian egiten zen, baina hasieran azaroan egiten zen, eta ez zeuden gaur egun ditugun baliabideak, ezta inondik inora.

Beraz, zuk etxean txikitatik jaso duzu Korrika? Bai nire nebak, bai nik zilbor-hestetik jaso dugu transmisio hori. Gure aita sortzaileetako bat izan zen, baina benetako antolatze-lana Lourdes Artetxe amarengandik jaso genuen. Bera AEK-n lanean egon zen eta berak ekarri digu Korrika benetan zer den. Aitak ideia zoro zorgarri hori eman zigun, baina amarekin inurri-lana ikusi genuen, beraz harrotasuna sentitzen dugu alde bietatik.

Zure gurasoen lekukoa hartu duzu zuk beraz? Bai, familiatik jaso dudana transmisio horrekin jarraitu dut, eta, bereiziki orain, AEK-ko kidea naizela atxikimendu hori areagotu egin da. Nik baino lehen, Korrikaren lekuko hori Lourdes Artetxe eta Irune Etxeberriak bezalako AEK-kideek hartu zuten, eta beraiegangandik Iratxe Martara edo Igor Elordira pasatu zen eta egun Ander Etxanizek, Zuriñe Murgiak eta beste hainbat pertsona polit ari gara horrekin lanean. Hala ere, Korrika posible da Euskal Herrian lanean ari garen AEK-kide guztioi esker, bakoitzak bere herri-tik eta euskaltegitik egiten dugun inurri-lan horri esker.

Prestaketan buru-belarri ibiliko zara da-borduko. Urduri zaude? Hau nire hirugarren Korrika da. Lehen Korrikan oso urduri egon nintzen, baina orain urduritasuna baino gehiago grina da. Furgonetan goazen bakoitzak Korrika eta euskara sentitzeko gure modua daukagu; bakoitzak bere gauzak ditu, bere motxila, baina badago denok batzen gaituen multiplo komun bat eta horrekin aurrera egiten dugu Korrika eta lekukoa bere helmugara eramateko. ◀

Korrikaren parekorik ez dago beste inon; hizkuntza baten alde egiten den horrelako ekintza kolektibo bakarra da. Zure ustez zergatik da Korrika hain garrantzitsua euskararentzat? Korrikak euskarari guardasola bat ematen dio. Euskararen aldeko borrokarako mugimendu itzela da. Batzuetan, Korrikak bestelako kontuetan jartzen du fokua: aurrekoan Azterketak Euskaraz izan zen, aurtten, Errigora izango da. Duela gutxi, doktoretza-tesi batek azaldu zuen Korrikak ez duela emozio txarrik eragiten jendearengan. Ez dut munduan ezer ezagutzen soilik emozio positiboak eragiten dituenik. Agian AEK-kideei estresa eragingo digu, baina kanpotik bizi dutenei soilik aldagai positiboak eragiten dizkie. Tesi horrek Korrikan parte hartu eta berehala zuen eragina neurtzen zuen, baita hiru aste-ra zer gertatzen zen ere, eta ikusi zen eragina ez zela hainbeste apaltzen, eragin positiboak hor jarraitzen zuela, hain zuzen. Emozio horien batez bestekoa zortzi bat zen. Munduan ez dago horrelako ezer, kirolak, adibidez, ez du horrelakorik eragiten jendearengan.

Hala ere, 46 urte igaro dira lehen Korrika egin zenetik, eta hasierako aldarrikapen horiek ez dira hainbeste aldatu. 1980an, Korrikaren dekalogo bat egin zen eta gaur egun-goak oso antzekoa izaten jarraitzen du. Zer pentsatu asko ematen du horrek.

«**Doktoretza-tesi batek azaldu zuen Korrikak ez duela emozio txarrik eragiten jendearengan. Ez dut munduan ezer ezagutzen soilik emozio positiboak eragiten dituenik. Tesi horrek Korrikan parte hartu eta berehala zuen eragina neurtzen zuen, baita hiru astetara zer gertatzen zen ere, eta ikusi zen eragina ez zela hainbeste apaltzen, eragin positiboak hor jarraitzen zuela.**»

Korrikaren furgonetan joango da aurten ere. HODEI TORRES

Iraganean landatutako haziak gogoratuz



Uribe Kostak behin baino gehiagotan hartu du KORRIKA. Argazkiotan ageri diren hiru edizioek – 9. KORRIKA (1995), «Jalgi hadi euskara»; 10. KORRIKA (1997), «Euskal Herria korrika»; eta 12. KORRIKA (2001), «Mundu bat euskara bildu» – euskararen aldeko konpromisoa eta elkarlana islatu zituzten kostaldean barrena. Hiru garai, hiru mezu, baina helburu bakarra: euskararen aldeko urratsak elkarregaz egitea.

TESTUA: IZARO GARCIA • **ARGAZKIAK:** MIKEL MARTINEZ DE TRESPUNTES ►





Martxoa

Barrika

Martxoak 14, zapatua

Korrika Eguna

12:00 | Frontoitik

Tailerrak, herri-korrika eta diskofesta.

Berango

Martxoak 17, eguztena

Horma-irudi kolektiboa euskararen alde

16:30 | Berango Merana eskolan

Martxoak 13, barikua

Luki zatoz gurekin!

17:30 | Fernando Ansoleaga antzokian

Martxoak 25, eguztena

Tailerra: Euskaraz zergatik ez?

11:00-14:00 | Haur liburutegian

Maitane Nerekan Umarenegaz.

Erandio

Martxoak 13, barikua

Korrikaren aurkezpena

19:00 | Josu Murueta plazan

Astrabuduko Kantaguneak eta Txalainak taldearen emanaldiak ere izango dira.

Martxoak 14, zapatua

Go!azen

17:00 eta 19:00 | Merkatu Zaharrean

Martxoak 15, domeka

Talaurden taldearen emanaldia eta Korrikaren aurkezpena

12:00 | Erandiogoikoa

Korrikaren simulakroa eta umeentzako tailerrak ere egingo dituzte.

Erromeria eta txokolatea

17:30 | Merkatu Zaharrean

Getxo

Martxoak 13, barikua

Korrikaren aurkezpena

17:30 | Bihotz Alai plazan

Bote luze tailerra eta bertsolariak egongo dira.

Kontzertua: Martia Taldea

20:00 | Azebarrin

Martxoak 14, zapatua

Poteo musikatua

20:00 | Itzubaltzeta/Romon

Gorliz

Martxoak 25, eguztena

Antzerkia: Andereño Rosita

18:30 | Udaletxean

Martxoak 27, barikua

Diskorrika

19:00 | Ibarreta plazan

Leioa

Martxoak 13, barikua

Korrika Herrian

18:00 | Barandiaran Behekoa institutuan

Martxoak 15, domeka

Omenduaren Eguna

12:00 | San Bartolomen

Erigora produktuen dastaketa eta dantza-plaza.

Martxoak 18, eguztena

Korrika Txiki

10:00 | Askartza ikastetxetik hasita

Lemoiz

Martxoak 15, domeka

Korrikaren aurkezpena

12:00 | Kultur etxean

Plentzia

Martxoak 5, eguna

Mintzodromoa eta Jolasdromoa

10:00, 12:00, 17:00 eta 19:00 |

Jai Alai frontoian

Martxoak 13, barikua

Korrikaren aurkezpena

17:30 | Ontziola plazan

Aurkezpen ekitaldia; ondoren, kantujira Alde Zaharretik eta triki-kalejira.

Kontzertua: Silitia

22:00 | Danontzat gaztetxean

Sopela

Martxoak 19, eguna

Itoiz. Udako sesioak

18:30 | Kurtzio kultur etxean

Dokumentalaren proiektzioa egingo dute.

Martxoak 20, barikua

Kontzertua: Martia Taldea

20:00 | Kurtzio kultur etxean

Martxoak 28, zapatua

Kárta Egune!

11:00 | Larrabasterrako auzoetxean

Egun osoko egitaraua prestatu dute

Urduliz

Martxoak 13, barikua

Orbitzaren aurkezpen-jaia

19:00 | Kultur etxean

Martxoak 15, domeka

Korrikaren aurkezpena

18:00 | Antsonekoa plazan

Ekitaldia eta dantza-plaza. Goizean ere ekintzak egingo dituzte Marineorta parkean.



24. korrika æk
**Euskara
gara**
Atharrotzetik Bilbora
2026ko martxoaren 19tik 29ra



korrika.eus



Sopelako KORRIKA AGENDA

12:00 1 KORRIKA AURKEZPEN JAIA! Udaletxeko plazan	12:00 7 LARRABASTERRAN, EUSKARA GARA! (Sopela Kantarik eta Panderoleek girotua) Urgitxieta plazan	11:00 15 ARTISAU AZOKA eta TAILERRAK Udaletxeko plazan
18:30 19 ITOIZ. UDAKO SESIOAK (dokumentala) Kurtzio Kultur Etxean	20:00 20 MARTIA TALDEA (kontzertua) Kurtzio Kultur Etxean	18:30 25 BERTOKO EUSKERA IKASTALDIA Kurtzio Kultur Etxean
10:18 26 KORRIKA SOPELAN! 18:00 NINA (filma*solasaldia) Kurtzio Kultur Etxean	10:00 27 KORRIKA TXIKIA Ander Deunatik Urkora 20:00 KOLAPSOA (antzerkia) Kurtzio Kultur Etxean	11:30 28 KÁRRA EGUNE! UKko BEZPERA JAIA Larrabasterrako Auzoetxean
DANOK BILBORA! 29		

Gorde datak! Laster xehetasun gehiago!

Berdintasunaren aldeko hitzorduak UKn

Aurten ere Uribe Kosta morez jantziko da. Eskubideak eta bizitzak erdigunean jartzeko garaia dela aldarrikatuko dute; ahotsa altxatu, kontzientziak astindu eta indarrak batzeko.

Barrika

Martxoak 8, domeka

Elkarretaratzea

12:00 | Emakumezkoen biribilgunean

M8ko ohiko herritarren elkarretaratzea.

Berango

Martxoak 8, domeka

Manifestazioa

11:00 | Emakumeen Elkarteko egoitzan

Martxa eta gero, elkarreak *performance* bat eskainiko du.

Martxoak 14, zapatua

Antzezlanak: *Porque me oprime el corsé*

19:00 | Fernando Ansoleaga Antzokian

Luna Llena taldearen eskutik.

Erandio

Martxoak 8, domeka

Kontzentrazioa

12:30 | Euskadi plazan

Damatxok antolatua, herritar guztientzako.

Martxoak 9, astelehena

Kontzentrazioa

12:30 | Irailaren 23a plazan

Erandioko Emakumeen Elkarreak deituta.

Martxoak 13, barikua

Ipuin-kontalaria

19:00 | Xirristi Mirristi lokalean

Xirristi Mirristik antolatuta familientzako.

Getxo

Martxoak 8, domeka

Emakume sortzaileen azoka

10:00-14:00 | Santa Eugenia plazan

Emakumeen Nazioarteko Eguna dela medio, Getxoko Udalak emakume sortzaileen azoka bat antolatuko du.

Solasaldia

12:00 | Santa Eugenia plazan

Itzubaltzeta feminista eraikitzen. Zer behar dugu? solasaldia.

Txikien bazkaria

14:00 | Santa Eugenia plazan

Ettxeko txikientzako bazkaria prestatuko da, 8 euro ordainduta.

Helduen bazkaria

15:00 | Santa Eugenia plazan

Txikiakaz batera, helduek ere bazkaltzeko aukera izango dute. Tiketak 12 euro balio du.

Bakarriketa

16:30 | Santa Eugenia plazan

Maria Blanco Mendizabalek bakarriketa bat eskainiko du.

Manifestazioa

18:00 | Santa Eugenia plazan

M8a dela eta, berdintasunaren aldeko manifestazioa.



Tailerrak

19:00 | Algortako Gaztelekuan

Ahalduntze feminista eta despatriarkalizazioa.

Fanzine tailerra (1.saioa)

18:00-20:00 | GURari Etxean

Genealogia familiar eta komunitarioa.

Martxoak 13, barikua

Poesia eta kantu errezitaldia

18:00 | GURari Etxean

A viva voz poesia eta kantu errezitaldia Haizea Murgia poetagaz, Las Poetas Vivas klubeko kideakaz eta Lonbardak abesbatza feministagaz.

Martxoak 24, martitzena

Ipuin-saioa

18:00-20:00 | GURari Etxean

Euskarazko helduentzako ipuin-saioa, Mireia Delgadogaz.

Martxoak 25, eguaztena

Fanzine tailerra (2.saioa)

18:00-20:00 | GURari Etxean

Genealogia familiar eta komunitarioaren inguruko tailerra.

Gorliz

Martxoak 8, domeka

Kontzentrazioa

11:55 | Elizako plazan

Ekitaldi instituzionala eta adierazpenaren irakurketa.

Emanaldia eta manifestazioa

12:15 | Elizako plazan

Attitude Dantza Eskolaren emanaldia eta manifestazioaren hasiera.

Leioa

Martxoak 8, domeka

VII. Emakumeen Martxa

11:00 | Bidebarriko boulevarden

Animazioa, bazkaria eta kamiseta teknikoak egongo dira parte hartzen duten guztientzat. Ibilaldia hasi aurretik, M8ko herritarren ohiko elkarretaratzea egingo da.

Martxoak 12, eguena

Emakumeen ongizate emozionalari buruzko hitzaldia

19:00 | Andрак elkarrearen egoitzan

Dokumental baten proiektzioa egingo da, eta, ondoren, solasaldia horren inguruan.

Martxoak 21, zapatua

Autodefentsa feminista tailerra

10:00 | Laket Leioako Jabekuntza Eskolan

10:00etatik 19:30era, emakumeentzako autodefentsa feminista tailerra egingo da.

Martxoak 6tik 26ra bitartean

Erakusketa: *Eta zergatik daukazue zuek egun bat?*

Ibiltaria

Erakusketa Bidebarri, Lamiako, Pinueta, San Bartolome eta Bidekurtzio plazan ibiliko da. Helburua eguneroko hainbat espaziotan berdintasunaren beharra aldarrikatzea eta M8aren ospakizunaren garrantziari buruz hausnartzea da.

Lemoiz

Martxoak 8, domeka

Elkarretaratzea eta irakurketa

12:00 | Armintzako errotondan

M8ko ohiko herritarren elkarretaratzea eta adierazpenaren irakurketa.

Herri bazkaria

15:00 | Armintzako frontoian

Bazkarirako tiketak: 5 euro.

Txapeldunak

17:30 | Armintzako frontoian

Helduentzako bakarriketa.



Uribe Kostako udalerrietako elkarteek eta Udalek hainbat ekintza antolatuko dituzte martxoak 8 dela medio.

Plentzia

Martxoak 8, domeka

Mobilizazioa

12:00 | Gorlizko udaletxe plazan

M8ko ohiko herritarren elkarretaratzea eta mobilizazioa.

Herri-bazkaria

14:30 | Danontzat gaztetxean

Bazkaldu eta gero, bazkaloste girotua egingo da gaztetxean bertan.

Sopela

Martxoak 8, domeka

Emakume sortzaileen azoka

11:30 | Udaletxeko karpan

11:30etik 15:00ak arte egongo da Udaletxeko plazan. Publiko guztiari irekita dago.

Manifestazioa

13:00 | Udaletxeko plazan

Behin ibilbidea bukatuta, ekitaldi bat izango da plazan bertan.

Martxoak 12, eguena

Genero ikuspegiko zinema

18:00 | Kurtzio kultur etxean

Sarrera doakoa da eta 112 minutuko iraupena izango du.

Urduliz

Martxoak 8, domeka

Ibilbide musikatua

12:00 | Berdintasunaren Zuhaitzean

M8ko manifestua irakurri eta gero.

Triki-poteo feminista

13:15 | Antsonekoa plazan

Manifestazioa eta gero giroa berotuko da musikagaz.

Martxoak 18, eguaztena

Dokumentala: Llárame sinsorga

19:00 | Urdulizko kultur etxean

Dokumentalaren proiektzioa eta solasaldia.

MARTXOAK 8 DE MARZO

EMAKUMEAK* OROIMEN BIZIAK
HARITZEN ETA ERRESISTENTZIAK
EHUNTZEN SISTEMA ERAISTEKO



MUJERES* HILANDO MEMORIAS VIVAS
Y TEJIENDO RESISTENCIAS PARA
DESMONTAR EL SISTEMA

EGITARAUA/PROGRAMACIÓN



Getxo
BIZI EZAZA



Getxo HAPO

Adi HAPOk Getxoko HAPOa epaitegietara eramango du



ADI HAPO

Adi HAPO herri-plataformak Getxoko Hirigintza Antolamendurako Plan Orokorra auzitegietara eramango duela iragarri du. Taldearen ustez, Udalak onartutako planak herria «entzun gabe» aurrera egin du eta horren ondorioz Getxok «pelotazo eta astakeria historikoa» bizi dezake.

Plataformak gogorarazi du planaren tramitazioan zehar mobilizazioak egin dituztela, herri-galdeketa eskatzeko mozioa aurkeztu eta milaka helegite erregistratu ere bai. Gainera, helegiteei emandako erantzunak, gehienez, «esku-hartze saio kosmetikoa betetzeko» erantzun burokratikoak izan direla salatu dute.

Orain, «fase berri» bati ekingo diote; plataformaren arabera badira «argudio juridiko potoloak» HAPO berria bertan behera uzteko. Zehazki, etxebizitzaren eta hiri-hazkunderen irizpideak, ondare historikoaren babesa, ingurumen irizpideak eta prozedurazko gabeziak aipatu dituzte. ◀

Getxo 'Irurak bat' auzia

Getxoko Udalak luxuzko etxebizitzaren alde egin du

Getxok 'Irurak Bat' jauregitxoaren orubean aurreikusita dagoen luxuzko etxebizitzaren proiektuagaz aurrera egingo du, auziak epaitegietan zabalik jarraitzen duen arren.

Erabakiak berehala piztu du polemika politikoa. EH Bilduk proiektuagaz aurrera egitea «oso larria» dela adierazi du, prozesu judiziala martxan den bitartean, eta horregatik, lanak berehala eteteko eskatu du. Alderdiaren esanetan, «irregulartasunen zantzuak» daude prozeduran, eta iragarri dute eskura dituzten baliabide guztiak erabiliko dituztela obrak geldiarazteko. Haien helburua argi azaldu dute: eraikina zegoen tokian eta zegoen moduan berreraikitzea, epaileek gertatutakoa argitu arte.

EH Bilduren arabera, jauregia eraistek sustatzaileei 730.000 eurotik gorako aurrezkia ekar liezaioke, «legearen aurkako jardunaren ondorio zuzena» litzatekeena. Koalizioak gogorarazi du araudia zorrotza izan daitekeela ondareari lotutako kasuetan, eta, horrelakoetan, eraitsi behar ez zen eraikin bat botaz gero, egileak berreraikitzea behartuak izan daitezkeela, jatorrizko elementu historikoak ahalik eta gehien errespetatuta.

Udalak, ordea, proiektuari jarraipena emateko bidea legeak aurreikusten duen markoan kokatzen dela azaldu du: obrek aurrera egin dezakete, baldin eta legeztatun urbanistikoa berrezartzen bada eta eraikina berreraikitze konpromisoa betetzen bada. Beraz, horretarako, Ereaga Atalaya kooperatibak proiektu berritua aurkeztu beharko du, eraikina lekuz mugituta eta hainbat doikuntza eginda.

Aldaketak ez dira hutsalak, gainera. Udaleko ondare-arduradun arkitektoak jatorrizko proposamenarekiko «funtsezko» 137 aldaketa zenbatu ditu; besteak beste, etxebizitza batzuetan logela gehiago aurreikusi dira, okupazioa handitu da, eta erlaitzaren altuera 34 zentimetro igoko litzateke. Ondare-irizpideei dagokienez, proiektuak eraikina XIX. mendeko itxurara ahalik eta gehien hurbiltzea jaso behar du, harriz landutako armari historikoa berreskuratuta eta estilo neoklasikoa errespetatuta. ◀

ERDI GUNEAN ZU

Eskatu bisita pertsonalizatua

SAN NIKOLAS

IKASTOLA

Ezagutu gure eraikin berria

Etorkizunerantz!

Getxo eta Leioa Itsasadarraren azpiko tunela

Itsasadarraren tunelerako desjabetzeak abiatuko dituzte

Subflubiala EZ! plataformak salatu du erabakia auzi judiziala irekita dagoen bitartean hartu dela, eta manifestazioa deitu du apirilaren 25erako.

Subflubiala Ez! plataformaren esanetan, proiektuarekin jarraitzea «arris-kutsua» da, epaitegiek etorkizunean egitasmoa bertan behera utziko balute «kalte ekonomiko ikaragarriak» eragin litzakeelako. Hori dela eta, Aldundiaren «pausu berriaren» aurrean kalera aterako direla adierazi dute. Hala, manifestazioa deitu dute apirilaren 25erako, Itzubaltzeta/Romon.

Azpiegituraren aurkako jarrera berretsi du plataformak, eta «oso proiektu kaltegarria» dela nabarmendu. Besteak beste, mugikortasun-ereduagatik kritikatu dute: euren esanetan, «kotxeen aldeko dei-efektua» eragingo luke, eta horrek trafikoa, kutsadura eta bertegi-efektuko gasen emisioak handitzea ekarriko luke. Halaber, 500 milioi eurotik gorako gastu publikoa suposatuko lukeela gogoratu dute, eta baliabide horiek beste zerbitzu publiko batzuetara bideratzea hobetsi beharko litzatekeela uste dute, hala nola garraio publikora edo zaintza-sistemara, kasu.

Era berean, plataformak ohartarazi du Artaza-Romo institutua, Betiko ikastola eta Romo zein Artaza inguruko ikastetxeak «kalte-tu nagusiak» izan litezkeela. Gainera, Ar-



Plataformak manifestazioa deitu du apirilaren 25erako. SUBFLUBIALA EZ

Proiektuak 500 milioi eurotik gorako gastu publikoa suposatuko lukeela gogorarazi dute Subflubiala EZ! plataformako kideek, eta baliabide horiek beste zerbitzu publiko batzuetara bideratzea hobetsi beharko litzatekeela uste dute.

tatza parkean hamarnaka zuhaitz botatzea eta parkearen zati baten itxiera aurreikusten direla salatu dute. Era berean, Galindo erre-karen ekosisteman eragin negatiboa izan dezakeela adierazi dute, tartean babestutako hiruarantza arraina (*Gasterosteus aculeatus*) arriskuan jarrita.

Prozeduraren abiapuntu juridikoa Bizkaiko Aldizkari Ofizialean argitaratutako 81/2026 Foru Aginduan jasota dago. Agindu horren bidez, proiektuak eragindako ondasun eta eskubideen zerrenda jendaurrean jartzea ebatzi da, 15 laneguneko epean alegazioak aurkezteko aukerarekin. Desjabetzeek Portugalete, Sestao, Trapaga, Leioa eta Getxoko lurrei eragingo liekete. ◀



**Betikon ere
Euskara
gara**



betikoikastola.eus
Artatza auzoa, 84
LEIOA







Gorliz Correos**Correosek 24 orduko zerbitzu berria jarri du Gorlizen**

Correos-ek Citypaq autozerbitzu terminal berria jarri du martxan Gorlizko Itsabide kaleko bulegoaren atarian. Asteko zazpi egunetan, eguneko 24 orduetan erabilgarri egongo den armairu adimendunak online erosketen paketeak jaso, bidali eta itzultzeko aukera emango du, ohiko ordutegitik kanpo ere, erabiltzaileen erosotasuna handituz.

Terminalak 18 konpartimentu ditu, eta paketeak bost egunez egongo dira eskuragarri kutxatilan, eta epea igarota, beste 15 egunez bulegoan jaso ahal izango dira. ◀

Gorliz Mugikortasuna**Bidegorri berri batek hirigunea eta hondartza lotuko ditu**

Gorlizek 310 metroko bizikleta-ibilbide berria jarri du martxan, Itsabide kalea Ondarganako bidegurutzeagaz lotzen dituen, erdigunetik hondartzetara bizikletaz modu seguruagoan joateko aukera emanez. Proiektuak 195.000 eurotik gorako inbertsioa izan du, eta Next Generation EU funtsen bidez finantzatu da.

Gorlizko Udalak nabarmendu du xedea oinezkoen, txirrindularien eta ibilgailuen arteko elkarbizitza segurua eta mugikortasun jasangarria sustatzea dela. Horretarako, ibilbide osoan bi metroko espaloia bermatu da, eta azpiegitura berriak garraio aktiboa indartu gura du. ◀

Uribe Kosta Lanperna-musuak**Ehunka lanperna-musu azaldu dira euskal kostaldean**

Azkenaldian Euskal Herriko ekaitzek ondorio latzak utzi dituzte euskal kostaldean. Itsaso zakarrak ehunka itsas hegazti lehorreratu ditu, askotan ahulduta edo hilda.



Arrigunagako hondartzan agertutako ale bat. MIKEL MARTINEZ DE TRESPUNTES

Otsailean zehar, 500 inguru lanperna-musu (*Fratercula arctica*) itsastxori azaldu dira euskal kostaldean, ahulduta edo hilda. Horieta-tik 200 inguru Bizkaian izan dira, batez ere Uribe Kostako hondartzetan, Ereagan nagusiki, eta 300 bat Gipuzkoan, Basabizi zentroko eremuan artatzeko. Itsaso zabalean bizi diren espezie hauei arrantzatzea eta hegan egitea zailtzen zaie, eta azken ekaitzek askotan hondartzetara ekarri dituzte egoera larrian.

Bizkaiko Foru Aldundiari boluntarioekaz elkarlanean aritu da, eta aurkitutako hegaztiak Gorlizko Fauna Berreskuratzeko Zentroara eramanez dituzte artatzeko. Gipuzkoan, berriz, aleak Basabizi zentrori (Urnietan). Oro har, 14 ale artatu dituzte, baina kopurua handitzeko aukerak daude. Adituek ohartarazi dute hegazti gehiago azal daitezkeela. Hortaz, herritarrei gomendatzen zaie itsas hegazti bat aurkituz gero 112ra edo Bizkaiko Foru Aldundira jakinaraztea, sortu daitezkeen arriskuak saihesteko. ◀

RPS 65/17



ARANTZA ETXEBARRIA

Hortz-Klinika

Odontologia orokorra
Ortodontzia

Periodontzia
PADI

Bidebarri 27, behe eskuina · ALGORTA

944 307 696



GetxoGaso





Urteko 365 egunetan gaude zabalik

- Garbiketa gunea
- Denda eta okindegia
- GnG tailerra
- Solaguren Jatetxea

☎ 944 301 500

📍 Getxo eta Berango artean

GetxoGason Euskararekin bat!

Sopela HAPO

Sopelak erabilera turistikoko etxebizitzan eragina aztertuko du

Sopelako Toki Garapen sailak azterlan tekniko bat abiatu du, tokiko alokairu turistikoei hirian, etxebizitza merkatuan eta bizikidetzan duten eragina neurtzeko.



Sopelak etxebizitza turistikoen eragina aztertuko du.

Bizi-biziki turismo-aholkularitza zerbitzuak egingo du azterketa, udalerrak hartuko dituen erabakiak datu objektiboetan oinarritzeko zein erregulazio egokiak garatzeko.

Diagnosiak etxebizitza eta logelaren kopurua, banaketa geografikoa eta kontzentrazioa aztertuko ditu, baita udalerriko turismoaren ondorio sozialak zein gune ezberdinetako dinamikak ere. Horregaz batera, esparru juridikoa kontuan hartuko da. Gainera, beste udalerrak batzue-

tako araudiak konparatuko dira.

Udalak ikerlanaren emaitzak erabiliko ditu HAPO berria prestatzean, erabilera turistikoko etxebizitzak eta logelak arautzeko eta jardura turistikoa bizilagunen bizikidetzarekin bateragarri egiteko. Eder Garcia Toki Garapeneko zinegotziak nabarmendu duenez, azterlanak Sopelaren identitatea babesteko duen garapen turistikoa jasagarriaren konpromisoa berresten du, eta herritarrei ongizatea eta segurtasuna bermatuko die. ◀

Sopela Mugikorrek

Sopelak «Geurea erabil dezakezu» kanpaina abiatu du

Sopelako Udalak «Geurea erabil dezakezu» kanpaina abiatu du, 8 eta 16 urte bitarteko gaztetxoek udal-eraikinetako eta komertzioetako telefonoak erabili ditzaten larrialdi edo beharizanetan. Helburua da lehen sakelakoa eskuratzeko presioa zein beharra murriztea, eta umeek kalean mugikorrik gabe ibiltzea sustatzea.

Kanpainaren lehen fasean, Altxa Burua elkartearen kideek parte hartuko duten establezimenduak bisitatuko dituzte, pegatinak jarri eta ekimenaren xehetasunak azalduz. Udalak herritarrak eta tokiko eragileak bat egitera animatu ditu, haur eta nerabeentzako espazio seguruago zein autonomoagoak sortzeko eta mugikorrik gabe ere laguntza eskura egoteko. ◀

Sopela Atletismoa

Markel Fernandez, lehena Espainia mailan

Markel Fernandez sopoloztarrak urrezko domina lortu du Espainiako Pista Estaliko Txapelketan, 400 metroko lasterketan. FC Barcelona taldeko korrikalariak bere lehen titulu nazional absolutua lortu du, 46.69ko denboragaz B finalean helmuga lehena gurutzatuz, eta A finaleko beste korrikalariak baino marka hobea lortuz.

Fernandezek garaipen honen ostean estatuko elitean finkatu da. Hurrengo erronkak nazioarteko txapelketetan eta Munduko Txapelketan zein Olinpiar Jokoetan sailkapena lortzea izango dira. ◀

Iñaki Bitxitegia



Montblanc, Longines eta TagHeuer agentzia ofiziala

Villamonte plaza 3
94 430 23 45

Algorta

Telletxe 1
94 460 27 41



irati

MODA GAZTEA ETA ARROPAK

bai
euskarari



94 491 12 71

iratialgorta@gmail.com

Torrene, 2 48991 - ALGORTA

Erandio Tartangako aparkalekua

Tartangako aparkalekua, salbuetsita

Erandioko Tartangako behin-behineko aparkalekuak ez du, oraingoz, lurzoruaren kalitateari buruzko txosten berririk beharko.

Tartangan kokatutako 125 plazako aparkalekua duela bederatzi hilabete jarri zuten martxan, auzotarrek asfaltitik salatzen zuten aparkaleku-faltari erantzuteko. Lursail horrek industria-jarduera izan zuen hainbat urtez, eta horregatik dago «kutsadura potentziala izan duten lurzoruen» inbentarioan jasota. Horrek zalantzak piztu zituen lurzoruaren egoerari buruz.

Egoera hori dela eta, EH Bilduk ohartarazi zuen balitekeela osasunerako arriskuren bat egotea bertan egunero ibilgailua uzten dutenentzat. Alderdiak kritikatu zuen Udalak ez zuela lurzoruaren kalitateari buruzko aurretiazko azterketarik egin; beraz, gardentasun



Ez dute kutsadura aztertuko

Jaurlaritzako Industria, Trantsizio Energetiko eta Jasangarritasun Sailak Erandioko Udaleri salbuespena eman dio Tartangako aparkalekuaren ingurumeneko txostena ez egiteko, baldintzak betetzen direla ondorioztatuta.

handiagoa eta prebentziozko neurriak eskatu zituen, industria-iraganeko lursailetan ohikoa den bezala.

Jaurlaritzak, ordea, Udalaren azalpena onztat hartu du. Legebiltzarrean egindako agerraldian, Mikel Jauregi sailburuak zehaztu zuen salbuespena aplikatzeko legeak ezartzen dituen baldintzak betetzen direla: erabilera behin-behinekoa dela (bi urtetik beherakoa), ez dela etxebizitza edo erabilera sentikorrekarako aurreikusten, eremua zolatuta eta estalita dagoela, eta lurzoruari buruzko informazio historikoa eta administratiboa badagoela eskuragarri. Testuinguru horretan, ez dela beharrezkotzat jo txosten osagarri bat egitea.

Horrenbestez, administrazioaren iritziz, ez dago lurzoruaren kalitateari buruzko txosten osagarri bat egitera behartzen duen arrazoirik une honetan. Bien bitartean, Tartangako aparkalekua martxan dago eta auzotarrek egunero erabiltzen dute, udalerriko aparkalekuaren arazoa itogarria baita. ◀

24.korrika **æk**

Euskara gara

Atharratsetik Bilbora
2026ko martxoaren 19tik 29ra

korrika.eus

M29: 07:17

Astrabudua

Martxoak 5
19:00 Dantza-plaza eta trikipoteoa

Martxoak 7
17:00 Zapatutan: Sukaldaritza tailerra
*Izen-ematea: <https://labur.eus/zapatutan>

Martxoak 13
19:00 Astrabuduko Kantagunea
20:00 **KORRIKA AURKEZPENA**
21:00 Kontzertua

Altzaga

Martxoak 14
17:00 Zapatutan: Sukaldaritza tailerra
*Izen-ematea: <https://labur.eus/zapatutan>

17:00 eta 19:30 Merkatu zaharra
*Sarrerak: Udaleko atarian

Martxoak 15
17:30 Erromeria eta txokolatea
Merkatu zaharra

Erandiogikoa-Asua

Martxoak 15
12:00 Talauren Triki-pandero taldea
12:30 **KORRIKA AURKEZPENA**
13:00 Korrika simulakroa: Erandiogikoa-Asua
13:30 Umeentzako tailerra eta Berakatz

ANTOLATZAILEAK:

KORRIKA BATZORDEAK

Erandioko auzo ezberdinetako herriar eta elkarteak

ekar fundazioa

æk

E!
Erandio

M26: 12:46

Berango Goikoerrot

Berangon XVI. mendekoa zen errota bat bota dute

Berangoko Udalak adierazi du lanak baimen eta berme guztiakaz egiten ari direla, baina EH Bilduk eta zenbait auzotarrek gertatutakoa salatu dute.

Berangoko Goikoerrot baserri zahararen eraistek kezka eta hika-mika politikoa eragin ditu herrian. EH Bilduk eta zenbait auzokidek salatu dute XVI. mendeko errota historikoa bota dutela, nahiz eta udal-lizentziak eraikina «zaharberritzea» soilik onartzen zuen. Koalizio soberanistaren arabera, erakunde txostenek ondare-balio handiko elementu gisa babesten zuten errota, eta 1588ko dokumentuetan jada aipatzen zen egitura mantendu beharrean, eraitsita dagoela egiaztatu dute.

Udalak, ordea, gogoratu du esku-hartzeak baimen eta txosten tekniko guztiak dituela, tartean Aldundiaren eta URA agentziaren oniritzia. Azaldu dutenez, Goikoerrot HAPOn intereseko elementuen katalogoan dago eta egingdako lanak babes-maila horren barruan daude. Horren arabera, ezin da baserri osoa bota, balio historikorik gabeko eranskin batzuk baizik.

Bere aldetik, Berangoko EH Bilduk gardentasun falta egotzi dio gobernu-taldeari, otsai-



Baserriak intereseko balio gisa zegoen babestuta Berangoko HAPOn.

Goikoerrot 1588eko ezkontza-kontratu batean aipatu zen lehenengoz, eta, horregatik, udalerriko erakina interes elementuen katalogoan dago jasota.

laren hasieratik espedientea ikusteko zain daudela eta azalpenik jaso ez dutela ziurtatuz. Salatu dutenez, ondare-eraikin batean egiten diren lanek jarraipen estuagoa behar dute «berme eta gardentasun» osoa ziurtatzeko. Bitartean, Udalak berretsi du obrak ondare-irizpideak errespetatuz egingo direla, Ondare Babesa enpresak gidatutako proiektu arkeologiko baten bidez. ◀

Berango Epaiketa

Ekainean egingo dute Berangoko 16 auzipetuen aurkako epaiketa

Auzitegi Nazionalak epaiketa-data ezarri die 2022an Ibai Aginaga preso ohiari egindako ongi-etorrian parte hartu zuten 16 auzipetuei: ekainaren 8tik 26ra bitartean. Auzipetuei «terrorismoaren gorazarrea» egitea egotzi diete. Otsailaren 22an egindako agerraldian, auzipetuek adierazpen askatasuna eta militantzia politikoa jomugan dituen «makrosu-mario politiko» berri bat dela salatu zuten.

Prentsaurrekoan gogorarazi zuten, ekitaldia egin zen garaian Espainiako Kongre-

Manifestazioa Maiatzaren 30ean, Algortatik Berangora manifestazio nazionala deitu dute eskubide zibil eta politikoak defendatzeko asmoz.

suak uko egin zion ongi-etorriak debekatzeari, eta Ismael Moreno epaileak berak baimendu zuen Berangoko frontoiko ekimena. Auzipetuek salatu dute Guardia Zibilarren, Polizia Nazionalaren eta Ertzaintzaren txostenetan «jazarpen eta kontrol sistematikoa» ageri dela. Epaiketa honek espetxe-zigor gogorak, inhabilitazioak eta isun ekonomikoak ekar ditzakeela ere ohartarazi dute.

Auzipetuek amnistia aldarrikatu dute eta militantziaren aurkako neurri errepresiboak bertan behera uzteko eskatu dute. ◀

Lemoiz eta Urduliz Komunitate energetikoak

Komunitate energetikoak sortu gura dituzte herrietan

Lemoizen eta Urdulizen prozesu parte-hartzaileak abiatu dituzte herrian bertan energia berrietagarriak ekoitzi, partekatu eta kudeatzeko.

Lemoizen eta Urdulizen energia-eredu jasangarriago eta bidezkoago bate-rantz urratsak ematen ari dira. Bate-tik, Lemoizko Udalak, Uribe Kosta-ko Zerbitzu Mankomunitateagaz eta Ceres aholkularitza-enpresagaz daborduko mar-txan jarri du energia komunitatea eratze-ko prozesu parte-hartzailea, eta Urdulizek ere bide bera hartuko du martxoaren 26an abiatuko den sei saioko egutegi ireki bate-gaz. Proiektuek herritarrek, komertzioak, elkarteak eta eragileak inplikatu gura di-tuzte prozesuan, energia berrietagarria tokian bertan ekoitzi, partekatu eta ku-deatzeko antolaketa-modu kolektibo eta de-mokratikoa eraikitzeko.

Lemoizko Udalak zein Urdulizen proiektua bultzatzen ari diren herritarrek azaldu dute-nez, energia komunitatea ez da soilik energia berrietagarria sortzeko instalazio bat, baizik eta «antolaketa-modu kolektibo eta demokra-tikoa», non energia bertan ekoitzi, partekatu eta kudeatzen den, aurrezpen ekonomikoa, ingurumenaren babesa eta gizarte-kohesioa sustatuz. Azpimarratu dutenez, kanpoko energia-mendekotasuna murriztea eta tokiko autonomia indartzea da helburua.

Batetik, prozesua abiatzeko sei saio ire-ki antolatu dituzte Lemoizen. Lehen hitzor-

Informazio-saioak

Bai Lemoizen zein Urdulizen hainbat informazio-saio egingo dituzte. Lemoizen, martxoaren 12an, apirilaren 9an zein 23an eta maiatzaren 7an batuko dira, 18:30ean, Armintzako kultur etxean. Aldiz, Urdulizen martxoaren 26an, apirilaren 16an, apirilaren 30ean, maiatzaren 14an, ekainaren 4an eta ekainaren 18an batuko dira, 19:00etan, Gaztelekuan.

duak otsailean egin zituzten eta martxoaren 12an, apirilaren 9an zein 23an eta maiatza-ren 7an jarraituko dute, beti 18:30ean eta leku berean: Armintzako kultur etxean. Saio horietan energiari buruzko oinarriko kontzeptuak landuko dituzte, erabil daitez-keen teknologiak aztertuko dituzte, finan-tzaketa-aukerak eta diru-laguntzak aurkez-tuko dituzte eta komunitatea nola antolatu aztertuko dute. Udalak azpimarratu du pro-zesua irekia ari dela izaten eta aurretiko ezagutzarik gabe edonork parte hartu de-zakeela, «guztion atean energia-eredu berri baten eraikuntzan ekarpena egitera» ani-matuta.

Bestetik, Urdulizen, energia komunitatea abiarazteko bidea sei saiotan egituratuko dute eta antolatzaileek jakinarazi dute par-te-hartzea sustatu gura dutela, herri gisa energia garbia ekoitzi, hobeto erabili eta onurak partekatzeke. Saioak 2026ko data hauetan egingo dituzte: martxoak 26, api-irilak 16, apirilak 30, maiatzak 14, ekainak 4 eta ekainak 18. Urdulizko Gaztelekuan 19:00etan egingo duten lehen saioan komu-nitate energetikoak zer diren eta zein onura daukaten azaltzen abiatuko dute zikloa.

Antolatzaileek azpimarratu dutenez, prozesua hauen bidez, herritarrek informa-zioa jasotzeaz gain, euren iritzia emateko eta etorkizuneko komunitate energetikoa-ren diseinuan parte hartzeko aukera izan-go dute, prozesuaren parte izango baitira hasieratik. ◀

otsailaren 26tik
martxoaren 18ra
errigora.eus

**ESKUTIK
ESKURA
EGITEN DUGU
HERRIA**

Eskatu: Nafarroa erdi eta hegoaldeko
oliba-olio birjina estra, kontserbak, ardoa,
arroz, pasta eta lekaleak euskaraz
etiketatuta eta jatorrizko prezioan

Silvia Contreras Bizkaiko Minbiziaren Aurrakari Elkarte

«Garaiz detektatuz gero, % 90 sendatu daitezke»

Kolon ondesteko-minbizia intzidentzia handiena duen tumorea da. Hori garaiz detektatzeko proba oso erraza da, eta horrek biziraupen-tasa % 90 areagotu dezake.

Martxoaren 31 Kolon-Ondesteko Minbiziaren Aurrakari Eguna da. Horren harira, Silvia Contreras Arcenillas Bizkaiko Minbiziaren Aurrakari Elkarte prebentzio teknikariak azaldu du detekzio goiztiarra gakoa dela. Era berean, gaineratu du EAEn intzidentzia handiena duen tumore gaiztoa dela, eta horri aurre egiteko mezu zuzena daraman kanpaina egiten ari direla aurre: «Egin testa».

Contreras nabarmendu duenez, 2023an 2.019 kasu berri diagnostikatu ziren EAEn. Hala ere, itxaropenerako datu bat ere eman du: «Detekzio goiztiarra funtsezkoa da kasu kopuruagatik eta gaur egun detekzioa ahalbidetzen duen proba sinple bat dugulako». Bere hitzetan, «gaixotasuna fase hasiberrietan topatuz gero, biziraupen-tasa % 90ekoa da». Horrez gain, adierazi du zientifikoki frogatuta dagoela horrelako programek hilkortasun-tasa % 15 eta % 30 artean murriztu dezaketela.

Teknikariak gogorarazi du proba oso sinplea dela. Osakidetza gutun bat bidaliko die etxera 50 eta 74 urte arteko herritarrei, jarraibideak eta kit batez. «Gorotzetan ezkutuko odola detektatzeko testa (TSOH) proba



«Baheketa honetan parte hartzeak minbizia agertzea bera saihestu dezake, polipoak tumore gaizto bihurtu aurretik erauzi daitezkeelako»

«Gorotzetan ezkutuko odola detektatzeko testa (TSOH) proba oso sinplea, higienikoa, eroso eta mingaitza da»

«Gizonen parte-hartzea emakumeena baino txikiagoa da, nahiz eta gizonezkoek arrisku handiagoa izan: 10etik 5ek lesio premaligno edo gaiztoen bat izango dute»

SILVIA CONTRERAS ARCEILLAS
BIZKAIKO MINBIZIAREN AURRAKARI
ELKARTEKO TEKNIKARIA

oso sinplea, higienikoa, eroso, ez du minik egiten, eta etxean egiten da minutu gutxi bazueta», azaldu du Contreras. Behin lagina hartuta, osasun-zentroan utzi behar da: «Ez dago hitzordurik eskatu beharrik, zentroaren ordutegi osoan utzi daiteke sarreran dagoen ontzi horian».

Proba honek minbizia detektatzeaz gain, prebentzioan ere eragiten du: «Programa honen lesio premalignoak edo polipoak detektatzea ahalbidetzen du, etorkizunean tumore gaizto bihurtu daitezkeenak. Beraz, baheketa honetan parte hartzeak minbizia agertzea bera saihestu dezake».

Contreras azpimarratu du EAEn parte-hartzea handia den arren (% 70 inguru), Getxon beherakada txiki bat sumatu dutela azken urteetan. 2023ko datuen arabera, Areetan % 60koa izan da parte-hartzea, Alangon % 64koa eta Algortan % 68koa. Gizonen parte-hartzea emakumeena baino txikiagoa dela ere ohartarazi du teknikariak, nahiz eta gizonezkoek arrisku handiagoa izan: «Emakumeen kasuan, 10etik 3k izango dute lesio premaligno edo gaiztoen bat; gizonen kasuan, berriz, 10etik 5 izango dira».

Bukatzeko, Contreras dei egin die herritarrei tabuak apurtu eta gonbidapena jasotzean proba egitera: «Zuen papera joka dezazuen eskatzen dizuegu... gogoratu, gonbidapena etxera heltzean, egin testa!». Gaineratu duenez, osasun-txartelak ez dutenek ere egin dezakete proba, 900 840 070 doako telefonora deituta. ▶

Testa egin

Getxon bizi bazara, eta 50 eta 74 urte artean badituzu, bete zure eginkizuna kolon-ondesteetako minbiziaren detekzioan



24 orduz | 365 egun
900 100 036
contraelcancer.es

Bizkaia
Bizkaiko Foru Aldundia
Bizkaiko Foru Aldundia

Getxo
Getxoko Udalak
Getxoko Udalak

Osakidetza
Euzko Osakidetza
Euzko Osakidetza

minbiziaren aurka
Bizkaian
Bizkaian

contra el cáncer
en Bizkaia
en Bizkaia

Uribe Kosta Zentral nuklearraren etorkizuna

Zentral nuklearragaz zer egin erabakitzeko ordua heldu da

Eskualdeko hainbat alkatek Lemoizko zentral nuklearraren etorkizuna definitzeko entzute-prozesu bat abiatzeko eskatu diete Aldundiari eta Jaurlaritzari.

Uribe Kostako eta Mungialdeko hainbat alkatek Eusko Jaurlaritzari eta Bizkaiko Foru Aldundiari eskatu diete entzute- eta parte-hartze prozesu zabal, plural eta inklusibo bat abian jartzeko, Lemoizko zentral nuklear zaharraren etorkizuna definitzeko. Eremu hori, hamarkadaz erabilerarik gabe egon ostean, «eraldatzeko aukera historikoa» dela adierazi dute, eta etorkizuna irizpide publikoen arabera zehaztea beharrezkoa dela, jasangarritasunagaz, lurralde-plangintzagaz eta gizarte-kohesioagaz bat datorren eraldaketa bermatzeko.

Gogoratu dute dute 2025eko ekainaren 18ko Uribe Kostako Zerbitzu Mankomunitatearen ezohiko osoko bilkuran erabaki zela halako prozesu bat bultzatzea, «zentralaren eraldaketa gidatu beharko luketen irizpideak definitzeko», eta Jaurlaritzari prozesua martxan jartzeko eskatu zitzaioela, horretarako bilera bat eskatuta. Hala ere, Mankomunitatearen arabera, Jaurlaritzari egitasmoaren berri eman dioten arren, bilera hori oraindik ez da egin, eta azken hila-beteetan zentralagaz lotutako «industria-, ondare-, arte- eta memoria-aukerei» buruzko berriek eta ekimenek eztabaida areagotu dute.



Sinatzaileak

Eskaera sinatu duten udalek —Bakio, Fruiz, Gatika, Meñaka, Gortiz, Lemoiz, Plentzia, Sopela eta Urdulizko alkatetzak, besteak beste— uste dute ezinbestekoa dela elkarlaneko gobernantza-eredu bat artikulatzea, «herriarren, gizarte-eragileen eta hainbat diziplinako adituen ahotsak» jasoko dituen, eta ingurune horri «erantzun integrala» emateko balioko duena.

Proposamenak planteatzen du bizilagunek aukera izan dezatela «zentralaren eta haren ingurunearen behin betiko eraldaketa gidatuko duten irizpideei buruzko iritzia emateko eta erabakitzeko», antzeko hurbileko esperimentzietan egin den moduan.

Proiektu zehatzei dagokienez —besteak beste, 2017an aipatutako psizifaktoria edo Sprilurrek kanpo-dikea konpontzeko esleitutako lanak—, udaletako ordezkariak argi utzi dute eztabaida irekitzea ez dela aukeren aurkakoa: «Gauza batek ez du bestea kentzen; espazioa zabala da, eta erabakiak hartu aurretik herritarrei entzun behar zaie, eragile bakoitzak bere ekimenak proposatu ahal izan ditzan, industrialak, turistikoak zein kulturalak barne».

Ekimen honegatz, Mankomunitateak eta eskualdeko udalek berretsi dute partaidetzazko lurralde-plangintzaren aldeko konpromisoa, eta azpiegitura kritikoen etorkizuna «modu komunitario eta gardenean» erabaki beharra.

1984TIK. Lemoizko zentral nuklearraren eraikuntza 1970eko hamarkadan hasi zen, baina proiektuak herri-erresistentzia handia eta ETaren hainbat atentatu jasan zituen. Lanak 1984an behin betiko gelditu zituzten, eta ordutik eraikina abandonatuta egon da. Besteak beste, eraikin zaharrean arrain-haztegi handi bat edo teknologia-parke bat eraikitzea proposatu zuten, baina proiektu bat ere ez da gauzatu gaur egun arte. ◀

24.korrika 2026

ander deuna
IKASTOLA

Euskara gara

ATHARRATZETIK BILBORA • Martxoaren 19tik 29ra
URIBE KOSTATik martxoaren 26an, osteguna

94 676 02 66 | info@anderdeuna.eus | anderdeuna.eus



FaduraFp
LANBIDE HEZIKETA

2026-2027
ikasturtea



ATE IREKIAK PUERTAS ABIERTAS 18:00

EMAN IZENA: www.fadura.eus

ERDI MAILAKO HEZIKETA ZIKLOAK
C.F. GRADO MEDIO

- **Telekomunikazio instalazioak**
/ Instalaciones de Telecomunicaciones
(A eredua) **Martxoak 24**
- **Mekanizatua / Mecanizado**
(D eredua) **Martxoak 25**
- **Karrozeria (A eredua) Martxoak 26**
- **Ibilgailu automobilen elektromekanika**
/ Elektromecánica de vehículos
(A eta D ereduak) **Martxoak 23**
- **Erizaintzako laguntzailea**
/ Aux. Enfermería
(A eta D ereduak) **Martxoak 16**
- **Osasun larrialdiak / Emergencias sanitarias**
(A eta D ereduak) **Martxoak 26**

GOI MAILAKO HEZIKETA ZIKLOAK
C.F. GRADO SUPERIOR

- **Automatizazio eta robotika industrial**
/ Automatización y robótica industrial
(A eredua) **Martxoak 24**
- **Fabrikazio mekanikoko produkzioaren programazioa** / Programación de la producción de la fábrica mecánica
(A eredua) **Martxoak 25**
- **Haur Hezkuntza (D eredua) Martxoak 26**
- **Osasun dokumentazioa eta administrazioa**
/ Documentación y administración sanitarias
(A eredua) **Martxoak 16**
- **Gizarte eta kirol irakaskuntza eta animazioa**
(D eredua) **Martxoak 23**





INAUTERIAK

TESTUA: **ANDER ZARRAGA** • ARGAZKIAK: **HIRUKA** ▶





Sormena, umorea, moda, alaitasuna, kolorea... inauteriek dena dute. Udako jaietako aurrerapen bat bezalakoak dira. Tamalez eguraldiak asko baldintzatzen dituen jaiak ere izan daitezke; hala izan da aurten. Dena den, mozorrotzea gustuko duenari eguraldiak bost, ondo pasatzea da gakoa. Hemen dituzue aurtengo irudi eder batzuk.





Joane Somarriba Euskal txirrindularitzaren ikur nagusienetakoa da, eta munduko onenetakoa izan zen bere garaian. Bere palmaresean hiru Frantziako Tour (2000, 2001 eta 2003) eta Italiako bi Giro (1999 eta 2000) nabarmetzen dira. Horrez gain, Erlojupeko Munduko Txapelduna izan zen 2003an. Oztopoz betetako bidea izan zuen, baina emakumezkoen txirrindularitza profesionalizazioarako mugarrria izan zen Eukal Herrian.



Garazi Murua Athletic Clubeko kapitain eta defentsako jokalaria izan zen hainbat urtez. Algortako Bizkerre taldean hasi eta AEBetan esperientzia pilatu ondoren, Athleticean ibilbide arrakastatsua egin zuen, eta 2016ko Liga irabaztea lortu zuen, besteak beste. 2024an, futbol profesionala utzi zuen, zelai barruan zein kanpoan emakume kirolarien belaunaldi berrientzako erreferentia izan den ibilbidea uztartu eta gero.



Yahaira Aguirre Getxo Judo Klubeko judoko borrokalaria Espainiako txapelduna izan zen 17 aldiz eta nazioarteko hainbat txapelketatan podiumera igo zen. 2012an utzi zuen bere ibilbide profesionala, lesio batzuen ondorioz Olinpiar Jokoetara joateko ametsari uko egin behar izan eta gero. Gaur gaurkoz, suhiltzailea da eta Klubean judoko promesa gazteakaz entrenatzen jarraitzen du.

Emakumeak eliteko kirolean Iragana eta oraina

«Emakumezkoen kirolak ere potentzial ikaragarria duela frogatu dugu»

Martxoaren 8aren atarian, emakumeen kirol profesionalak azken urteetan izan duen jauzia ulertzeko modurik onena haren protagonista izan direnenei tokia egitea da. Baina ezinbestekoa da baita gaur-gaurkoz markak hausten jarraitzen duten belaunaldi berrietako gazteen kezkak eta hausnarketei tartea ematea, bilakaera hori nola bizi izan duten eta beraien aurreko belaunaldien lana nola ikusten duten azaldu dezaten; izan ere, oraindino, hautsi beharreko muga askok hor jarraitzen dute.

TESTUAK: IZARO GARCIA ETA ANDER ZARRAGA • ARGAZKIAK: HODEI TORRES, LABORAL KUTXA-EUSKADI FUNDAZIOA ►

Joane Somarriba txirrindulari ohia, Garazi Murua futbol-jokalari ohia eta Yahaira Aguirre judoka elitean aritu diren uribekostarren hiru adibide besterik ez dira. Kirol desberdinak, testuinguru desberdinak, baina hari komun bera: oztopoak gainditzea, bidea zabaltzea eta etorriko direnei bidea erraztea. Somarribaren hitzetan, «gauzak asko aldatu dira», eta esaldi horrek ondo laburbiltzen du erreportaje hau: aldaketa izan den arren, aldaketa hori ez delako egun batetik bestera gertatu, emakume askoren lan, neke eta ausardiaren ondorioa izan da.

«GURI BARRE EGITEN ZIGUTEN... ORAIN, ERREPIDEAK EMAKUMEZ BETETA IKUSTEAK ASKO POZTEN NAU». Hainbat urtez Sopelan bizi izan den txirrindulariak honela azaltzen ditu bere hastapenak txirrindularitzan: «Kobertura oso gutxi egiten ziguten, baliabideak eskasak ziren eta komentario matxista asko ere entzun behar izaten genituen». 90. hamarkadaren amaieran, famatua zen emakumezkoen lasterketa bakarrenetakoa Italiako Giroa zen; «bestela, Meta 2000 aldizkarian bakarrik agertzen zen emaitzaren bat noizean behin, besterik ez».

Baina komunikabideen isiltasuna ez zen oztopo bakarra, bizikletara igotzera ausartzen ziren emakume askok irainak ere entzuten zizutela gogoratu du: «Emakume bat bizikletan



«Garai hartako baldintzak oso gordinak ziren guretzako: baliabide gutxi, kontratu prekariorak, ikusgarritasun falta... Txirrindularitza asko aldatu da: nik ama izateko utzi behar izan nuen, orain, goi mailara bueltatzeko aukera dute; errepideak emakumez bete dira hori ere izugarria da»

JOANE SOMARRIBA
TXIRRINDULARI OHIA

ikustea barregarria zela esaten zuten, 'fregatzer' bidaltzen gintuzten eta kirola gizonena zela esaten ziguten. 30 urte igaro dira ordutik, baina 100 iruditzen zaizkit. Atzerrira joateko eta lehiaketako baliabideak ere ez ziren berdinak eta askotan, horrek presio gehigarri bat eransten zion». Garaipenak heltzen zirenean ere, aitortza gizonezkoen parametroakaz konparatzen zela gogoratu du, hau da, gizonezkoen erreferentziakaz neurtuta. Somarribak argi du: «Kontua ez zen konparazio horietan sartzea; helburua eskubideak edukitzea zen, profesionalak izatea, hain zuzen».

Amatasunaren auzia bere ibilbidean mugari izan zela gogoratu du Somarribak; izan ere, ama izateko txirrindularitza uztea erabaki zuen, «nire egoeran argi neukan bi gauzak ezin nituela batera eraman» esanez.

Egungo egoera «oso polita» da bere ustez: «Lehiaketak gizonezkoen parean egiten dira, baldintzak ere asko hobetu dira eta emakume gazteek askoz aukera gehiago dituzte; ez dauka zerikusirik». Aldaketaren alderdirik hunkigarriena kalean ikusten du berak, errepideak emakumez beteta ikusteak poztasun handia ematen diola baitio. Duela gutxi, Bilbao egindako martxa batean 500 emakume elkartzea ere beretzat «ametsa betetzea bezalakoa» izan zela adierazi du.

«ATEAK IREKI ZIZKIGUTEN; ORAIN, BESTE BATZUEI AMESTEKO AUKERA EMAN DIEGU». Athleten jokatzeko eta liga irabazteko aukera izatea

amets bat betetzearen modukoa izan zela dio Garazi Murua futbolari ohiak, «izugarria izan zen». Hala ere, berak azpimarratu du kontziente dela bera baino lehen baldintza askoz kaxkarragoetan jokatu zuten emakumeek ireki zutela bidea; berak horri jarraipena besterik ez diola eman dio: «Kontziente naiz ni horra heldu aurretik, beste batzuek egindako bideari esker lortu genuela lortutakoa. Aurrekoek askoz baliabide eta errekonozimendu gutxiago zeuzkaten; zelai eta ordutegi txarrenak egokitzen zatzaizkien beti». Hala ere, berak egindako lanak satisfazioa ere eragiten diola aitortzen du: «Txikitako ametsa betetzeko aukera izateaz gain, datozenei ere amesteko aukera ematen diezulako». Berak futbolaren profesionalizazioaren prozesu hori bizi izan zuela gogoratzen du: lehen kontratu profesionalak, baldintza hobeagoak, zelai eta ordutegi hobeagoak eta baliabide gehiago, besteak beste.

Muruak uste du aurrerapausoak eman direla, baina «oraindik ere egiteko asko» dagoe. «Gustatuko litzaidake emakumezkoen eta kirolaren bilakaera azkarragoa izatea, potentzial handia dutelako; askok ezetz esaten duten arren, negozioa egiteko aukera ere ematen du. Eta potentzial horrek ez dio soilik kirolari eragiten, gizartea aldatzeko tresna ere bada».

«JUDOAN EZ DUT DISKRIMINAZIORIK JASO; MUTILAKAZ ENTRENATZEA ABANTAILA IZAN DA». Yahaira Aguirrerren kontakizunak ñabardura bat ekartzen du mahaira: emakume izateagatik kirol guztiak ez dira berdin bizitzen. Bere kasuan, judoko giroa bestelakoa izan da: «Askotan galdetu didate honen inguruan, baina nik judoan ez dut diskriminaziorik jaso emakumea izateagatik».

Are gehiago, mutilen aurka entrenatzea bere aldeko faktore gisa ulertu du Aguirrek: «Beraien gaitasun fisikoa gurearen gainetik egoten denez, entrenamenduak gogorragoak ziren, eta horrek indartu egiten ninduen. Ez dut inoiz entzun judoa mutilen kirol bat zenik, eta ez dauka izaera hori». Dena den, Aguirrek argi utzi du judoan gertatzen dena salbuespen bat bezala ulertu behar dela; dioenez, berak badaki beste kirol batzuetan baldintzak oso desberdinak direla eta klub batetik bestera ere gauzak asko aldatu daitezkeela.

Kirola aldatetarako tresna garrantzitsua izan daitekeela nabarmendu dute hirurek, bai jarrera sexistakaz bukatzeko zein emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna lortzeko ere. Ildo horretan, azpimarratu dute klubak, familien, komunikabideen eta erakundeen lana berebizikoa dela, bai berdintasunaren alde lanean jarraitzeko, bai ikusgarritasuna emateko zein kirolari berriei aukerak errazteko ere. Muruak adierazi bezala, «orain, beste belaunaldiak eman behar diegu amesteko aukera». ◀



«Erreferenteak beharrezkoak dira, kirolak jende askorengana heltzeko gaitasuna baitu, eta neska zein mutiko gaztetxoentzako indar handia du emakumeak San Mamesen jolasten ikusteak. Berdintasunaren ideiarekin lotzen da hori, baina erregulartasun bat ere behar du horrek, ikusgarritasunaz gain, zaleei erraztasunak ere emateko»

GARAZI MURUA
FUTBOL-JOKALARI OHIA



«Askotan galdetu didate honen inguruan, baina nik judoan ez dut diskriminaziorik jaso emakumea izateagatik. Badakit beste kirolean askotan gertatu dela, baina ez dut inoiz entzun judoa mutilen kirol bat zenik, eta ez dauka izaera hori»

YAHAIRA AGUIRRE
JUDO BORROKALARI OHIA



Ez dira soilik garaikurrak, txapelketak edo markak. Kirolaz hitz egitean, askotan ahaztu egiten da zenbat bakardade, zenbat isilune eta zenbat borroka txiki dauden atzean. Gizarteak aurrera egin duen arren, gazte hauek, oraindik, borroka hori bizi dute. Aldagela baten faltan, lesio baten itzalean edo tatami gaineko isiltasunean eraiki dute euren bidea.

EIDER MACIAS. Zortzi urte gaz hasi zen, 50 mutil eta bost neskaren artean; taldean hartu zuten neska bakarra izan zen. Hiru urtez arbitroen aldagelan aldatzen egon zen, tokirik ez zuelako. Baina gogorrena ez zen hori izan: taldekideek baztertu izana baizik: «Taldea bazegoen, baina ni ez nengoen barruan».

Gaur egun ere, institutuan konparazioen zama darama bizkarrean: «Nesken futbola errazagoa da», «liga horretan zaude neska izateagatik». Haren ustez, arazoaren muina konparazioetan dago: «Aukera bera ere ematen ez badigute, nola erakutsiko dugu gure balioa?». Emakumezkoen futbolak baliabide eta ikusgarritasun gutxiago dituela gogorarazi gura izan du, horregatik, «ez da bidezkoa gurea eta gizonezkoena etengabe alderatzea».

Erreferente bat izan zuen txikitik, patioan mutilakaz beldurrik gabe jokatzeko zuen lagun bat, eta, egun, berak beste neska batzuentzat ispilu izan gura du. «Gero eta neska gehiago ikusten ditut futbolekin», dio harrotasunez. Hori da benetako garaipena.

Neska kirolariak Berdintasuna lortzeko bidean



«Aukera bera ere ematen ez badigute, nola erakutsiko dugu gure balioa?»

MAIDER GILISASTI. 8 urte gaz hasi zen karatea egiten, lagun minagaz batera. Gaur, 23 urte dituela, bera da emakume nagusia bere gimnasioan. Lehiatzen ez bada ere, tataria bere gune segurua da: «Nire burua aurkitzen lagundu dit»; une zail batean, ia terapia bihurtu zitzaioala dio. Ez du inoiz presio zuzenik sentitu emakume izateagatik, baina bai hutsune bat: emakume erreferenteen falta eta neskek nerabezeroan kirola uzteko joera. Bere ustez, askotan gizartearen presio isilak eta bakardade sentsazioak bultzatzen ditu uztera. Karateak, gainera, defentsarako tresna eman dizkio, eta uste du emakumeek, egoera askotan segurtasuna kolokan dutelako, baliabide horiek jakin beharko lituzketela: «Tristeza bada ere, emakumeek jakin beharko lukete euren burua defendatzen».

EUNATE ETXEBARRIA. Etxean ezagutu zuen judoa. Neba-arrebek egina zuten bidea, eta berak jarraitu baino ez zuen egin. Klub txiki batean hazi da, eta barruan ez du generoagatik bereizkeriarik sumatu: «arauak, ordutegiak eta exijentziak berdinak izan dira beti guztientzat». Kanpotik, ordea, borroka-kirolak oraindik ere maskulinitateagaz lotzen direla dio. Azken urtean lau ebakuntza egin dizkio, eta horrek beste borroka mota batera eramanez du: lesioaren aurkakoa. «Presioa ez dator emakume izatek, baizik eta itzulerraren zain dauden galderetatik» eta aurretik lortutako maila mantentzeko itxaropenetik.

«Aukera bera ere ematen ez badigute, nola erakutsiko dugu gure balioa? Baliabide gutxiago ditugu, ikusgarritasun txikiagoa, eta, hala ere, etengabe alderatzen gaituzte. Ezin da berdintasuna eskatu abiapuntua bera desberdina denean»

EIDER MACIAS
IKASLE ETA FUTBOLARIA

Bide horretan erreferente bat izan du bi delagun, Yahaira Aguirre, eta horrek erakutsi dio klub txiki batetik ere lor daitezkeela gauza handiak. Baina argi dauka judoa ogibide bihurtzea ez dela ohikoa, gutxi batzuen esku dagoen aukera baizik: «Etiketak kendu ezean, ez dugu berdintasunik lortuko».

NOA VEGA. Bizikletaren gainean hazi da, aitaren alboan. «Txikitatik nire bizitza honen inguruan mugitu da», dio. Iaz Espainiako Txapelketan bigarren sailkatu zen, eta lasterketak presio handirik gabe bizitzen saiatzen dela azpimarratu du: «Lasterketak lasai hartzen saiatzen naiz, baina askotan presio gehiegi jartzen dut nire buruarengan». Ez du oztoporik sentitu emakume izateagatik, eta argi dauka panorama aldatzen ari dela: «Gauzek asko eboluzionatu dute azken urteetan». Hala ere, ikusgarritasun falta sumatzen du oraindik, eta gehiago agertzea gustatuko litzaioke: «2026an gauden arren, ez dago emakume erreferenterik telebistan».

Bere ingurunea giltzarri izan da; izan ere, «ez da berdina familiaren laguntza izatea edo bakarrik moldatu behar izatea»; baliabideek, prestakuntzak eta babes instituzionalak errendimendua baldintzatzen dute. Profesionalizazioa ere funtsezkotzat du: «Soldata duzunean eta entrenatzeko baldintzak ditzunean, errendimendua hobea da». Hortaz, aukerak ematen ez diren heinean, berdintasuna hitzetan baino ez da existituko. ◀



Basoko danbolin-

QRak eskaneatuz okilen hotsak entzuteko aukera izango duzu

Eskualdeko lantzar, abaro eta basoetan badago arotz lanetan jarduten duen hegaztien talde bat, zein ikustea beti erraza ez bada ere, irrintzi eta danbolin-hotsek agerian uzten dutena: okilak.

INÁKI LARRETXI GALLASTEGI • LUKA MELENDEZ ARTEAGA ►

Oro har, tamaina ertaineko hegaztiak dira eta oso lumaje deigarriak izan ditzakete, nahiz eta animalia izutiak diren. Talde honetako espezieak ezagunak dira zuhaitzetako zuloetan (beraiek egindakoak edota naturalki sortutakoak) egiten dituztelako habiak. Berezi, negu amaieratik aurrera egurra darabilte beraien artean komunikatzeko eta ugalketa-sasoari begira lurraldeak finkatzeko, etengabean mokokada gogorrak emanaz.

Okilen bizimodua oso espezializatua denez, zenbait ezaugarri berezi dituzte. Haste-ko, oso moko sendoa dute egurra zizelkatzeko eta apurtzeko; izan ere, bertan topatzen dute babeslekua eta elikagaia. Egurra kolpatzean sor daitezkeen lesioak saihesteko, okilek mihi protraktil luzea kiribiltzen dute garezur barnean. Horrez gain, mihi lirdingatsua eta arantzatsua dute, eta okilak hortaz baliatzen dira enbor zahar edota gaixoetan intsektuak harrapatzeko (beraien dietaren oinarria, hein handienera). Lumajeari erreparaturaz, buztaneko luma garatuek euskarri funtzioa egin dezakete enborrean gora eta behera mugitzeko orduan. Azkenik, hegazti gehienek hiru hatz aurrean eta bakarra atzean duten arren (anisodaktiloak), okilen kasuan hatzak simetrikoki banatzen dira gehienetan (zigodaktiloak), enbor-azalari hobeto heltzea ahalbidetuz.



Okil berde iberiarra (*Picus sharpei*)

«Martxoko ibilbideetan erne ibili beharko dugu, urteko sasoirik onena baita okilak ikusteko»

Okil habiak haritz lepatuan



Bizkaian eta Uribeko kostaldean bost okil espezie topa ditzakegu, guztiak *Picidae* familiaren baitan.

Guztietan arruntena okil berde iberiarra (*Picus sharpei*) da, eta izenak iradokitzen duen moduan, lumaje orlegi-beilezka du, buruan luma gorri koloretsu batzuekin. Dena dela, ezaugarri gakoetako bat bere irrintziaren antzeko txio ozena da, gure ibilaldietan arretaz bagabiltza oihanartean sarritan entzun dezakeguna. Edonola, beste batzuetan lurrera jaitsi daitezke beraien otordu gogokenetakoaren bila: inurriak.

Okil handia (*Dendrocopos major*) gurean dugun beste okil-espezie arruntena da. Buruan luma gorriak ditu ere, baina gorputzeko lumaje zuri-beltzak zein egiten dituen txik-txik dei urduriek ez dute zalantzarik uzten. Halaber, ornogabeez gain, espezie hau fruituz, arrautzez eta beste hegazti batzuen txitez elikatu daiteke.

Gero, okil txikia (*Dryobates minor*) zuri-beltza izan arren, hain da txikia (txonta baten tamainakoa) ezen nahasezina den. Bere doinua beste okilen antzekoa izan daiteke ere, baina nabarmenki agudoagoa eta urduriagoa da.

Okil beltza (*Dryocopus martius*) Europa-ko okilik handiena da, eta izenak dioskunez, bere lumajea beltz-beltza da, buruan luma gorri deigarriak dituelarik. XX. mendean zehar espeziearen populaziorik hurbilenak Piri-ñoetan eta Kantabrian genituen arren, az-

hotsak

Uribe Kostako okilak



Okil txikia
(*Dryobates minor*)

ken urteotan naturalki hedatzen ari da eta daborduko gurean topatu deza-kegu ere. Bere sendotasun nabarmenak egurra gehiago txikitzea baimentzen dio elikagai bila dabilenean, sarritan ezpalek bere presentzia salatzen dutelarik.

Azkenik, Lepitzulia (*Jynx torquilla*) da familia-ko kiderik ezohikoena. Izan ere, ez du aipatutako beste espezieen moduan egurra zulatzeko ahalme-rik, eta gainera bere lumajea oso kriptikoa da, hots, ko-lore arre-apaletakoa, galeperraren antzera. Dena den, beste okilen zenbait ohitura mantentzen ditu, hala nola zuhaitzetako zuloetan habia egitea. Ho-rronbestez, funtsezkoa da zuhaiztietan horre-lako baldintzak dituzten arbolak egotea.

Oro har, okilena talde gakoa dela esan dai-teke basoko beste espezie askorentzako habitat egokia sortzen dutelako, espezie ingeniari mo-duan jardutean. Izan ere, bestelako hegaztie-rik, sa-guzarrek, mixerrek, edota intsektuek okilek zizelkatu-riko zuloak erabili ditzakete kumatzeko edota elikatzeko. Aldi berean, hegazti eder hauek materia organikoaren eta mantenugai-zen zikloa bizkortzen dute zuhaitz ahul, zahar edo hilen deskonposaketara arinduz. Eta hori guztia gutxi balitz, okilak zuhaiztien egoeraren bioindikatzailak ere dira, bada, ondo egituratutako eta kontserbatutako baso-orbanetan agertu ohi baitira nagusiki.

Beraz, martxoko ibilbideetan erne ibili beharko dugu, urteko sasoirik onena baita okilak ikusteko: oso aktibo egongo dira eta arbolaren hostaila ezak behaketa zuzenak baimenduko ditu. ◀



Okil handia
(*Dendrocopos major*)



Okil beltza (*Dryocopus martius*)



Lepitzulia (*Jynx torquilla*)



Lehen/Orain **Portu Zaharra 1940-1960 hamarkaden artean**



ITURRIA: LOPEZ DE GUEREÑU ARTXIBOA



Uribitakora



ALBE
Algortako
Bertsolari
Eskola

TESTUA
Naroa Torralba
Rodriguez

DOINUA
Amodioa gauza
triste

ARGAZKIA
Hodei Torres

ChatGPT eta kea

ChatGPTri galdetu diot,
irudia ikustean,
ea honekin egin zezakeen
bertsorik agindupean.
Ez dit ba erantzun, hain ironiko,
silabak jan bitartean
egiari zor poema antzu bat:
"sua da kea finean,
ez dut genero finkorik baina
hortxe nengoke kalean".

Nik erretoan "oso ondo, baina,
irudia deskribatu",
hiru segunduz pentsatu arren
ez du ezer onik topatu.
Esan diot "bale, iradokitzen
dizun zita bat aipatu",
Emmeline Pankhurst sufragistaren
Deeds, not words du aukeratu.
Badaezpada ez diot jarri
aipua nola euskaratu.

Argazkia IAK egina bada
M8 karietara,
ehun urte atzera Petrogradoko
plazan zirenen gisara.
Хлеб и мур oihal zati banatan,
gehitu "etxe bat" gaurkoetara.
Garaiak ketuz ari zaizkigu,
baina, elkarren begirada
ChatGPTri muzin eginda
oda bat da esperantzara.

Josan Aramaio IEUP aplikazioa

«IEUP euskararentzako sare propio bat eraikitzeke ahalegina da»

IZARO GARCIA VELASCO ▶

Uribe Kostako euskaratik abiatutako proiektua bada ere, aplikazioak begirada zabalagoa du: munduko hizkuntza gutxitu guztientzat baliagarria izan daitekeen ereduia izatea. Josan Aramaio abiapuntua laburbildu du: «Ez gara egon behar sare globaletan; gure sarean egon behar gara».

Aplikazioak Google Mapsen logika hartzen du oinarri, baina pertsonak jartzen ditu erdigunean. «IEUP Google Maps bezalakoa da, baina pertsonentzat». Erabiltzaileek mapan kokatzen dute euren burua, gura duten tokian jarri eta munduan zehar mugi daitezke. Baina tresna ez da kokapen hutsera mugatzen: «Mapan dauden pertsonak zure kontaktu bihurtu daitezke», mezuak trukatu, eta argazkiak igo zein beste erabiltzaile batzuk jarraitu. Plaza digital bat da, mapan antolatua.

IEUP ez da munduko eduki erraldoiak bistartatzeko sortu. «Ez da elitearentzako espazioa», dio Aramaio; «herritarrek egiten dutena erakusteko baizik». Tokiko kirol eta kultur ekitaldiak mapan agertzea da asmoa, zuzeneko emanaldiak lehentasuna emanaz. Ildo horretan, IEUP-en bitartez eskainitako lehenengoetarikoz zuzenekoak Algortako Pala Txapelketako finala izan zen. «Munduko mapa interaktibo bat da, euskaldun guztiok elkar ikusteko eta konektatzeko espazio bat». Eguneroko jarduna erdigunean jartzea da xedea, eta parte-hartzaileak ikusgarri bihurtzea.

Mapak badu bestelako indar sinboliko bat ere;hots, munduan sakabanatuta egon arren, euskaldunak guztiak komun batean kokatzen ditu. Aramaioaren ustez, egungo sare globalek elkarren ondoan jarri arren, dispersatu egiten gaituzte. «Zenbat eta gehiago erabili sare globalak, orduan eta ikusezinago bihurtzen gara». Bakoitzak bere jarraitzaileak izan ditzake, baina komunitate sentsazioa lausotu egiten da.

Horren aurrean, IEUPen proposamena euskara nagusi izango den ingurune digital bat sortzea da. «Babestutako espazio bat» gura du sortzaileak, non euskaraz bizi dena inori baimenik eskatu gabe partekatu ahal izango den. Horregatik, aplikazioa ezin da hizkuntza nagusietan instalatu; hizkuntza gutxituetan bakarrik dago eskuragarri, babes-neurri gisa.

HIZKUNTZA ERDIGUNEAN. Gaur-gaurkoz, Mar-kinako, Ondarroako eta Uribe Kostako aldaere-



IEUPek euskara nagusi izango den ingurune digital bat sortu gura du. HO DEI TORRES

«Jendeak jakin behar du euskara batua beste euskara bat gehiago dela. Benetako euskara herrietako euskalkien sare batek osatzen du»

JOSAN ARAMAIO
IEUP APLIKAZIOAREN
SORTZAILEETA

Euskarazko aplikazio berri honen etorkizuna kolokan dago. Gaur egun Androiden bakarrik dago eskuragarri; iOS eta web bertsioak garatzeko laguntza beharko lukete. «Ez dakit etorkizunik izango duen. Dagoeneko nire poltsikoa apurtuta dago», aitortu du.

tan dago garatuta, baita euskara batuan ere. «Euskara batua beste euskara bat gehiago da. Benetako euskara herrietako euskalkien sareak osatzen du», dio. Beste herrietako hizkerak txertatzeko deia ere luzatu du: «300 bat hitz itzultzea besterik ez litzateke beharko. Animatu zaitezte!». Hau da, herritik sortutako eta herriarentzako proiektua izatea gura dute sortzaileak.

Proiektuaren atzean Aramaio bera dago, EHUKo doktoregaia, musikaren adierazkortasunaren idazkera ikertzen ari dena; eta Toan Tran, Hanoiko programatzaile gaztea. Biak diru-laguntzarik gabe ari dira lanean. Erakundeak, komunikabideak eta euskararen aldeko hainbat eragilerik aurkeztu diete egitasmoa, baina jasotako erantzuna, Aramaioaren hitzetan, «isiltasuna» izan da. «Diskurtsoan denok gaude euskararen alde. Baina eguneroko konektibitatearen urratsa ez dugu ematen».

Baliabide faltak euskarazko aplikazio honen etorkizuna baldintzatzen du. Haatik, amore emateko asmorik ez duela dirudi: etorkizuna «beltza» dela dio, «baina saiatu behar dugu».

IEUP ez da, haren esanetan, aplikazio huts bat. «IEUP gu guztiok gara», dio, komunitatearen tresna gisa ulertuta. Euskara abiapuntua da, baina ez helmuga bakarra; izan ere, helburua hizkuntza gutxitu bakoitzak bere espazio digital propioa izatea da, bere hizkuntza nagusi izango den ingurunean. Proposamen bat da, baina baita dei bat ere. «Benetako borondatea badago, posible da». ◀

Ongizatea eta Sofrologia

OIHANA PENADES BASTERRETxea Sofrologoa



Neketa, estresa eta norberaren deskonexioa normalizatzen dituen gizarte batean bizi gara. Batez ere emakumeok, eta are gehiago amok, azken tokian jarri ohi gara, denari eta denei eutsiz, gutaz ahazten garen bitartean AUTOZAINZTA ez da luxu bat (inorentzako), ezta ekintza egoista ere: orekaz eta ongizatez bizitzeko oinarritzko beharra da.

Geure burua zaintzeak esan nahi du gure buruari entzutea, gure erritmoak errespetatzea eta gure emozioak kudeatzea. Eta hor bihurtzen da SOFROLOGIA aliatu handia. Diziplina zientifiko honek arnasketa kontzientearen, gorputzaren erlaxazioaren, bisualizazioaren eta arreta osoaren teknikak konbinatzen ditu, estresa kudeatzen, antsietatea murrizten eta loaren kalitatea hobetzen lagunduz. Baina haratago doa: gure gorputzarekin berriz konektatzera gonbidatzen gaitu, orainaldian bizitzera eta lasaitasun eta barne-konfiantza sentsazioa berreskuratzea.

Sofrologia modu erregularrean praktikatzek bizitzari leku bareago batetik erantzuteko aukera ematen digu. Geure burua zaintzen dugunean, ongizate fisikoa eta emozionala hobetzeaz gain, geure buruarekin eta ingurunearekin erlaxionatzeko modua ere eraldatzen dugu.

Xamurtasun erradikala

GARAZI HIDALGO Familia-medikua (eta beste)



Martxoa hurbildu ahala, morez tindatzen doaz gure kale bazterrak. Aldarrikatzeko eta borrokatzeko hainbat motibo ditugu emakumeok* egun. Baina, gaurkoan, irakurketa globalak albo batera utzita, nirekin eskuz esku lanean dabilzan hiru emakumeri eskaini nahi nizkieke lerro hauek: Idoia, Iratxe eta Rosari. Gordexolako kontsultategiko administrariak dira lehen biak eta erizaina hirugarrena. Gure komunitatearen ongizatearekin eta norbanako bakoitzaren artarekin konprometitutako hiru langile.

Gain eginda dagoen Lehen Arretan, gain eginda eta erreta dauden langileak topatzea izaten da ohikoena eta logikoena. Nire kasuan, ordea, gordintasunari goxotasunez heltzen asmatu duten lankideak topatu ditut. Pertsonetikiko eta lanarekiko konpromisoz dihardutenak, konbikzioz eta justiziaz. Gehien behar duenari ematen saiatuz. Lan komunitarioa alboratu gabe. Aldarrikatu beharrekoak aldarrikatuz betiere eta aldatu beharrekoak borrokatuz.

Gaur egungo mundu polarizatu eta oldarkor honetan, xamurtasuna tresnarik eraldatzaileena izan daiteke (edo erradikalena, Nakarren arabera). Xamurtasunez bizitzea hautatu duzuelako mila esker Idoia, Iratxe eta Rosa.

Horoskopoa



Ura
(Abenduak 21-Urtarrilak 19)

Aurrekoan gomendatu genizun presaka ez ibiltzea, baina tira, oraingoan, erabili euskararen alde zure presak eta Korrikara!



Otsoa
(Urtarrilak 20-Otsailak 18)

Hausnarketa sakonak askotan beharrezkoak dira, baina ondoren, ez ahaztu, ekintzetan bihurtzeko unea ere iritsiko zaizu.



Adarra
(Otsailak 19-Martxoak 20)

Jantzi Korrikaren petoa, hartu lagunak eskutik eta atera zure herriko kaleetan zehar korrika. Adrenalina guzti hori askatzeak ez du parekorik!



Aitzurra
(Martxoak 21-Apirilak 19)

Bada garaia Aste Santuko oporretan pentsatzen hasteko. Itzali ordenagailua, hartu mapa eta begiak itxita jarri hatzamarra edozein lekutan.



Hostoa
(Apirilak 20-Maiatzak 19)

Parranda gehiegi izan duzu azkenaldian. Hartu atsedena, sofa zure zain dago. Liburu on batek ere mesede egingo dizu.



Eguzkia
(Maiatzak 20-Ekainak 18)

Atzo euria eta gaur eguzkia, bizitza bera bezala. Begiratu lehiotik, denerako prest zaude, aterkia eta bainujantzia etxean badituzu behintzat. Eta ez badituzu, eman hegoak inprobisazioari!



Garia
(Ekainak 19-Uztailak 18)

Jarri egutegian data bat, eta bete. Ez luzatu gauzak hainbeste, erabaki bat hartu baduzu, zure konpromisoekaz bat egin.



Lastoa
(Uztailak 19-Abuztuak 17)

Azken boladan bizi izan duzun egoera larria bukatzeaz dago, eta ateratzen ez ziren gauzak apurka-apurka aterako dira.



Iratzea
(Abuztuak 18-Irailak 16)

Proiektu berri bat duzu buruan baina forma eman ezinik zabilta. Lasai, parte hartu Korrikan, eta zalanza guztiak argituko dituzu!



Meta
(Irailak 17-Urriak 16)

HIRUKAlagun zara eta oraindik ez dituzu zure opariak jaso, zeren zain zaude? Horrela ordenik gabe jarraituko duzu.



Hazia
(Urriak 17-Azaroak 15)

Erratza pasatzean ez ahaztu alfombra azpian daudenak ere batzea, askotan hor daude potoloenak, zure barruan bezala...



Negua
(Azaroak 16-Abenduak 20)

Lagunartean egun ederra pasatzeko aukera izango duzu laster, Korrika ostean pintxoak hartu bitartean, eta nork daki, nonor berri ezagutzeko aukera ere egongo balitz?

Ander Trabudua eta Borja del Rio Topakanta

«Elkartu eta kantatzeko aitzakiarekin, euskaraz hitz egitea da helburua»

Kantatzen duen herria ez da inoiz hilko dio abestiak; bada, musikari bik azkeneraino eraman dute hori, eta eskualdeko herritar euskaldunak musikaren bidez saretzen ari dira jo eta ke.

TESTUA: **ANDER ZARRAGA** ▶

Urdulizen hasi eta orain Gorlizera ere heldu den egitasmo honen atzean historia pertsonal bat eta herria euskaraz musikaren eta kantua-
ren bitartez saretzeko asmoa dago. Borja del Rio musikaria Algortatik Urdulizera bizitzera mugitu zenean, herria «teorikoki euskalduna» izan arren, kalean gaztelera nagusi zela sentitu zuela kontatu du. Harreman berriak ere gaztelaniaz egiten zituela ikusita, zerbait egitea erabaki zuen. «Behin, etxeko igogailuan bikote bat euskaraz entzun nuen eta hunkitu egin nintzen», aitortu du Borjak. Topaketa horretatik eta Berbalagun zein kantu-jira tradizionalen eredutik abiatuta, gerora Topakanta izango zena sortzea erabaki zuen. Azaldu duenez, ez da kontzertu bat, «topaketa bat da, kantatzeko aitzakiarekin, baina atzean dagoen egitasmoa euskaraz aritzea eta euskaraz saretzea da».

MUSIKA, HARREMANAK EUSKARATZEKO TRESNA. Hala, 2024ko urrian, igogailuan ezagutu zuen bizilagun hari esker, Del Riok gitarra hartu eta Txosna tabernan bere lehen Topakanta egin zuen. Horretarako, beren beregi webgune bat ere sortu zuen kantutegi guztia-
gaz. «Kartelengatik edo ezagutzen genituelako edo, 30 pertsona agertu ziren, beraz, nahiko arrakastatsua izan zen; gainera, whatsapp talde bat ere sortu genuen, eta, ordutik, jende gehiago joan da batzen», azaldu du. Lehen saio hartan ere ezagutu zuen Ander Trabudua erandioztar trikitilaria eta euskaltzalea. Biak irakasleak eta musikariak dira, eta elkarre-
gaz tabernaz taberna aritu dira musikaren bitartez euskararen sarea hedatzen. Diotenez, ez dute soilik taberna euskaldunetan jo gura; argi daukate euskara leku guztietara eraman behar dela: «Euskaldunak diren tabernetara bakarrik bagoaz, euskara ez da hedatuko. Edozein tabernatan egon nahi dugu, euskara muturretan izateko».



Trabudua erandioztarrak eta Del Rio urduliztarrak osatzen dute Topakanta. TOPAKANTA

Euskara ardatz

«Erlazio berriak egiten direnean, hasieran finkatzen da hizkuntza, eta konturatu nintzen Urdulizen ezagutzen ari nintzen jendearekin gaztelera ari zela gailentzen»

«Parte hartzeko tabernara zerbait hartzera joaterekin nahikoa izaten da; gero euskaraz hitz egiteko eta abesteko gogoak bakarrik behar dira»

«Topakanta beste udalerrri batzuetara mugitzeko asmoa ere daukagu, hilabetero, urtean birritan... Kalera ere ateratzeko asmoa ere daukagu, kantu-poteo moduko batekin: Topakale. Baina helburua berdina da: euskarari arnasmune ematea»

Horretarako, azaldu du betiko euskarazko kantutegitik abiatzen direla, eta publikoaren eskaeren arabera ere aldaketak egiten dituztela: «Familiak umeekin etortzen badira ETS edo Gatibuko abestiak ere sartzen ditugu; gu musikariak gara, baina hemen helburua ez da guk abestea, publikoak parte hartzea eta ondo pasatzea baizik». Era berean, beraien kantutegia etengabe berritzen eta eguneratzen dute eskarien arabera, eta webgune batean jartzen dituzte letra guztiak, jendeak ere erraz parte har dezan.

ARNASGUNE BERRIAK SORTZEN. 2026ko otsailean lehen Topakanta egin zuten Gorkizaren, planteamendu berdinekin. Hala ere, etorkizunean egitasmoa zabaltzeko asmoa dute, bai kaleko formatuan, «poteo modukoan», bai Topakanta beste udalerrri batzuetara eramanda ere.

Momentuz, Topakanta hilabeteko lehen egunenetan Urdulizen egiten dute eta Gorkizara bigarren egunenetan joan ohi dira. Hala ere, azaldu dute saioen berri whatsapp taldean, sare sozialetan edo kartelen bidez ematen dutela, «jaiegunak edo bestelako gorabeheren arabera aldaketak egon daitezkeelako».

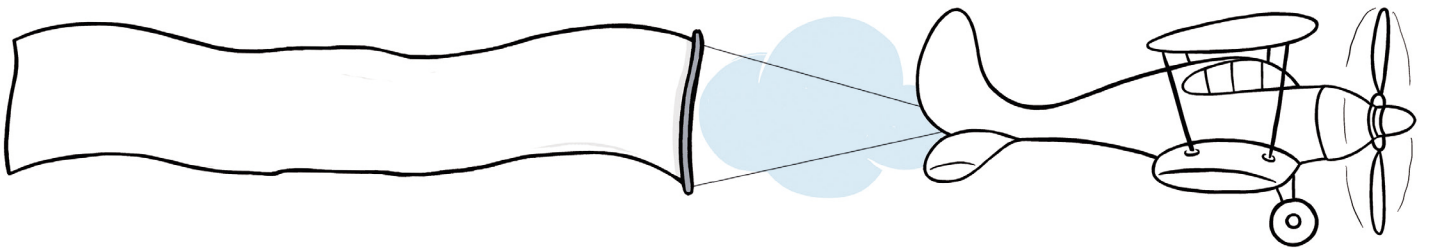
«Ekimen honi esker, lehen ezagutzen ez genituen beste herritar batzuekin harremana dugu orain, eta gure arteko hizkuntza euskara da; euskara pizten gabiltza apurka-apurka», azpimarratu dute. «Eman diezaiegun euskarari arnasmune berri bat». ◀

Hirukira olgetan

© GARBIÑE UBEDA

Iragarki hegalaria

Esan lau haizetara zer duzun gustuko. Horretarako, idatzi, marraztu eta margotu halako iragarki batean ikusi nahiko zenukeena. Esate baterako: AMONAREN KROKETAK, MUNDUKO ONENAK ipini dotore-dotore, eta aldamenean kroketa batzuk marraztu. Bide batez, zure iragarkia eta hegazkina margotu.



Marraztu

Inoiz begiratu al diezu erne hodeiei? Ikaragarri dibertituko zinen, ezta? Izan ere, hodeiek forma harrigarriak hartzen dituzte.

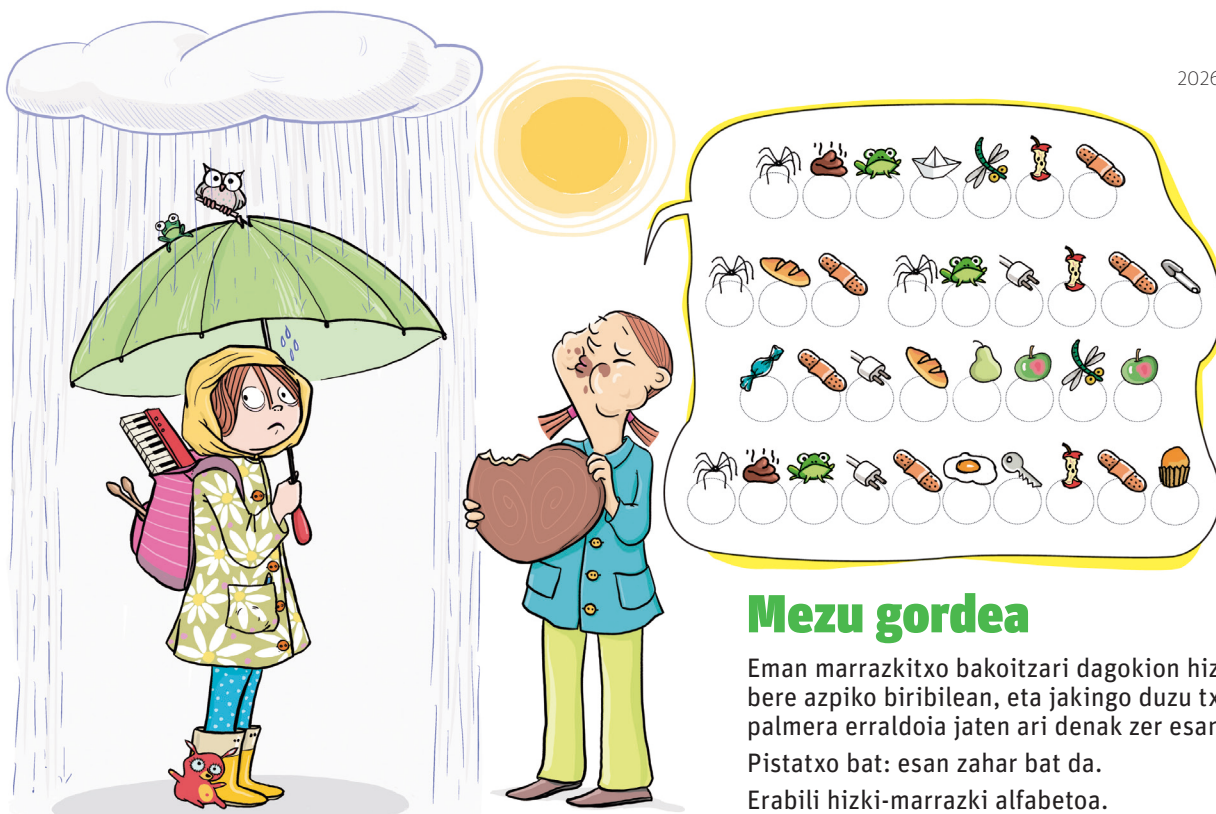
Marraztu ezazu txakur, katu, elefante edo hartz forma duen hodei bat, eta kamioi forma duen beste bat.



Sudokua

Bete itzazu sudoku honetako hutsuneak HODEIA hitza osatzen duten hizkiak behar bezala ipiniz (H, O, D, E, I eta A).

Gogoratu hizkiek behin agertu behar dutela lerro, zutabe eta area bakoitzeko.

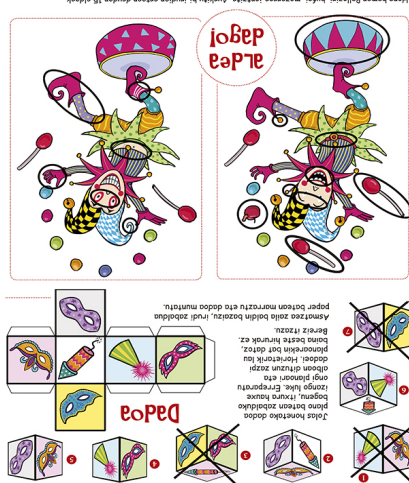
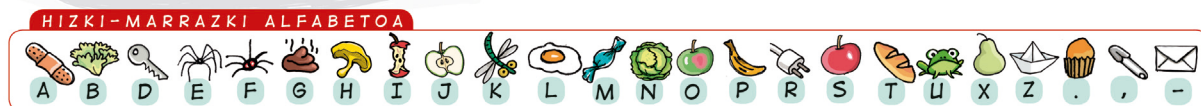


Mezu gordea

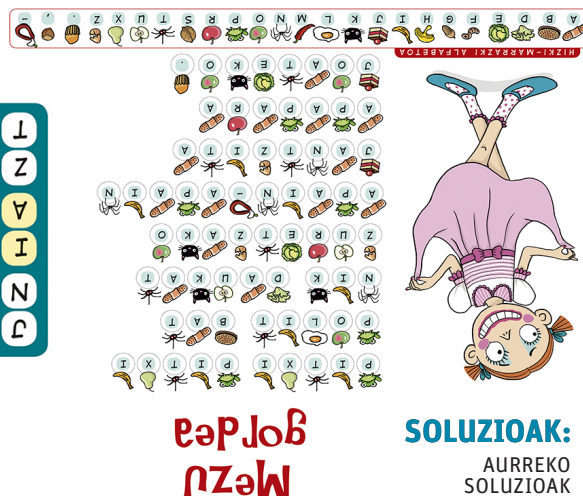
Eman marrazkitxo bakoitzari dagokion hizkia bere azpiko biribilean, eta jakingo duzu txokolatzeko palmera erraldoia jaten ari denak zer esan duen.

Pistatxo bat: esan zahar bat da.

Erabili hizki-marrazki alfabetoa.

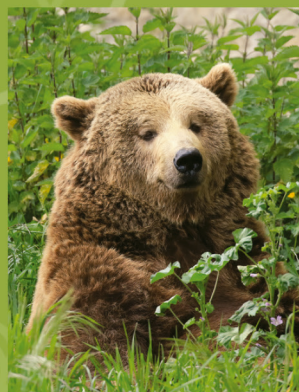


Sudokua



SOLUZIOAK:

AURREKO SOLUZIOAK





Gehiegitan, emakumeen papera bigarren planoan geratu da, ondoan zituzten gizonen itzalpean. Gaur-gaurkoz, oraindik ere, gizartean eragina izan duten emakume askok eta askok anonimoak izaten jarraitzen dute; kontuan hartzen ez diren lan nekagarriak egiten zituzten, eta egiten dituzte oraindik ere; beraiek bultzatu zituzten gizartean eragin nabarmena izan duten hainbat aldaketa; eta bidegabekeriak salatzeke eta horien aurka protesta egiteko ardura hartzen jarraitzen dute gaur egun ere. Ildo horretan, gure aletxoa jartzeko helburuagaz, Uribe Kostaren historian zeresana izan duten lau emakume ekarri gura izan ditugu lerrootara.

Marina Ybarra Andra Mari auzoko baserritarra justiziaren eta duintasunaren aitzindaria izan zen. Haren izena historia-ira igaro zen 1664an, Martin Uribarri bere senarraren aurka jarritako salaketagatik. Hain zuzen ere, Getxon erregistratutako indarkeria matxistaren aurkako lehenengo salaketa izan zen. Ybarrak jo egiten ziola adierazi zuen, «lazeria handia» pasarazten ziola eta bere ondasun pertsonalak kendu gura zizkiola. Haren ausardia aitortzeko, 2017an Getxoko Fadura plazari bere izena jarri zioten.

Francisca Labroche (1804-1867) Getxo modernoaren sustaizaileetako bat izan zen. Bilbon jaioa, Areetako garapen urbanistikoaren bultzatzaile nagusienetako bat izan zen. Maximo Aguirre politikari eta merkatariazagaz ezkondu zen, baina senarra 1863an hil zenean, bera geratu zen familiako enpresaren jabe nagusi gisa. Emakume bidaiaria eta negozioetarako

argia zen, eta berak finantzatu zuen Santa Ana elizaren eraikitzea eta Parisen erosi zuen horretarako irudia, inguruko lursailen balioa handitzeko estrategia gisa. Haren familiak trenbidearen eta inguruko aisialdi-guneen (hipodromoa, futbol-zelaiak) sustapenean ere parte hartu zuen.

Juana Bizcarra Ubietak (1882) Getxoko haurtzainen bizi-modua irudikatzen du. 1926an iritsi zen Getxora Abadiñotik, Areetako familia burges baten umeak zaintzera. Garai hartan, Getxo udako opor-leku izatetik bizileku egonkor izatera bihurtzen ari zen, eta horrek zerbitzu-sektoreko emakumeen eskara asko areagotu zuen. Bizcarra bezalako umezainak ezinbestekoak ziren goi-mailako gizarte-egitura hartan, eta uniforme deigarriakaz jantzita eta euren familiengandik urrun, dirudunen umeak hezteaz eta zaintzeaz arduratzen ziren. Bere istorioak garai hartako emakume langile klasearen ekarpen isila irudikatzen du.

Pilar Arenaza 1969ko Erandioko gertaeren lekuko eta biktima zuzena izan zen. Polizia frankistak bere senarra, Josu Murueta, erail zuen kutsaduraren aurkako protestetan. Arenazak, beste emakume askogaz batera, hamarkadak eman ditu egia, justizia eta erreparazioa eskatzen. Erregimenaren inpunitateari aurre eginez, kalte-ordainak eskatu zituen lehenetarikoa izan zen, nahiz eta hasieran ukatu egin zizkion senarraren aurrekari politikoengatik. Haren borrokak, Conchi Fernandez bezalako emakumeakaz batera, Erandioko kutsaduraren aurkako mobilizazioetan emakumeek izan zuten paper aitzindaria ordezkatzen du. ◀



«Gutxika-gutxika hiria etxe bihurtzen duzu»

IZARO GARCIA VELASCO ►

Leioatik Londresera egin zuen salto Ines Arestik, antzerkia ogibide bihurtzeko asmoz. Bizkaiko Foru Aldundiaren Arte Dramatikoko bekari esker iritsi zen lehen aldiz Ingalaterrara. Ez zuen hiria ezagutzen. «Maletak lepo etorri nintzen», dio. Gaur, ordea, bestelako tonuan mintzo da: «Gutxika hiria etxe bihurtzen duzu».

Antzezle, zuzendari eta idazle lanetan dabil, National Theatre-n, ekoizpen arloan trebatzen den bitartean. Bokazioz aukeratutako lana da, baina bidea ez da samurra izan: «Hemen bizi ahal izateko beste hamaika lan egin behar ditut». Sormenak ez ditu beti fakturak ordaintzen; lanordu asko daude atzean.

Hiriaren tamainak eta bizi-kostuak ere ez dute laguntzen, Londres «oso garestia» dela baitio, eta bizirauteko hiriaren «trikimailuak» ikasi behar izan ditu: non bizi, non erosi, zer saihestu; denborak erakutsi dio nola moldatu. Eguna ondo antolatzea funtsezkoa zaio, eta ohikoa du *tupperra* motxilan eramatea.

Brixton auzoan bizi da, «inoiz lorik egiten ez duen auzoa». Guinness pintak, cocktailak, mojitoak... denetarik edaten da bertan, «eta asko!». Giro horretan, etxea urrun sentitu du maiz.

Ezberdintasunak ezberdintasun, eguraldia da gogorren egiten zaiona; izan ere, «maiatza heldu arte, zerua beti dago triste: euria, hai-zea eta hotza», dio. «Baina beroa heldu bezain pronto, ez dago Londres bezalakorik!».

«Turistentzako Londres» existitzen bada ere, Arestik beste hiri bat aurkitu du. «Hegoaldean dago benetako kultura eta komunitatea», auzo- giroan eta tokiko proposamenetan oinarritutakoa. Han antzerkia ez da ikuskizun hutsa, topaketa baizik. Horregatik nabarmendu ditu Almeida, Bush edo Soho bezalako aretoak.

Halere, azentuen aniztasunak, auzoen nortasunak eta «hau ere posible da» esanarazten duten plan bitxiak harrapatu dute. Horregatik dio etortzeak merezi izan duela. Esperientziak ez dio bidea bakarrik eman, nor den eta non egon gura duen argitzen ere lagundu dio. Londres, urrun izatetik, etxe bihurtzen ari da. ◀



Ines Aresti Viniegra

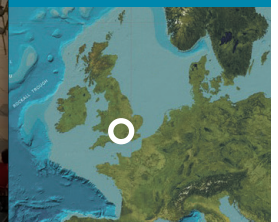
Nongoa
Leioa.

Adina
24 urte.

Zertan dabil
Lanean.

Noiz heldu zinen?
2024an.

Noiz arte bertan?
Bizitzak jakingo du!



Lurraldea
Erresuma Batua.

Azalera
41.285 km².

Hiriburua
Londres.

Biztanleria
8.799.728 (2021).

Hizkuntzak
300 hizkuntza baino gehiago hitz egiten diren arren, hizkuntza ofiziala ingelesa da.

Moneta
Libra esterlina.

hirukalagunen txokoa

Sari ederrak eskura!

Zozketa

Karpinerako sarrera bikoitzak!

Naturaz eta animaliez inguratutako plan berezi bat gura? Karpinera joateko sarrera bikoitzak ditugu zuretzako, egun pasa ahaztezina bizitzeko aukera izan dezazun. Zure zain dituzu!

Zozketan parte hartu gura baduzu, martxoaren 29a (domeka) baino lehenago jakinarazi zure izen-deiturak eta harremanetarako bidea hemen: Zozketak ataleko formularioa HIRUKA.eus webgunean.

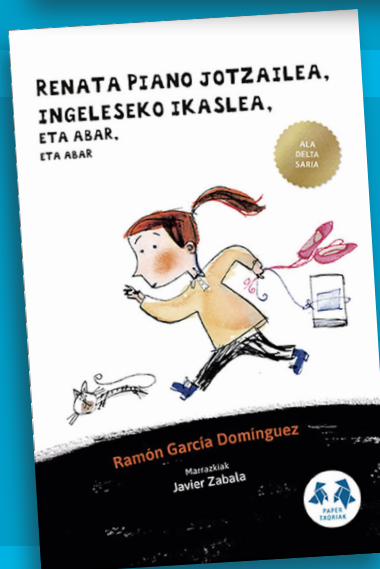


Zozketa

Ibaizabalen liburu ederra

Ibaizabal argitaletxearen eskumenez, 8 urtetik gorako umeentzako liburuxka eder hau dugu zuretzako. Galduko duzu lortzeko aukera? Bada, eman ezazu izena zozketan!

Zozketan parte hartu gura baduzu, martxoaren 29a (domeka) baino lehenago jakinarazi zure izen-deiturak eta harremanetarako bidea hemen: Zozketak ataleko formularioa HIRUKA.eus webgunean.



Zozketa

La Fiambrerako «goskaria»

Plan goxoak maite badituzu, adi! Getxoko La Fiambreran «goskari» eder batez gozatzeko aukera hemen duzu. Gosari eta bazkari arteko unea konpainia onenean disfrutatzeke!

Zozketan parte hartu gura baduzu, martxoaren 29a (domeka) baino lehenago jakinarazi zure izen-deiturak eta harremanetarako bidea hemen: Zozketak ataleko formularioa HIRUKA.eus webgunean.



Zelan egin HIRUKAlagun?

Webgunean: hiruka.eus/egin-kide
Idatziz: hirukakoop@hiruka.eus
Deituz: 944 911 337 • 688 812 368

Urtean 35 euroren truke, Uribe Kostako euskarazko komunikazio-taldearen bultzatzailea eta partaidea izango zara.



MARTXOAK 8 EMAKUMEEN NAZIOARTEKO EGUNA

Eman tokia berdintasunari



Emakumeen eskubideak esparru guztietara
zabaltzen jarrai dezagun.



araba-álava
foru aldundia - diputación foral

Bizkaia
foru aldundia - diputación foral

GIPUZKOA
Foru Alderdiak - Diputación Foral





Ilustrazioa: Mikel Casal

Gure hizkuntzaren
alde egiten dugu, ez
gure *ondarea* babesteko
bakarrik, baizik eta
baita gure *gizartearen*
sustraitzea eta kohesioa
bultzatzeko ere.