

MAILOPE

ARAITZ | BETELU | LARRAUN | LEKUNBERRI

336 - 2025eko EKAINA

ZAINTZA,
GIZATASUNAREN BIDEA



POSTONTZIA

✓ Zein gairi buruzko artikulua irakurtzea gustatuko litzaizuke Mailopen?

✓ Zure herrian edo talde eragilean datorren hilabeterako albisteren bat ba al duzue?

Bidali zure proposamena Mailopeko erredakzio taldera: 660 476 041 telefonora deituz edo Whatsapp bidez idatziz.

2

“Eskualdeko herritarrek formakuntza eskaintza zabala eta lan-aukerak izatea nahi dugu”

Elena Irigoien Arbizu, Leitzako Mimukai Garapen Zentroko koordinatzaileak, teknologia berrietan trebatzeko eta merkataritza-ostalaritzarako hainbat ikastaro berri aurkeztu ditu.

“Ekainaren 2tik 13ra bitartean, lau ikastaro eskainiko ditugu, *Nafarroa Abentura Digitala* programaren barruan” gehitu du Irigoienek. Dohakoak dira eta ezagutza-maila ezberdinetara egokitu dituzte:

- **Android mugikorren erabilera** (ekainak 2-6, goizez)
- **Canvarekin diseinatzen ikasi** (ekainak 2-13, arratsaldez)
- **Teknologia berrietan lehen urratsak** (ekainak 2-13, arratsaldez)
- **Online erosketak eta banka digitala** (ekainak 9-13, goizez)

Merkataritza eta ostalaritzari zuzendutako ikastaroak ere izango dira:

- Alergenoak identifikatzea eta elika gaiak manipulatzea (ekainak 16-19, goizez)
- Salmenta Itxiera, Salmenta Osagarria,

Salmenta Gurutzatua eta Bezeroen Fidelizazioa (ekainak 16-20 eta 26, arratsaldez)

Parte hartzeko izen-ematea online egin daiteke **mimukai.eus** webgunean, ikastaro bakoitzaren esteken bidez.

“Ikastaroek oinarrizko ezagutzak emanen dituzte eta baliagarriak izanen dira”. Informazio gehiago nahi baduzu, jar zaitez Mimukai zentroarekin harremanetan:

Helbide elektronikoa: orientacionl7@fundacion-ilundain.com
Telefono zenbakia: 629 566 992

Bestalde, Cederna Garalur, Nafar Lansare eta Ilundain Fundazioaren bidez, Lekunberriko udaletxean banakako lan-orientazio zerbitzua eskaintzen da hamabostean behin (hilabeterako lehenengo eta hirugarren asteartean). Langabetuei edo lan aukera berrien bila dabiltzanei zuzendutako zerbitzua da.

Lan-orientazio zerbitzuarekin harremanetan jarri nahi baduzu, hemen kontaktua:

Helbide elektronikoa: orientacionl7@fundacion-ilundain.com
Telefono zenbakia: 629 566 992



· MAILLOPE DOAN BANATZEN DA HONAKO HERRIETAN:

Albiasu, Aldatz, Alli, Arribe, Arruitz, Astitz, Atallu, Azkarate, Azpirotz, Baraibar, Betelu, Errazkin, Etxarri, Gaintza, Gorriti, Intza, Iribas, Lekunberri, Lezaeta, Madotz, Mugiro, Oderitz, Uitzit eta Uztegi.

· ARGITARATZEN DU:

Maillope Kultur Elkartea.

L.G.: NA 719/93

Maillopek ez du bere gain hartzen bertan adierazitako iritzitza eta esaneren erantzukizunik.

issuu.com/maillopealdizkaria

· ERREDAKZIOA:

Ainhoa Beraza, Aitor Irastortza, Arantxa Mikeo, Ane Ubegun, Irati Moreno, Mikel Hernandorena eta Xanti Begiristain.

· ARGAZKIAK:

Ainhoa Beraza, Ane Barberia, Araxes Ikas Komunitatea, Belen Azpiroz Okinena, Eneritz Urkola, Haizea Goikoetxea, Lekunberri Kirol Elkartea, Iraia Astiz, Iker Uribe, Juan Antonio Garaikoetxea, Joxe Mari Zabaleta, Kirolmank, Maite Lasarte, Mimukai, Ostots eta Plazaola Partzuergo Turistikoa.

· PUBLIZITATEA:

Irati Moreno - 660 476 041

info@maillope.eus

· TIRADA: 1.600 ale.

Nafarroako Gobernuak, eskualdeko Udak, kontzeju eta bazkideek babestutako aldizkaria.

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

02

POSTONTZIA

04

KUXKUXEAN Zorion agurrak

07

MAITE DITUT MAITE
"Arruizko ermitteko buelta"

8

ELKARRIZKETA

"Autozaintza osasuntsu bizitzeko bide bat dela adierazi nahi dugu"
Maddi Sotil Buldain eta Nere Sotil Buldain



12

BATZARRE

14

ELKARRIZKETA

"Gizatasuna galtzen ari den mundu honetan, erizaina izan nahi dut"
Leire Aranburu



19

KULTURA

22

KIROLA

"Ironman lasterketa amaitzea erronka gogorra izango da"
Ander Elizalde Zubillaga



28

PLAZATIK PLAZARA

"Joskintzan egiten den guztia artistikoa dela esango nuke"
Begoña Tolosa Balerdi



31

AGENDA

Adur Goikoetxea Arévalo

Ekainaren 27an, 11 urte.
Zorionak, Adur! 11 urte jada!
Jarraitu irribarre horrekin bazterrak
alaitzen.
Musu handi bat, etxekoan partetik.

**Leire Eleta Egaña**

Ekainaren 24an, 11 urte.
Zorionak, Leire, etxekoan
partetik! Oso ongi pasa
zure egunean eta segi
beti bezain alai!
Musu pila bat!



Mailope aldizkaria zorion agurrak jasotzeko irrikan dago!
Idatz iezaguzu Whatsapp bidez **660 476 041** telefonora
hilaren 20a baino lehen.

Amalur Leoz Urbizu

Ekainaren 16an, 5 urte.
Zorionak, Amalur!
Oso ongi ospatu zure
eguna. Segi zure magiarekin
gure bizitzak alaitzen. Maite
zaitugu! Musu potoloak
etxekoan partez.

**Jare Elordi Zabaleta**

Ekainaren 4an, 3 urte.
Zorionak, Jare! Iritsi da
zure urtebetetze eguna,
egun polita pasa, prin-
tza!
Asko maite zaituen
familia guztiaren partetik,
musu handi bat!

Haizea Sotil Aranberri

Ekainaren 1ean, 11 urte.
Neska ederra egin zara! Musu
handi bat eta egun ona pasa!
Etxeko guztien partetik.



Lagunasesoría S.L.

Fiskala
Laborala
Kontabilitatea
Seguruak...

k/ Artzanegi, 2 Behea 31870 Lekunberri (Nafarroa) tel/fax 948 504 232
lagunasesoria@terra.es

Bar Ainhua

- Razioak
 - Pintxoak
 - Ogitartekoak
 - Plater konbinatuak
 - Gosariak Tostadak mermeladarekin
eta bertan eskuz egindako madalenak,
erroskilak, croisant-ak eta napolitanak.
- Astelehenetik ostiralera goizeko 7:00etatik aurrera
Aralar 15, 31870 Lekunberri (Nafarroa)
948 504 077 • 639 778 851 • aitziberalf@hotmail.com



ZERK ERAGIN ZUEN ITZALALDIA?

Maiatza hasieran suertatutako itzalaldi orokorra zerk eragin zuen oraindik ez dakite, baina Sare Elektrikoak eta Portugalgo Gobernuak zibererasoren aukera baztertu dute. Astelehen hartako gertakariak Frantziako hegoaldean ere eragin zuen, baina epe laburrean. Eduardo Prieto, Sare Elektrikoko kudeatzaileen arduradunak adierazi duenez, ez da ez-ohiko sarbiderik hauteman sistemaren kontrol-mekanismoetan. Hala ere, behin-behineko azterketak baino ez dituzte egin oraindik, eta behin betiko ondorioak falta dira. Gertaera akats sistemiko batengatik izan daitekeela iradoki dute, baina hainbat galdera oraindik airean daude.



SORIONEKUAK, EUSKARA ETORKIZUNERAKO ZUBI

“Euskara etorkizunerako zubi” lelopean, Sorionekuak euskararen aldeko ekimen berezia antolatu zuen maiatzaren 19an. Hasieran, Arruizko Beltzuntze zubian elkartzekoak ziren, euskararen aldeko mezua naturgune batean zabaltzeko asmoz, baina eguraldiaren baldintzak zirela eta, hainbat jarduera bertan behera geratu ziren, hala nola oinezkoen eta bizikleten irteerak. Horren ordez, ekitaldi nagusia Lekunberriko Frontoian egin zuten, eta Bidegorriko zubian taldeko argazkia atera zuten. Eguraldi txarra ez zen oztopo izan euskararen aldeko mezua zabaltzeko.



MAILOPE ALDIZKARIA ETA ARALA IRRATIA ERALDATZEN

Proiektu komunikatibo berria garatu aurretik, bi bilera egin zituzten Mailope aldizkaria eta Aralar irrateria eraldatzeko prozesuari begira ahalik eta ikuspuntu gehien jasotzeko. Berta, kazetari-tza munduko adituek, kolaboratzaile, udalek, erabiltzaileek, etab. parte hartu zuten. Bi saio gauzatu zituzten, lehenengoa maiatzaren 20ean eta bigarrena maiatzaren 27an. Bilerak Beteluko Udaletxean garatu ziren. Bertan, Aldizkaria eta irratiaren egitura, beharrak, berrikuntzak, saretzeko teknikak, etab. eztabaidatu zituzten. Mailope Kultur Elkartek, eskualdeko Udalek eta Tokikomek antolatutako ekimena izan zen.

► Haizea Goikoetxea Erbiti (Betelu)



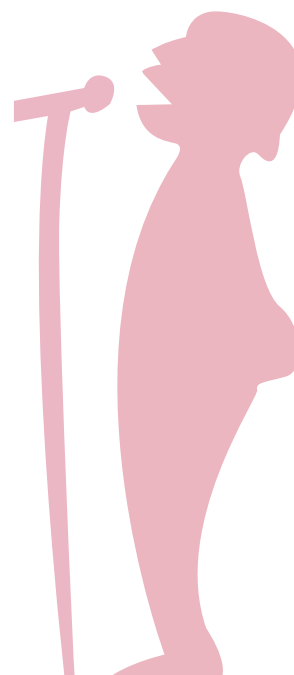
*Ikasturtean amaierakin
uda hartzen dugu pozik.*

*Azterketetan sufritu eta
lana eginda gogotik.*

*Herriko festak itxoiten dira
pazientzi gutxirekin.*

*Behin iritsita zuriz jantzi
ta disfrutatu lagunekin.*

Doinua: Zeru altuan zegoen jaunak. **Hurrengoa:** Inge Zubillaga Irazu (Atallu).



IRAGAZKI OPERAZIOA

Laurogeiko hamarkadaren lehen erdian, gutxi gorabehera, egun jakin batean, Iruñerriko dantza talde batek, txistulari bat behar zuen, Behorlegin dantza emanaldi bat egiteko, baina, dena delakoarengatik, asteburu hartan, txistulari propiorik gabe gelditu ziren, eta, harexegatik, hain zuzen ere, eskatu zidaten niri, txistulari moduan beraiekin joateko.

Emanaldiaren bezperan, entsegu eskas bakar bat egin, eta, nik, partiturak batere ongi jakin gabe, hantxe abiatu nintzen egun hartan. Denak autobusean sartu, nire gorpil aulkia barne, eta martxa! Behorlegira bidean ginela, kontua da, mugako toki jakin batean, guardia zibilen kontrola zegoela. Autobusa geldiarazi eta atetik, zera agindu ziguten beren hizkuntzan:

-Emaguzue denok zuen nortasun agiria, mesedez!

Guk, isil-isilik, berehalaxe eskuratu genizkien gure agiriak. Baina, handik minutu gutxira, honelaxe mintzatu zen, serio-serio, haietako bat:

-Xanti Begiristain Madotz ezin da pasatu, nortasun agiria iraungia du eta!

Dantzari guztiak, aida batean, zeharo asaldatu egin ziren:

-Baina, nola? Aizue!, txistularia erabat beharrezkoa dugu! Dantzariak gara eta Xanti gabe ezin dugu emanaldia egin, beraz, pasatzen utzi beharko zenioke!

-Ez, ez, ez, ez! Guri bost axola zuen arazoak! Xanti ezin da pasatu eta kito! Gainera, guk pasatzen utziko bagenio ere, gero jendarmeekin arazo berbera izanen luke, hau da.

-Bai, baina, Xantik, gorpil aulkian ibiltzeko, laguntza behar du, ordea! Hemen, nork lagunduko dio? -dantzariak ekin eta ekin.

-A, bueno!, hori ez da batere arazoa, e?, gurekin gelditzen baldin bada, geure bazkaritik jan ahalko du! -guardia zibilen erantzuna.

Bitartean, nik nire baitan, zera pentsatzen nuen: <Alajainkoa! Besterik ez genian behar! Orain artaburu hauekin bazkaldu behar al dut nik?

Gauzak hala zeudela, jaitsi eta nirekin bi dantzari gelditu ziren. Bitartean, guk, hantxe, ikusmiran genbiltzala, metro batzuk aurrerago, zubi estu bat topatu genuen. Halako estua zen, non gorpil aulkia zabalik egonda, ez baitzen igarotzen. Orduan, ez bat eta ez bi, gehiago pentsatu gabe, dantzari batek ni besoetan hartu eta hala pasatu ninduen zubi estu hartan barna. Behin beste aldean geundela, aulkia zabaldu, ni barruan kokatu eta errepide aldera abiatu ginen, gure autobusaren zain gelditzeko. Ibilgailua iritsi eta gelditu zenean, ni berriz autobusera igo, eta aurrera, Behorlegirantz! Jendarmeekin ez genuen inolako arazorik izan.

Azkenean, onik eta pozik iritsi ginen helmugara. Behin han, herrian, egin beharreko dantza emanaldia egin eta gero, ez estutasunik gabe, dantza batzuen partiturak ez nekizkielako oso ongi, baina, bueno, inor, behintzat, ez zen kexatu eta gaitz-erdi! Jendearekin gustura gozatu ondoren, arratsalde erdialdean-edo, Iruñerantz abiatu ginen dantzariak eta txistularia-neroni-, autobusean.

Itzulerako bidaia normaltasun osoarekin egin genuen, mugara iritsi ginen arte. Han, badaezpada ere, arazorik ez edukitzeko, goizean egindako trikimailu eta maniobra berberak egin genituen. Baina, Ipar Euskal Herriatik Hegoaldera igaro, eta, autobusera iristen ari ginenean, han, une batez, goizeko guardia zibilekin egin genuen topo.

-Kontxo! Hemen al zarete berriz ere? Zer moduz joan zaizue eguna hemen? -haiek guri.

-Ongi esan beharko. Hementxe ibili gara, inguruko bazterrak ikusten eta ezagutzen, besterik gabe... ail, bueno, barkatu, baina autobusa gure zain dago eta joan egin beharko dugu -guk, serio-serio, guardia zibilei.

Handik aurrera, ez genuen inolako arazorik izan Iruñeraino ailegatzeko. Ikusten denez, irakurle, iragazki Operazio ospetsu hura oso eraginkorra izan zen!

Xanti Begiristain Madotz
Auritz. 2021-12-25



SOTIL GARAJEA
BETELU
948 513 007
sotilgarajea@gmail.com



ekin
rotulación
948 85 32 79

SAN MIGUEL
Taberna-Jatetxea
Arribe
948 51 31 34

Hurrengoa:

June Astiz Legarra (Arruitz)



Iraia Astiz Legarra
(Arruitz)

maite ditut maite gure bazterrak

Arruizko ermitteko buelta

Ibilbidea: zirkularra
Distantzia: 5,1 km
Desnibela: 87 m
Zailtasuna: erraza

Zergatik aukeratu dut?

Erraza den ibilbidea iruditzen zait. Arruitzek dauzkan inguru ederraz gozatzeko aukera paregabea da. Gainera, ikazketez estresatuta nagoenean burua deskonektatzeko aukera da, motza eta erraza baita.

Bidea:

- 1 Itzulia Arruizko plazaren ondoan dagoen iturrian hasiko dugu, hemendik behera jaitsiz eta elizarantz igoko gara. Ondoren pistan aurrera jarraituko dugu ukuilu batera iritsi arte.
- 2 Ukuilua baino lehen dagoen bidegurutzean ezkerretarantz hartuko dugu gure bidea, eta pistan aurrera jarraituko dugu behortetik barrena, inguruak eskaintzen dizkigun bidez aprobetxatuz.
- 3 Pistaren amaieran dagoen bidegurutzean, seinale hori bat aurkituko dugu eta bertan eskuinerantz hartuko dugu Pagaditxarreko haritzaren eskuinetik gora eginez. Zuhaitzetako marka horiak jarraituko ditugu kasu honetan.
- 4 Hurrengo bidegurutzera iristean eskuinerantz hartuko dugu, beheeraka. Behera jaistean nagusiagoa den bide batera iritsiko gara eta hemen ezkerretarantz joko dugu, aldapan behera zuhaitzetako marka horiei jarraituz ermitara iritsi arte.
- 5 Behin ermitara iristean eskuinerantz hartuko dugu gure bidea, gorantz eginez.
- 6 Gora iristean, aldapan behera doan pista hartuko dugu, eta lehen bidegurutzera iritsiko gara, honen ostean hasieran egin dugun bide berdinarekin iturrian bukatuz.

“Autozaintza osasuntsu bizitzeko bide bat dela adierazi nahi dugu”



Maddi eta Nere Ringanako produktuekin.

Nolatan sortu zenuten Autozaintza ikastaroa?

Nere: Elikadura eta Nutrizioaren Zientziak Gradua amaitu nuenean, elikadura integratibo holistikoak aztertzen hasi nintzen: naturopatia, medikuntza txinatarra, belarrak, eta abar. Hasieran, belar-denda batean egiten nuen lan, eta ondorioz, autozaintza garrantzitsua zela ikusi nuen. Ringana proiektua nire azalean neukan arazo batengatik ezagutu nuen. Onuragarria zela ikustean nire proiektua sortzea erabaki nuen. Izan ere, Ringanak, bazkide egiteko aukera eskaintzen du. Geroago, Maddi, nire ahizpa ere proiektura batu zen.

8

Beteluko Maddi eta Nere ahizpek, urte hasieran zabaldu zuten Autozaintza proiektua. Lehen unetik, osasun orokorrean oinarritu ziren: elikadura, emozioen kudeaketa, kosmetika naturala eta osagarritasuna uztartzen dituen ikuspegi holistiko batetik. Nere, nutrizioan aditua da, eta Maddi, berriz, osasun publikoko erizaina. Haien ezagutza, ikuspuntu desberdinak eta esperientziak ezinbestekoak izan dira herritarrek burujabetzeko. Autozaintza ohitura txikien bidez landu daitekeela diote, eta haien ikastaroetan, bizitza osasuntsu bat bermatzeko tresnak partekatu nahi dituzte.

“Gure eguneroko bizimoduak gaitzak sortzen ditu”

Nere

Maddi: Amak eta biok animatu genuen Nere proiektua garatzera, eta azkenean ni ere bazkide egin nintzen. Nere baino "ausartagoa" naiz sare sozialak kudeatzen, eta horretan lagundu diot. Gainera, ni erizaina naiz, osasun publikoan egiten dut lan, eta

Albaitaritza
baserritarren
zerbitzura

Akaborro Ind., 31860 Iruztun
www.albaitaritza.com · 948 500 343



nire ezagutzak eta bizipenak partekatu nahi nituen.

“Ringanako produktuek badute bere balioa eta kostua, baina jendea autozainketaren garrantziaz kontzientziaztea da garrantzitsuena”

Maddi

Beraz, Beteluko udaletxera joan ginen eta han proiektua aurrera eramaten lagundu ziguten. Geroago, Doneztebeko dekorazio-denda bateko ardura-dun batek hitzaldi bat emateko deitu zigun, bertako sinergiak lantzeko.

Nere: Horretaz gain, duela aste pare bat, Zarautzen elikadura eta suplementazioari buruzko hitzaldi bat eman nuen.

Une honetan, pozik sentitzen gara, jendearen interesa handitzen ari dela ikusteak zabaltzen jarraitzea animatzen gaitu.

Maddi: Ringanako produktuek

badute bere balioa eta kostua, baina jendea autozainketaren garrantziaz kontzientziaztea da garrantzitsuena. Zenbat eta gehiago zabaldu, orduan eta onuragarriagoa da.

Zein da zuen helburua?

Nere: Lan egiten dudana kontsultara jende ugari joaten da pisua galtzeko, irabazteko edo kirol-nutrizioa lantzeko, baina nik beti helarazten diet osasuntsu bizitzea dela garrantzitsuena. Ez da elikadura soilik, natura, toxikoak saihestea, emozioak zaintzea, etab. horiek guztiak ere bizitza osasuntsu bateko ezinbesteko osagarriak dira.

Maddi: Egunean-egunean, gaitz ugari ikusten ditugu gure lanetan, eta horrelako egoerak aurreikustea da gure asmoa. Hasieran, ikasten ari ginenean, elikadura eta kirola ziren ardatz nagusiak, baina denborarekin, konturatu gara beste alderdi asko lantzea beharrezkoa dela. Guk gure bizipenetatik ikasi dugu, badakigu Ringanako produktuak lagungarriak direla eta gure ezagutzak partekatu nahi ditugu.

Nere: Gure eguneroko bizimoduak gaitzak sortzen ditu. Eta emozioek ere



Kirolerako eta osasunerako osagarriak.

eragin handia dute. Egia da tailerretan elikaduratik abiatzen garela, baina amaieran emozioen kudeaketa, kosmetika eta bestelako gaiak ere lantzen ditugu. Osasuna bere osotasunean lantzen saiatzen gara.

“Egunean-egunean, gaitz ugari ikusten ditugu gure lanetan, eta horrelako egoerak aurreikustea da gure asmoa”

Maddi

“Ringanaren filosofiak dionez: autozainketa eta ingurumenaren zaintza ezinbestekoak dira”

Nere



Ringanako produktuak.

Nolako produktuak eskaintzen dituzue?

Maddi: Ringanak filosofia berezia dauka: “kosmetika naturala, freskoa,

IORTIA CLINICA DENTAL · HORTZ KLINIKA

Vanessa de Abreu Perdomo · Odontologoa Kol. Zk. 740

Lekunberri: 948 604 804 · 618 818 005
Altsasu: 948 467 603 · 667 661 769

ODONTOLOGIA OROKORRA · INPLANTEAK ·
ORTODONTZIA · HORTZ-ESTETIKA · PADI

aitz berri

edertasun zentroa

Lako beikoa
Betelu 31890
696 732 290
aitzberri@hotmail.com

Ile-apaindegia
Estetika
Presoterapia
Podologoa
Laser-depilazioa eta
depilazio elektrikoa
Dietista-nutrizionista
Mikropigmentazioa ezpainenetan
Mikroblading bekainenetan



Eguzkitako krema eta babesteko produktu naturalak.

eta ingurumena errespetatzen duena”.

Lehenik, aurpegirako kosmetika: errutinak, gorputzerako produktuak, gelak, xanpuak... baita kirolerako eta osasunerako osagarriak ere. Eguzkitako kremak ere eskaintzen ditugu, toxikorik gabekoak eta D bitamina asimilatzen uzten dutenak.

“Aurrera begira errendimendua eta osasuna uztartzen dituen ikastaro bat egin nahiko genuke”

Maddi

Zein profiletako jendea joan da ikastaroetara?

Maddi: Gehienak emakumeak dira. Momentuz 4-6 laguneko talde txikiak osatu ditugu, bertan gertutasuna eskaintzeko, eta jendeak galderak lasai eta eroso egiteko.

Nere: Nagusiki, 30-45 urteko emakumeek parte hartzen dute gure ikastaroetan. Egun, emakume askok, oso gaztetatik, produktu kosmetikoak erabiltzeko presioa jasaten dute, eta horrek ere osasunean eragin handia du. Emakumearen presentzia garrantzitsua dela pentsatzen dugu, baina halaber, mutil gehiago etortzea gustatuko litzaiguke.

Zailtasunik izan duzue proiektua garatzean?

Nere: Zailena pausoa ematea izan zen. Ideiak buruan genituen, baina beti muga gelditzen ginen. Beraz, Maddik, apirilak 8an finkatu zuen proiektua jendaurrean zabaltzeko data, eta hala egin genuen.

Maddi: Behin beldur hori gainditu genuela, dena errazagoa izan zen. Orain, herritarrek haien dudak gurekin partekatzen dituzte, eta guk, ez ditugu gure produktuak erostera behartzean. Jendeak badaki gu erantzuteko eta laguntzeko prest gaudela, eta harrera oso ona izan da.

Eta etorkizunean...

Maddi: Kirolaren gaia ere interesgarria dela pentsatzen dugu. Aurrera begira errendimendua eta osasuna uztartzen dituen ikastaro bat egin nahiko genuke. Osasunaren ikuspe-

gitik elikadura eta osagarritasuna lantzeko.

Nere: Horretaz gain, zoru pelbikoari eta hilekoari buruzko hitzaldiak egitea gustatuko litzaiguke. Gainera, zabal-tzen eta formatzen jarraitu nahi dugu. Aipagarria da jendea asko larritzen dela informazio gehiegi jasotzean, baina ohitura kaltegarri guztiak ezin dira egun bakar batean aldatu. Lehen urratsa kontzientzia hartzea da eta aldaketak pixkanaka egin behar dira. Urte guztian zehar, oreka osasuntsu bat mantentzeaz gain, prozesuaz

“Zoru pelbikoari eta hilekoari buruzko hitzaldiak egitea gustatuko litzaiguke”

Nere

gozatzea ezinbestekoa da, ekintza txikien bidez autozainketa handituz.

Maddi: Autozaintza osasuntsu bizitzeko bide bat dela adierazi nahi dugu. Edozein herritatik datorren talde berriekin lan egiteko irrikan gaude, gai desberdinak jorratzeko prest.



Makillaje naturala.



ASEGURU AHOLKULARIAK

Zure ondarea eta segurtasuna babesteko modu bakarra behar bezela aseguratua egotea da

► aseguruak@aseguruak.eus

► 943 65 22 20

► Korreo Kalea 7-baxua 20400 Tolosa



HOSTAL BETELU

Eguneko menua, karta, plater konbinatuak eta pizza goxoak

Erreserbak:
948 51 30 26 · 663 97 67 09



ALIPROX
Lekunberri
janaridenda

hamabostaldi-
eskaintza bereziak



ARRIBE

ADIII TLF BERRIA:
948 51 30 32

●● Maria Cruz Okinena Ros (Etxarri) eta Belen Azpiroz Okinena (Arruitz).

100 urte bete ditu Maria Cruz Okinena Rosek



Maria Cruz Okinena bere urtebetetze egunean, familia eta Larraungo alkatearekin.
Argazkia: Belen Azpiroz.

Maria Cruz Okinena Rosek 100 urte bete zituen 2025eko maiatzaren 2an. Seme-alabez eta senitartekoez inguratuta, irribarretsu hartu zuen etxera zoriontzera joan zitzaien Mikel Uharte, Larraungo alkatea. Oroigarritxo bat ere jaso zuen Udalaren izenean.

Mari Cruz 1925eko maiatzaren 2an jaio zen, Etxarri Larraungo Oxenea baserrian. Bederatzi anai-arrebetatik hirugarrena zen. Hamar urte bete baino lehen, Aldazko baserri batera joan zen lan egitera. Esperientzia hartatik oroitzapen politak gordetzen ditu. Izan ere, etxeko haurrak zaintzen zituen, bera oraindik haurra zela, eta primeran tratatu zutela gogoan du.

Geroago, baserriko lanetan aritu zen, batez ere, etxeko aziendak zaintzen zituen: oiloak, untxiak, ardiak, behiak eta abar.

15 urte zituela, Etxarriko baserriaren alokairua amaitu eta Arruizko Artxuloa baserrira joan ziren. Okinek pena handia hartu zuen, Etxarriko lagunak asko maite baitzituen. Hala ere, Aldazko bidegurutzean elkartzen ziren, eta horrela harremanetan jarraitzea lortu zuten.

Denbora igaro ahala, 25 urterekin ezkondu eta Errandonea baserrira joan zen. Hiru seme-alaba izan zituen, eta gaur egun, Belen Azpiroz Okinena, alaba gazteena ardurtzen da bere eguneroko zaintzaz: "Ni zaindu ninduen bezain ongi

saiatzen naiz nire ama zaintzen", dio.

Urtebetetze eguna etxean lasai-lasai ospatu zuten, seme-alaben, iloben zein biloben bisitarekin, maitasunez inguratuta amaitu zuen bere eguna Mari Cruzek.

"Ni zaindu ninduen bezain ongi saiitzen naiz nire ama zaintzen"

Belen Azpiroz



AMELI IPUIN KONTALARIA GAITZAN IZAN DA

Maiatzaren 22an, Gaintzan, Amaia Elizagoien Varela narratzaileak emanaldia eskaini zuen. Ipuinak entzutea bezain beste gustatzen zaio kontatzea, eta horretan dabil 2015etik. Gaur egun Itziar Teietxearekin batera Euskal Herrian barrena ibiltzen da, ipuinak eta istorioak kontatuz. "Gure lana, istorioaren eta ikusleen arteko zubi bat da" adierazi du Elizagoienek. Helburu hori lortzeko, bere ustez, gozamenak eta jolasak ezinbestekoak dira.

Jarduera berezi hura Berdintasun Mahaiak antolatu zuen, Araizko eta Beteluko udalen babespean.



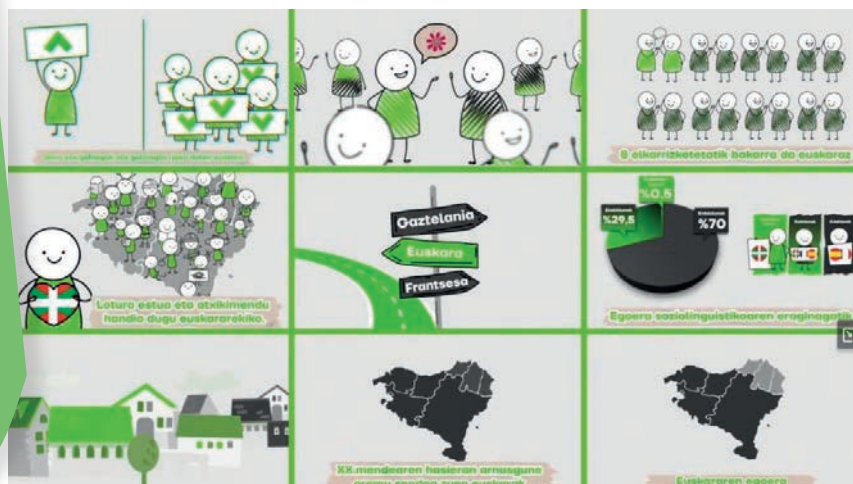
BETELUN BERRIKUNTZA GEHIAGO EGINGO DITUZTE

Frontoi gainean eguzki plakak jartzeko proiektua aurrera doa, eta 2025-2026 urteen bitartean garatuko da. Berrikuntzak 80.000 euroko kostua izango du, eta dirulaguntzek %76 finantzatuko dute. Horri esker, urtero 14.000 euroko aurrekia lortuko da. Proiektua Cederna Garalurrek lagundu du, eta Europar Batasunaren (FEADER) eta Nafarroako Gobernuaren (LEADER) dirulaguntzekin finantzatuko da. Bestalde, frontoiko argiak aldatzeko beste proiektu bat ere martxan dago; 16.000 euroko inbertsioa izango du eta Nafarroako Gobernuak %80 finantzatuko du, eta horrek urtero 4.000 euroko aurrekia ekarriko du.

"EUSKARAREN EGOERAK KEZKATZEN ZAITU?"

UEMA (Udalerri Euskaldunen Mankomunitateak) eta Hamaika Telebistak, Iñaki Lurrebaso soziolinguistaren doktore tesian oinarritutako bideo bat sortu dute. Honek, euskararen gaur egungo egoera ulertzeko gakoak azaltzeaz gain, historian zehar izandako gainbehera, indarberritze eta geldotze aroak, hizkuntza-gaitasuna, erabilera, atxikimendua, eta belaunaldi berrien hizkuntza-joerak aztertzen ditu. Era berean, erdalduntzearen nagusitasuna eta euskara zaintzeko arnasguneen garrantzia azpimarratzen ditu, baita etorkizuneko erronkei aurre egiteko olatu berri baten beharra ere. Proiektu honen bidez, euskara biziberritzeko behar diren gakoak aztertzen dira.

-Bideoa ikusi nahi baduzu: labur.eus/y5tsvpoo





MUSIKA KORALA ALDATZERA HELDU DA

Ekainaren 8an, eguerdiko 12:00etan, Nafarroako Abesbatzen Federazioak kontzertua eskainiko du Aldazko elizan. Cederna Garalur Elkartearen eta udalen laguntzarekin, Gogo Bete Kantuz kultura-zikloa jarri da abian. Maiatzetik urriaren bukaerara bitartean, 19 herritan kontzertu bana eskainiko da. Ekimenaren helburua musika korala Nafarroako Mendialdeko herri txikietara eramatea da, 200 biztanletik beherako landa-eremuetan kultura sustatuz.



LEKUNBERRIK 958.850 EUROKO BI INBERTSIO ESLEITU DITU

Lehenengoa, 659.103 eurokoa, alde zaharreko (Alde Zaharra kalea) gun bat zolatu eta sareak berritzeko izanen da, Nafarroako Gobernuaren 420.000 euroko dirulaguntzarekin. Lanak ekainean hasiko dira, eta bost hilabete iraungo dute. 299.746 eurokoa bigarren inbertsioa, 900 ur-kontagailu digitala instalatzeko eta hornidura-sarea sektoreka banatzeko baliatuko da.

Proiektu honek 230.000 euroko laguntza jasoko du.

"NAZIOARTEA, NORANTZ DOA MUNDUA?"

Galdera honekin abiatuta maiatzaren 23an Iratzar, Sortuk abiatutako Fundazioak hitzaldi berezi bat eskaini zuen Lekunberriko Udaletxean. Saioan, ikuspegi estrategikoa landu zuten, epe laburreko erronka, mezu eta eztabaidatik haratago. Gaur egungo zibilizazioaren krisiak, joera ideologiko eta politiko orokortuak, klimalarrialdia eta potentzien arteko talkak izan ziren saioan landutako gai nagusiak. "Zein da Euskal Herriaren testuinguru honen eragina? Zer egin?" galdera hauek erantzuteko, etorkizunari begira hainbat gako partekatu zituzten.

Hitzaldia hausnarketarako gun bilakatu zen, eta testuinguruaren artean behar ugari azpimarratu zituzten.



● ● Leire Aranburu Pellejero (Lekunberri)

“Gizatasuna galtzen ari den mundu honetan, erizaina izan nahi dut”



Leire Aranburu.
Argazkiak: Leire Aranburu.

Leire Aranburu lekunberriarraren bizipenek garbi adierazten dute erizaina izateko behar diren konpromisoa eta sentiberatasuna. Zalantza eta oztopoen gainetik, Aranburuk osasun publikoan buru-belarri aritzea erabaki du. Gaur egun buru osasuna lantzen duen master bat amaitzen ari da, eta bere lanean suertatu daitezkeen arazo berriei aurre egiten ikasi du.

Zergatik erabaki zenuen erizaintza ikastea?

Txikitatik gustatu zait osasun arloa, haur bat nintzela ingurunea eta anatomia ziren nire ikasgai gustukoenak. Institutuan, erizaintza ikasi nahi nuen, baina batxilergoko bigarren urtea oso gogorra iruditu zitzaidanez zalantza ugari sortu zitzaizkidan. Garai hartan, goi mailako ikasketak gutxietsi egiten zituzten, eta nire buruarekin “krisi” moduko bat izan nuen.

Azkenean, goi mailako zikloei buruzko hitzaldi bat jaso ostean Laborategiko Teknika izeneko goi maila egin nuen. Eta praktketan, erizainak egiten zuen

NEKAZARITZA, INDUSTRIA ETA ERAIKUNTZA
ARLOETAKO HORNIGAIK
BURDINDEGI ETA BRIKOLAJEKO TAILERRA

URZUBI S.A.

Tel. 948 50 42 41
Fax 948 60 45 20

Lekunberri
urzubi@hotmail.com

**TAXI
SOROA**
609 168 217
Bederatzi plaza


CARPINTERIA HNOS. AZPIROZ, S.L.
ZURGINTZA OROKORRA
INDUSTRIALDEA 15- LEKUNBERRI
Telefona eta Faxe: 948507343
carpinteria@carpinteriaazpiroz.com

lana ikustean, nik ere gaixoak zaindu nahi nituela konturatu nintzen. Gaur egun, berdin pentsatzen jarraitzen dut, gizatasuna galtzen ari den mundu honetan, erizaina izan nahi dut.

“Gaixoen arrisku psikologikoak aurreikusteko baliabideak ikastea onuragarria izan daiteke”

Nolakoa izan zen zure prestakuntza akademikoa?

Goi mailako zikloa 20 urterekin bukatu eta lanean ari nintzen bitartean urtebetez selektibitateko prestatu nintzen. Urte hura gogorra izan zen, baina azkenean gaintitu eta Palentziako unibertsitateko joatea lortu nuen. Azken urtean COVIDak harrapatu ninduen, eta ezin izan nuen TFG-a amaitu. Asko ikasi eta karrera 5 urteetan amaitu nuen. Zuzenean Osakidetzan sartu nintzen, eta orain, buru osasuneko bigarren master bat egiten ari naiz.

Uste dut erizainok gaixoen arrisku psikologikoak aurreikusteko baliabideak ikastea onuragarria izan daitekeela. Interesgarria da tresnak erabiltzen jakitea ezbeharrak ekiditeko. Buru osasuneko masterrean horrelako egoerak identifikatzen ikasten dugu: bullying, anorexia, buruaz beste egiteko nahiak, etab.

Pediatrian lan egin nuenean gabeziak



Ibarrako Osasun Zentroa.

areagotu zirela ikusi nuen. Mundua geroz eta azkarrago doa eta umeen garapenean nabaritzen da. Batzuek pantailekin arazoak dituzte eta psikologoek lan handia egiten dute dependentsia kasuak ekiditeko. Agian guk, haurrei txikitatik lagunduz, psikologoei

“Haur batzuek pantailekin arazoak dituzte”

lana erraztu ahal diegu.

Orain, lehen arretan egiten dut lan.

Jende askok uste du ez dugula gauza handirik egiten, baina hori ez da horrela. Bertako medikuek, administratibok eta guk, ordu asko, egunak eta urteak, pasatzen ditugu gaixo berberekin eta haien familiekin. Gaixotasunen prozesu guztia ikusten dugu, eta batzuetan zaila eta gogorra da.

Eta gaur egun...

Ibarrako osasun zentroan egiten dut lan, eta eskualde landa eremua denez, batzuetan herri txikietara joaten naiz. Urnietan, adibidez, euritea egin zuen eta lur-jausi batzuk egon ziren. Ni,

KOTXERA
Taberna • Jatetxea • Brasa
948 50 43 52
kotxera13.com
Caserío Benta Zaharra,
Mugiro (Navarra)

Antsonea
BASERRIKO GAZTA
948 513 468
www.antsonea.com
Uztegi (Araitz)

NEKAZARI, S.L.
Kubota
STIHL
ANTONIO CARRARO
Olagain. Mugiro. Nafarroa
Tel.: 948504128
Fax: 948504377
nekazaris1@hotmail.com

Iñigo Garaioa MARGOLARIA
696 658 288
LEKUNBERRI

OGI-BERRI ALTZA
Aralar kalea, 41
Lekunberri
OGI BERRI
OKIN ARTISAUAK 948604884

TAXILON
661 202 249
(9 plaza)
E-posta: lotamendi5@gmail.com
Atallu - Araitz

nire autoan nindoan gaixo bati zau-riak sendatzera, eta iritsi nintzenean bidea moztua zegoela ikusi nuen. Bat-batean gaixoaren familiako bat traktorearekin nire esperoan zegoela konturatu nintzen. Maleta hartu, eta horrela igo ginen baserrira.

Gogoan duzu benetan markatu zaituen unerik?

Bai, praktiketan nengoela jaioberrien abstinentsia-sindromea zuen ume bat zaindu nuen. Bere amak droga mendekotasuna zuenez, haurdun ze-goela haurrari droga mendekotasuna sortu zion. Haurra dardarka, negarrez eta etsita ikustea zaila izan zen, hasie-ran amorrua eta ondoren ezintasuna sentitu nituen.

Eutanasia kasuak ezagutzea ere gogorra izan zen. Hilabete luzez aztertzen da ea gaixoak benetan hori nahi duen, eta beraiekin prozesu hori bizitzea gazi-gozoa da. Izan ere, haien duintasuna kontuz landu bada, erabaki hori hartzeko eskubide osoa dute. Errespetatu eta zaindu beharre-ko gaia da.

Noski, beste gauza bat da buru osa-sun arazoengatik zure buruaz beste egiteko eutanasia eskatzea. Hori ez. Ezin dira bi gauzak nahastu, horrega-tik prozesu luzea eta zaila da, eta kasu bakoitza tribunal profesional batek lantzen du.

Benetan zer gertatzen den ikusi gabe,

jende asko esaten du eutanasia "be-katua dela" edo "gaizki dagoela". Baina nire ustez, bakoitzaren aukera da.

Zure lanean teknologia lagunga-rria dela uste duzu?

Lau urte daramatzat lan honetan eta ez dut desberdintasun handirik na-baritu. Hala ere, nire lankide batzuek aipatu izan didate ordenagailua erabili behar izateak aldaketa handia sortarazi diela. Gaixoarekiko zuzene-ko arreta gutxitu dela iruditzen zait. Ordenagailuan datu guztiak gehitu behar dira eta horrek zaintzeko den-bora kentzen digu. Baina aldi berean, ordenagailuan egin beharreko ku-deaketa horiek; alergia, elikadura eta tratamendu kontuetan laguntzeko balio dute.

"Gaixoarekiko zuzeneko arreta gutxitu dela iruditzen zait"

Nola ikusten duzu zure burua he-mendik hamar urtetara?

Ez dakit, orain nagoen lekuan gustura nago, baina hemendik hamar urtera postu berean jarraitzea zaila dela pentsatzen dut, zerrenden arabera kudeatze baita. Baina hemendik ha-mar urtera ebakuntza-gelan banago, ba aurrera! Erizain izaten jarraitu nahi

dudala argi ikusten dut. Agian lehen arretan, eskola edo erresidentzia ba-tean egongo naiz, baina beti ikasteko prest.

Ze aholku emango zenioke erizaina izan nahi duen norbaiti?

Erabakia oso argi izatea eta egoera zaileri aurre egiteko prestatzea go-mendatuko nioke. Hala ere, erizain-tzan arlo asko daude: umeak zaintzen, ospitalean, ebakuntza-gelan, fabri-ketan, etab. Ikuspuntu zabala izatea ezinbestekoa da. Lan ona da gusta-tzen bazaizu baina oso txarra izan dai-teke gustatzen ez bazaizu. Amaitzeko, prozesua lasai hartzea garrantzitsua da, notak oso altuak dira eta bide asko daude erizain izatera iristeko.






CONSTRUCCIONES



ERAIKUNTZAK

CONSTRUCCIONES

URANGA/SAIGÓS, S.L.

TEILATUAK

FATXADAK

ERAIKINEN ZAHARBERRITZEA

665 708 683

Lekunberri



Construcciones

Gañarbe

ERREABILITAZIOAK

IGELTSERITZA

FATXADAK

TEILATUAK

📍 Oztegin kalea 2, Lekunberri

📧 construccionegañarbe@gmail.com

☎ 616 457 540

☎ 636 827 846

Udan ere ohitura onak transmitituz

Udan, eta zauden tokian zaudela ere, euskarari lekua egin diezaiokezu. Igerilekura, hondartzara, mendira... noranahi eramaten ahal duzu zurekin, nahi duzun euskarrian gainera: izan daiteke liburu bat, aldizkaria, musika, jolasa... Edozein aukeratuta ere, guztiak, bidelagun bikainak dira, baita eguzkipean orduak aiseago pasatzeko ere. Guzti horri transmisioa batzen badiogu helburu garrantzitsu bat beteko dugu; alegia, euskaraz irakurtzeko, musika entzuteko, jolasteko... ohitura txikiei transmititzea.

Udaldia garai aparta da plazan ari-tzeko, iturrian jolasean, parkean itzaletan, erreko freskotasunean edo hondartzako zalapartan... eta noski, lagunekin planak egiteko. Adin jakin batekoek "Los Goonies", "Stranger Things" edo "Verano azul" moduko oporrak izanen dituzte, bizikleta hartu eta bizipen ahaztezinak gozatuko dituzte, beren kabuz. Adin txikiagoek, berriz, antzera, baina gurasoen eskutik gozatuko dute uda.

Bada, guraso horientzako **ERA.eus-ek** proposamen sorta ederra dauka prest:

Kultur agenda. Uda oso aro ego-kia da etxetik kanpo kultur ikuski-zunez gozatzeko, batez ere kalean. Emanaldiez bertatik bertara disfrutatzeak umeen sormena eta irudi-

mena pizten ditu eta, gainera, kultur proposamen horiek euskaraz baldin badira, hizkuntza gaitasuna lantzen eta hizkuntzarekiko atxikimendua indartzen lagunduko die haurrei.

Ipuin-paseoak. Lotura afektiboa, barrura begiratzeko aukera, hitzen esanahiak, hitz berriak, irudimena, jakin-mina eta, batez ere, ipuinak, gozamina dira. Eta mendi ibilaldiak? Lautadan edo gailurretik tontorrera, luzeak edo motzak, osasuna eta askatasuna, kirola eta natura... Bada, zergatik ez biak uztartu?

Mahai-jokoak. Kanpinean edo herriko igerilekuan, udako ilunabar sargorietarako aukera aparta



Ipuinak kontatzeko ideiak



Ipuin paseoak

da familian mahai-jokoan aritzea.

Eguraldiak kanporako plana egitea ahalbidetzen ez duenerako, hona hemen euskarazko **zinea eta marrazki bizidunak** edo eta askotariko ipuin-interaktiboak, audio-ipuinak, podcastak... biltzen dituen **atala**.

Udan ere euskaraz blai egiteko aukera bikaina dugu. Baliatu dezagun beraz proposamen sorta zabal hau.

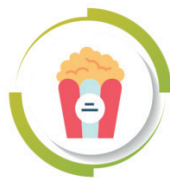
Baliabideak



Eskolaz kanpokoak



Musika



Zinea eta marrazki bizidunak



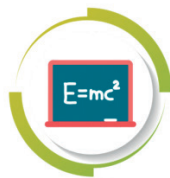
App-ak eta jostailuak



Ipuinak eta literatura



Jolasa



Hezkuntza



Gurasoentzako aholkuak

●●● Beteluko Araxes Ikastetxeko LH1-LH2 ikasleak

LH1 eta LH2 Beteluko Urak bisitatuz

Maiatzaren 14an, urtero bezala, Beteluko Araxes ikastetxeko 1. eta 2. mailako haurrak Beteluko Urak bisitatzea joan gara. Oso interesgarria izan da eta, primeran pasatzeaz gain, asko ikasi dugu. Ikasteko gogoz abiatu gara, apunteak hartzeko kazetaria eta guzti.

Hasteko, Marikarmenek eta Edurnek harrera egin digute, aurkezpenak egin eta Dama Iturrira abiatu gara. Bertan, aspaldiko kontuak aipatu dizkigute eta ura nondik hartzen duten ikusi dugu.

Ondoren, Iturri Santura joan gara eta Alfontso XII erregea bainuetxera etortzen zeneko zorua eta eskailerak ikusi ditugu. Bertako uraren arrautza ustelaren usaina desatsegina egin zaigu, baina larruazalarentzat oso ona dela ikasi dugu. Handik errepi-dearen beste aldean dagoen garai bateko garbilekua, Urberoa, ikusi dugu.

Segidan Beteluko Urak lantegia barrutik eta martxan ikusteko aukera

ezin hobea izan dugu.

Bertan, Edurnek eta Marikarmenek prozesu guztia azaldu digute: botilak puztu, urez bete, tapoia jarri, etiketatu, seinaka multzokatu, pakete handitan antolatu eta kamioietan eramateko prest jarri arte. Bertan, Aitor, Ibai, Ander eta Maite lanean ikusi ditugu.

“Beteluko Urak lantegia barrutik eta martxan ikusteko aukera ezinhobea izan dugu”

“Denboran zehar izan dituzten ur botila mota desberdinak ikusi ditugu”



Bukatzeko, denboran zehar izan dituzten ur botila mota desberdinak ikusi ditugu. eta ikasi dugu, ura salgai jarri aurretik, analizatzen dutela egoera onean dagoela ziurtatzeko.

Eskerrik asko Marikarmen eta Edurne!

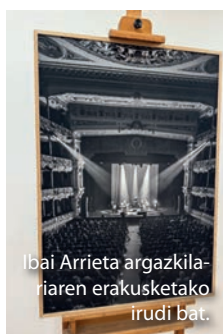


1 Araxes Ikastetxeko LH1 eta LH2 mailako ikasleak Beteluko Uretan.
Argazkiak: Araxes Ikas Komunitatea.

Gorka Urbizuren unibertsoa biltzen duen argazki erakusketa Gabarin Gune Irekian

Janela bat dugu Gorka Urbizu musikariaren Hasiera bat diskoaren kantetako bat. Orain, erakusketa ere bilakatu da, argazki sorta eder batez osatuta dago, Urbizuren bakarkako lehen diskoaren sormen prozesua ilustratzeko. Maiatzaren 21ean izan zen inaugurazioa, Gabari Gune Irekian. Bertaratu zirenek Urbizuren ahotsa entzuteko aukera izan zuten. Maiatzaren 23an eta 25ean, Ibai Arrieta del Pico erakusketako argazkien egileak, bisita gidatuak eskaini zituen.

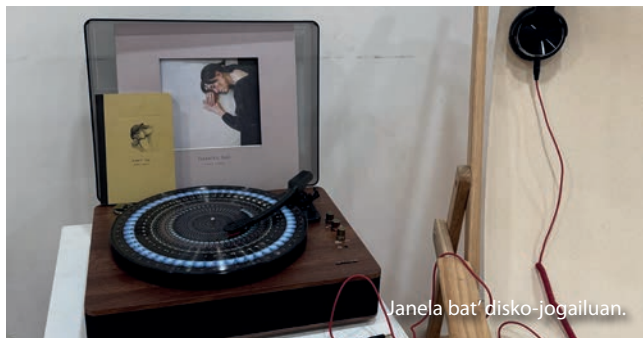
Bideoa ikusi nahi baduzu sar zaitez Mailopeko webgunean: <https://labur.eus/7ufql9r6>



Ibai Arrieta argazkilaria-
riaren erakusketako
irudi bat.



Heather Horton artistak diseinatutako
'Janela bat' diskoaren azala.



Janela bat' disko-jogailuan.



San Migelen omenezko
Santa Luzia erromeria.



Santa Luzia erromeriako
otordutxo.

San Migelen omenezko erromeria giro onean ospatu zuten

Maiatzaren 11n, Arruizko Santa Luzia basilizan, San Migelen ohorezko erromeria ospatu zuten. Egurdiko 12:30etan Inaxio apaizak meza eman zuen, eta ondoren, Pilar Argiñenaren soinuarekin, herritarrak abesten egon ziren. 30 bat lagunek otartekoa partekatu zuten eta Manoli Olaetxearen irrintzia ere ez zen falta.

Dantzari Txiki Eguna arrakastatsua izan zen

Maiatzaren 24an, dantzari txikiek Ongi etorria eta Agurra egin zuten Lekunberriko Herriko Plazan. Hainbat emanaldi eskaini zituzten Apalo (Anfiteatroan), Katetxiki (Etxe Gorrietan) eta Iturritak (Euskaldunan) kaleetan. Dantzari guztien emanaldia egin ostean, herri bazkaria izan zen, eta ondoren, DJ Oixani musikariarekin dantzaldia Jaian Jai Frontoian. Egitasmoan parte hartu zuten dantza taldeak hauek izan ziren: Aurrera (Leitza), Orritz(Irurtzun), Tirikitrauki (Larraun) eta Aresoko Dantza Taldea.



Dantzari txikiak Herriko Plazan.
Argazkia: Maite Lasarte.

Latxa arrazako ahari genomikoen IV. Enkante Nazionala Gorritin izan zen

Aurten ere Mendialdeko Azoka Ibiltaria eta Ahari Genomikoen Enkante Nazionala egun berean izan ziren Larraungo ibarrean, Gorritin hain zuzen ere. Larraungo Udalak 2022tik bultzatzen du ekitaldi hau, ASLANA elkartearekin elkarlanean. Hauekin batera, beste erakunde batzuek ere laguntzen dute, hala nola Plazaola Partzuergo Turistikoak, Cederna Garalurrek eta Habelarte Elkartek.

Enkantearen aurreko edizioen arrakasta eta Mendialdeko Azoka Ibiltariak hartu duen ospea ikusita, udalaren apustua irmoa da eta bi ekitaldi hauek eskualde osoko azoka eta ekitaldien egutegian finkatzea espero du. Horrela, aurten ere, Larraungo Udalak bere baliabideak azokaren esku jarri zituen eta enkantea arrakastatsua izan zen. Latxa arrazaren hobekuntza genetikoan espezializatutako ASLANAren (Nafarroako Ardi Latxa Hazleen Elkartea) laguntza teknikoa eta profesionala jaso zuen antolakuntzak, eta balio genetiko handiko ahariak enkantean jarri zituzten, Latxa arrazaren hobekuntza jendarte osoari eskainiz. Horretaz gain, guztira 29 postu izan ziren Gorritiko azokan. Nekazaritzako elikagaien 16 postu: gazta, ez-tia, taloa, hestebeteak, haragia, ogia, arrautzak, etab. Eskaintza honi, eskualdeko artisauen 13 artisautza postu gehitu behar zaizkio: zura, bitxiak, haurrentzako ipuinak, zeramika, metala, ehungintza, etab. Gogoratu behar da, 2025ean, apirila eta azaroa bitartean Mendialdean egingo diren azoketan, nekazaritzako elikagaien eta artisauen postuez gain, jarduera eta ekitaldi osagarriak ere izango direla. Hurrengo azoketarako egutegia, honako hau da:

Ekainak 1: Goizueta + Emakume Artzainen Eguna + Talo Eguna.

Irailak 14: Leitza + XIX. Talo Eguna.

Azaroak 2: Jauntsarats (Basaburua) + Gaztain Eguna.

Antolakuntza lanetan Mendialdeko 10 udalek parte hartzen dute (Araitz, Arano, Areso, Basaburua, Bete-lu Imotz, Goizueta, Larraun, Leitza eta Lekunberri), Cederna Garalur eta Plazaolako Turismo Partzuergoaren koordinazio teknikarien laguntzarekin, baita Mendialdeko HABELARTE baserritarren elkarte eta, zonaldeko Araizko Zaporeak LeitzEKO, zonaldeko hezkuntza zentroak eta "Bertatik Bertara Dinamika" bezalako kontsumo elkarten laguntzarekin ere. Nafarroako Gobernuak diruz laguntzen du.



IV. Enkante Nazionala.
Argazkiak: Plazaola Partzuergo Turistikod.



Ibarberri eskolako ikasleek horma-irudi bat margotu dute

Eskolako berrikuntzak amaitzen ari direla eta, maiatzaren 23an eta 24an, eskolako aurrealdean, DBH1 eta DBH2ko ikasleek mural bat margotu zuten. Iker Uribe tailerraren dinamizatzailea izan zen, eta Luixi Aldaburu laguntzen aritu zen. Horma-irudi koloretsua egin zuten, non "Euskaraz bizi" eta "Elkar mugituz egingo dugu" leloak nabarmendu zituzten.



Ibarberri eskolako ikasleek margotutako horma-irudia.

Ostots energia kooperatibaren lehen batzar orokorra egin dute

Maiatzaren 24an, Araizko Udaletxean bildu ziren Araizko Ostots energia kooperatibako kideak lehen batzar orokorra egiteko. Ekitaldian, kooperatibak energia berriztagarrien aldeko apustua sendotzeko konpromisoa berretsi zuen, eta kontsumitzaileen beharretara egokitutako instalazioei ekingo diotela azaldu zuten. Autokontsumo partekatuko lehen bi instalazio fotovoltaikoak 2026aren hasieran martxan izatea aurreikusten dute Araizko Udaletxearen teiltuan bata eta Uztegiko frontoiaren teiltuan bestea.



Ostots energia kooperatibaren lehen batzar orokorreko une bat.
Argazkia: Ostots energia kooperatiba

'VII. Lore eta Landareen Azoka' Lekunberrin

Maiatzaren 25ean, Lekunberriko Enparantzan, VII. Lore eta Landareen Azoka ospatu zen. Ekitaldia goizeko 10:00etan hasi zen, eta bertan, lore eta landare mota askotarikoak bildu zituzten, tokiko eta inguruko ekoizleen eskutik.



Argindarrik gabe bizi gintezke?

Bai eta ez, bi erantzunak dira zuzen. Horrela frogatu zen apirilaren 28an, San Prudentzio egunean. Guztiok dugu gogoan nola joan zen argindarra eguerdian eta nola egon ginen argirik, telefonorik eta Internetik gabe hainbat orduz. Hortaz, etxeko etxetresna elektrikoak ezin erabili eta egun egiten ditugun gauza asko ezin egin. Elizako ezkilak ere isilik. Argi geratu zen egun horretan gaur egun daragun bizitzak behar beharrezko duela argindarra. Baina energia mota hau XIX. mendearen bukaeran eta XX. mendearen hasieran zabaldu zen munduan zehar, ordura arte, asmatu eta garatu gabe baitzegoen argindarra.

Aurten, apirilaren 28an argia joan zenean, beste batzuetan bezala laster itzuliko zela pentsatu nuen hasieran baina auzokoek esan zidatenean Iberiar penintsula osokoa zela arazoa, hasi nintzen kezkatzen, arazo serio zirudien eta. Orduak aurrera joan ahala, argindarraren faltak segurtasun eza eta beldurrak piztu zituzten. Gogoan izan nituen orduan nire arbasoak. Esaterako nire amona Frantziska. Bera Gipuzkoako Gaintzako baserri batean jaio zen 1901ean. Orduan ez zeukaten oraindik argindarrik etxean eta hala ere ederki moldatzen ziren. Nire amonaren aurretik bizi izan ziren belaunaldiak ez zuten amestu ere egin argindarrarekin eta honek ekarriko zituen aldaketa izugarriekin. Aldi berean, zaila egingo litzaieke ulertzea argindarrak noraino egin gaituen ahul eta menpekoak.



"Ironman lasterketa amaitzea erronka gogorra izango da"



Ander bere anaiarekin eta amarekin Iruñeko triatloian.

Ekainaren 22an, distantzia luzeko Ironman izeneko triatloi bat egin nahi du Ander Elizalde, Beteluko kirolariak. Lasterketa Les Sables d'Olonne-n izango da, Frantzian, eta proba bizia gainditzeko, 3,8km igerian, 180km bizikletan eta 42km lasterka egin beharko ditu. Elizalde erronka gogorra baina polita izango dela azpimarratu du.

Noiz hasi zinen kirola egiten?

Txikia nintzela hasi nintzen: lagunekin jolasean, multi-kiroletan, etab. Kimua mailan Beti Kozkor futbol taldean sartu eta bertan urte batzuk igaro nituen. 2017an ikasketengatik futbola utzi nuen eta triatloietan parte-hartzen hasi nintzen. Osotara, 10 triatloi inguru burutu ditut azken urteotan.

Nolatan bururatu zitzaizun horrelako proba batean izena ematea?

Distantzia motzeko probak egin ondoren, motibazio berri baten bila hasi nintzen, eta lasterketa luzeagoak egiten hasi nahi nuen. Hasiera, Sprint formatuko probekin hasi nintzen, gero Olimpiar distantziarekin jarraitu nuen, Donostian pare bat proba egin nituen, eta ondoren, Half izeneko proba bat egin nuen, hau da, triatloi ertaineko distantzia gauzatuz. Horrela, duela hiru urte, Iruñeko proba egitea bururatu zitzaidan. Hura egin ondoren, Ironman luzea egitea falta zitzaidala konturatu nintzen, eta entrenatzailearekin eta anaiarekin hitz egin ondoren, une egokia zela pentsatu nuen.

"Lasterketa luzeagoak egiten hasi nahi nuen"

Aipagarria da azken lau urteotan bi entrenatzaile pertsonalen laguntza ezinbestekoa izan dela. Nire ustez, horrelako proba bat prestatzeko kirol arloko profesional baten laguntza benetan onuragarria izateaz gain, diziplina bat mantentzeko ere lagungarria da. Azkenean, entrenatzaile batek asko daki, eta hobetzeko beharrezkoa dela pentsatzen dut. Nik hobekuntza hori nabaritu dut.

"Entrenatzaile batek asko daki, eta hobetzeko beharrezkoa dela pentsatzen dut"

Zer egin zenuen Ironmanen izena emateko?

Prozesua erraza izan zen, webgunean sartu eta oinarritzko galdetegi bat bete nuen. Egia esan, edonork eman dezake izena. Gainera, federatua izan ez arren, frankiziak egun bateko lizentzia eskaintzen du.

Lehenengo urteetan, ni federatu gabe aritzen nintzen, baina geroz eta lasterketa gehiagotan federatuta izatea eskatzen zutela ikustean, Nafarroako Federazioan izena eman nuen. Egia da beti ez dela beharrezkoa, baina entrenatzeko ere egokiagoa dela uste dut. Zorionez, momentuz ez dut

seguruaren beharrik izan, baina etorkizunean batek daki, beti eskertzen da zerbait gertatu aurretik babesa izatea. Orokorrean, edozein kiroletan federatua izatea komeni dela uste dut, eta are gehiago mendian, bizikletan edo antzekoetan.

Nolakoak dira zure entrenamenduak?

Euskal Herri mailan, denboraldi hasiera otsailetik maiatzera izaten da. Duatloiak egiten hasten gara, hau da: korrika, bizikleta eta korrika eginez. Ondoren, maiatzetik aurrera, triatloien denboraldia hasten da. Beraz, horren arabera, entrenamenduaren plangintza desberdina da. Hilabete honetan, adibidez; astelehenetan 40 minutuko indar ariketak, ordubeteko igeriketa saioa, eta



Ander Iruñeko triatloian beste lasterkariekin lehiatzen.



Iruñeko triatloiean igeri egin ostean.

jarraian, 45 minutuko beste entrenamendu bat egiten dut. Astearteetan, bizikletan eta korrika egiten aritzen naiz. Asteazkenetan, igeriketa edo korrika serie intentsiboak gauzatzen ditut. Ostegunetan, indar ariketak eta igeriketa saioak. Ostiraletan, pare bat orduz, erritmo lasaian bizikletan aritzen naiz. Larunbatetan, lau-bost ordutako bizikleta saio luze bat... Eta amaitzeko, igandeetan, bizikleta eta korrika.

“Gorputzak, kirola egitera ohitzen denean, mugitzea eskatzen du.”

Entrenamendu plangintza, orokorrean sakona da. Normalean, nik ez dut atseden egunik hartzen; “modu aktiboan” lantzen dut, entrenamendu arin bat eginez. Gorputzak, kirola egitera ohitzen denean, mugitzea eskatzen du.

Oztoporik izan al duzu zure prestakuntza fisikoan?

Egia esan, azken asteotan belauneko mina sumatu dut. Hilabete bukaeran erresonantzia bat egingo didate arazoa zein den jakiteko. Beraz, azken egun hauetan nire entrenamenduak motelagoak izan dira. Aurrera begira, batek daki! Nire ilusio handiena Ironmanean parte hartzea da, eta horretarako, ahal dudan guztia egingo dut. Baina aldi berean, medikuaren esanetara nago.

Zer aholku emango zenioke kirola egiten hasi nahi duen norbaiti?

Prozesuaz gozatzea gomendatuko

nioke. Egia da gehienetan kirola osasuntsu mantentzeko egiten dugula, baina prozesua ere benetan garrantzitsua da. Badakit helburu handiak aukeratzen ditugunean ez dela erraza, baina mentalitate egokiarekin kirola egiten gehiago disfrutatzen da, onuragarriagoa da.

Zerbait gehiago aipatu nahi duzu?

Dirudienez, gure eskualdean Triatloiak egitea ez de batere ohikoa, baina kirol polita da. Hiru diziplina uztartzen dira, eta bere xarma berezia du. Sufritu behar da, bai, baina baita gozatu ere. Herriko jendea horrelako kiroleetan parte hartzera animatu nahi dut.

“Azken asteotan belauneko mina sumatu dut”

“Sufritu behar da, bai, baina baita gozatu ere”



Zuiako duatloieko une bat.

ZUIADU 2025 ANFI SPORTS ACADEMY



Salmenta publiko zuzena prezio ezin hobean
Ordutegia, 9:00etatik 13:00etara eta
14:30etatik 17:00etara



**BACALAO
ELKANO
S.L.**

Industrialdea, 11
31870 Lekunberri - Nafarroa
Tel.- 948507319 Fax.- 948604792
bacalaoselkano@jet.es
www.bacalaoselkano.com



Ziklotur, Lekunberri-Uitzi itzulia.
Argazkiak: Plazaolako Turismo Partzuergoa.

Parte-hartze anitza Ziklotur Plazaolan

Lekunberrin, maiatzaren 4an, Bide Berdeen XXV. Eguna ospatzeko, Ziklotur Plazaola 2025 martxa egin zuten. Eguraldiaren iragarpen txarren ondorioz, parte-hartzea espero baino txikiagoa izan arren, jardunaldia giro ezin hobean burutu zen. Egitasmoa Plazaolako Turismo Partzuergoak antolatu zuen, Lekunberriko Udala, Ed+ Zerbitzuak eta zikloturismo sektoreko enpresen babespean.

Ekitaldirako lau bizikleta-ibilbide antolatu zituzten, guztiak tren zaharraren trazadura berreskuratuetan edo Eurovelo 1 sareko zatietan barrena. Lekunberri – Uitzi – Lekunberri arteko 10 km-ko ibilbide zirkularra arrakastatsuenetako bat izan zen.

Goizean zehar, parte-hartzaileek jan-edanak jaso zituzten Lekunberriko Kantinan. Gainera, jardunaldiari umorea eman zion Jaxinta eta Lutxi kaleko antzerki ikuskizunak, Donostiako Kontxatik bizikletaz etorriak.

Eguerdian, berriz, txalaparta erakustaldia egin zuten.

Jardunaldiak Plazaolako Bide Berdea balioan jartzeaz gain, mugikortasun aktiboa eta turismo jasangarria bultzatu zituen.



Basaburua Bizi eskola.



Jaxinta eta Lutxi kaleko antzerki ikuskizuna.



Lekunberriko txalapartariak.

Beti Kozkor hirugarren mailan beste urte batez

Lekunberriko Beti Kozkor futbol taldeko jokalariek, hirugarren mailan jarraitzea lortu dute. Kirolari gazteek, 37 puntu lortu dituzte. Jokoa egindako lanari esker, sailkapenean 12. postu duina lortu dute. Nabarmenezkoa da Lekunberriko 14 jokalarik parte hartu dutela aurtengo denboraldian. Hurrengo urtera begira, taldearen egitura mantentzea espero dute.



Beti Kozkor 3. mailako taldea.

Euskal Herriko discgolf txapelketa jokatu zen Lekunberrin

Maiatzaren 18an, Lekunberrin, Euskal Herriko discgolf txapelketa jokatu zen. 30 lagun elkartu ziren eta eguraldi paregabea egin zuen. Lorea Zuletek txapelketako bigarren postua bereganatu zuen. Lekunberriko jokalaritza trebeak Oviedoko (Asturias) txapelketa jokatu behar du, baina momentuz, lortutako puntuei eske, Espainiako txapelketako lehenengo postuan doa.



Euskal Herriko discgolf txapelketa.
Argazkia: Lekunberri K.E.

“TTANTTA”

Jainkoan pentsatzen jarri naiz. Eta gizonetzkoa da. Bai izan behar du, eta "txistoso". Oso "txistoso". Baina umore beltza gustatzen zaio. Eta emakumeak gizonak baino zertxobait (asko) gutxiago. Bai, hala da eta ez dut bestelakorik onartuko.

Gizarte patriarkala gutxi balitz, eta ez, ez da, (gizonen terminologian, denok ulertzeko, arrautzetan ostiko bat jasotzearen parekoa da) horrez gain, hilerokoa dauka (eta haurdunaldiak, erditzeak, erditze ondorenak, eta menopausia)

“Besarkatu zure biologia, besarkatu zure izatea, naturala da, emakumearen indarra, zure boterea”

Bueno ba nik nire botereak aukeratzetik banu, hegan egin nahiko nuke, begietan laserrak, super indarra, super azkartasuna... Baina ez, super odol txorrotak alutik hilabetearen behin. Eta horrekin batera: super-suminkortasuna, super-depresioa, super-nekea, super-logura iraunkorra, super-insomnioa, super-buruko minak, super-sentiberatasuna bularretan, super-pisu aldaketa, super-likido erretentzioa, super-urdukitasuna, super-kontrol falta nire sentimenduekiko, super-haserrea, super-kontzentrazio falta, super-gosea.... Eta super gorotz gehiago.

Baina benetan dudana SUPER gutxi, zenbait gauza entzuteko gogoia da, hilerokoarekin zaude ezta? Ze nagikeria!

Eta konpresa anuntzioak? Tantanxoa? La-sai orain hamar aldiz xurgatzaileagoa, jarri eta eman hamazazpi itzulipurdi, bost salto mortal, egin zortzi maratoni eta bukatu dena Everestara korrika igotzen. Ez ditu emakume batek idatzi. Eta emakumea bazen, ez dut bere laguna izateko inolako asmorik eta psikologo bat behar du.

Zu irakurle gizona bazara, hau dena nire super-umore aldaketak dira, barkatu. Hilerokoarekin nago. Emakumea bazara, besarkatu zure biologia, besarkatu zure izatea, naturala da, emakumearen indarra, zure boterea, baina kontuz doministikuekin.



● ● Yolanda Juanena Berekoetxea, Joxean Razkin Andueza, eta Marian Mendrano Alcántara (Lekunberriko eguneko Zentroa)

“Autonomia bultzatzeko proiektuan egiten dugun guztia onuragarria da”



Yolanda Juanena dinamizatzailea eta Joxean Razkin Andueza erabiltzailea

Dependentzia egoeran dauden pertsonen zuzendutako Autonomia Bultzatzeko zerbitzua Lekunberriko Eguneko Zentroan eskaintzen da. Nafarroako Gobernuak finantzatzen duen programa hau doakoa da eta mendekotasuna duten pertsonen euren gaitasunak hobetzen laguntzea du helburu. Zerbitzua martxan mantentzeko, gutxienez bi erabiltzaile behar dira, baina bati duela gutxi heriotza etorri zitzaion eta orain bat besterik ez dago. Horrek desagertzeaz jartzen du zerbitzuaren iraupena. Yolanda Juanena dinamizatzaileak, Joxean Razkin erabiltzaileak, eta Marian Mendrano, Joxearen emazteak, Autonomia bultzatzeko proiektuan bizitako esperientziak partekatu dituzte.

Noiz sortu zen Autonomia Bultzatzeko proiektua?

Yolanda: Duela hiru urte eta erdi, gutxi gorabehera. Nafarroako Gobernuak eskaintzen duen programa bat da, eta Lekunberriko eguneko zentroko zuzendariak proposatu zuen bertan ezartzea. Hasieran eguneko zentroetan eta egoitzetan eskaintzen zen, baina gaur egun edozein udalerri eskala dezake. Programa doakoa da, eta parte hartu nahi duenak gizar-te zerbitzuetara jo behar du. Baldintza bakarra mendekotasunen bat izatea da, eta hori jakiteko, Nafarroako Gobernuko langile batek balorazio bat

egiten du.

“Helburua da euren gaitasunak indartzea, eta, ahal den neurrian, dependentzia egoerak saihestea edo atzeratzea”

Yolanda

Nori zuzendua dago?

Yolanda: Mendekotasun egoeran dauden edo egon daitezkeen per-

sonentzat da, euren autonomia maila hobetzeko. Helburua da euren gaitasunak indartzea, eta, ahal den neurrian, dependentzia egoerak saihestea edo atzeratzea.

Nolakoak dira eskaintzen dituzuen saioak?

Yolanda: Bi orduko saioak izaten dira, astearte eta ostegunetan, 16:30etik 18:30era. Hasieran ahozko adierazpena lantzen dugu, ondoren irakurketa, eta ariketa fisiko arinak. Adibidez, Joxeane ezkerreko eskuan mugikortasuna galdu duenez, ariketak esku horren erabilerara sustatzeko diseinatu ditugu. Gainera, estimulazio kognitiboa, gimnasioa, eskulanak edo sukaldeko eta baratzeko jarduerak ere egiten ditugu. Beti saiatzen gara erabiltzaile bakoitzaren gustuak eta beharrak zaintzen. Adibidez, Joxean igeltseroa izandakoa denez, etxetxo baten maketa egin du, eta Pakitak, bigarren erabiltzailea zenak, esperientzia sensorialak lantzeko maketa eder bat egin zuen.

“Autonomia saioak oso aberasgarriak dira, beti zerbait berria lantzen dugu”

Joxean

Joxean: Oso gustura nago. Autonomia saioak oso aberasgarriak dira, beti



Joxeane egin duen etxea.



Pakita Arruabarrenak egin zuen esperientzia sensorialak lantzeko maketa.

zerbait berria lantzen dugu, burua eta gorputza mugiarazten ditugu. Yolanda irakasle bikaina da. Oso onuragarria da, jendeak probatu beharko luke. **Marian:** Zerbitzu honek laguntza handia eskaintzen du. Lekunberriko Eguneko Zentroa zoragarria da. Dena primerakoa da, baita Yolanda dinamikoa ere, zoragarria da.

"Lekunberriko Eguneko Zentroa zoragarria da"

Marian

Yolanda: Nire esperientzia ere oso ona izan da. Joxean oso atsegina da, eta Pakita ere hala zen. Hasieran lotsati etorri ziren, zalantza beteta, baina egunak pasa ahala lasaitu ziren.

Zer esango zeniekete interesa duten herritarrei?

Yolanda: Hemen egiten den guztia euren onurarako da. Eguneroko bizitzan autonomia irabazteko balio du, bai gaitasun kognitiboak zein motorrak indartzeko. Larraungo Udalak garraioa jartzeko konpromisoa hartu du, eta hori ere laguntza handia da.

Eta etorkizuna...

Yolanda: Programak jarraipena izatea espero dugu, baina horretarako ezinbestekoa da gutxienez bi erabiltzaile egotea. Zerbitzua mantendu ahal izateko, jende gehiago animatzea garrantzitsua da.



Lekunberriko Eguneko Zentroa barrutik.



Lekunberriko Eguneko Zentroa Kanpotik.

tanatorios
IRACHE
Betidanik

ALTSASU - IRURTZUN
LEKUNBERRI - BETELU - LEITZA

LOREAK, HILARRIAK, ESKELAK,
ERRAUSKETAK ETA ZERBITZU OSAGARRIAK

24 ORDUKO TELEFONOA
• 948 19 70 70 •
www.tanatoriosirache.es

BIDEGOXO JATETXEA

Jaunartzeak
Ezkontzak
Ospakizunak
Enpresa ekitaldiak

Usabal Kiroldegia
20400-TOLOSA 943 577 573
info@bidegoxo.com

CONSULTORIO VETERINARIO, S.L.
HIRUROK S. VETERINARIOS

Telefono zenbakia eta faxa:
948 50 43 31
Lekunberri

MALLOAK
ARTZAI GAZTAK

Granja Martikonea, GAITZA, Nafarroa
Jabi, 649 472 057 + Joseune, 660 511 097
Malloak.com + info@malloak.com

IDIAZABAL

Lekunberri TABERNA

948 507 628
lekunberritaberna@gmail.com
C/ Aralar, 19 baya
31870 Lekunberri
@Lekunberri Taberna

INFORMATIKA ARALAR
LEKUNBERRI - ARAITZ
LARRAUN
JALMENTA ETA KONPONTZEA

634 551 743
infoaralar@gmail.com

Errotalde 19,
Lekunberri

MARTILLO TXIKI
PERKUSIO ESKOLA

www.martillotxiki.com
679 938 016

●● Begoña Tolosa Balerdi (Atallu)

“Joskintzan egiten den guztia artistikoa dela esango nuke”

Euskara Batzordeak Joskintza Taldea sortu zuen Araizko Udaletxean, Arriben. Ikasleak astero elkartzen dira, eta oinarrizko konponketak egin bitartean, euskaraz hitz egiten dute. Atalluko Begoña Tolosa Balerdi da urte luzez joskintzan aritutako irakasle aditua. Gaur egun erretiratuta egon arren, bere jakintzak ilusioz partekatzen dituela adierazi du.



Begoña Tolosa Balerdi,
joskintza irakaslea.

Noiz hasi zinen joskintzan?

14 urterekin hasi nintzen josten, ibarreko neska mutiko batzuk Arribeko taberna zaharrean hasi ginen, kanpoko enpresa batek josteko makinak jarri zituen eta bertan ikasi genuen. Galtza bakeroak saltzen zituen enpresa zen. Arriben, urte batzuk egon

ondoren, enpresak, Atallun eraikin handi bat egin zuen eta bertan urte mordo batez aritu ginen. Gaur egun erretiratuta nago. Hainbat enpresetan egin izan dut lan, urte batzuetan larrua josten ibili nintzen eta ondoren, bereziki, ume jaio berrien arropa eta lo zakuak egiten nituen. Garai hartan, beharrak bultzatuta hasi nintzen, baina gaur egun, pasio bilakatu da.

“14 urterekin hasi nintzen josten”

Gogoan duzu egin duzun proiektu artistiko edo berezirik?

Nire ustez, joskintzan egiten den guztia artistikoa da, dena eskulana da. Zerbait berezia esan arren, ama izan eta umeak hezten genituen bitartean, soinean eramaten zuten ia arropa guztia nik egina izaten zen: galtzak, puntuzko jertseak, txandak, soinekoak... pila gozatzen nuen eta garai hartako oroitzapen oso politak gordetzen ditut.

Eta lehen aldiz josi zenuen arropa...

Gogoan dudan lehen gauza berezia, alaba zaharrenaren bataiorako egin nuen soinekoa da. Arriben ordea, josten eta ikasten hasi gineneko galtza pusketaren bat ziurrenik.

Eta zure azken lana?

Egunerokotasunean asko josten dut, beti izaten da familia edo lagunak



Joskintza Tailerreko une bat.



BERTAKO HARAGIA

Txistorra, txorizoa, saltxitxak, sukaldatutako platerak.

Ettxera eramateko zerbitzua ere eskeintzen dizugu.

Antigua kalea 7
31890 BETELU

948 51 30 88 maiteharategia@hotmail.com



German Lasarte HARATEGIA

Arbeondo

Aralar kalea 9
Lekunberri
948504157



SAN MIGUEL gasolindegia

Xabier Garmendia 629 350 099
Arribe-Atallu



urrutia
enea

etxeko hestekiak

LEKUNBERRI



Arribeko elkartean jartzeko egiten ari diren ikurriña.
Argazkia: Mari Jose Huarte.

baten konponketaren bat egiteko baina azkenengo jantzia, biloba txiki batentzako eguberritarako egin nion Artzain Andre jantzia izan zen.

Nola sortu zen Arribeko joskintza taldea?

Araizko Euskara Batzordeak antolatutako ekimena da. Niri, proiektuaren berri eman eta gonbita luzatzeko deitu zidaten. Nire kezka izan nituen hasieran. Nahiz eta josten jakin, ez nekien hori erakusteko gai izango nintzenik. Seme-alabek animatu ninduten eta orain oso eskertua nago, Euskara Batzordeko kideekin ere, aukera hau emateagatik.

Irakasle hitza potoloa da, dakidana ilusio handiz erakusten dut. Hala ere, esan behar da egiten dugun guztia talde lana dela, guztiok gehitu eta ikasten dugu ideia desberdinak elkarbanatuz eta bakoitzak dakiena erakutsiaz, oso aberatsa da hori.

Gaur egun, 11 lagun gaude joskintza taldean: Ainhoa, Ane, Garbñe, Lisa, Maite, Mari Jose, Maria Engracia, Tere, Txaro, Txemari eta ni.

Nola sentitzen dira zure ikasleak joskintza ikastaroetan? Eta zu?

Hori beraiei galdetu behar zaie. Niri, gustura daudela adierazten didate eta niretzako, jarraitzeko motibazio handia da. Arribeko Joskintza Taldea zoragarria da. Oso talde polita sortu dugu eta elkarlana primerakoa da. Nik, astelehenero ilusio handia izaten dut bertara joateko.

“Irakasle hitza potoloa da, dakidana ilusio handiz erakusten dut”

Josten ari zarenean, zer da sentitzen duzuna?

Josteak erlaxatu egiten nau, oso gogoko dut eta beti daukat ilusioa zerbait berria egin edota konpontzeko.

Bada joskintzan teknikoki zaila iruditzen zaizun zerbait?

Ongi josten ikasteko ordu asko sartu behar dira eta garrantzitsuena pa-



Begona poltsa bat konpontzen.

zientzia handia izatea da. Irudimena ere, aurretik, zerbait nola egin nahi duzun garbi izan, irudikatu edota marraztea. Saiatuz gero eta pazientzia, edozer gauza egin daiteke.

“Josteak erlaxatu egiten nau, oso gogoko dut”

“Arribeko Joskintza Taldea zoragarria da”

Eta hurrengo ikasturtera begira...

Ez dakigu, niri joskintza taldearekin jarraitzea gustatuko litzaidake, baina orain, daukaguna gozatuko dugu.



Txemari josten.

Plazaola Kirolguneko udako taberna hartu nahi duzu?

Maiatzaren 30etik abuztuaren 17ra egongo da zabalik, 16 urtetik gorakoentzat. Gainera, Lekunberriko Udalak 1.000 euroko laguntza emango dio taberna hartzen duenari. Interesa baduzu, deitu **948507377** telefonora edo idatzi **plazaolakirolgunea@gmail.com** helbidera.

Ixkier Energia Berriztagarrien Komunitatean egur loteak antolatzen ari dira

Ixkier Energia Berriztagarrien Komunitatean udaran aterako diren egur loteak antolatzen ari dira Larraungo ibarrean beharra duten etxeentzat.

Interesa baldin baduzu eta informazio gehiago nahi baduzu, idatzi **ebkomunitatea@gmail.com** helbide elektronikora edo deitu **628053430** (Josu) / **630574076** (Alberto) zenbakira.

Araizko udako jolas tailerretan parte hartu nahi duzu?

Ekainaren 30etik abuztuaren 1era egongo da zabalik. HH1-LH6 mailako haurrentzat. Asteko txandak: astelehen eta ostiral, 10:00-14:00. Prezioa: lehenengo seme-alaba 25 euro, gainerkoak 20.

Lekunberriko Festetako kartel lehiaketa martxan!

Epea uztailaren 4ra arte egongo da zabalik. Informaizo gehiago mailope.eus web orrialdean: <https://labur.eus/d6j9dmsv>

Lekunberriko Udako Ludotekan edo Kirol Udalekuetan izena ematea gustatuko litzaizuke?

Lehentasuna ibarrean bizi diren hurrek izango dute, eta maiatzaren 22tik ekainaren 5era izango da. Informazio gehiago nahi baduzu sar zaitez <https://labur.eus/Ludot> web orrialdean.

Tailerretan, ludoteketan eta udalekuetan izena emateko: Euskara Zerbitzua, maiatzaren 26tik ekainaren 10era. Argibideak: **larbeleareuskaraz@iparmank.eus** / **948504400**





· IBILGAILU GUZTIEN TXAPA KONPONKETA ETA MARGOKETA

· BANKADAKO LANAK

· ERROTULAZIOAK

· LLANTA BERRITZEAK

· JASO ETA ETXERA ERAMATEKO ZERBITZUA

· KRISTAL ALDAKETAK

· BARRUKO ETA KANPOKO GARBIKETA

· ADEITASUN AUTOA DOAN

680 859 938 · 948 500 166 · CHAPIGO@GMAIL.COM

AGENDA

EKAINA

3 - 17:30 Donibane Zinema: "Niégalo siempre". Proiektzioa eta merendua. Jubilatuen Elkartea.

7 - Euskal Herriko Mendi Erronka. Irteera 8:00etan eta sari banaketa 20:00etan, Leitzako Herriko Plazan.

8 - 12:00 Ziraukiko "Eskinza" Abesbatzaren kontzertua. Aldazko eliza.

13 - Mutil gaztetxoaren Areto futbol Txapelketa azkarra. Lekunberriko Gabari Gune Irekiko zelaian.

• Aralar Udal Musika Eskolako ikasturte amaierako audizioa. Herriko Plaza, Lekunberri.

• Hitzaldia: Ugatza Aralarren. Nafar Gobernuak antolatua. Gabari Gune Irekian.

14 - Larraungo Eguna. Lekunberri.

15 - 07:00 Aralarko XVIII. Ibilaldia. Lekunberri - Albiastu - Ttutturre - Beloki - Artxueta - San Migel - Iribas-Lekunberri. Irteera Lekunberriko Herriko Plazan izango da.

GOGORrek Araitzen antolatutako 'Elkartasun eguna':
11:00tan Mendi Martxa, Beteluko aparkalekutik abiatuta.
14:00etan bazkari autogestionatua Zigari elkarrean. Izena emateko idatzi 620 38 25 95 zenbakira.
18:30tan Kontzertua: White Carters.

18-19 - 17:00 Martillo Txiki kontzertuak. Lekunberriko Kantinan.

20 - Erremonte Jaialdia. Jaian Jai Frontoia, Lekunberri.

21 - Madozko Festak. 10:00 Lekun Leage.

Sanjoanak Lekunberrin: Garagardo Azoka.

Printzako seigarren urteurrena:
12:00 Iago Magoa.
14:00 Bazkarriketa. Lide Arregi.
18:00 Kontzertua: Inner.

23:00 Mataton. Lekunberriko Mataderoan.

22 - Sanjoanak Lekunberrin.

23 - Sanjoan Bezpera.

24 - Sanjoan Eguna.

25 - Kirol Udalekuen hasiera. Lekunberri.

27 - 16:00 Neska gaztetxoaren areto futbol txapelketa azkarra. Lekunberriko Gabari Gune Irekiko zelaian.

30 - Mugiroko Festak.

9:00-14:00 Natura eta Zaldiak udalekuak. Lehenengo ikastaroa ekainaren 30etik uztailaren 4ra, eta bigarren ikastaroa uztailaren 7tik 11ra. Intzan. Informazio gehiago nahi baduzu deitu 639370645 zenbakira.

25/26 ikasturteko
aurrematrikula

aek
euskara praktikoa

EUSKARA-IKASTAROAK

MAIATZA							EKAINA								
				1	2	3	4								
5	6	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8	
12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15	
19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22	
26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28	29	

ABANTAILAK:

- Ikasturte honetako **prezioari eutsi**.
- Ordainketa **malguagoa**.
- Lehenetsuna **taldeak eratzeko orduan**.

Maiztaren 5etik ekainaren 30era arte,
www.aek.eus webgunean edo
AEKren edozein euskaltegian.

www.aek.eus

Egin aurrematrikula

**serigrafia
diseinua
estanzazioa**

kaixo@gko.eus 608 228 234

BETELUKO JAIK 2025

Ekainak 25, asteazkena

- 17:00** Kronoigoerarako dortsal banaketa
17:30 Txupinazoa eta V.Kronoigoera
19:30 Gizonezkoen frontenis finala
21:30 Herri afaria
Ondoren, sorginkeriaren jolasaren aurkezpena eta bingo musikatua
00:30 Bizphiru Pelau erromeria
Atsedendian, Il.Harri Orri Har txapelketa

Ekainak 26, osteguna

UMEEN EGUNA

- 11:00** Ume jolasak eta Pin pon txapelketa
12:30 Puzgarriak egun osoan zehar
17:30 Mus txapelketa
19:00 Bailarako umeak dantzan
Ondoren, txokolatada
19:30 Emakumezkoen frontenis finala
20:30 Tortila patata lehiaketa
00:30 DJ Izzei & Eneko Atsedendian, Batxurizopa

Ekainak 27, ostirala

- 11:00** Umeen futbola
14:00 Jubilatuen bazkaria elkartean, Juan Joxe Estanga trikitilariarekin
17:00 Kantujira eta fanfarrea herrian zehar
19:00 Familien arteko lehia
20:30 Ardo dastaketa
22:00 Zezen Suzkoa
00:00 Lukiek taldea
Tartean, txupito festa
01:45 Herenegun taldea
03:00 DJ Antxon Saez
07:00 Gaupaseroen argazkia

Ekainak 28, larunbata

KUADRILLA EGUNA

- 12:00** Umeen pilota partiduak
14:00 Paellada plazan
Ondoren, boletoen zozketa
17:00 Goitibeherak
20:00 Elektrotxufila elektrotxaranga
22:00 Bokatak txoznan
23:30 Gabezin erromeria
03:00 DJ Maria Lopez

Ekainak 29, igandea

SAN PEDRO EGUNA

- 07:00** Auroroak
08:00 Diana
12:00 Meza Nagusia
Ondoren gazta banatuko da
13:00 Helduen pelota finala
17:00 Atxur, zartari eta katiuska jaurtiketa
18:00 Alurr dantza taldea
19:00 Ingurutxo
Jarraian, trikitilariak
20:00 Sari banaketa
21:00 Herri afaria, aukeran bokatak txoznan
Ondoren, sorpresa

TRAKA FINALA!