

DROGETEN

ITURRI

Ermua eta Mallabiko aldizkaria. 257. zenbakia. 2017ko ekaina



**Aitor Losada,
gitarrari lotutako bizitza**

DROGETEN

Ermua eta Mallabiko herri-aldizkaria

ITTURRI

Non irakurtzen duzu?

...tabernan, ile-apaindegian, liburutegian, euskaltegian, Abiapuntun, hortz klinikan, okindegian, anbulatorioan, Lobianon...

Etxean doan jaso nahi?

Bidali zure izen-abizenak eta helbidea drogeten@gmail.com helbidera eta hileroko etxeko buzoian jasoko duzu.

Ugaro

asesores

- AHOLKULARITZA FISKALA ETA KONTABILITATEA
- LAN AHOLKULARITZA
- AHOLKULARITZA JURIDIKOA



Zubiaurre Kalea, 27 • 48260 ERMUA
tel. 943 174344 • ugaro@ugaro.com

Agente eskusibook:

Allianz 
Seguros

ARGITARATZAILEA:

Euskal Birusa Elkarte
Kulturala.

HELBIDEA:

Erdikokale zeharbidea 2, 1.
247 posta-kutxa
943 17 93 50 / 688 63 28 76
drogeten@gmail.com
www.euskalbirusa.eus

ERREDAKZIO TALDEA:

Alazne Aiestaran,
Amaia Arginzoniz,
Dorleta Vidal,
Estibalitz González
eta Ekhi Velar.

KOORDINAZIOA**ETA MAKETAZIOA:**

Ekhi Velar.

HIZKUNTZ ARDURADUNA:

Alazne Aiestaran.

AZALEKO ARGAZKIA:

Aitor Losada.

LAGUNTZAILEAK:

Asier Ibaibarriaga,
Antonio Hernández 'Cuco',
Patxi López,
Valentín Mugarza,
Alicia Lorenzo eta
Ermua BHI.

ARGAZKIAK:

Amaia Arginzoniz,
Festán Blai!,
Kaltxango AEK,
Estibalitz González,
Asier Ibaibarriaga,
Kimaïra,
Valentín Mugarza,
Alicia Lorenzo,
Aitor Losada,
Ermua BHI
eta Ekhi Velar.

PUBLIZITATEA:

943 17 93 50 / 688 63 28 76
drogeten@gmail.com

INPRIMATEGIA:

Gertu Koop. (Oñati).

BANAKETA:

Ainitze Antxia, Amaia
Arrondo eta Olatz Vidal.

TIRADA:

2.425 ale.

ISSN:

1133-973X.

LEGE GORDAILUA:

SS-213/1994.

*Drogeteniturrrik ez du
bere gain hartzen
aldizkarian adierazitako
iritzien erantzukizunik.*

Bertoko kantuak

Herritarron ahotik

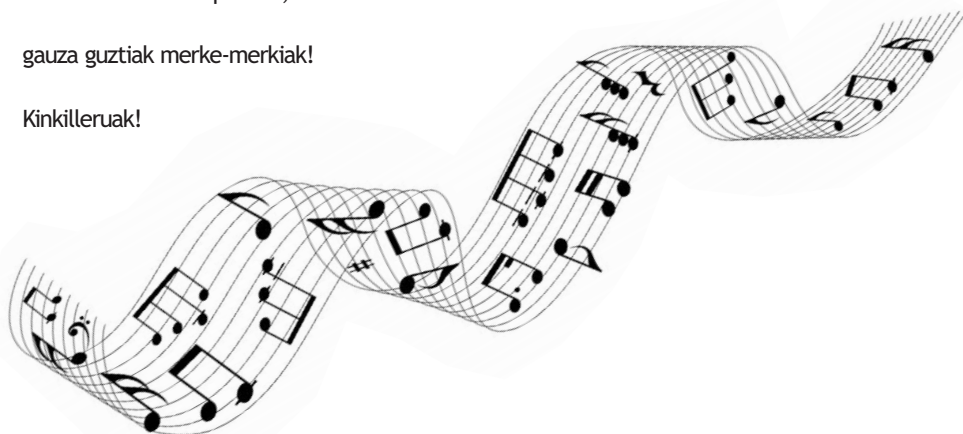
Kinkilleruak (Entzuteko: www.alboka.es)

Kinkilleruak etorri dira

Ermuko kaleko arkupietara,

gauza guztiak merke-merkiak!

Kinkilleruak!



Hilabete honetan...

GURETIK MUNDURA4 Maite Yarza (Bartzelona)	BOTEPRONTOAN 16 Asier Bouzo
ELKARRIZKETA5-7 Monica García, nutrizionista	KIROLZALE 17 Ibon Araujo, kulturista
MALLABIAN ZER?8-9 Palaren pasioa zainetan	IRITZIA 18 MAITEmindu
ERMUAN ZER?10 Kimaïra LGBT+ elkarte	ZORION-AGURRAK19 Saldu, erosi edo agurtu
ESKOLEN TXOKOA 11 Ermua BHI-ren berriak	ANTZINAKOAK.....20 Ermuko eta Mallabiko argazkiak
ERREPORTAJEA12-13 Aitor Losada, gitarrajolea	KALEKO INKESTA21 Zaintzen duzu zure elikadura?
MOTZEAN.....14-15 Berbalagunen ikasturte amaiera	UZTAILEKO AGENDA.....22

Ondorengo erakundeek diruz lagundutako aldizkaria:



AYUNTAMIENTO DE LA VILLA DE ERMUA
ERMUA HIRIKO UDALA



MALLABIKO UDALA



foru aldundia
diputación foral



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA
Hizkuntza Politikarako Saiburuordetza

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y CULTURA
Viceconsejería de Política Lingüística

Maite Yarza

Arte Ederrak Bilbon ikasi eta gero, Bartzelonara graduondoa egitera joatea erabaki zuen orain dela pare bat urte Maite Yarzak. Artearen bitartez gizartea eraldatzeko bidea egiten dihardu bertan eta egun hauetan Ermuan bisitan izan badugu ere, Kataluniako hiriburuan ikusten du bere burua etorkizun hurbilean.

-Zer dela-eta erabaki zenuen Bartzelonara joatea?

Orain dela bi urte graduondoa ikastera joan nintzen. 'Arte bitartekaritza' da graduondoaren izena, inklusiorako eta transformazio sozialerako artea. Horren bitartez, artea erraminta moduan erabilita, maila sozialean edo pertsonaltalde baten barruan transformazioa bilatzen da.

-Graduondoarekin jarraitzen duzu?

Ez, hori amaitu nuen, baina orain hainbat boluntariorzatan nabil sartuta, antzerkia egiten ari naiz gai horren inguruan eta, lana egin behar denez, taberna batean ere ari naiz beharrean.

-Aldea dago Ermua edo Bartzelonako bizimoduaren artean?

Bai, handia. Bilbo eta Bartzelonaren artean ere alde handia dago, beraz, Ermuarekin alderatuz are gehiago.

Bartzelona ez da Londres bezain erraldoia, baina Ermua edo Bilborekin badago aldea. Ni Sant Antonin bizi naiz, erdialdean, eta giro onean bizi gara bertan. Lehen auzo giroa bizi zen toki batean neukan pisua, kanpoaldean, baina erdi gunera hurbiltzean jende gehiago ikusten da. Eskerrak ez den oso gune turistikoa. Turismo handia dago Bartzelonan eta pisuen prezioa asko handituta da.

-Bartzelonatik zer gustatzen zaizu gehien?

Eskaintza kulturala. Beti dago zerbait egiteko. Edozer gauza gustatzen zaizula ere, beti daukazu alternatiba bat, ez dago eskaintza mugaturik. Bestetik, hondartzara ere hurbil dago.

-Eta gutxien?

Masifikazioa. Pisua aurkitzeko arazo asko izan ditut. Zona batzuetan ia ezin da bizi dagoen turismo handiagatik.



-Nola moldatzen zara katalanarekin?

Molt be! (barreak) Oinarriko ikastaroak egin nituen. Gero, lagun katalanak ditut eta lankide batzuk katalanak dira, beraz, berba egiteko ausardia falta zait, baina arazo barik ulertzen diet.

-Bueltatze edo han geratzeko asmoa daukazu?

Momentuz han geratuko naiz, urte batzuetan bai behintzat. Bartzelona ez dut ikusten luze egoteko toki moduan, baina urte batzuk egingo ditut bertan. Gainera, Bartzelonatik hona etortzeko hegazkinean ordubetean zaude, beraz, hara eta hona ibiltzeko arazo handirik ez dago.

Ekhi Velar

SAN ANTONIO

OKINDEGIA
GOZOTEGIA

Izelaia, 40 Tel. 17 00 63

AIZ

AIZ

Garraioak, S.L.

☎ 636 95 83 39 (JULEN)

ZABAL

ERMUA

IKASTOLA

1968tik Ermua euskalduntzen



Monica Cid, nutizionista:

“Elikagai aniztasun handia daukagu eta aprobeixatu beharko genuke”

Arnastea bezala, elikatzea ezinbestekoa da bizi ahal izateko. Jaten duguna garelako diote eta elikadurak zerikusi handia dauka gure bizi-kalitatean, osasunean eta, baita ere, ohitura eta arlo sozialean ere. Monica Cid Giza Nutrizioan eta Dietetikan diplomatua, eta Elikagaien Zientzia eta Teknologian lizentziatua da, eta Eroski Taldeko Kalitate saileko berrikuntza proiektuen koordinatzaile gisa egiten du lan. ETBn hainbat alditan ikusi ahal izan dugu elikadurari buruzko aholkuak ematen eta, orainoan, gurera etorri da elikaduraren inguruko xehetasunak eman eta mitoak baztertzera.

e|k|a|r|r|i|z|k|e|t|a

- Elikadura gehiago zaintzen dugu uda hurbiltzen denean?

Egia esan, lehenago hasten gara elikadura zaintzen, uda-berri inguruan. Hala ere, saihestu egin behar den ohitura da, ez da ona. Urte osoan zehar bizimodu osasuntsua izatea da garrantzitsua, ez dugu gure gorputza zaindu behar bakarrik momentu jakin batean gure pisuaz arduratzen garelako. Epe luzera 'errebote efektua' eragingo dizu horrek eta uda ostean aurretik baino kilo gehiago hartuko dituzu. Gainera, zure osasunarentzat ez da ona. Urte osoan zehar hezkuntza nutrizionala barneratuta edukitzea eta mantentzea da garrantzitsua.

- Zein zentzutan da txarra osasunarentzat?

Pisu gehiago hartzen joango zarelako eta hori ez delako ona osasunarentzat. Gainera, frustrazioa eragiten du. Izan ere, pisua jaitsi nahi duzu eta lehen bi-hiru hilabeteetan lortuko duzu dieta serioski hartu duzulako, baina lortutakoan erlaxatu eta aurreko ohituretara bueltatuko zara. Epe luzera, gainera, jarraipena duen 'errebote-efektua' honek argaltzea gero eta zailagoa izatea eragiten du, gorputzak ez duelako lehen bezain ondo erantzuten.

- Asko dira argaltzeko dietak jarraitzen dituztenak. Nolako arriskua dago horrelako kasuetan?

Argaltzeko 'mirari-dietarik' ez da existitzen. Dieta disozia-

tuek, adibidez, ez dute uzten elikagaiak konbinatzen; dieta batzuetan elikagai-talde bakaurretik jaten uzten dute soilik... Dieta-mota horiekin berehala jaisten da pisua eta laster lortzen da helburua, orduan dieta uzten da (oso zaila delako denbora luzean dieta hauekin jarraitzea, urtebete edo bizitza osoan zehar), lehenago elikadura estilora bueltatzen gara eta 'errebote-efektua' jasaten dugu. Gainera, horrelako dietek, kasu hertsietan edo osasun arazoak dituztenen artean, digestio-, giltzurrun- eta gibel-arazoak eragin ditzakete.

- Dieta egiteko orduan ezinbestekoa izan beharko litza-teke nutrizionistarengana jotzea?

Gomendagarria da. Berak orientatu egingo zaitu, ohitura berriak gomendatuko dizkizu eta prozesu hori errazago izatea egingo dizu. Pisua jaisten laguntzeaz gain, elikadura- eta bizimodu-ohitura berriak hartzen lagunduko dizu, eta zure pisu egokia denbora luzean zehar mantentzen lagunduko dizu horrek.

- Dieta albo batera utzita, nutrizionistarengana joan beharko ginateteke gure elikadura egokia izan dadin?

Norbera ondo sentitzen bada, aktibo, bizi, osasuntsu, pisu egokiarekin eta, nik esaten dudana bezala, kolore denetariko elikagaiak jaten baditu, ez dago zertan nutrizionistarengana joan behar.



- Zeintzuk dira elikadura osasuntsuaren gakoak?

Denetarik jan behar da. Askotariko elikagaiak, kantitate eta frekuentzia egokian jatea da niretzat elikadura orekatua edukitzea. Garrantzitsua da nabarmentzea hiru fruitu- eta bi barazki-pieza egunero jan behar direla, zerealak beti hobe delako integralak izatea, gorria baino haragi zuri gehiago kontsumitzea, edo bi litro ur edatea. Ondo jan eta ondo edateaz gain, beste gauza batzuk hartu behar dira kontuan. Adibidez, hobe dela elikagaiak egostea edo erretzea frijitzea baino; ondo lo egitea, 7-8 ordu; ariketa fisikoa egitea, neurrian eta modu aktiboan, norberaren errutinan barneratu eta jarraipena duena; egunean bost aldiz jan behar da; eta ordutegietan erregularra izatea, modu honetan ez dugulako antsietate-egoerarik edukiko. Otordu bat ez egitea ohiko akatsa da, horrek antsietate-egoera eragiten duelako eta, gero, beharrezkoa baino kantitate gehiago jango dugulako eta, ziur aski, elikagai ez aproposenak. Otorduetan beste batzuekin partekatzea ere gomendagarria da hainbat ikerketen arabera.

- Gaur egungo bizimoduak ohitura osasuntsu horiek behar bezala jarraitzen uzten dugu?

Gure gurasoen bizitza-estiloa baino bizkorragoa da gurea eta kozinatzeke denbora gehiago zeukaten. Gure kasuan, gauza batengatik edo bestearengatik, ohitura batzuk galtzen ari gara, baina konponbideak daude. Adibidez, gosaria gabean prest utzi dezakegu ahal den heinean, gosari ona egitea oso garrantzitsua delako; eta asteburuan, denbora gehiago daukagunez, astean zehar jango duguna prestatu dezakegu.

- Dieta begetarianoa, beganoa edo makrobiotikoa jarraituz, elikadura osoa eta orekatua eduki dezakegu?

Denetarik jatea gomendatzen dut beti, elikadura orekatua, eta Mediterraneoko dietan oinarritzen bada, hobe. Jendeak praktikatu nahi dituen dietak errespetatzen ditut, baina elikadura-talde guztietatik jatea da onena nire ikuspuntutik. Horrela, beharrezko nutriente, bitamina eta mineral guztiak jasoko dituzu, eta ez duzu elikadura-osagarririk behar izango. Dieta begetariano eta beganoetan, adibidez, B-12 bita-

“Argaltzeko ‘mirari-dietarik’ ez da existitzen”



Drogeteniturrri, 257 zk.



ZERMIK
SISTEMA ELEKTRONIKOEN GARAPENA
DESARROLLO DE SISTEMAS ELECTRONICOS
ELECTRONIC SYSTEM DEVELOPMENT



ZERMIK INGENIERIA S.L. mikrokontrolatzaile bidezko diseinu elektronikoak garatzen espezializatua dagoen ingeniari-tza-entresa da. Horrez gain, LabVIEW-ren bitartez sistema industrialen kontrola eta monitorizazioa bideratzeko gaitasuna ere badu.

 www.zermik.com
 Usatxe plaza 6-8, behea
 Arrasate-Mondragon (Gipuzkoa)
 Telf: 943 23 10 12

“Elikaduraren inguruan mito faltsu asko dago eta baztertu egin behar ditugu”

mina eskasia izaten da eta elikadura-osagarriak hartu behar izaten dira.

- **Zergatik gomendatzen da hainbeste Mediterraneoko dieta?**

Gure ondare kultural garrantzitsua da eta, harrigarria badirudi ere, Mediterraneoko inguruan galtzen ari da eta Europa iparraldeko herrialdeetan hartu dute dieta hau jarraitzeko ohitura. Oliba-olio birjina estran, fruitu-lehorretan, frutetan eta barazkietan, arrain urdinetan, elikagai fresko eta sasikoetan oinarritzen da dieta hau. Elikagai aniztasun handia daukagu eta aprobetxatu beharko genuke. Ikerketek diotenez, dieta hau jarraituz gero, gaixotasun kardiopulmonarrak izateko aukerak jaisten dira.

- **Mito eta errealitateak. Kontsumitzaile moduan nola jakin dezakegu elikagai baten inguruan esaten dena egia den edo ez?**

Elikaduraren inguruan mito faltsu asko dago eta baztertu egin behar ditugu. Nutrizionistaren figura orain dela urte gu-

txi ezagutu da eta, orain arte, ingurukoei funtzionatzen zienaren arabera edo pertsona famatuek modan jartzen zituzten dieten arabera mugitu gara. Adibide batzuk: otordu bat ez egiteak argaldu egiten duela faltsua da, gehiago eta okerrago jango delako gero; ez dago elikagai on edo txarrik, dieta orekatu edo osasuntsuagoak daude; otorduen artean ura edateak ez du loditzen, urak ez du kaloriarik; elikagai freskoak ez dira izoztuak baino elikagariagoak, elikagaia ondo izoztu eta desizozten baduzu, elikagaien kantitate nutritiboa mantentzen da.

- **Mitoek arriskuak sor ditzakete? Adibidez, zeliakoa ez denak glutenaren duten elikagaiak jateari uztea**

Gluten edo laktosarekiko intolerantzia ez dutenei ez nieke gomendatuko elikadura-talde horiek jateari uztea. Zentzugabea da mota honetako elikagaiak kanporatzea horiek asimilatzeke arazorik ez badaukazu. Organismoarentzat berebizikoak diren bitamina eta mi-

neralak ez jasotzea lortuko duzu. Zerbaitek kalte egiten badizu, medikuarengana joan, baina ez erabaki zure kabuz.

- **Zer dira ‘superrelikagaiak’?**

Gai gatazkatsua da. Niretzat modan dagoen marketin terminoa da. Fitonutriente, bitamina eta mineral kantitate handiak dituzten elikagaiak bereizteko erabiltzen den terminoa da. Osasuntsuak izan daitezke eta onurak izan ditzakete, baina horietako asko beti existitu dira. Kinoa eta Chia-haziak berriak dira guretzat, baina Peru, Bolivia edo Mexicoko elikaduraren oinarrian egon dira beti. ‘Superrelikagai’ terminoa ez zait gustatzen, uste dudalako pertsonak ez direla nahastu behar, gaixotasunak sendatzen dituztela eta miraritsuak direla ematen duelako. Ondo dago elikagai horiek dietan barneratzea, baina ez dira otorduen ordezkokoak, ezta mirarigileak ere.

- **Azken aldian eztabaida sortu da palma-olioaren inguruan. Zer gertatzen da?**

Orain dela 30 urtetik daukagu palma-olioa gure dietan. Eztabaida hau orain dela 3-4 urte zabaldu zen Europako iparraldean Greenpeacek sortuta, ingurumen arrazoiengatik batetik bat, eta orain hona iritsi da. Palma-olioa Malasia eta Indonesian ekoizten da batez ere,

oihan asko ari dira deforestatzen berai landatzeko eta Borneon hiltzen ari diren orangutanen irudiak erabiltzen ditu Greenpeacek bere kanpainan. Gainera, badirudi herrialde horietan umeez lan egiten dutela. Bestetik, osasun arazoak sortzen dituela esaten da. Palma-olioa olio saturatua da, eta gehiegi kontsumituz gero, odolako kolesterol txarraren maila handitzen du. Gaur egun elikagai askotan aurkitu dezakegu (izozkiak, opilak, kremak, galletak...) eta, ondorioz, osasunaren aldetik ere alarma piztu da. Halaber, iaz EFSAK adierazi zuen olioaren fintasan-prozesuan aztertuak izan behar diren sustantziak agertzen direla, epe luzera eta gehiegi erabilita minbizia sor dezaketelakoan. Baina, bere dokumentua ez da eztabaidaezina, EFSAK ikertzen jarraitu behar duela baieztatzen du. Ondorioz, guzti hori kontuan hartuta, gizarte-alarma garrantzitsua sortu da. Palma-olioa olio saturatua da, baina gure dieta orekatua bada, denetik jaten badugu eta palma-olioa duten produktuak gehiegi kontsumitzen ez baditugu, ez dago arazorik. Hala ere, sortu den alarma honen industria martxan jarri da erantzun bat emateko asmoz.

Ekhi Velar


AMAIA HARATEGIA



Bertoko Okelak

Probaleku 5
Tfnoa. 943 17 05 84
Ermua

Hamburguesería TITANIC



Pintxo dastaketa poteoan

Kantabria 2 • Tlf: 17 67 83



KARABIKA KAFETEGIA
Egunero 8:30etik aurrera zabalik



Udal Euskaltegia
Teresa Murga Eraikina
Goienkale z/g 2. solairua
ERMUA · 943 170 925
ermukoudaleuskaltegia@gmail.com



MUGA

San Pelayo 4A beheha
Telefonoa: 17 64 77
ERMUA

Palaren pasioa zainetan

Ostiral arratsaldea da eta Mallabiko frontoia bizi dago. Herriko pala taldeko neskek euren dohainak erakusten dituzte kantxan, guraso eta lagunek harmailetan animatzen dituzten bitartean. Aurrelariak babestuta daramatzate begiak. Gogor jotzen diote gomazko pilotari eta komeni da zaintzea. Nolako joa! Pilota txokora, bi paretak, daukaten errepertorio zabalaren erakustaldia egiten dute neskek. Defentsa sendoa, abilezia aurrean. Tanto ederrak! 18-9 gailendu dira urdinak, baina emaitza gutxienekoa da, partidu bikaina jokatu dute eta pozik daude denak.

Lau gazteek palan egiten duten bitartean, Itsaso Praderak epaile lanak egiten ditu, markagailua kontrolatzen du eta aholkuak ematen dizkie. Aholku baliagarriak, izan ere, hiru aldiz palako Munduko Txapeladuna izan da Pradera. 2007an San Frantziskon (AEB), 2009an Argentinan eta 2010ean Boisen (AEB) jantzi zuen txapela mallabitarrak eta orain, palan lehiatzeari utzi ostean, herriko neskei bidea erakusten die.

Praderak ez zituen gaur egun Mallabia I Pilota Eskolako pala taldeko neskek dauzkaten aukera berak eduki. "Lehenik eskuz jokatzen hasi nintzen eta 14 urterekin egin nuen salto palara". Bere taldean,

"zein edozein herritako taldetan", ez zegoen ia neskarik, "eta mutilekin jokatzen nuen". Hala ere, pilotaren munduan bidea egin zuen, eta nolako bidea gainera, palaren mundua eskuetan edukitzeraino.

Urtarrilean palan jokatzeari utzi zion Praderak. "Oso gazte hasi nintzen, lan ere frontoian egiten dut eta beti palaren inguruan mugitu naiz. Urte asko izan dira", azaldu digu uztearen arrazoiak emanez. "Ez neukan ilusio bera eta uztea erabaki nuen". Hala ere, noizean behin jarraitzen du lagun artean jokatzen, "edo norbait falta denean bere partez jokatzen dut". Pala utzi du, baina palak ez du bera utzi. Begi aurrean



daukan erronka ez da nolalahikoa, herriko neska gazteen bidelagun, mentore eta entrenatzaile delako. Goi-mailako ispilua daukate Mallabiko gazteek eta lanak eman du bere uzta.

Txapeldunak Miribillan

Aritz eta Enara (gorriak) eta Miren eta Naroa (urdinak) ziren arestiaj deskribatutako partiduko pilotariak. 12 eta 14 urte artekoak dira, eta hasi dira garaipenaren zapore gozoa dastatzen. Bizkaiko

Eskolarteko Txapelketako finala jokatu zuten maiztzean Aritz eta Naroa Areatzako taldekoen aurka Bilboko Miribilla frontoian, eta txapela lortu zuten.

Naroa eta Aritz ez ziren izan Bilbotik txapelarekin itzuli ziren bakarrak. Enarak ordezko moduan jokatzen zuten Eskolarteko trinkete txapelketa, baina ez zuen aukera galdu eta beste txapel bat ekarri zuten herrira.

16 neskek osatzen dute Mallabia I Pilota Eskolako palako nesken taldea, eta 8 eta 16 urte bitartekoak

ARRIETA CORDEVI

Etxetresna elektrikoak,
telebistak,
musika-ekipoak...

...prezio eta kalitate
ezin hobean.

VI. Centenario kalea, 5 - ERMUA



Oh la lá!

EMAKUMEENTZAKO MODA

Goienkale beheka, z/g
48260 ERMUA (Bizkaia)
Telefona: 943 53 57 48
Mugikorra: 649 55 99 09
ohlalaermua@gmail.com



dira. "Esku pilotako kluba aspaldidanik dago, baina nesken taldea 2008an sortu zen", azaltzen digu Praderak. Gehienez 25 neska egon dira taldean, baina mutilak ere jaso dituzte. "Larrabetzuko pare bat mutilek jokatu nahi zuten eta gurekin aritu ziren". Gaur egun, taldeko pilotari guztiak Mallabikoak dira. "Zaldibarreko bat ezik. Frontenisean egitera etorri zen frontoira eta taldean izena ematera animatu zen".

Malla hobetzen

Neskak mini-teniseko pelotarekin hasten dira lehenik eta gero gomakora egiten dute jauzi. Txapelketan, bestetik, 'set'-etara jokatzeko dute. "Txikiek 8 tantoko bi set irabazi behar dituzte partidua eskuratzeko, eta nagusiek

12 tantoko bi set". Horretarako, astean birritan entrenatzen dira, astearte eta ostiraletan, ordu batez. "Partiduak jokatzeko dituzte, hainbat arlo hobetzeko ariketak egiten dituzte, sakeak eta ezker-erria lantzen dute, eta abar". Praderaren iritziz, euren maila asko hobetu dute palariak. "Partiduak bideoan grabatzeko ohitura daukagu akatsak hobetzeko, eta hobera nola egin duten ikusi dugu".

Denborak esango du Mallabiko pala belaunaldi honek bere mentoreak lortutakoa berdindu edo gaindituko duen. Denboraldi amaiera ospatzeko meriendaz gozatzea da ostiral arratsaldeko helburua eta irailean berriz hasiko dira entrenatzen. Gero gerokoak.

Ekhi Velar

UR-TXORROAK BEROARI AURRE EGITEKO

Udaberri amaiera beroaren ostean, Mallabiko Udalak neurriak hartu ditu udara begira. Elizoste kaleko plazan hainbat ur-txorro jarriko dituzte 200 metro karratu izango dituen gunean. Ur-pistolak, aroak eta txikiek jolasteko hainbat elementu kokatuko dituzte bertan, freskatu eta urarekin ondo pasatu ahal izateko. Igerilekua izan ezean, horrela, bero gehien egiten duen hilabetetaren 2 eta 16 urte arteko umeak ur artean fresko gozatzeko aukera luzatu nahi izan du Udalak.

MALLABIA FT TALDEAREN TXAPELKETAK

Mallabia Futbol Taldeak hainbat kiroletako txapelketak jarri ditu martxan eta denetarioko emaitzak izan dira.

Eskualdeko Banakako Frontenis Ligako Txapelketa Markinako Hugo Urriolabeitia izan da Berrizko Agirrebeitiari finalean 25-21 irabazi ostean.

Fronteniseko Binakako Maratoian Elorrio eta Durangoko Ion eta Mikelek irabazi zuten txapela Arrasateko Oscar eta Candiren aurrean. Euskal Herri osotik etortitako hogeitak bihurtu zuten parte ekainaren 10ean Mallabiko frontoian.

Areto futboleko, bestetik, Eibarko New Team izan zen irabazlea, finalean Ermuko Bolañosi 2-1 irabazi ostean. Maiatzaren 27 eta 28an, ostera, areto futboleko Mallabia Cup txapelketa jokatu zen. Euskal Herriko 32 taldek eta 400 umeak hartu zuten parte bertan, tartean Eskolabarri, San Pelaio eta Anaitasuna ikastetxeok, eta Ermua CD eta Mallabiko FT-koek.

Ekhi Velar





ORBE
TOLDOS Y PERSIANAS

<ul style="list-style-type: none"> - Toldoak - Ostalaritzarako muntaiak - Pertsianak - Instalakuntzak eta konponketak - Motorizazioa 	<ul style="list-style-type: none"> - Manparak - Segurtasun pertsianak - Pertsiana dekoratiboak - Estoreak - Eltxo-sareak
---	---

Tailerra:
Zearreko Buelta 2
943 17 66 34 - 630 01 13 41
48260 Ermua (Bizkaia)

Erakusketa: Karabixa 1
48260 Ermua (Bizkaia)
943 17 98 60
persianasorbe@gmail.com

Iberikoetan
espezialistak



Denda berria

VI Centenario 5 · ERMUA
943 172 412



ZUZENBIDE KONTUAK
Lege eta kontu aholkularitza

Izarra Centre eraikina
Tel: 846080080
Mugikorra: 688885435
zuzenbidekontuak@gmail.com



SEHIGA
PROTECCION LABORAL
"LAN BABESERAKO
ORNIDURA"

Goienkale kalea (Ermua)
Tel: 943 172 454
sehiga.proteccionlaboral@gmail.com



CAPRI
PIZZERIA
943 03 33 15

Kimaira, LGBT+ borrokaren alde



Hainbat esanahi ditu Kimaira hitzak. Batetik, utopia, lortu nahi baina ezin dena. Bestetik, Greziako mitologiatik hartuta, hainbat animalia-zatirekin osatutako animalia da Kimaira (Kimera). Esanahi biek in identifikatzen dira Ermuan sortu berri den LGBT+ taldeko kideak: “Bakoitzak bere ideologia dauka, bere pentsamoldea, baina denok bat egiten dugu”. Elkarrekin, indarrak batuta, ekintza eta asmo handiak dituzte eskuartean.

Lokaleko ohitura bat sendotu eta herrira zabaltzea pentsatu zuten Mikel Iturricastillo, Maider Mochales, Ines Gimeno eta koadrilakoek. “Ostiralero filosofia eta hainbat gaien inguruan berba egiteko errituala finkatu genuen. Ekimena asko gustatu zitzaigun eta jende gehiagori zabaltzea ideia ona izan zitekeela pentsatu genuen”, dio Maider Mochalesek. “Hainbat ezagunei komentatu genien eta ostiralero lokalera etortzen hasi ziren”, talde handiago eratu.

15 eta 17 urte bitarteko 10-15 kidek osatzen dute elkarte eta azaroan hasi zituzten bilerak. “Hasiera batean antifaxistatzat definitu behar genuen elkarte, baina LGBT+ moduan definitu dugu orain, Ermuan horrelakorik ez dagoelako”, azpimarratzen du Ines Gimeno.

“Eztabaida bakoitzean gai hori irteten zen eta hortik jo dugu. Hala ere, feminismoa eta beste gai batzuk ere jorratzen ditugu”.

Normalizazioaren beharra

Kimairaren helburua Ermuan LGBT+ borroka indartzea eta ikusgai izatea da. Mochalesek dioenez, Nühuk kartelak egin ditu, baina bestela inoiz ez dute aldarrikapenik ikusi. Ildo beretik jarraitzen du Mikel Iturricastillok: “Jendeak LGBT zer den jakitea eta ikusgaitasuna behar da”.

Normalizazioa behar dela adierazten du hirukoteak. “Jende askok ez daki mugimendu hau zertaz doan, ezjakintasun handia dago”. Beraz, informazioa eman eta laguntza eskaintzeko ere aproposa ikusten dute taldea sortzea. Zen-



tzu horretan, Udalarekin bil-tzeko asmoa aurkeztu dute, baina oraindik ez dira eurengana hurbildu. “Nühurekin eta Jai Batzordearekin, ordea, bai egin dugu berba”.

Gizartearen ezjakintasuna

Gizartean dagoen ezjakintasunaren inguruan, LGBT+ mugimendua onartzen dela diote, “baina” askorekin. Mikel Iturricastillok argi dauka armairuak ez lirakeela existitu behar. “Armairuak gizarteak eratu ditu guzti hau ikusezina izateko. Jendeak sartzen zaitu armairu horretan ‘neska-laguna edo mutil-laguna daukazu?’ bezalako galdera heteronormatibokin”.

Hala ere, onartzen dute az-

ken finean armairuak hor daudela. Mochalesen iritziz, “bartzuei kostatzen zaie irtetea, beste bartzuei ez”. “Familiaren arabera ere irekiago izan zaitetzke, edo ez, zure orientazioa adierazteko orduan”, dio.

Ateak zabalik

Edonorrentzat zabalik ditu ateak Kimaira elkarteak. “Jendea gugana etortzera animatu nahi dugu, informa daitezela. Bileretan parte hartu nahi badute, eskuzabalik hartuko ditugu. Probatu dezatela”, adierazten du hirukoteak.

Eurekin kontaktuan jartzeko kontua ireki dute Instagramen ‘kimaira.elkartea’ izenarekin eta euren helbide elektronikoa kimaira.lgtb@gmail.com da.

Ekhi Velar



URRETA

burdindenda

- * Etxea
- * Giltzak
- * Tresneria
- * Savrailagintza
- * Brikolajea
- * Kit altzariak
- * Ervillak

Beharkalea 8 Tel: 943 17 65 61 **ERMUA**



MALLA

ileapaindegia

Probaleku 8, behea © 943 17 18 50

TALAPARTA

ABERNA

Eta asteburuetan pintxoak, afariak eta bokatak!

- Itsaskabra pudina.
- Txipiroiak.
- Piper beteak: okela edo onddoak.
- Fritoak: urdaiazpikoa edo onddoak.
- Redondo saltsan.
- Sagar tarta.
- Gazta tarta.
- Tortila patata...

Erdikokale 13 (Ermua)

ENKARGYAK 943 030 299

ileapaindegia

Silvia

peluquería

Asteartetik ostiralera 9:00-12:00 15:00-19:00

Larunbata 8:30-13:00





943 170474
688819336

Batxilergoa euskaraz Ermuan ikasi duen lehenengo ikasle promozioa atera berri da

2015-2016 ikasturtean IES Ongarai BHIk eta IES Anaitasuna BHIk bat eginik, IES ERMUA BHI ikastetxea sortu zen, Ermuko Institutua.

Ikastetxe berriaren helburuetariko bat Ermuan Batxilergoa euskaraz egin ahal izateko aukera erakar-garria eskaintzea izan zen.

Hainbat gurasok eta ikaslek proiektu berriari bere konfiantza eman ondoren, bi urteren buruan, Ermua BHIko batxilerrako lehenengo promozioa atera da. Amin, Mahassine, Garazi, Anne, Rene, Jon G, Alazne, Itsaso, Maddi, Galder, Ainhoa H, Joritz, Itsaso, Julene, Jon R, Unai, Ainhoa R, Miren, Nerea, Paola eta Asier dira argazkian agertzen diren lehenengo promoziozko txapeldunak.



Solas bikoteak

Gure ikastetxeko hainbat ikaslek euskararen aldeko konpromisoa hartu dute. Ikasturte hasieran bikoteka elkartu eta beraien artean euskaraz hitz egiten dute lagunartean. DBHko 3. mailako June Garciak eta Jet Ochen-ek osatzen dute bikote horietariko bat. Hona hemen ekimenari buruzko beraien hausnarketaxoa:

- Zergatik erabaki zenuten ekimen honetan parte hartzea?

Elkarrekin euskaraz hitz egitea gustatzen zaigulako.

- Aurretik zenuten ohitura aldatu da? Zein eratan?

Lehen batzuetan hitz egiten genuen euskaraz elkarrekin, baina orain lehen baino askoz ere gehiagotan.

- Non eramaten duzue aurrera? Norekin zaudetenean?

Biok elkarrekin gaudenean, biok bakarrik edota lagunekin gaudenean ere eramaten dugu aurrera.

- Nola sentitzen zarete?

Egia da, euskaraz hitz egiterakoan harro sentitzen garela.

- Poztasunik eman al dizue?

Bai, gure gurasoekin ezin dugunez euskaraz hitz egin (eus-kara ez dakitelako), gustatzen zaigu aukera ematea gure artean hitz egiteko.

- Aurrerantzean zein asmo?

Espero dugu ekimen honekin jarraitzea, eta ondoren ekimenik gabe ere, elkarrekin euskaraz hitz egiten jarraitzea.

- Ekimenaren zerbait aldatuko zenukete?

Ez, borondatezko ekimen bat da eta horregatik erakargarria egiten zaigu batzuei.



matrikula zabalik
2017-2018
 adin bakoitzerako
 neurriko klaseak
irakasle ingelesekin
 informa zaitez
 605693147 943203197
 bista eder 7 behea EIBAR
 abbiewhiteenglish@gmail.com

Musikaren gobernari berria

Baxua, kontrabaxua, gitarra, pianoa, bateria, kantua, konposaketa... denetarik egiten du Aitor Losada 'Lotik'. Egin, eta nola gainera! Gitarra esku artean hartuta Sfferako arima izan da (eta izaten jarraitzen du), Su Ta Gar taldean Aitor Gorosabelen tokia hartu zuen hark eskua minduta izan zuenean eta, orain, Governorseko kide berria da. Gainera, gitarra klaseak ematen ditu 'Alboka' Musika Eskolan. Egiteagatik, telebistako ordu txikietako saioetarako doinuak ere sortu ditu. Musika ondo gobernatzen du Losadak.

Zortzi urterekin hasi zen Aitor Losada eta gitarraren arteko amodio istorioa. Gaur egunera arte iraun duen erlazioa, bere gorabeherekin, baina beti maitasunaren garra piztuta mantenduz. Afizioa ofizio bihurtu du gainera Losadak, gitarrak ematen dio jaten, baina barrenak ere instrumentu kuttun honek betetzen dizkio, norberak gustuko duena egiteak ematen duen asebetetzea.

Gitarrarekin lehen pausoak, klaseak eman ostean, hamabi urterekin "modu autodidaktan" ikasten hasi zela dio 'Lotik'. Berak landutako estiloan hasi zen taldean jotzen, baina hogeita piku urterekin kontserbatorioan hasi zela berriro aitor-

tzen du. Beraz, estilo ikasia du orain: "ikasitakoa jartzen dut praktikan".

Hamabost urte zituenean lagun batzuekin taldea sortu eta hainbat bertsio hasi ziren egiten. Gero, Ermuko death metal talde batean hasi zen, Apocalyptic taldean. "1997an egin zen Intsumiso Egunean parte hartu genuen", gogoratzen du Losadak, eta Drogeteniturriko orduko azalak esandakoa berresten du.

Orain dela hamar urte 'Sffera' taldea sortu zuen 'Lotik' hainbat lagunekin. Hamarkada baten eta bi diskoren ostean, 'Sffera' "hobbya" dela adierazten du. "Taldekide bakoitzak bere lana dauka eta gorabeherak ditugu". Taldekideen disponibilitatearen arabera biltzen dira eta,



nahiz eta abesti berriak dituzten, beste gauza batzuei eman behar diela lehenetsua esaten du. Hala ere, 'Sffera' bizirik dirau eta horrela jarraituko du etorkizunean, izan ere, "'Sffera' lagun taldea da beste edozer baino gehiago".

Aitor Gorosabelen ordezkoko

Joan den abuztuan bizitza aldatuko zion deia ja-

so zuen Losadak. Su Ta Gar taldeko Aitor Gorosabel musikari ospetsuak eskua hautsi zuen eta ordezkoko behar zuten programatutako kontzertuak eskaini ahal izateko. "Ausartuko zara?", bota zion Gorosabelek Losadari telefonoaren beste aldetik. "Ezin nuen horrelako aukera bat pasatzen utzi", aitortu digu Lotik.

Bartzelonatik ia korrika etorri zen ermuarra eta

Bitsi-denda Tailer propioa Erloju-denda

Senén
1978

Diseinuak eta kalitateak bereizten gaituzte

San Pelayo zeharbidea 4 ERMUA (48260) BIZKAIA
www.joyeriasenen.com - joyeriasenen@gmail.com

CITROËN
AUTOS AMEDI

Zearreko buelta eraikina 3, L8 pab.
Telefonoa 943 17 04 14

Sagarra
Gastro-Pub

Probaleku 4 · Ermua · 943 946 810

buru-belarri Su Ta Garren abestiak ikasten hasi zen. “Egunean 12 orduz jotzen ibili nintzen, ia eskuak lehortu arte”. Aste bitan 24 abesti ikasi behar izan ziotuen. “Aitorren punteoak ikastea ez da nolanahi-koa!”, onartzen du. Izan ere, musikari eibartarren ospea handia da eta oso ezaguna da bere estiloa publikoaren artean, baina Lotik ez zuen ardura berezirik sentitu. “Hasieran ardura sentitu nuen, baina zure burua eszenatoki gainean ikusten duzunean, berehala pasatzen da”.

Inoiz ahaztuko ez duen esperientzia bizi izan du Gorosabel ordezkatzeko. “Izugarria izan da Su Ta

Garrekin jotzea. Bizitza eman zidan!”. Izan ere, deia jaso aurretik nahiko zapuztuta sentitzen zela aitortzen du Losadak, musika albo batera lagatzeko moduan.

Ametsak betetzen

Musikarekin izandako harremana hain estua izanda, Lotik beti izan du musikari izateko ametsa, “baina askotan ametsak ez dira betetzen”. “Txikitari, gaztetan, eszenatoki erraldoietan jotzeko ametsa duzu, baina gero, gauza txikiagotan pentsatzen duzu, honekin bizitzea edo profesionala izatea”, eta kostatu bazaio ere, lortu du. “30 urte baino gehiago eduki arte ez naiz profe-

sionala izan, tailerretan lan egin dut hamar bat urtetan”, azpimarratzen du.

Denboraren poderioz, musikarekiko duen ikuspuntua ere aldatu egin da. “Ez daukat lehen izan ahal nuen grina, baina beste modu batean planteatzen duzu bizitza”. 2008az geroztik da profesionala Loti eta musikaren alderdi gozoa bizitzen ari da gaur egun.

‘Governors’ klide berria

‘Governors’ taldeko gitarrak jole berria izendatu zuten otsailean. “Gitarrak jole bila zebiltzan, bideo batzuk grabatu nintuen eta aukeratu egin ninduten”. Su Ta Garren aritu izanak abantaila eman diola aitortzen du Lotik: “Nolabaiteko ospea eman zidan”.

Arrasateko taldeak 10 urteko ibilbidea dauka musikaren munduan eta lau disko argitaratu dituzte, baina laster grabatuko dute berria. “Abuztuan bosgarren diskoa grabatuko dugu eta urrian kalean egotea espero dugu. Gero, diskoa argitaratzen dugunean, bira egingo dugula pentsatzen dut”.

Losada oso gustura sentitzen da talde berrian, aurretik “asko gustatzen” ziztzaion taldea delako. Talde batetik bestera aldea dagoela onartzen du. “Rock eta metalaren inguruan jo dut beti, beraz, aldatzea ez da hain handia”. Hala ere, euren soinu eta estilora egokitu behar izan



da, nahiz eta ez zaion asko kostatu.

‘Governors’ profesionaltasuna goraipatzen du Lotik eta bera ere oso profesionala izaten saiatzen da. Horretarako, ‘Kosmos’ orkestrarekin ikasitakoa baloratzen du. “200 kontzertutik gora eskaini nintuen eurekin eta 80 abestiko erreperitorioa ikasi behar izan nuen. Eurek eman zidaten kutsu profesionala”.

Lagunekin, ‘Sfferan’, ‘Kosmos’ orkestran, ‘Su Ta Garren’, Alboka Musika Eskolan irakasle moduan edo ‘Etsaiak’ taldeko baxujolea Diman eskainitako kontzertuan ordezkatzeko... musika odolean darama Aitor Losadak.

Ekhi Velar



esonline[®]

+ @ + TV +

846 080 010
Cardenal Orbe Plazan, 06 - Ermua
esonline.es



hanigan's
Irish Tavern

Gosari, bazkari eta afariak eramateko prestatzen dugu

Astegunetan 7:00etatik zabalik
Asteburu eta jaiegunetan,
10:00etatik.

Komentukua z/g - 943030527

SAN JUAN SUA EUSKAL BIRUSAREN ESKUTIK

San Juan Sua da udaren hasieraren ikurra eta aurten ere suaren inguruan dantza, kanta eta irrintzi egiteko aukera egongo da Orbe Kardinalaren plazan. Txindurri eta Euskal Birusak hainbat ekintza antolatu dituzte ekainaren 23rako. 22:00etan Akelarrea egingo da suaren inguruan. Irrintzi lehiaketan parte hartzeko aukera egongo da eta, San Juan kantua abestu ostean, korru-dantzak egingo dira. 23:30ean, festa giroan jarraitzeko, suzko zezena egongo da.



Berbalagunek agur esan diote ikasturteari

Ikasturteari amaiera beroa eman diote Berbalagun ekimenean parte hartzen dutenek. Berbalagunek iraun duen hilabeteetan bezala, hainbat ekintza egin dituzte ekainean ere, eta irailetik aurrera berriz egongo da proiektu honekin parte hartzeko aukera.

Oinarrizko jostintza ikastaroa egin zen Ermuan, "gustura eta asko ikasita", bertan aritu ziren ermuar eta mallabitarren berbetan. Bestetik, hainbat guraso eta ume, txikien arratsaldeko eskola eza aprobetxatuz, Eitzagatik Santa Marinara joan ziren hilaren 14an txixiburduntzia egitera. Egun beroa izan zen eta aitortu dutenez, "benetako euskara beroa" izan zen haien ahotan. Ekainaren 16an, bestetik, 'Azken afaria' egin zuten Berbalagunek, "euskara praktikatzeko modu biziki egokia", euren hitzetan. Urtero egingen den afaria da eta ikasturteari amaiera emateko balio du.

Ermuan bezala, Mallabian ere BERBAfaria egin zen, ekainaren 9an. Aurtengoari agur esan eta datorren ikasturteari begira jarri dira jada Mallabian, izan ere, irailaren 30ean "Mallabitarrok egina" ekintza berriaren lehen saioari ekingo zaio.



BERRITZE LANAK ZURE ERAIKINEAN
 Ez dakizu nondik hasi?
 GURE LANTALDE TEKNIKOAK LAGUNDUKO DIZU
ZUK ERABAKI

SPARA
 rehabilitación + sostenibilidad

www.spara.es
 info@spara.es
 943 17 70 57

IZARRA CENTRE Eraikina Zeharkalea, 36. 3º 48260 Ermua-Bizkaia.

Horacio Decoración
 TAPIZERIA - ALTZARIAK - OSAGARRIAK

VI Centenario 10 - Ermua
 943 03 15 80
 www.dghoraciodecoracion.com

enolimp
 GARBIKETA ZERBITZUAK

Tel. 618 89 29 60 - 620 13 65 23
 E-maila. enolimp@hotmail.com
 48620 Ermua (Bizkaia)

Atariak - Bulegoak - Lokal komertzialak - Enpresak
 Obra amaiera eta erreformak

www.enolimp.es

Ferreteria ANBOTO Burdindegí

Orain **KOTXEKO GILTZEN KOPIAK** ere egingen ditugu

943 17 69 76
 607 33 11 77

ZUBIAURRE, 25 ERMUA (BIZKAIA)
 www.ferreteriaanboto.es

Festan Blai! DJ Josu Rodriguez eta Txurruarekin

Festan Blai! gunea Ermuan izango da aurten ere Santixauen aurreko asteburuan, uztailaren 14an. Gazteentzako jolasak, opariak eta zuzeneko musika eskainiko dute DJ Josu Rodriguez eta Egoiz Txurrukak, 'Txurruk', Martxoak 8 parkean 22:00etatik 01:00etara.

Euskara protagonista izanik, 13-16 urte bitarteko gazteei eremu informalean eta festa giroan ondo pasatzeko espazio propioa eskaintzea da ekimenaren helburua. Bertaratzen direnek euskal kanten bikote jolasean parte hartu ahal izango dute: gazteei pegatinak banatuko zaizkie eta bakoitzak bere pegatinaren bikotea aurkitu beharko du gainontzeko gazteen artean, eta bikotea zuzen osatutakoan opari bana jasoko dute bikotekideek.

Musika eta saltsa jartzeko, DJ Josu Rodriguez eta 'Txurruk' girotuko dute ekitaldia. Azken aldi bogan dauden DJak dira, ETB 1eko 'Gu Ta Gutarrak' saioan parte hartzen dute eta 'Txurru' mallabitarra, zehazki, ETB 2ko 'El Conquis' saioan eta Gaztea irrati katean esatari bezala entzun ahal izan dugu. Nahi duenak, gainera, eurekin argazkia ateratu ahal izango du Festan Blai! gunean jarriko den photocallean.

Informazio gehiagorako: [facebook.com/ermuafestanblai](https://www.facebook.com/ermuafestanblai), @ermuafestanblai Twitterren eta ermuafestanblai Instagramen.



BARIANTEA URTE AMAIERAN

Imanol Predales Bizkaiko Foru Aldundiko Ekonomia eta Lurralde Garapenerako diputatuak adierazi duenez, urte amaieran egongo da erabilgarri Ermuko bariantea. Lanek urtebeteko atzerapena eta gainkostua izan dutela onartu du Predalesek. Lanek egiten zituzten bitartean egon diren arazo geoteknikoek eragin dituzte atzerapen eta gainkostua. Besteak beste, Uraren Euskal Agentziak peajea tokiz aldatzeko eskatu zuen erreka bati kalte egiten ziolako, Bilbo eta Donostia arteko trenbidera lur-jausia izan zen, eta Uretamendiko tunelaren irteera sendotu behar izan dute. Arazo horiek konpondu ostean, aurreikusitako zegoen bezala jarraitu dute lanek.

Eskolabarriren 20 urteak ospatzeko jaialdia

Eskolabari ikastetxeak 20 urte bete ditu aurten eta ekintzaz beteriko jaialdia prestatu du ospatzeko. Goizetik gauera iraungo duen egitaraua antolatu dute ekainaren 24rako eta bertara hurbiltzeko gonbidapena luzatu dute antolatzaileek.

Ospakizunei hasiera emateko ikasle, guraso, irakasle, langile, ikasle ohi eta bertara hurbiltzen den ororekin topaketa egingo da 12:30etan Orbe Kardinalaren plazan. Denak batu ostean, Irulitxa txarangarekin kalejira egingo da 14:30ak arte, eta gero, 14:45etan, herri bazkaria egingo dute.

Ondo jan ostean, 'Lekimek' haurrentzako animazio eta tailerrak eskainiko ditu 18:30era arte. 19:00etatik 22:00etara, berriz, 'Lotxo' taldeak erromeria eskainiko du Eskolabarriren egun handi honi amaiera ezin hobea emateko.

Caperos

Pintxoak · Razioak · Kaxolak · Plater konbinatuak · Ogitartekoak
Probaleku z/g (Ermua) 699 292 043 · 636 549 154

Quetzal
[arropa, bitxiak, opariak...]

Goienkale, 9 · 48260 ERMUA | 943170065
www.quetzalmoda.com [Facebook] [Twitter]

ermua Zubiaurre 14

Hiru zona **35€**

Depilazio finkoa

Sartu eta informa zaitetz: **novello club** 943844704

A S I E R B O U Z O

- Nola gogoratzen duzu ume garaia?

Oso ume isila nintzela, oso lotsatia. Ia ez nuen berbarik egiten eta horrek markatu zuen garaia hura. Gerriako baserrian pasa nituen urte gehienak.

- Zer izan nahi zenuen txikitant?

Albaitaria, baina 7 neba arreba ginen eta denentzako ez zen ikasketak egiteko aukerarik.

- Aita Galiziarra eta ama euskalduna...

Aitak euskaraz ikasi zuen arren, gure etxean beti erdaraz mintzatu izan gara.

- Noiz hasi zinen lanean?

16 urte izango nituen. Batxillerra amaitu eta izeba baten harategian, Berri-zen hasi nintzen txahal okela banatzen.

- Zaldi okelarekin harategia noiz jarri zenuen?

13 urte izebarekin aritu ostean, beste zer edo zer egin nahi nuen. Nere kasa zer edo zertan hasi eta horrelaxe, 1999an, Ermuko Merkatu Plazan, zaldi okela saltzen zuen harategia ixtera zihoala jakin nuen eta neu hasi nintzen.

- Zaldi okelaren onurak zeintzuk dira?

Beste okelek baino koipe gutxiago eta proteina gehiago duela.



47 urteko ermuarra. Zazpi neba arreben artean laugarrena. Harakina ogibidez, zaldi okela da bere bereizgarri nabarmena. Bi haurren aita eta gaztetan dantzari fina izandakoa. Euskara lanean eta eguneroko harremanetan uztartzen saiatzen da.

- Damurik egindako apustua- rekin?

Hasierako urteak gogorak izan ziren. Norberak erosi behar du generoa, herriz herri bila ibili behar, asteburuak... Orain egoera asko lasaitu zait Iruñeko hornitzailer egonkor eta on bat daukalako.

- Nongoa da zure ohiko bezeroa?

Ermuarra, nahiz eta Eibar-tik, Durangotik eta Bilbotik ere etortzen zaizkidan baina batzuk.

- Lanetik kanpo zer duzu gustuko?

Lanak 12-13 ordu eskatzen dizkit egunero eta ez daukat ia tarterik beste ezer egiteko.

- Eguneko zure momentua...

Bazkalostean, kafea eta patxarana lagun, egunkaria irakurtzeko 20 minutuko tarte hori.

- Zure bizitzako egun hura...

Nere emaztea ezagutu nuen eguna. Ermuan izan zen, parrandan.

- Jateko plater bat...

Entsalada txuletarekin, hori bai ardo ona lagun.

- Nahi bai baina egin gabe-ko hori...

Emaztea eta biok, bakarrik, bidaia bat egitea.

- Miresten duzun pertsona- ren bat...

Nere gurasoak. Aita eta ama.

- Abeslari bat...

Azkenaldian, Gatibu entzuten dudanean gustatzen zait. Ahotsa eta erritmo gozoak ditu.

- Ermuan zer aldatuko ze- nuke?

Parke eta belardi gehiagoko gunek botatzen ditut faltan.

- Santa Ana auzokoa zara zu...

Ermuko auzorik ederrena! Gure gazte garaian ez ginen herrira jaitsi ere egiten. Dena geneukan. Lagunarte giroan bizi ginen eta sendi handi bat osatzen genuen denon artean.

- Autonomo izateko gonbi- tea luzatuko bazenu...

Jendeari esango nioke probatzeko zer den autonomia izatea. Erantzukizunak zer diren, lanari eusten zenbat lan egin behar den ikusi eta jakitun izan dadin.

Asier Ibaibarriaga

Komunitateak

San Pelayo

Aholkularitza
juridikoa

Tel./Fax. 943 17 15 65 / 943 17 25 04
San Pelayo 6-A (Eroski gainean) 46 P.K. - Ermua



PUB YOMY

**Zubiaurre
kalearen
bihotzean**

es
egolek
electrizitatea
iluminazioa

M. de Valdespina 14 · ERMUA
943 17 00 61 · egolek@hotmail.com

Ibon Araujo, kulturista:

“Kulturismoa ez da kirola soilik, bizimodua izan daiteke”

Ibon Araujok 20 urte ditu eta Armeria eskolan dabil Mekatronika industrialeko goi gradua egiten. Gainera, horrekin batera, “formazio duala” aukeratu du eta enpresa batean dabil Zaldibarren. Baina guk ez dugu horregatik elkarrizketatu. Futbolean jokalaria eta entrenatzaile moduan ibili bada ere, kulturismoa egiten du orain. Askok gozatzen du egiten duenarekin eta, esan digunez, hori da garrantzitsua.

- Hasiera batean futbolean aritu zinen, zer dela eta hasi zinen kirol honetan

Txikitatik jolastu izan dut futbolean, beti izan dut pasioa, baina pasio hori agortzen joan zen eta ez nuen gozatzen. Beraz, uztea erabaki nuen eta entrenatzaile moduan hasi nintzen. Aurretik Karatea egin nuen Jatorren, eta entrenatzera joaten nintzen bakoitzean jendea makinan geletan ikustekak arreta deitzen zidan. Orduan, kulturismoan apuntatzea erabaki nuen, fisikoki eta buruarekin ondo sentitzeko helburuarekin. Hori lortutakoan helmuga eta erronka berriak jarri nituen, geroz eta zailagoak, gaur egun nagoen lekura heldu arte, eta hau ez da azkena izango.

- Zer moduz entrenatzaileekin?

Jator taldean dauden kideen laguntzarik gabe ez nuke-

en ezer lortuko edo zailagoa izango zen hau dena lortzea behintzat. Eskerrak eman behar dizkiet monitorean, taldekide edota egunero entrenatzera joaten diren horiei, batik bat Aiert Izagerreri, anaia nagusitzat, nutrizionistatzat, psikologotzat eta entrenadoretzat dudalako.

- Txapelketa aurreko egunak gogorrek dira?

Azkeneko hilabeteak gogorrak egiten dira. Lagunekin afaltzea, familiarekin bazkaltzea, amamanean bazkaltzea edota pintxo bat jatea faltan botatzen dugu. Baita festa egitea ere, baina, izango dut horretarako aukera denboraldia amaitzean. Txapelketaren azkeneko astea gogorrena eta garrantzitsua da, hilabete askoren azken lana egiten dugu. Lehenengo egunean ez dugu asko jaten eta ur asko edaten dugu giharrak hustutzeko; eta azkeneko egunetan kontra-



koa, karbohidrato asko jan eta ur gutxi edaten dugu giharrari bolumena emateko eta azala giharretara ahalik eta gehien atxiki dadin. Kulturismoarekin asko ikasi dut entrenamendu eta elikadurari buruz. Hau ez da kirola soilik, bizimodua bilkatzen da, eta asko maitatuz gero, dena ikasi nahi duzu.

- Zer dieta egiten duzue? Zorrotza eta gogorra da?

Bolumenaren fasearekin hasten gara masa muskularraren bila. Ondoren, definizio fasean murgiltzen gara, koipea kenduz eta pisua jaitziz, dena giharreko masa galdu gabe. Horrela txapelketarako prest egongo ginateke. Zaila da, ondo eramanen jakin behar da eta egu-

nak antolatu behar dira, momentu bakoitzean jan behar duzun hori jakitea garrantzitsua delako. Exijentzia handiko kirola da, baina gero datorren sariak merezi du.

- Saririk irabazi izan duzu?

Bi txapelketetan hartu dut parte. Bizkaiko Txapelketan, Mungian, bosgarren postua lortu nuen eta Euskadikoan, Gernikan, bosgarrena izan nintzen. Uztailaren 2an Santurtzin dut azkena, “Campeonato promesas Vasco-Navarro Cantabro” izenekoa. Garrantzitsua da. Ia bosgarren postua gaintzea lortzen dudan. Hurrengo urtera begira ikastea da garrantzitsua. Gozatzea eta ondo pasatzea da kontua..

Amaitzen Arginzoniz

SAGARDUI
poltsak

Zubiaurre, 29 - Ermua - 943 170305

OSASUNA • ESTETIKA
EDERTASUNA

Marfil

Ile-apaindegi bat baino gehiago!!

Egokitutako burua garbitzeko konketa

943 17 28 09 - Goienkale 12

KRABI

Ileapaindegia
Estetika

Tel: 943 03 17 56

Diputazio, 5

ERMUA

MAITEmindu

Egunero erabiltzen ditugun hitzek ere, batzuetan, ezustekoak ematen dizkigute eta Koro Garmendiaren testu bat irakurtzen, hori gertatu zait maitemindu hitzarekin. Itxuraz hitz arrunta, sarritan entzuten duguna, baina ondo erreparatuta misterioa daukana. Guztiz kontrajarriak diren bi sentimenduk, maitasunak eta minak, aditz bat sortzen dute: Maitemindu. Hitz batek berak maitasunaren zirrarra eta maitasunaren samina adierazten dizkigu euskaraz. Zergatik?

Maitasuna, soilik maitatzea, gauza polit eta zabala da, baina zer gertatzen da maitemina jokoan sartzen denean? Sarritan, nahigabe, Disney maitasuneko armiarma sarean erortzen gare-

lako eta osasuntsua den zerbait gaitz bihurtzen dugulako. Printzeen eta printzesen arteko amodiozko istorioetan, denok ateratzen garelako galtzaile.

Maitasun erromantikoa gure indarraren aurka ahoa ireki eta koilara batekin sartzen digute; txikitatik, egunero. Menpekotasun eta jabetza harremanean oinarrituta, maitasun erromantikokoaren ideologia betierekotasuna, heterosexualitatea eta eskusibitateaz aparte, baldintzarik gabeko entrega eskatzen du eta horrek hainbat gauza jasatera eraman ahal gaitu ("Quien bien te quiere.....") maitasunagatik. Orduan bai, maitasuna eta mina era gordin batean elkarrekin joango dira eta ezinbesteko bidelagunak izango dira.



Alicia Lorenzo

Baina hemen gaude gu. Gure esku dago maitasunaren izenean mina ematen duten gauza guztiekin apurtzea, maitasun erreferente berriak bultzatzea, harreman pertsonalak aldatuz gizartea bera aldatzea, urte guzti hauetan ikasitakoa deskastea.....eta MaiteMindu beharrean, MaitePozteko. Prest?

“ Gure esku dago maitasunaren izenean mina ematen duten gauza guztiekin apurtzea ”



FOTOKOPIAK
KOLOREZKO FOTOKOPIAK
HANDIPENAK - TXIKIPENAK
PLANOAK - AZALEZTAPENAK
FAX PUBLIKOA
INPRIMAKETAK KAMISSETATAN

Komentukua, 6 behea 48260 ERMUA TEL. / FAX 943 17 42 89



ETXETRESNA ELEKTRIKOEN
SALMENTA ETA KONPONKETA

Diputazioa 7 (Ermua) · 943 17 66 08

solozabal
tabakoak

torrekua 1
tel./fax: 943 17 07 33




optika
itze

✓ ENTZUMENAREN DOHAINEN KONTROLAK
✓ AUDIFONOETAN AZKENENGO TEKNOLOGIA

Probaleku, 7 Tfnoa. 943 17 46 51

LAN BILA

Neska euskalduna eskaintzen da ospitalean gaua pasatu eta laguntzeko. Telefonoa: 688639371.



Ekainaren 4ean
Irrikatan geunden eta azkenean hemen zaude. Ongi etorri Oihan!



Ekainaren 15ean
Zorionak Aiala! Ze nagusia zaren!!!! Musu handi bat zure 6. urtebetetzean.



Maiatzaren 26an
Zorionak Kerman, asko maite zaitugu. Zoriontsu izan!!!!



Maiatzaren 24an
Zorionak printzesa! Jarraitu horren alai eta maitagarria izaten. Muxu eta besarkada haundi bat etxekoan partez.



Ekainaren 11n
Zorionak Oier zure 9. urtebetetzean. Muxu handi bat Lucia, Diana eta osaba Oscarren partez. Ondo pasa.



Ekainaren 17an
Zorionak zure 10. urtebetetzean aitxixa eta amama, guraso, osaba eta izeko eta, batez ere, zure lehen-gusina Ane eta Iramaren partez. Muxu handi bat!



Maiatzaren 16an
Zorionak zure 2. urtebetetzean. Maite zaitugu Lier



Uztailaren 1ean
Zorionak Unai, uff 13 urte!!! Muxu bat aita, Mikel eta amaren partez!



Ekainaren 27an
Zorionak Hodei zure 3. urtebetetzean. Asko maite zaitugu!!!

Iragarkia edo zorion-agurra

kaleratzeko, bidali mezua:

drogeten@gmail.com

Azken eguna:

Uztailaren 5a.



Ekainaren 5ean
Zorionak Izaro! 9 urte bete dituzu! Asko maite zaitugu. Muxu handi bat etxekoan partez!



Martxoaren 20an
Ongietorri bizitzara laztana. Maite zaitugu Ander!!!



Uztailaren 12an
Lur gure sorginttuak 6 urte beteko ditte. ZORIONAK eta muxu asko!



Uztailaren 23an
Zorionak Unai zure urtebetetzean! Muxu handi bat Libe eta familia guztiaren partez. Asko maite zaitugu!

arral
arral97.com
Telf.: 943 17 60 75
banatzaile ofiziala

- Luis Cañas familia	- Pazo Señorans	- Txakoli Akarregi
- Añada Real	- Vicente Gandía	- Milana
- Yllera taldea	- Oriol Rossell	- La Loca Juana
- Gomez Cruzado	- Astobiza txakolina	- nitida

arral@arral97.com - Pol. Ind. Goitondo Goikoa Parcela Pab. 1 - Mallabia

IZASKUN TXURRUKA

Goienkate 9 Bajo
48260 Ermua Bizkaia
94 317 66 90
peluqueriaizaskun@gmail.com
peluqueriaizaskun.wordpress.com

TORREKUA

Pintxo eta kazolatxoak

Torrekua kalea 2 - Ermua
943 17 69 29

**MALLABIA
1981**

Argazki hau 1981 maiatzaren 31koa da, neska koadrila Bastida aurrien, egun horretan jaunartzeak ospatzen ziren. Bertan agertzen dira: Miren Gallastegi, Mari Glori Suberbiola, Ana Telleria, Irene Txurruka, Mertxe Agirre, Itziar Markina, Idoia Markina, Belen Arana eta Maitane Gallastegi.

**ERMUA
1970**

“A” hizkitik hasita Aurori Arriaran, Pilar Astaburuaga, Isa Sotelo, Amaia Guridi eta Marina Zendoia. Balleta egiten zuten, beste neska-totxo mordo batekin, eta parte hartu zuten D. Teodoro Zuazuak abadetzan 25 urte betetzen zituela-eta egin ziren emanaldietan, dozenaka ezpata-dantzari eta abeslarirekin batera. Ekainaren 20 eta 21ean ospatu ziren eta, dantzarien atzeko jendetzari erreparatuta, une horretan Ermuak zituen 14.651 biztanleetatik, mordoxxa eder bat kaleratu zen.

Enter
INFORMÁTICA

SALMENTAK / IRAKASKUNTZA / ZERBITZU TEKNIKOA

VI Centenario 19, behea
Tel. 943 17 90 37
e-maila: enter-i@arrakis.es

Pub SCORPIO



Zubiaurre, 21
ERMUA

Proba-Leku

Neapaindegia - Estetika



Probaleku 3, 1A
Tel. 943 17 05 42

Zer jan hura izan. Horixe entzun dugu beti eta badirudi, elikadurak arduratzen gaituela. Izan ere, elikatzeko modu ezberdinak gero eta ohikoak dira gure artean: makrobiotika, begetarianoa, beganoa...

- Zaintzen duzu zure elikadura?
- Badago kontzienteki kontsumitzen ez duzun zerbait?
- Erreza da gaur egun osasungarria zer den eta ez asmatzea?



Bai. Denetarik jaten dut, batez ere fruta eta barazkiak. Proteina gutxi, leka-leak astean behin eta pasta noizean behin. Uste dut moda kontuak direla neurri batean. Nik beti jan dut berdin.

Goyi Gutierrez, 57 urte



Zaintzen dut, denetarik jaten dut. Gutxien jaten dudana proteina da eta fruta eta barazkiak egunero. Esnerik ez dut hartzen, gustatzen ez zaidalako. Momentuaren arabera, eta dietistarengana edo endokrinorengana joan, gauza bat edo bestea aholkatuko dizu. Uste dut oso garrantzitsua dela 5 jatordu egitea egunean.

Loli Díez, 60 urte



Ez dut zaintzen, ez naiz horretaz arduratzen. Azukrea ahalik eta gutxien jaten saiatzen naiz. Osasungarria zer den jakitea bai, baina praktikara eramatea zailagoa izan daiteke. Esaterako, nire gurasoek dieta makrobiotikoa jarraitzen dute eta garestia da.

Mikel Amundarain, 27 urte



Saiatzen naiz elikadura zaintzen. Fruta, barazkiak, haragia eta arraina plan txan jaten dut, batez ere ondo datorkidalako. Esaterako, ogirik ez dut jaten ez didalako ondo egiten. Gero eta zailagoa da zer den ona edo ez jakitea, baina uste dut norberak hartu behar diola neurria.

Miguel Angel Gonzalez, 42 urte

Tasio eta Sabino



- Dieta egiten astean egun bakarra libre edukitzea gutxi da, baina heltzen denean...



Uztailak 14. Ostirala

- 17:00. San Pelaioiko kantxetan. PADEL LEHIAKETA-REN finalerdiak.
- 19:00. Plazan, TXARANGEN ARTEKO JOKOAK: Harra + jatorrizko bekatua.
- 22:00. Martxoak 8 plazan, FESTAN BLAI.

Uztailak 15. Larunbata

- 8:00. Mallabiko Pedro Deunaren zelaian, TXAKURREN ERAKUSTALDI LEHIAKETA.
- 9:00. PADEL LEHIAKETA-REN finalerdiak, San Pelaioiko kantxetan.
- 10:00. Plazako frontoian, ARKU-TIRO PROBA. Nahi duen guztiari zabalik.
- 10:30. Lobianon, MAHA! eta ESTRATEGIAREN JOKOAK.
- 14:00. Martxoak 8 plazan, HERRI BAZKARIA, Afrikan Bakh Yay taldeak girotuta.
- 19:00. Plazan, KONTZERTUA El Malick Band taldearen eskutik.
- 23:30. San Pelaion, KONTZERTUA: Zea Mays.

Uztailak 16. Igandea

- 9:00. PADEL LEHIAKETA-REN finalerdiak, San Pelaioiko kantxetan.
- 10:00. San Martin plazan, BLOOD-BOWL TXAPELKETA.

- 11:00. SANTIXAUAK TXIRINDULARITZA PROBA, Hanbreko industrialdean.
- 20:00. Martxoak 8 plazan, KONTZERTUA Versionarios taldearen eskutik.

Uztailak 17. Astelehena

- 19:00. Plazan, TXARANGEN ARTEKO JOKOAK: sokatira eta artaburu probak.
- 22:30. Martxoak 8 plazan, KONTZERTUA "Cancionero rojo".

Uztailak 18. Asteartea

- 19:00. Plazan, TXARANGEN ARTEKO JOKOAK: sokatira finala eta kuboen proba.
- 21:00. Plazan, HERRI OGITARTEKADA.
- 22:30. Plazan TXARANGEN ABESTI - LEHIAKETA. Lehiaketatik kanpo Irulixa txarangak joko du.

Uztailak 19. Asteazkena

- 17:30. Martxoak 8 plazan, TPLAZA IRRINTZIKA. Euskal Birusak antolatutako haurrentzako dantza eta musika ekitaldia.
- 18:30. Udal kiroldegian, ARETO-FUTBOL TXAPELKETAren hasiera
- 19:00. Plazan, TXARANGEN ARTEKO JOKOAK: triatloi eta luzokerra probak.
- 22:30. Martxoak 8 plazan, BERTSO JAIALDIA.

Uztailak 20. Osteguna Umeen eguna

- 10:30ean BURUHANDIAK plazan.
- 11:00/13:00 eta 16:00/19:00, plazan, HAURRENTZAKO PARKEA eta TAILERRAK
- 17:00. UMEENTZAKO TXOKOLATEJANA plazan
- 18:00. Udal kiroldegian ARETO-FUTBOL TXAPELKETA
- 19:00, plazan "Kantu kolore" HAURRENTZAKO MUSIKA-IKUSKIZUNA.
- 20:30. APAR JAI plazan.
- 22:30. Pop KONTZERTUA Hutsa eta doblea taldearen eskutik Martxoak 8 plazan.

Uztailak 21. Ostirala

- 18:00. Udal kiroldegian ARETO-FUTBOL TXAPELKETA.
- 18:00. Plazako frontoian, PALETA TXAPELKETAAREN FINALAK.
- 22:30. Plazan PLAY-BACK LEHIAKETA.

Uztailak 22. Larunbata

- 10:00. Kiroldegian, ARETO-FUTBOL TXAPELKETA.
- 10:00. Plazatik, URKO 69etan ezetz! IX. IGOERA KONTROLATUA.
- 11:00. Plazan, ALDIBEREKO XAKE PARTIDAK Alejandro Franco Maisu Internazionalaren eskutik.

- 16:30. Plazan XIV. MUS TXAPELKETA HERRIKOIA.
- 19:00. Plazan, Txindurriren DANTZA EMANALDIA.
- 23:30. San Pelaion, Stai Zittoren KONTZERTUA.

Uztailak 23. Igandea

- 9:30. Plazatik, MENDIBIZIKLETAKO XXII. HERRI MARTXA.
- 10:30. San Pelaio plazan, IRRATIZ KONTROLATURIKO KOTXEEN 'ERMUA HIRIA' XX. TXAPELKETA.
- 10:30. Plazan, HERRI-ARTEKO XAKE PARTIDA AZKARREN XXII. LEHIAKETA.
- 11:00. San Pelaioiko Bolatokian BOLO-PALMAKO SANTIXAUAK 2017 SARIA
- 19:00. Plazan, MUSIKA ETA DANTZA EMANALDIA Indiako Rangagar eta Poloniako Wisla taldeen eskutik, Ermuko Zentru Kulturekin batera.

BESTELAKOAK**- Hilak 1: Elektrojaia:**

Musika elektronikoaren jaialdia. 15:00etatik 3:00etara. Betiondoko aparkalekuan.

- Hilaren 4tik 9ra:

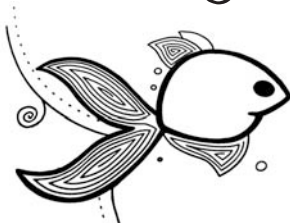
Sallabenteko jaiak: hainbat ekitaldi.

Patxi López



**TXINDURRI
TALDEA
Tokian
tokiko**

**PRO
arraindegia**



**ITSASKIAK
ARRAIN FRESKOAK
ETA IZOZTUAK**

Zubiaurre, 21
943 17 16 96
ERMUA

**Infreñu
Taberna**

Kardenal Orbe plaza
943 174584
www.infretaberna.com



**MUSIKA
ESKOLA**

- Akordeoia
- Klarineta
- Biolina
- Panderoa
- Biolontxelo
- Perkusioa
- Bonbardino
- Pianoa
- Flauta
- Saxofoia
- Kantua
- Trikitrixa
- Gitarra
- Tronboia
- Gitarra elektrikoa
- Tronpeta
- Gitarra baxua
- Txistua
- Lengoaia musikala

Tel. 943 17 12 98 / 943 17 18 00 • albokamusikaeskola@hotmail.com

OINAK LEIRE MAYORA
PODOLOGOA
 Erdikokale 1, 1. A
 48260 Ermua
 © 943 17 47 44

Irale
 Hertz Klinika - Clínica Dental
Leire Irazu Garitaonandia
 • Ortodontzia • Aho zirujia
 • Periodontzia • Implanteak
 • Odontologia orokorra
 Zeharkale 8, beheka 943 17 71 34
 www.irale.com

fisioterapia
 eta osteopatia
 zentroa
aitziber
 Aitziber Fernández
 Telf. 943 17 60 95
 629 88 70 89
 Sexto Centenario 13,behea
 48260 ERMUA (Bizkaia)

san pelayo
 clínica dental hertz klinika
 Implanteak
 Ortodontzia
 Periodontzia
 Hertz -zuriketa / Estetika dentala
 Odontologia orokorra
 Protesiak
 P.A.D.I. - I.M.Q. - SANITAS
 San Pelayo 5, 1. Olatz Garcia Arregui
 Ermua (Bizkaia) 943 17 04 04

OSASUN GIDA

NEREA IÑIGUEZ
HORTZ KLINIKA
 - Aho eta inplante kirurgia
 - Hortzetako protesiak
 - Hertz estetika
 - Ortodontzia
 - Odontopediatria
 - Endodontzia eta odontologia kontserbadorea
 Hertz klinika berritu eta handitu dugu
 San Inazio 4 Tel.: 943 030 512
 Ermua niklinika@gmail.com

NATURA
 Cristina García Pérez
 Belar-denda eta dietetika
 • Elikagai biologikoak
 • Terapia naturalak
 • Naturopatarekin kontsultak
 • Masajeak
 • Dietistarekin kontsultak
 • Kosmetika biologikoa
 Zeharkale 12 beheka esk. · ERMUA
 943176594/naturcriss77@hotmail.com

Osasun gidan agertu nahi baduzu,
 deitu 943 17 93 50 edo 688 63 28 76 telefonoetara
 edo idatzi drogeten@gmail.com helbidera

SAN JUAN SUA

EKAINAREN 23AN, 22:00 ETAN

ERMUKO ORBE KARDINALAREN PLAZAN

22:00 ETAN AKELARREA
IRRINTZI LEHIAKETA
SAN JUAN KANTUA
KORRU DANTZAK

23:30 ETAN SUZKO ZEZENA

**ANIMATU
ZAITEZTE!!**

ANTOLATZAILEAK:

Euskal
Birusa
Elkartea



LAGUNTZAILEA:



AYUNTAMIENTO DE LA VILLA DE ERMUA
ERMUA HIRIKO UDALA