



Pil-pilean

TURKIOI

Soraluzeko hilabetekaria
2024ko urtarrila - 406 alea

JASO BURUA
MUGIKORREN
ERABILERA
GOGOETAGAI



PIL-PILEAN 406

2024ko urtarrila

Azaleko argazkiaren egilea:

Fernan Oregi.

Aurkibidea

- | | | |
|----|--|---|
| 4 | Elkarrizketa Maite eta Fernando Zabala | IRITZIA |
| 6 | Begira Elkartasuna harilkatzen | 3 |
| 8 | Zer berri Aktualitateko albisteak | Neuretik David Lindemann <i>Jaso burua, baita ukabila ere</i> |
| 14 | Argazki bidez Aratusteak | 16 |
| 18 | Erreportajea Pantailen erabilera, Jaso Burua Soraluze | Gutunak Lorea, Vero eta Giuliana, <i>Zaintzako langileen baldintzak hobetu, guztion bizitzak hobetzeko</i> |
| 24 | Kirola Mikel Hernandez | 16 |
| 26 | Kultura Señora Bertso Eguna | Komiki tira |
| 28 | Nondik nora Rocio Garcia | 17 |
| 30 | Zerbitzuak Zorion-agurrak, oroitzak, iragarki laburrak... | Hausnarketa Gustuko dituzu Aratusateak? |
| | | 17 |
| | | Puntua Aitor Madrid <i>Erabili</i> |



Pil-pilean herri komunikabidea

TOKIKOM

Argitaratzailea
Pil-pilean Euskaltzaleen Topagunea
Errabal kalea 15-1, PK 27
20590 Soraluze

Erredakzioa
Ubane Madera
ubane@pilpilean.eus
Egoitz Unamuno
egoitz@pilpilean.eus
605 706 086

Publizitatea
publizitatea@pilpilean.eus

Zuzentzailea
Egoitz Unamuno

Diseinua
Goiena
Oier Larreategi (moldaketak)

Maketazioa
Oier Larreategi

Inprimategia:
Gertu Koop.

Banaketa:
Pil-pilean Ekoizpena

Lege Gordailua:
SS-537-2000

Tirada: 2.100 ale

Babesleak



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

**KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA**

Kultura eta Hizkuntza Politika Sailak
(Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundua



Gipuzkoako Foru Aldundia



**SORALUZEO
UDALA**

Jaso burua, baita ukabila ere



DAVID LINDEMANN

Soraluze Jaso Burua – oso ona iruditzen zait ekimena, ezinbesteko kontzientzazioa bultzatzen baitu. LHko umeen gurasoontzako hitzaldian izan nintzen joan den astean. Seme nagusia LH-n zegoela, pantailen (eta pantailen edukien) erabileraren inguruko kritika gutxi entzuten zen; are gehiago, kezkarik izan ala ez, pandemiaren koiunturan, gailu elektronikoen erabilpena orokortu egin zen erabat, eta pantaila bitartez ez bazen, lagunartea ezin izango genuen zaindu.

Bidelagun elkarteko ordezkariak emandako hitzaldia, bikaina, eta zorionez ziur egon gaitezke gaiaren inguruko ekimena horrekin hasi baino ez dela egin. Kapitalismoaren kritikak ere bere tokia zuen hitzaldian, bideo-jolasen garatzaileen irizpideak azaltzen zirenean, jolasak garatzeko orduan jarraitzen dituztenak: ahalik eta engantxanteen izatea da irizpide bakarra, jolasaren salmenta eta horrek dakartzan irabaziak baitira ekoiztetzeko ugazaben ardura, eta horretara heltzeko ez dute eskrupulorik, haurren kalterako.

Hari honetatik gehiago tiratzeko premia ikusten dut. Izan ere, teknologia enpresa yanki handien esklabotzan bizi gara denok, Varoufakisek cloud capitalism deitzen dion garai honetan (yanisvaroufakis.eu). Ezinezko bihurtu da hiruzpalau enpresa erraldoien jabetza diren hodeietako plataforma komertzialak ez erabiltzea: LH-ko klaseetan parte hartzeko, erosi nahi duguna topatzeko, bezeroak topatzeko, autoan toki jakin batera heltzeko, gaztetzeko kontzertu batzuetaz jabetzeko, asteburuko kirol ordutegia jakiteko, gustuko irakurgaiak eta entzungaiak topatu eta partekatzeko, testu bat itzultzeko, eta abar. Stallmanek dioenez (stallman.org), guk ez dugu plataforma erabiltzen, plataformak erabiltzen gaitu gu. Aberastea helburu bakarra dela.

Software librea, plataforma alternatiboak? Badaude, eta behetik-gorako ekimen kolektibisten bitartez esklabotzaren kaiolatik irtetzea alternatiba bakarra da, Estatuak enpresa horien oligopolioa hausteko deus egiten ez duen honetan. Estatuak horrela egin dezan aldarrikatzen dute batzuek, behinola Rockefellerren monopolioa hautsi zuten moduan. Are ideia hobea iruditzen zait enpresa horiek desjabetzea, hain zuzen ere. Edo deitu: erosteak. Google, Amazon, Meta, Microsoft eta Apple enpresen zerbitzuak bikainak dira, bikainak lirarteke, jabetza publikoan izanez gero. Herrialde guztietako erabiltzaileak, elkar zaitezte.

**ALTERNATIBA BAKARRA
DA ESKLABOTZAREN
KAIOLATIK IRTETEA
EKIMEN KOLEKTIBISTEN
BITARTEZ**

“Agujetak ere izan ditut sanblasak egitearren”

TESTUA UBANE MADERA ZANGITU

ARGAZKIA: FERNAN OREGI

Azken bost urteotan, Zabala familiak egindako San Blas opilek irabazi dute San Blas opil lehiaketa. Aurten, berriz, seguru ez dutela irabaziko: "Erabaki genuen hiru urtez jarraian irabazten badugu, ez garela lehiaketara aurkeztuko, baina eraman eramango dugu opilen bat, jendeak dastatzeko", esan dute. Dagoeneko hasi da sanblas sasoia Zabala familiarendako.

Zergatik erabaki duzue aurten ez aurkeztea?

Bakailao lehiaketara-eta beti berdinak aurkezten dira, baina San Blas lehiaketara oso jende gutxi aurkezten da. Ni, batipat, parte hartzearren joaten naiz. Baina esan izan didate *beti zuk irabazten duzu, nire sanblasak gozoagoak dira...* halakoak. Hortaz, aurten, opilak eramango ditugu, jendeak jateko, baina ez gara lehiaketara aurkeztuko, ea beste norbaitezuk animatzen diren. Aurten, gainera, zapatua da, akaso jende gehiago aurkeztuko da lehiaketara.

Zer dute zuen sanblasek horren goxoak izateko?

Ezer berezirik ez. Tia Manuelaren errezetarekin egiten ditut. Izeko Maria Angeles eta ni behin konturatu ginen errezeta berbera genuela, Tia Manuelak emandakoa. Izeko Maria Angeles hasi zen lehiaketan parte hartzen eta sarri irabazi izan du lehiaketa; horrez gain, opilak egiteko ikastaroa ere eman izan dugu biok.

Jatorrizko errezeta mantentzen duzue ala aldagairen bat gehitu diozue?

Aldagaia du, bai. Lehen, errezeta asko izaten ziren zeuden elikagaiak aprobetxatzeko; sanblasetan, adibidez, arrautzak, irina, azukrea eta manteka. Guk, orain, egiten dugu erdia manteka eta beste erdia mantekilla.

Zenbat belaunalditan diharduze sanblasak egiten?

Familian, gutxienez, hiru belaunaldi. Gurean, anaiak eta biok hartu genuen erreleboa.

Zeu noiz hasi zinen?

Gaztetan. Umetan Elgoibarrera joan ginen bizitzera eta gaztetan, Soraluzera bueltatu

nintzenean hasi nintzen. Orduan, Mendatanean elkartzen ginen lagun mordoak kafea hartzera eta sanblasetan, ba bakoitzak berea eramaten zuen eta guztiak probatzen genituen.

Gaur (urtarrilak 16) hasi zara sanblasak egiten; data finkoa izaten duzu egiten hasteko?

Urtarrilaren bigarren astean, Gabonetako betekadak jaisten laga eta orduan. Eta bukatu, berriz, San Blas egunean. Behin udan egin nituen, baina ez da gauza bera.

Zenbat egiten dituzu?

Sei bat tanda, tanda bakoitza bi kilo ingurukoa. 60 sanblas baino gehiago egiten ditut. Agujetak ere izan ditut sanblasak egitearren.

Denak zuentzat dira ala banatu egiten dituzue?

Kanpora bidaltzen dituzue?

Konpromiso asko izaten ditugu eta asko bidaltzen ditugu kanpora: koinatuari Valladolidera, Italian -La Toscana- bizi diren lagunei, Cadizera, Donostiara, lantokira... Oso gustuko dituzte sanblas opilak.

Zuretzat berezia da San Blas eguna? Eta bedeinkapena?

Sanblasak egitea oso gustuko dut; Jon ume zela berarekin egiten nituen, bera ere aurkeztu izan da lehiaketara. San Blas eguna izatea, berriz, nire ustez polita da. Eibarren lapurtu egin digute -dena lapurtzen digute eibartarrek, baita armagin izena ere-, baina San Blas gurea da; bestela, ea Eibarko jende nagusiak baduen horrenbeste antzinako argazki sanblasak eskuetan dituztela!

Bedeinkapenera, berriz, joan izan naiz, baina orain agnostiko samarra naiz eta ez naiz joaten.

Egingo zenuke zerbait San Blas eguna indartzeko/mantentzeko?

Ez zen txarto egongo. Gainera, Soraluzek berezko jai gutxi ditu, Santiago-Santa Ana eta Gaztañerre. Elgoibarren, adibidez, jai mordoak dituzte. Sanblasak, berriz, gero eta gutxiago egiten dira; gazteek, adibidez, egin ez dituzte egingo, baina erosi eta jan egingo dituzte, hori seguru. Hala ere, oraindik nabarmena da sanblas opilen usaina atari askotan.



Elkartasuna harilkatzen

ARGAZKIA ETA TESTUA: UBANE MADERA

Deban udan izaten diren Txernobilgo umeendako bufandak eta txanoak egiteko eskatu zizkieten Gabonen aurretik. Soraluzeko joskintza-tailerreko emakumeak buru-belarri lanean hasi eta urtarilaren erdialdean eraman dituzte Soraluzen egindakoak. Txanoak, bufandak eta baita kolore bizidun mantatxoak ere, gurpildun aulkietan dauden umeendako. Horretarako, Soraluzera bertaratu zen Cristina Diego elgoibartarra, Debako elkartearen eta joskintza tailerraren arteko bitartekaria eta jostun handia bera ere. Tailerrekoek kontatu dutenez, manta handiagoak ere josi dituzte, Donostiako Caritasi eman eta kalean lo egiten duten pertsonen artean bana ditzaten. Joskintza, elkartasuna eta lagun-arte giroa, hirurak harilkatzen dituzten eguenetako tailerlean.







Herritarrak Kalebarren kalean.

Biztanle gehiago herrian

Abenduaren 31ko datuen arabera, 2022arekin alderatuta, 2023an gora egin zuen Soraluzeko biztanleriak, 65 herritar gehiagorekin; hori bai, 2021arekin alderatuta, 20 lagun gutxiago bizi da orain herrian.

2023ko abenduaren 31ko datuen arabera, iaz, gora egin zuen populazioak Soraluzen eta 3.818 laguneko errolda jaso zuten Udalean. Bertatik helarazitako datuak xehatuta, 2022an baino ume gehiago jaio zen, hildako gutxiago izan zen, kanpotik jende gehiago etorri zen bizitzera eta joan, berriz, gutxiago joan zen. Hori guztia batuta, 2023an, 2022an baino 65 herritar gehiago erroldatu ziren udalerrian (datuek bizpahiru unitateko errore marjina izan dezakete).

Errolda horretan gehiago ziren gizonak, 1.940 -2022an baino 40 gehiago- emakumeak baino, 1.878 -2022an baino 25 gehiago-.

Gutxiago joan eta gehiago jaio
Osterantzeko datuen artean, nabarmentzekoa da iaz 2022an baino 95 lagun gutxiago joan zirela herritik eta jaio, berriz, 13 ume gehiago jaio zirela -2022an 16 ume bakarrik jaio ziren

Soraluzen eta iaz 29-. Hori bai, oraindik orain, joera orokorrarekin bat eginez, jaio direnak baino gehiago izan dira hil direnak, beraz, Soraluzek errolda positiboa izatea jendearen etorrerari zor zaio.

Bestalde, jaiotzeen harira, esan, orain legea aldatu egin dela eta Mendaroko ospitalean jaio den umea Mendaron jaio dela jartzen dute, nahiz eta gero Soraluzen erroldatu.

100 urte pasako bi emakume
Soraluzeko biztanleriaren ezaugarri orokorrei dagokienez, berriz, %24,22a 65 urtetik gorako pertsonak dira, EAEko batez bestekoaren -%23- antzera samarrekoa. Halaber, %7,75ak dauka 80 urte baino gehiago; kasu horretan ere, EA Eren batez bestekoarekin bat dator zifra hori. Bestalde, gutxi dira 14 urtetik beherakoak, biztanleriaren %13,38a baina EAEko batez bestekoa baino altuagoa da Soraluzeko kopurua, hura %12,63koa baita.

Azkenik, herriko nagusien artean, berriz, bi daude 100 urtetik gorakoak, biak ala biak emakumezkoak. 100 urteko Maritxu Garate (1923ko uztailaren 4an) eta 103 urteko Mercedes Pintado (1920ko irailaren 23a).

Herriko errolda adinaren arabera

Adinaren arabera sailkatuta, honako datuak ematen ditu erroldak.

- **0-14 urte bitartekoak** 511.
- **15-65 urte bitartekoak** 2.444.
- **66-80 urte bitartekoak** 606.
- **81-90 urte bitartekoak** 217.
- **91-100 urte bitartekoak** 43.
- **100 urtekoak** 1.
- **100 urtetik gora** 1.



B. Murguzur (Kontrargi), L. Hontangas eta T. Uzin (Txoko taberna) eta M. Valero (Kontrargi) ospatzen.

Hamaiketako onena

VIII. Herriz Herri Argazki Rally txapelketan Txoko tabernak irabazi du hamaiketako onenaren saria, bigarren aldiz. Otsailaren 3an jasoko du garaikurra, Sopolako kultur etxean.

Euskal Herri mailan egiten den argazki rally txapelketako sarietako bat Soroluzera etorriko da, Txoko tabernaren eskutik. Izan ere, Herriz Herri Argazki Rallyak, txapelketan parte hartzen duten argazkilariek ez ezik, txapelketako zirkuituko herrietako elkarteek ematen dituzten hamaiketakoak ere sarituko ditu. Lehiaketak egin dituen zortzi edizioetan bigarren aldiz emango dute sari

hori eta bigarrenagoz, Kontrargi Argazki Kolektiboaren enkarguz, Soroluzeko hamaiketakoaz arduratzen den Txoko tabernari emango diote aitortza. Esan, gainera, saria zeini eman lehiaketako partaideek eurek erabakitzen dutela, bozketa bitartez.

Elkartzeko momentua

Sari-banaketa gala otsailaren 3an izango da, Sopolako Kultura Etxean. Pozik daude saridunak.

"Hemen garrantzia ematen diogu hamaiketakoari. Argazkilaria guztiak batzen garen momentu bakarra da eta Soroluzen hori zaindu egiten dugu, geldialdi berezia eginez; horrez aparte, Txoko tabernak ematen duen hamaiketako oso ona da", esan du Mikel Valero Kontrargi Argazki Kolektiboko kideak. "Oso pozik gaude, noski. Gainera, oso gustura ematen dugun hamaiketako da argazkilariei ematen diguena", gaineratu du Txaro Uzin Txokoko ugazabak.

"Hamaiketako da, zalantzarik gabe, unerik onena rallyan, atsedean bat hartzeaz eta indarrak berreskuratzeaz gain, gainerako partaideekin sozializatzen baita, adiskidetasunak sendotzen dira eta era guztietako argazki-ekipo berrien eta diziplinen gaineko txutxu-mutxuak komentatzen dira", esplikatu dute, berriz, Herriz Herri Argazki Rallytik.

Ia 200 lehiakide

VIII. Herriz Herri Argazki Rallya apirilaren 23an hasi zen Irunen eta azaroaren 19an bukatu zen, Soroluzen. Zirkuituan, 12 herrik parte hartu dute: Irun, Errenteria, Eibar, Lesaka, Barakaldo, Sopela, Legazpi, Ataun Donosti, Altsasu, Beasain eta Soroluze.

Argazkilariei dagokienez, 132 gizonetako eta 60 emakumezko parte hartu dute aurtengo edizioan. Zentzu horretan, antolatzaileek azpimarratu dute asko handitu dela andren partaidetza, sei gizonetatik emakume bakarra izatetik, setik bi izatera.

Otsailean bertan, 2023ko sariak banatu ondoren, 2024ko rallyaren xehetasunak emango dituzte.



Aranzadiak desobiratutako gorpuzkinak Zornotzako hilerrian. NEREA VILLA

Zornotzako gorpuzkinak

Aranzadiak 36ko Gerrako 54 gorpuzkin aurkitu ditu Amorebieta-Etxanoko hilerrian eta uste dutenez, gehienak gudari eta milizianoenak izan daitezke, haietako hiru plazentziatarak.

Abenduan Aranzadi Zientzia Elkarteak gerran hilobiratutako 54 gorpuzkin aurkitu zituen Amorebieta-Etxanoko hilerrian, eta aztarnen arabera, 1937ko maiatzaren 16an Etxanoko batailan hil zituzten gudari eta milizianoenak dira, Odol Ospitaletik edo zuzenean gerra-fronteetatik eroan zituztenak. Gerraren presiopean, gorpuak azkar eta modu kolektiboan lurperatu behar izan zituzten.

Gorpuzkinak hilerri barruko zelai batean desobiratu dituzte, garai hartatik ikutu barik egon den hilerriko eremuan. Ez da ohikoa, izan ere, beste herri batzuetan, esaterako, Hernanin edo Durangon, bertako hilerrietan

zeuden hobi komunetan bilaketak egiten hasi direnean ez dute gorpuzkinen arrastorik topatu, urteetan zehar hilerrian egin diren lanen eraginez bertatik atera ditzutelako. Alde horretatik, Zornotzako kasua berezia da, herri-tarrek gertaera haren memoria gorde zutelako eta horri esker gorpuzkin guztiak bertan mantendu direlako. Hain zuzen, herri-tarren testigantzei eta dokumentu historikoei esker jakin ahal izan zuten eremu horretan zeudela lurperatuta Bizkaiko erasoaldian, faxistek hil zituzten dozenaka pertsona.

Aranzadiren esanetan, orain arte EAEn katalogatu den hobi komunik handiena da Zornotzakoa. Oraingoan, 26

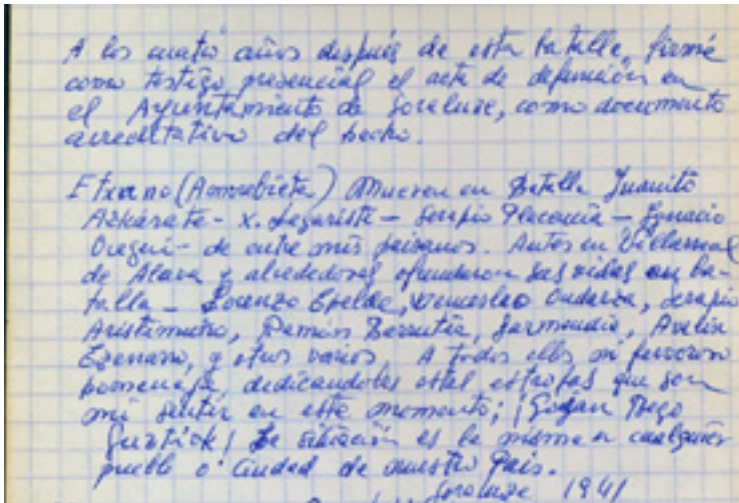
gorpuzkin desobiratu dituzte baina uste dute askoz gehiago egon daitezkeela. Duen garrantzia ikusita, Pako Etxeberria forentseak proposatu du desobiratze lanekin jarraitzea eta Zornotzako Udalak jakinarazi du erraztasun guztiak eskainiko dituela, besteak beste, ehorztoki batzuk lekuz mugituz.

Hiru plazentziatar

Intxorta 1937 Elkarteko Juan Ramon Garairen esanetan, 1937ko maiatzaren 16an, faxistek, egun bakarrean, Amuategi bataloiko 10 miliziano hil zituzten Etxanon eta aurretik, sei egun lehenago, beste 10 Euban, Larrañaga batailoikoak: "Gorriek gorriak pasatu zituzten inguru horretan" nabarmendu du Garaik. Izan ere, "alde ikaragarria" zegoen bi indar militarren artean, alemaniar hegazkinek bonbardatu eta ametrallatu egin zituzten Errepublikaren aldekoak.

Hain zuzen, Amuategi batailoiko milizianoak ziren Etxanon hil zituzten hiru plazentziatarak: Juan Azcarate Treviño, Serapio Placencia Orbea, eta Ignazio Oregi Aramendi. Hala jaso zuen Luis Ariznabarreta 'Espilla' miliziano plazentziatarak eskuz idatzitako zerrenda batean, oraintsu, bere alabak, Begoña Ariznabarreta ikerlariak ezagutzera eman duenez.

1937AN ETXANON HIL ZITUZTEN HIRU PLAZENTZIATARRAK AMUATEGI BATAILOIKO MILIZIANOAK ZIREN



Luis Ariznabarreta 'Espilla' plazentziatarren testigantza idatzia. BEGOÑA A.

izan zenbakiak irakurtzeko, egoera kaskarrean baitaude. Dena den, gorpuzkinak behar bezala identifikatu ahal izateko, ondorengoan laguntza eskatu dute, besteak beste, DNA bankuak eratu eta konparaketak egin ahal izateko. Horretarako, Gogora Institutuak dei egin die inguru hartan desagertu zirenen familiei, Institutuarekin harremanetan jar daitezten identifikazio prozesua abiatzeko (944032845 / gogora@euskadi.eus). Gogora Institutuko ordezkariak Pil-pileani jakinarazi dionez, orain arte, ez da plazentziatarren ondorengorik eurekin harremanetan jarri. Hori dela eta, dei egin diete pertsona horien ondorengo izan daitezkeenei pausoa eman eta eurekin harremanetan jar daitezten.

DNA frogak

Azken urteotan 36ko Gerraren inguruko memoria historikoa lantzeko egindako lanei esker, oro har badakite inguru hartan

hil zituzten pertsonak zein ziren. Gainera, atera dituzten gorpuzkinetako lautan gudariaren identifikazio txapak topatu dituzte, nahiz eta zailtasunak

MABEL
ILBEPAINBEGIA

- Laser depilazioa
- Keratina tratamendua
- Solariuma

Errabal 1
Tel.: 943 75 14 89

HNOS. BENITO
ANIKK
MUEBLES-ALTZARIAK

Sukaldeak, logelak, egongelak,
neurritara egindako altzariak...

Santa Ana, 26 - Tel.: 943 75 20 47

BOLIA
TABERNA

Piribok, ardoak,
korbinak
Gazte-giroko festa

Hortz klinika

Errabal 1
Tel.: 943 75 16 13

Javier Alonso
Mediku Estomatologoa
K.Z. 48.000.599

30 urte baino gehiagoko esperientzia

Katia Guzmán
Odontologoa
K.Z. 48.001.541

odontologia, protesiak, ortodontzia,
odontopediatria, ingurriak, estetika...
Zerbitzu radiologiko orokorra (3D):
ekianeria, orto eta tele.

FOGASLER
ITURGINTZA

943 75 16 46 (Soraluze) - 943 71 82 49 (Oñati)
fogasleriturgintza@gmail.com

MENDIZABAL
okindegia

Ogia - Prentsa - Gozarik

Astelehenetik ostiralera:
08:00 - 13:00
17:00 - 20:00

Larunbatak eta igandeak
08:30 - 13:15

Kalebarren 10
Tel.: 943 75 13 99

SORALUZE MOTOR

Mendiola ind. 13
Soraluze

476 556 817 - 943 75 21 38

www.soraluzemotor.com

KM design

Kiru Montaketa

943 76 99 85

km.montaketa@yaho.es
www.kmdesign.es

Pol. Amilaga 3
BERGARA

- Diseinuetan Fabrikazio lanak
- Sukaldeak
- Horma-oinarriak
- Logelak
- Zonak
- Atoak...
- Arrotzeria lanak oro har
- Instalazioak

Abiatzear da 'Ametserrantz' parte-hartze prozesua

Otsailean Pil-pilean Euskaltzaleen Elkarteak 'Ametserrantz hausnarketarako parte-hartze prozesua' abiatuko du, herritarrekin batera, datozen urteetan elkarteak herrian bete dezakeen zeregina pentsatzeko asmoz. Aurten 28 urte beteko dira Pil-pilean sortu zela eta Arianne Unamuno elkarteako koordinatzailearen esanetan, "beharrezkoa da lantzen behin geldialdi bat egin, egindako bideari erreparatu eta aurrera begira egin dezakegunaz hausnartzea. Horixe da prozesu honen bitartez egin nahi duguna".

"Entzute ariketa potentea"

Prozesua Manahmana aholkularitza zerbitzuaren eta bertako kide den Maialen Oregi plazentziatarraren laguntzaz antolatu dute eta Elkarteak langile eta bazkideez gain, hainbat herritar ere gonbidatuko otsailean hasi eta apirilera bitartean egin diren saioetara: "Askoren begirada, iritzi, zalantza, amets eta gogoak behar ditu elkarteak hurrengo urteetako bidea marrazteko. Askoren artean egin behar duguna, askoren artean pentsatu behar dugu". Iritzi berekoa da Oregi: "Garrantzitsua da herriko ahotsak, norbanakoenak zein elkarteak, entzutea eta denek sentitzea herrian euskararen etorkizuna eraikitzeke aktore direla. Horregatik, saioak



Pil-pileanen proiektuetan lanean diharduten pertsonak.



Parte-hartze eta hausnarketa prozesuaren irudia.

diseinatuko ditugu datorrena entzuna sentitu dadin". Biek ala biek azpimarratu dute prozesua "entzute ariketa potente bat" izango dela elkartearendako.

Otsailetik apirilera

Otsailean hasi eta apirilera bitartean, sei saio egingo

dituzte herritarrak batu eta hausnarketa prozesu kolektiboa bideratzeko, horietatik bost eguazten arratsaldeetan (18:00-20:00) izango dira eta bat zapatu goizean (11:00-13:00). Lehen saioa, abiapuntukoa, otsailaren 7an egingo dute Kalebarreneko lokalean eta



XX. Urteurreneko argazkia (2016). F. OREGI

"ASKOREN BEGIRADA, IRITZI ETA GOGOA BEHAR DUGU BIDEA MARRAZTEKO"

ARIANNE UNAMUNO
KOORDINATZAILEA (PIL-PILEAN)

haren atzetik etorriko dira beste lau saio, lau arlotako monografikoak: otsailaren 14an, Erabilera eta aktibazioa; otsailaren 28an, Kulturgintza; Martxoaren 6an, Komunikazioa; eta martxoaren 9an (zapatua), Kukumixo. Azkenik, prozesua amaitzeko, apirilaren 17an, "ondorioak aurkeztu eta aberasteko" saioa egingo da Antzokian, jan-edan eta "kultur pilula" eta guzti. Izena emateko Pil-pileanera deitu (943751304) edo online fitxa bete daiteke (labur.eus/ ametsarantz).

Eguneratzeko beharra

Arianne Unamunori "gakoa" iruditzen zaio hizkuntzarekin gertatzen ari dena ulertzea: "Azken hogeita hamar urteotako datu soziolinguistikoei erreparatuz

"DATORRENA ENTZUNA SENTITU DADIN DISEINATUKO DITUGU SAIOAK"

MAIALEN OREGI
AHOLKULARIA (MANAHMANA)

gero, ikusten dugu 1986tik 2021era bitartean, hazi egin dela nabarmen herrian euskaraz ondo edo nahiko ulertzen duten herritarren portzentaia %67tik %75era, baina, aldi berean, bada beste datu bat oso kontuan hartzekoa, izan ere, lehen hizkuntza euskara duten herritarren kopurua jaitsi egin da %52tik %37ra eta azken datu horren parekoa da erabilera izan duen beheranzko bilakaera. Azken neurketen arabera, herriko erabilea %30aren bueltan dabil. Argi dago gazteleraren presioa gero eta handiagoa dela baina horrekin batera, ikusten da gaitasuna duten hiztunek euskaraz egiten jarraitzen dutela horretarako aukera dutenean. Beraz, badira kezkatzeko arrazoiak

baina baita poztekoak ere, biak behar ditugu: kezka eta poza".

Irakurketa soziolinguistikoan oinarrituta, elkarteak bere jarduna "eguneratzeko beharra" duela uste du: "Azken mende laurdenean, elkarteak erreminta asko sortu ditu eta baita harreman sareak ere, baina ezinbestekoa da horiek etengabe berritzea, konturatzea zerk funtzionatzen duen eta zein bide berri proba dezakegun. Aurrera egingo badugu, etengabe birsortu behar dugu euskararen ametsa artean. Orain arte lortu dugu eta sinetsita nago aurrerantzean ere lortuko dugula. Horregatik gonbidatzen ditut herritar guztiak zeregin eder honetan parte hartzera."

"AURRERA EGINGO BADUGU, ETENGABE BIRSORTU BEHAR DUGU EUSKARAREN AMETSA"

Jai kutunak

TESTUA UBANE MADERA ZANGITU

ARGAZKIAK: ALAINE ARRUABARRENA, AITZIBER LAKUESTA, IDOIA CACHO, PEDRO LETE ETA PIL-PILEAN

Askorendako jai kutunak dira Aratustek. Denbora luzea ematen dute jaiotan murgilduta; mozorrorako gaia pentsatu, diseinatzaile lanak egin, sarri jostun-lanak... Eta egunean bertan mozorroarekin dibertitu, noski. Argazki albumean dago horren mostratxo bat, herriko hainbat lagunek eta kuadrilek "antzina" atera zituzten jantzi dotoreak zein deigarriak. Orain ere, askok dituzte dagoeneko Aratustek buruan, ate-joka ditugu-eta. Otsailaren 9an, eskola umeen eskutik etorriko dira Euskal Aratustek, hamargarren urtez. Zapatuan, berriz, olinpiadek hartuko dute Soraluze eta azkenik, Aratuste-martitzena txikienen koreografientzat eta gogotsuenen irudimenarentzat gordeko da.





2000



2016



2018



1988



1990



2004



2004

GUTUNAK

Zaintzako langileen baldintzak hobetu, guztion bizitzak hobetzeko

VERO, LOREA ETA JULIANA

MESEDEETAKO EGOITZAKO DELEGATUAK

Zaintza langileen egoera ez da ona. Mesedeetako egoitzako langileak ez gara salbuespena. Aspalditik ari gara esaten egoera okerragoa dela, ratio altuak, hilabeteen asteburu bakarra libratzen, ezin egoilarrei behar duten denbora eskaini, bajak ez dira betetzen... Adibide bat: 20 minutu ditugu egoilar bakoitza dutxatu, jantzi, krema eman eta prestatzeko. Hain denbora gutxian tratu duina eman dakioke pertsona bati? Nori gustatuko litzaiokeen bere senide bati horrelako tratua ematea? Guri ez, baina gure baldintzekin ezin egoilarrei tratu duinik eman. Gogorra den arren, argi esan nahi dugu erresidentzietan bi tratu

txar mota ematen direla: egoilarrek pairatzen dutena eta erresidentzietako langileok sufritzen duguna. Baldintza horietan lan egiteak osasun fisiko eta mentala galtzera garamatza.

Horregatik batu ginen Greba Feminista Orokorreara, zaintza sistema eraldatu beharra aldarrikatzeko, zaintza lanak baldintza prekarizatu eta ikusezinean egiten direlako, eta nola ez, emakumeen gain jarraitzen dutelako. Beharrezkoa da egoitzetako langileak, esku hartze sozialekoak, etxez etxeko laguntzaileak, zaintzaileak... antolatu eta borrokatzea. Guztiok beharko dugu zainduak izatea eta ez dugu hori gutxi batzuren pribilegioa izaterik nahi, guztion eskubide kolektiboa baizik, guztiok dugu zainduak izateko eskubidea eta zaintzeko ardura. Horri jarraiki, Mesedeetako Egoitzako langileok gure baldintzak hobetzeko pausoak

ematen ari gara. Horren adierazle da irailaren 28an egindako bozketa; langile guztiak parte hartu zuten lanaldiei buruz erabakiak hartzeko. Bozketaren zergatia azaltzeko bideo bat publikatu genuen LAB sindikatuaren bitartez eta esan nahi dugu langile jakin batzuei goizeko txandak esleitzea Aita Mennik eta Patronatuak egindako akordioen ondorioa izan zela eta ez Aita Menniren eta aurreko alkatetzaren artekoa, bideoan horrela esan arren. Hala ere, zera argi utzi nahi dugu: bozketaren bidez, langileok erabaki propioak hartzeko aukera izan genuen eta horrela jarraitu nahi dugu, gure artean saretzen, antolatzen eta aurrerapausu txikiak ematen, eraldaketa handiak posible izateko! Zaintza langileon baldintzak hobetu nahi ditugulako, guztion bizitzak hobetzeko!

GUTUNAK: Karaktereak, gehienez: 1.000 (espazioak barne).

Gutunarekin batera bidali beharrekoak: egilearen izena eta abizena. Gutuna helarazteko bideak: aldizkaria@pilpilean.eus

KOMIKI TIRA

ERRE LE BOA



HAUSNARKETA

Gustuko dituzu Aratusteak?

Ate-joka ditugu Aratusteak; otsailaren 9an hasi eta zapatuan eta martitzenean izango dira ospakizunak.



PABLO ARRUABARRENA

"Ez asko. Gaztetan. Gure kuadrillak ere lagata dauka; lehen afaria egiten genuen denok mozorrotuta. Niri orain zapatua gustatzen zait. Lehen, martitzena. Eguna da martitzena, baina galtzen dabil. Lehiaketara gustuko dut eta Euskal Aratosteak ere bai".



GURUTZE AGIRRE

"Lehen ez zitzaizkidan gustatzen, orain, umearen aitzakiarekin, piloa. Orain, umea mozorrotzen badut, ba gu ere bai. Kuadrillan hasi ginen eta primeran. Zapatua gustatzen zait. Bazkaria egiten dugu, lehiaketara aurkeztu... kalean egun osoan".



ONINTZA ELGETA

"Oso Aratuste-zalea izan naiz. Ganbarara joan, dagoena hartu eta mozorrotu. Orain, Udalak gaia ipintzen du eta gehiago pentsatu behar izaten dugu, taldean joaten gara. Zapatua gustatzen zait, bazkaria egiten dugu, martitzena ere bai eta Euskal Aratosteak ere politak dira".



ZIGOR GALLASTEGI

"Gustatzen zaizkit; desberdinak dira eta giro ederra egoten da herrian. Zapatua eta martitzena, biak gustuko ditut, baina orain eguaztenean lanera joan behar gara-eta... Zapatuan, kuadrillak bazkaria egin izan dugu. Orain arte beti mozorrotu izan gara kuadrillan".

PUNTUA



AITOR MADRID ZABALETA

Erabili

Gure gizartean telefono adimendunak gehiegi erabiltzen dira eta gure hizkuntza den euskara gutxiegi. Makina bat gauza egin daitezke telefono mugikor adimendunekin. Mezuak bidali eta mezuak jaso, erosketak egin, bideojokoetan jolastu, sare sozialak erabili.

Kontuz sare sozialekin, bideojokoekin batera denbora lapur bikainak dira eta. Inork ez luke utziko bere umea hiri handi baten erdian bakarrik nahi duena egiten, ezta? Orduan, zergaitik uzten ditugu nahi dutena egiten mugikor hauekin sareko "hiri birtualetan"?

Helduok garbi izan beharko genuke zer dugun esku artean eta smartphoneak era egokian erabili. Gero etxeko txikiei gure ereduarekin eta arau egokiak emanaz erabilpen zuzenean bideratzeko.

Beste aldean, geure hizkuntza dugu euskara. Erabilera kaxkarra da. Euskara desagertzen ari da eta ez da kasualitatea. Belaunaldiz belaunaldi erdal hizkuntzak inposatu dizkigute.

Egoera hau aldatzeko ez badugu lehenesten gure hizkuntza, euskararenak egin du. Euskaraz bizitzeko baldintzak sortu behar ditugu. Bitartean tamalez, euskaldun izateko militanteak izaten jarraituko dugu. Noiz arte?





Miren Ros Aiertzagüena Soraruzeko Herri Antzokian.

"Pantailak zenbat gutxiago eta beranduago, hobe"

MIREN ROS BIDELAGUNA

Jaso Burua Soraruze ekimenak antolatuta, pantailari eta haien atzetik dagoen eskaintzari -Internet, bideo-jokoak, sare sozialak... - buruzko hitzaldia eman zuen Miren Ros bidelagunak Herri Antzokian. Kalteak, onurak, eragina... hizpide izan zituen. Xehetasunak elkarriketa bidez eman ditu datozen orriotan. Testua eta argazkiak: **Ubane Madera Zangitu.**

Jaso Burua Soraluze ekimenaren eskutik, urtarrilaren 17an, Miren Ros bidelagunak pantailen erabilerari buruzko hitzaldia eman zuen Herri Antzokian. 55 lagun -guztiak gurasoak-bertan zirela, partekatu zituen pentsarazten duten datuak, mezu argia helaraziz: "pantailak zenbat eta gutxiago eta zenbat eta berandago, hobe".

Argi dago pantailekin bizi garela baina zure ustez gaiak ihes egin digu?

Guztiz. Pantailak gure bizitzetan oso azkar sartu dira, Tsunami bat bezala, egunerokotasunean erabiltzen hasi gara inolako hausnarketarik gabe, hain azkarra izan da, ez digula denborarik eman. Smartphone-a eroso da, informazioa eskuragarri edozein momentutan, edonorri mezu bat bidaltzeko aukera (bere erreakzioa ikusi gabe), GPSa, bankurako sarbidea, lagunekin hitzordura berandu noala eta, mezu bat bidaltzeko aukera nire puntualtasun falta justifikatzeko, edozein momentuan aspertuta nagoela edo zain egon behar dudala, pantaila da nire laguna... Batzurenzat hirugarren eskua bilakatu da. Tresnaren abantailak edo ematen dizkigun erraztasunak berehala onartu ditugu, baina dakartzan kalteei ez diegu erreparatu. Denongan duten eragin kaltegarria ukaezina da, eta gure haurren are gehiago: hazten ari diren haur horientzat kaltea izugarria da. Bere garapen kognitibo, emozional eta sozialean oztopo erraldoi bat da. Terapeuta, pediatra eta irakasleek

haur eta gazteengan ikusten dituzten eraginez kezkatuta daude.

Nolako da bizi dugun egoera?

Egoera oso sinplea da: pantailak gure haurren garapenean duten eragina oso kaltegarria da, eta oso nabarmena da. Pantaila aurrean zenbat eta denbora gehiago, orduan eta arreta-arazo, antsietate zein harremanetan arazo gehiago. Smartphone propioa eskuratzen duten momentutik, haurrek pantailaren aurrean pasatzen duten denbora hazi egiten da esponentzialki. Berez, pantailak ez dira ez onak ez txarrak. Erabilera egokian datza gakoa. Baina kontuan hartu behar dugu ez direla tresna neutroak, beraz, erabilera egokia egitea oso zaila da. Nik gurasoekin ditudan saioetan gurasoek eurek mobilari ematen dioten erabileran jartzen dut arreta: pantailak (sare sozialak, Interneta, bideo-jokoak...) gure arreta lortzeko sortuak dira, eta haien atzean dauden diseinatzaile, psikologo eta marketing-ean adituek gure psikea ondo baino hobeto ezagutzen dute, badakite zer gustatzen zaigun, eguneko zein ordutan egiten ditugun erosketa konkretu batzuk edota bideo jakin batzuk ikusten ditugula, gure erradiografia zehatza dute, eta bere arma guztiak martxan jartzen dituzte gu hor "engantxatzeko". Erraldoi baten kontra aritzea da, eta horri aurre egiteko nik gomendatzen ditudan hiru zutabeak honako hauek dira: heldutasuna, formazioa eta kontzientziarioa. Eta, horrez gain, gomendatzen ditut "detox asteburuak":



55 lagun hurreratu ziren Miren Ros adituak eskaini zuen hitzaldira.

helduok lehendabizi, (guregatik eta gure seme-alaben eredu garen aldetik) goazen nahita mugikorra itzaltzera, etxean uztera, datuak eta wifi-a kentzera, goazen mugikor gabeko momentuetaz gozatzera eta gure gorputzak sentitzera. Nola gaude une horietan? Urduri al gaude? "Monoa" sentitzen al dugu? Hausnarketa eta espermentazio hori ezinbestekoa dela deritzot.

Hitzaldian esan duzu mugikorra -pantailak- zenbat eta beranduago, hobe.

Zalantza izpirik gabe. Aurretik aipatu dudan bezala, erraldoi baten aurka ari gara sarean gabiltzanean. Eta esandako hiru zutabe horietako lehenengoa ez dute betetzen haurrek eta nerabeek: Heldutasuna. Garuna 30-35 urtera arte ez da erabat garatzen. 12 urteko gaztetxo bat oso arduratsua izan daiteke bere ohea egiteko, enkargu batzuk egiteko... baina ezin du, inolaz ere, heldutasunez jokatu horrelako tresna ikaragarri baten aurrean. Ikerketek argi uzten dute haurren garapen kognitiboan, emozionalean eta sozialean erabatekoa dela pantailen eragina.

Eta, helduak? helduoi ere kostatzen zaigu menpekotasun horri aurre egitea?

Bai, noski. Horregatik helduekin egiten dudan saioetan adibide eta ideia asko ematen dizkiet norberaren erabilera osasuntsuago izan dadin. Oso garrantzitsua da erabilera egoki horren barruan aipatzen dudan bigarren zutabea, kontzientzia piztea: *gailu honen menpe bizi al naiz? Era kontzientean erabiltzen al dut beti, ala era automatikoan aritzen naiz sarritan? -Ordua begiratzeko hartzen dut, baina mezu bat dudala ikusita, mezua irakurtzen dut, gero sare sozial bateko notifikazioa... Eta azkenean ez dut ordua ikusi-*. Horregatik da hain garrantzitsua "detox" uneak izatea, era kontziente batean mugikor gabeko momentuak hautatzea eta gozatzea.

Osasunean zelako eragina du pantailen erabilerak?

Pediatrak haurren errebisio-protokoloetan pantailen erabileraren inguruko gomendioak sartzen hasi dira, hain zuzen ere, haurren garapenean atzerapenak ikusten ari direlako. Osasunean kalteak handiak dira: antsietatea, depresioa, emozioak kudeatzeko zailtasunak (batez ere frustrazioa), sedentarismoa, miopia, lepoko lesioak...

Bideojokoek ere menpekotasuna sortzen dute, ezta?

Abian da Jaso Burua Soraluze ekimenaren talde eragilea

Jaso Burua Soraluze ekimenak badu talde eragilea. Honako gurasoek osatu dute: Ane Ugaldek, Cristina Cuencak, Maialen Oregik, Koldo Herizek, Cristina Jacasek, Aitziber Mayok, Silvia Sarmientok eta Maite Quintanillak udal ordezkari modura. HHTik DBHrainoko ume-gazteen guraso dira, beraz, adin tarte zabala hartzen dute.

Korronte bat sortu nahia

Talde eragileak aste honetan egin du lehen batzarra. Hainbat erabaki hartu dituzte. Besteak beste, hasieran, taldeak

autonomikoki funtzionatuko du, kanpo aholkularitza barik, baina Miren Ros bidelagunaren zerbitzuak aintzat hartuko dituzte ekintza zehatzak egiteko. Bestalde, hasierako ekintza plana landu eta hiru helburu zehaztu dituzte:

1. Kontzientziazioa izango da ardatzetako bat.
2. Elkarlana herrian, Plaentxi Eskolarekin eta BHI Institutuarekin.
3. Elkarlana herritik kanpo, beste talde batzuekin. Adibidez, Altza Burua Gipuzkoan jakinaraziko dute Jaso Burua

Soraluze taldea sortu dela. Eta Eibarko eta Zumarragako taldeekin harremanetan jartzeko asmoa dute.

Oro har, lortu nahi dutena da ahalik eta gehien atzeratzea pantailen eta mugikorraren erabilera umeen eta gazteen artean. Erabilerari dagokionez, berriz, ahalik eta erabilerarik zentzuzkoena bultzatu nahi dute. Horrekin batera, sortu nahi dute herri osoa hartuko lukeen testuinguru bat, esandako guztia ahalbideratuko duena. Bestela esanda, kolektibitateak ematen duen indarrak elikatuko den korronte bat sortu nahi dute herrian. Adibide bat jartzearren, ez izatea arraroa 16 urtera arte mugikorrik ez izatea, hori ohikoena izatea baiziki.



Jaso Burua Soraluze ekimeneko bi kide, Ros hizlariarekin.

Noski. Bideojokoek, sare sozialek eta Internetek, orokorrean, menpekotasuna sortzen dute; gure garunean dopamina isurrarazten dute, plazeraren hormona. Gure garunak plazera sentitzen du scroll egitearekin bakarrik. Dopamina berehalako ordainsaria da, momentuan, esfortzurik gabe, ondo sentiarazten gaituena. Ba al dago gauza hoberik? Ondorioz, pantaila aurrean denbora asko pasatzen duen haurra ikastetxeko gelara sartu eta aspertu egiten da, irakaslearen hitz egiteko erritmoak, noski, ez dio dopaminarik sortzen. Hona hemen bideojokoekin kontuan izan behar ditugun bi gauza garrantzitsu: lehenik, joko bakoitzaren adin gomendatua errespetatzea (eta hori kontuan izanda ere, gomendio horiek “tranpak” izaten dituzte); bigarrenik, denbora mugatzea. Ez da gauza bera ordu erdian jolastea edo bost orduan.

Zenbat urterekin hasten dira gure gaztetxoak sare sozialetan nabigatzen?

Mugikor propioa duten momentutik, den-denak hasten dira saltseatzen. Eta askoz lehenago etxean tableta duten haurrak. Badakigu 9 urteko youtuberrak daudela, baina horrek ez du esan nahi sare sozialak haurrentzat direnik, ezta gutxiago ere.

Difusio taldea

Miren Ros bidelagunak emandako hitzaldiari dagokionez, berriz, antolatzaile modura, talde eragileak oso balorazio positiboa egin du, bai Miren Rosek berak egindako lanari buruz eta baita ere hitzaldian egin zen berehalako itzulpen zerbitzuari buruz.

55 lagun bertaratu ziren hitzaldira eta partaidetza handi horren aurrean, talde eragileak uste du gaia gizartean pil-pilean dagoela eta honako hau momentu egokia dela gaia lantzeko jende askok partekatzen duen kezka delako pantailen eta Interneten erabilera desagokiak eragiten dutena.

Ilido horretan, jakinarazi dute gaiari jarraipena egin eta talde eragileak egingo dituen ekintzei



Talde eragileko hainbat kide lehen batzarrean.

buruz informatuta egon nahi duten herritarrei begira, difusio taldea sortzeko asmoa dutela. Jakinarazpenak jasotzeko, ondoko QR kodea eskanea daiteke eta bertako formularioan izena eman.



Interneten ikusten dugun guztia sinistu behar al dugu?

Ez, noski. Baina gero eta zailagoa da benetako informazioa bereiztea. Ikasleekin landu dudana bai bat da hori. Asko eta asko Google-n ateratzen den aurreneko sarrerarekin geratzen dira, kontrastatu gabe. Eta orain, horrenbeste entzuten den Adimen Artifizialaren ondorioz, oso erraza da faltsua den irudi bat erreala dela sinestea. Egun, edonork idatzi eta igo dezake zerbait. Batzuetan, bere iritzia edota asmatu duen zerbait igo eta egia balitz bezala argitaratzen du. Oso arriskutsua da hori.

Nola zaindu genezake gure identitate digitala?

Arduraz eta erantzukizunez jokatu. Bi aldiz pentsatuaz ezer igo aurretik eta "like"-ak eman aurretik. Ni gehien kezkatzen nauena gure txikien identitate digitala da. Askotan ez gara kontziente eta asmo onenarekin egiten dugu, baina guraso garen heinean ezin dugu gure haurraren argazki bat atera bere lagunekin eta gero sarera igo. Adin txikiko baten irudia elkarbanatzea ilegala da. Horregatik da garrantzitsua ikastetxeek, musika eskolek edota kirol elkarteek antolatzen dituzten emanaldi eta partidu horietan, gurasoei irudirik ez grabatzeko eskatzea, legeak hala dio eta. Gurasoek ezin dute argazkirik edota bideoirik

atera. Guraso batzuk agian haserretu egingo dira, baina gure txikien hobebetaz da. Gainera, ez al da hobe emanaldi horretaz gozatzea zuzenean grabazioaren pendiente egon beharrean? Adin txikiko identitate digitala zaindu eta babestu egin behar dugu denon artean, denon ardura da eta.

Zeintzuk dira pantailen abantailak eta arriskuak?

Abantailen artean, honakoak aipa daitezke: beste pertonekin kontaktuan egotea, informazioa eskuratzea eta aisialdia. Hemen ere, nahiz eta abantaila berezkoa ez izan, adin batetik aurrera, lagun-taldearen parte sentitzeko mugikor propioa izatea ezinbestekoa da. Aldiz, arriskueta nik beti bi talde bereizten ditut. Lehendabizi, pertsonarengan dauden arriskuak aipatuko nituzke: menpekotasuna (nomofobia)-nire ustez, horixe da larriena;- aurrez aurreko harremanetan galerak (phubing); enpatia falta; antsietatea (FOMO); depresioa; autoestimua baxua; jarrera desegokiak harreman-sexualetan, pornografiaren ondorioz, batez ere emakumeei ematen zaien tratuan; arazoak loarekin (vamping); norberaren identitatea eraikitzeko zailtasunak (nerabezaroan); arreta arazoak;



MAIDER RUIZ

"Irakasleok hasi gara igitzen eragin kaltegarriak"

"Guztiz beharrezkoa iruditzen zait informazio hori haurrekin dabilen edonork jakitea, askotan pantailak erabiltzen ditugu izan dezaketeneraginean pentsatu gabe. Irakasleok ere hasi gara nabaritzen eragin kaltegarriak. Kezkatuta atera nintzen hitzalditik eta nik pantaila ematen diekan erabilera aldatzeko behararekin, batez ere, mugikorra, eredu gara eta iraultzak gugandik hasi behar du".



OIHANA MENDIZABAL

"Pentsatzen dut etxetik hasi behar dugula, eredu geu gara eta"

"Gaiak asko arduratzen nau eta hitzaldian egon eta gero, oraindik eta gehiago. Pentsatzen dut gizarte mailan neurriak hartu behar direla baina horrekin batera, lehenengo bakoitzak bere etxetik hasi behar dugula ere bai, geure seme-alaben eredu geu gara eta, mugikorra beraien aurrean gutxiago erabili, tablet, ordenagailu... gorde momentu oro ez ikusteko".



NAIARA BERETXINAGA

"Gurasook indarrak batu eta elkarrekin adostu behar dugu"

"Gaiak kezka eta buruko min asko sortzen dizkit. Dependentsia handia sortzen dute pantailak. Gure ardura da indarrak batu eta elkarrekin adostea seme-alabei mugikorrak ahalik eta beranduen ematea. Baina mugikorrak gain, oso eskura dituzte tablet eta ordenagailuak. Institutuan bakoitzak berea du eta egunero ekartzen dute etxera. Seme-alabekin hitz egin eta erabilera adostu behar da".

"PANTAILEK ERAGIN OSO KALTEGARRIA DUTE HAURREN GARAPENEAN ETA NABARMENA DA"

"BIDEOJOKOEK, SARE SOZIALEK ETA INTERNETEK MENPEKOTASUNA SORTZEN DUTE; GARUNEAN DOPAMINA ISURRARAZTEN DUTE"

"HELDUOK EREDU IZAN BEHAR DUGU ETA HAUSNARTU EGITEN DUGUN ERABILERAREN GAINEAN"

hizkuntzan eta hizkeran eragin kaltegarria, sedentarismoa, miopia... Bigarrenik, sarean dauden arazoak ere aipatuko nituzke:

Groominga, ziberjazarpena, phisinga, sextorsiona, gossippinga, engainuak, online-apustuak, ludopatía, identitate lapurreta...

Zer egin dezakegu? Aholkuren bat...?

Helduok eredu izan behar dugu, eta horretarako ezinbestekoa da hausnarketa egitea norberak egiten duen erabileraren gainean. Hona hemen aholku batzuk denon erabilera osasuntsuagoa izateko: mugikorra logelatik kanpo utzi gaez; kotxean mugikorra eskura ez izan; otordueta mugikorra begi-bistatik kanpo utzi; telebista ikusten bagaude, mugikorra utzi; notifikazioak kendu, whatsapp taldeak isilpean jarri; ordu konkretuak ezarri whatsapp erabiltzeko, eta horrez gain, pantaila gabeko jarduerak bultzatu familian. Eta garrantzitsuena: gure seme-alabekin hitz egin honi guztiari buruz. Oinarrizkoa da konfidantzazko komunikazio bat eraikitzea eta sare sozialak ezagutzea, gurasook umeei jarraitzen dituzten gamer edo influencer horiek diotenaren berri jakitea. Horrez gain, bultzatu pantaila gabeko jarduerak familian.



JON BASAURI

"Aurre egiteko, onena norberarengandik hastea"

"Hitzalditik motibaturik irten nintzen; kontzientziatuago eta ohitura txarrak aldatzeko gogoz. Gaiak kezka eragiten dit, batez ere alaba txikiengatik. Euren garapen akademiko eta emozionalean kaltegarria izan daiteke. Aurre egiteko, onena norberarengandik hastea, etxean arau batzuk ezarri eta guraso taldeetan mobilaren eresketa ahal den gehien atzeratzea, adibidez".



SONIA MENDO

"Gaiak gehiegi kezkatzen nau, oso delikatua da"

"Oso pozik baina oso beldurtuta irten nintzen hitzalditik. Informazio indartsua eman zigan gaia umeei bideratzeko eta tresna asko gaiari aurre egiteko. Oso interesgarria izan zen. Gaiak asko kezkatzen nau. Oso delikatua da. Premiazkoa iruditzen zait neurriak hartzea eta orain dakidanarekin, are arrazoi gehiago ikusten ditut horretarako".



AITOR ATXOTEGI

"Helduok hasi behar dugu gauzak aldatzen"

"Gaiak kezkatzen nau eta hitzaldiaren ondoren gehiago. Dugun erronka handienetako bat da seme-alabek pantailekin duten harremana kudeatzea. Helduok hasi behar dugu gauzak aldatzen gero gure seme-alabei eskatzeko. Neurriak behar dira. Guraso gehienok kontzientzia hartzen badugu umeei ez dute mugikorren beharrik izango eta dena errazagoa izango da".

"Euri eta lokatz artean lortzen ditut emaitzarik onenak"

MIKEL HERNANDEZ ZIKLO-KROS TXIRRINDULARIA

TESTUA ANDER GOMEZ

ARGAZKIAK: LUZ IGLESIAS ETA M.H.

Mikel Hernandez Oruesagastik (Soraluze, 1989) 32. postua egin du Amurrion jokatu den estatu mailako ziklo-kros txapelketan, gizonzkoen Elite mailan.

Txirrindularitzari estu lotuta egon zara gaztetatik, errepidean ibiltzeagatik zara ezaguna herrian, nolatan pasatu zara ziklo-krosaren lokatzetara?

Jubeniletan nengoenean, neguan, errepideko denboraldia prestatzeko erabiltzen nuen ziklo-krosa. Baina bizpahiru probetan hartzen nuen parte bakarrik eta ez neukan bizikletarik ere, laga egiten zidaten.

Mendikoez eta errepidekoez aparteko modeloa erabiltzen da, ala?

Errepideko bizikletak dira berez, pisu gutxiago dutelako, baina takoak jartzen zaizkie erruberetan eta urkila zabalagoarekin egiten dira, lokatzarekin ez trabatzeko.

Sarean 2006ko erregistroak dituzu, baina 2014tik aurrera eten luzetako dago. Zergatik laga zenuen?

Errepidera dedikatzeko guztiz. Gaztetako "ea noraino hel gaitzeken" ametsaren atzetik.

la 10 urteren ondoren, 2022-2023 denboraldirako bueltatu zinen.

Zergatik? Pandemiak zerikusirik?

Ez, ez. Batetik, Suitzara joan nintzen mundiala ikustera 2020aren hasieran, lan egun



Mikel Hernandez, Espainiako Ziklo-kros Txapelketan. LUZ IGLESIAS



Ormaiztegiko bihurgune lokaztuan.



Lasterketa ostean, mangerapean.

batzuk hartuta —gerora, justu pandemiagatik nire lankideek hartu ezin izan zituztenak, beraz, bikain (barreak)—; eta bestetik, aitak, anaiak eta hirurok urtero dugun Ormaiztegiko hitzorduak izan zuen eragina, hor pentsatu nuen "ea hurrengo urtean posible dudan neuk ere parte hartzea".

Zela prestatu duzu zirkuituotarako itzulera?

Ba, Ezoziko parkean bertan. Azken finean, fisikoa baina, teknika lortzea da kontua: kurbak azkar hartzea, terreno diferenteak kontrolatzeko abilezia izatea. Harea, lokatza, asfaltoa...

Zein nahiago?

Disfrutatu, lur sikua disfrutatzen dut, eguraldi ona dagoenean; baina, gero, eguraldi txarra eta lokatz pila dagoen lasterketetan lortzen

"PLAN FAMILIARRA BIHURTU DA, HIRU BELAUNALDI IKUSI DITUT TXAPELKETA BEREAN LEHIATZEN"

ditut emaitzarik onenak, orduan... ez dakit.

Zerk erakartzen zaitu gehien modalitate honetatik?

Mendian ibiltzea, enbor batekin topo egin eta salto egin beharra, labaintzea, bizikleta bizkarrean jarri eta korrika hasi beharra... oso dibertigarria da.

Ikusle bezala, Itzulian egunpasa politik egiten ditugu, baina honek daukan abantaila-edo da behin eta berriz pasatzen direla txirrindulariak. Goiz guztian zehar karrerak daude eta ailegatu da familiako plan bihurtzera. Hiru belaunaldi ikusi ditut txapelketa berean lehiatzen: goizian aitita, gero aita edo ama, eta azkenik umea. Oso polita da hori.

Emaitza bikainak lortu dituzu azkenaldian: Espainiako onenek parte hartu duten Amurrioko txapelketan 32. postua lortu zenuen, Segurakoan 10. postua... Zer asmo 2024rako?

Bai, iazkoarekin alderatuta, batzaz-beste 5 postu gorago bukatu dut eta oso pozik nago. Gainera, Zumarragako Zatika taldean hasi naiz eta hori motibazio berria da. 2022an bueltatzarekin berotuta, ez



Gaztetan, 23 urtez azpiko txapelketan.

nintzen prestatu ere egin, 2023an pixka bat, eta orain, 2024an, tope!

Zer esango zenieke herritarrei, ziklo-krosaren mundua ezagutzera animatzeko?

Hemen, Euskal Herrian, zirkuitu potentea daukagula: Ormaiztegikoa estatuko lehenengoa izan zen, Irigorrekoa mitikoa da... Oso dibertigarria da parte hartzea, baina baita ikustea ere. Beti dago tabernaren bat gertu eta, salda hartu, txalo eta animoak eman, disfrutatu, eta buelta etxera, botak garbitzera!

Señora Bertso Eguna

OTSAILAREN 17AN EMAKUMEZKO BERTSOLARIEN JAIA SORALUZEN

TESTUA EGOITZ UNAMUNO

Euskal Herri osotik etorritako bertsolari eta bertsozale feministak batuko dira otsailaren 17an Soraluzen, Señora Bertso Egunean. Ahozko inprobisazioa ardatz, antolatzaileek egun osoko egitaraua prestatu dute "belaunaldien arteko sareak indartu eta emakume bertsolarien ahalduntzean pauso bat gehiago emateko".

'Señora' izaeraren aldarria

2021ean antolatu zuten lehen Señora Sariketa eta harrezkero sariketaren hiru edizio egin dituzte. Edizio bakoitzean, Pameladuna (irabazlea) aukeratu dute: Amaia Agirre (Lesaka, 2021), Ane Labaka (Leitza, 2022) eta Maider Arregi (Oñati, 2023).

Hiru urtetan sariketak antolatu eta gero, aurten, lehen aldiz, antolatzaileek erabaki dute ekimena egun bakarrera ekartzea bertsoa eta jaia uztartuz. Antolakuntza taldeko Larraitz Trojaolak azaldu duenez, helburuak berdintsuak dira: "Emakume bertsolariak elkarrekin kantatzeko aukera izatea eta hauek plazan duten presentzia aregotzea. Euskal Herriko toki ezberdinetako bertsolari zein bertsozale feministak elkartu nahi ditugu, elkarren arteko aliantzei jarraipena eman eta festa giroan gure artean gustora aritzeko espazioak



Aner Euzkitze eta Ane Labaka II. Señora Sariketako finalean, Leitza. ERRAN.EUS

sortu. Umorea tresna nagusi gisa erabiliz, 'señora' izaerari aldarri egingo diogu".

Aurreko edizioetan kanporaketa eta finalak hainbat herritan egin eta gero, aurten topaketa Soraluzen egitea erabaki dute: "Ahal dela herriak ez errepikatzen saiatzen gara. Señora Sariketarekin ez ginen Soraluzeera ailegatu eta uste dugu herri egokia dela horrelako egun bat ospatzeko. Bide baetez, eskerrak eman nahi dizkiegu antolaketan laguntzen diharduten

**"EMAKUME
BERTSOLARIEK
ELKARREKIN
KANTATZEKO AUKERA
IZATEA DA HELBURUA"**

plazentziatarrei, ikaragarri lagundu eta lana erraztu diguten Soraluzeko 3 pertsona zoragarriei".

Egun osoko egitaraua

Antolaketa taldeak egun osoko egitarau bete prestatu du lehen Señora Bertso Egunerako. Hala, egunari hasiera emateko, eguerdiko 12:00etan bertso poteoa egingo dute herriko tabernetan zehar sei bertsolari lagun hartuta: Izar Mendiguren, Uxue Alberdi, Nahia Sasco, Amaia Agirre, Jone Larrinaga eta Irati Majuelo. Poteoaren ostean, 15:00ak aldera, bertsolariak eta bertsozaleak bazkaritara batuko dira kiroldegiko frontoian, Bollotopaketen antolatzaileek prestatutako bazkaria dastatzera (Erreserbak bertsosarrerak.eus atarian). Bazkalostea goxatzeko, berri,



Señora sariketaren III. edizioko finala Oñatin, iaz. GOIENA

aurrez sortutako bertso sortak kantatuko dituzte momentua izango da ondorengo bertsolarien eskutik: Aissa Intxausti & Haizea Arana, Alazne Untxalo & Maddi Ane Txoperena eta Alaitz Sarasola.

Arratsalde erdian, 17:30ean, bertso saioa egingo dute kiroldegian lau bertsolarirekin: Sarai Robles, Eli Zaldúa, Irantzu Idoate Nerea Ibarzabal. Gai jartzaileak Ainhoa Larretxea eta Ainhoa Urien izango dira (goizeko bertso poteoan ere eurek jardungo dute).

Iluntzean, musika sartuko da bete-betea. 19:30ean Elektropottotte taldearekin ibiliko dira kalez kale eta 22:00etatik aurrera, Eire eta DJ Txillardegiren kontzertuak izango dira Gaztetxean.

ARRATSALDEAN, 17:30EAN, BERTSO SAIOA EGINGO DUTE KIROLDEGIAN LAU BERTSOLARIREKIN



Amaia Agirre irabazle Lesakan. ERRAN.EUS

Egitaraua

12:00 Bertso poteoa
15:00 Bazkaria
kiroldegiko frontoian
Erreserbak
Bertsosarrerak.eus
webgunean (15 euro)
17:30 Bertso saioa
kiroldegian (5 euro)
19:30 Elektropottotte
22:00 Eire eta DJ
Txillardegiren Gaztetxean
(borondatea)

*Antolakuntzaren oharra:
Señora Bertso Eguneko
ekintza guztiak irekita
daude aldarri
feministarekin bat
egiten duten herritar
guztientzat.*

ODR
ATEAK ETA LEIHOAK

Mota guztietako leihoen, pertsiak, ateak, barandak salmenta eta korponketa

ALUMINIO ETA PVC AROZTEGIA

T. 662 234 609
Bagar Eneka Kalea 2 - 20080 DONALUZE
e-mail: odrleihoak@gmail.com

**ION MURGIZU BAKAIKOA
PINTOREA**

amona dekoratiboko industria

Tel. 943 75 13 24 - Mug. 652 77 70 30

Belarrak
lana eta bitartekaria

Elkagai ekologikoak
Etixerako zerbitzua

Santa Ana 22
943 75 30 11

"Jende guztiak agurtzeak, berba egiteak... arreta eman zidan"

ROCIO GARCIA MIERESETIK SORALUZERA

TESTUA UBANE MADERA ZANGITU

ARGAZKIAK: U.M.Z. ETA ROCIO GARCIA

Rocio Garcia, (Monforte, 1974) Galizian jaio arren, Asturiasen bizi izan da Soraluze eta etorri zen arte, orain dela 17 urte. "Aitak (Ismael, asturiarra) ama (Marian, eibartarra) Eibarren ezagutu zuen, Debara lanera etorrita zegoela. Hiru urtean hemen ibili ziren eta ezkondu ondoren, Galiziara joan eta han jaio nintzen; anaia, berriz, Extremaduran jaio zen. Handik Asturiasera joan ginen (nik 5 urte nituen eta anaiak 3) eta han gelditu ginen bizitzen, Mieresen".

Asko akordatzen zara Asturiasekin?

Lagun oso onak ditut han, gurasoak ere bai. Sarri joaten naiz. Umea nintzela, osaba-izebak ikustera etortzeko bost ordu behar genituen, orain, berriz, 3,5 orduan amarekin egon naiteke kafea hartzen. Nik Soraluzeko etxea daukat gurasoek erosi zutelako. Erretiratzen zirenean, gurasoek Soraluze eta etorri nahi zuten bizitzera.

Soraluzera bizitzera, zergatik?

Aita gazte zela Soraluze ibiltzen zen, esaten zuen hau

zela anbienterik onena zuen Gipuzkoako herria. Benetan gustuko zuen. Aitak jende guztia ezagutzen du Soraluze.

Zeu ere hona etorri zinen; aitaren eragina izan zen hori?

Lehenagotik zetorren. Amak familia duenez Eibarren, sarri etortzen nintzen, jaietan-eta. 14 urterekin, gehien gustatzen zitzaidan berba zen *gaupasa, kalera*. Bene-benetan. Ni Asturiasen ez nintzen irteten eta hemen, berriz, 14-15 urterekin lagatzen zieten gaupasa egiten, zezenak ikusi, txurroak txokolatearekin jan, etxera joan eta berriro kalera. Osaba-izebak ikustera etorri nintzen batean hemen geratu nintzen, maitasunarengatik, gurasoek erosi zuten etxean. **Gurasoak etortzen dira?** Bai, etortzen dira. Biak erretiratuta daudenez, autokarabana bat erosi dute, joaten dira Malagara han bizi den anaia ikustera, gero Portugalera.... Hona, berriz, Aste Santuan, Gabonetan... etortzen dira, eta, ekainean, uztailean eta abuztuan nire bi semeak eramaten dituzte.

Zer da handik gehien faltan igartzen duzuna?

Lagunak eta gurasoak. Besterik ez. Hango eta hemengo eguraldia eta jendea oso antzekoak dira.

Soraluzeri zer gehituko zenioke?

Faltan igartzen nuen kiroldegian tarifa laua izatea eta orain hori ere badago. Euskaltegia joaten naiz, arte galeria ere badugu eta oso gustuko dut, Oreka Art... Denetik dago, umeek oso gustuko dituzten jarduera mordoa, hockeya, boxeo... Bestalde, ez dut arropa asko

"GURASOEK ETXEA EROSI ZUTEN HEMEN, ERRETIRATZEAN HONA BIZITZERA ETORRI NAH ZUTEN"

"SORALUZEN BETI DAGO ZERBAIT, JARDUERA MORDOA, EGITEKO GAUZA ASKO..."



Rocio Garcia elkarrizketa egunean.



Plaza Zaharrean.



Ismael, Marian eta Rocio.

erosten, beraz, nahikoa dut oso noizean behin erostera kanpora joatearekin. Eibarko lagunek sarri esaten dute gauza mordo ditugula. Beti dago zerbait Soraluzen, oso txikia izango da, baina gauza oso onak ditu.

Zer kenduko zenioke?

Hezetasuna. Eguzkia segituan ezkututzen da. Eta ez dut batere gustuko Erregetxean aparkalekuak izatea, herriaren erdigunean. Aparkalekuen erdiak pribatuak dirudite inguruko bizilagunendako eta, gainerakoak ere beste leku batean ipiniko nituzke, erdigunetik atera.

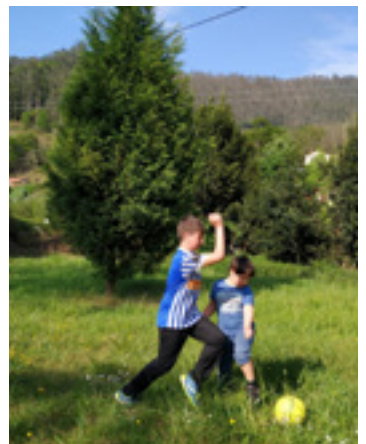
Gustuko duzu Soraluze.

Bai. Dena gustatzen zait. Horrenbeste aukera eta jarduera izatearekin oso pozik nago. Bestalde, arreta handia eman zidan Soraluzen jende guztiak agurtzea, berba egitea,

norberarengatik interesa erakustea... Oñatin hasi nintzen lanean eta han, jendea itxiagoa zen, asko kostatu zitzaidan harremanak egitea. Gero ondo, baina hasieran...

Bueltatuko zinateke Asturiasera bizitzera?

Orain ya ez. Bikotearekin banandu eta umeak txiki zirenean, ia-ia joan nintzen. Hemen bakarrik nengoan, han familia, lagunak eta lanerako aukera nuen. Baina ez nintzen joan umeek aitarekin egoteko eskubidea ere badutelako. Orain, berriz, ya ez nintzateke joango, oso gustura nago hemen. Familia bezalakoa den kuadrila daukat eta hemen geratzeko arrazoietako bat da hori; horrez gain, kostata, baina azkenean lana herrian bertan lortu dut. Jende jatorra dago hemen.



Unai? eta Jon semeak jolasean.

ZERBITZUAK

ZORION AGURRAK



Galder eta Dihane
Urtarrilaren 2an 10 urte. Zorionak maitxiak!
Zoragarriak zarete.



Unai Calles Agirre
Otsailaren 7an 15 urte. Zorionak
Unai!!!



**Amaia Agirre
Arrizabalaga**
Urtarrilaren 22an 49 urte. Zorionak
Amaia!!!



**Enara Agirre
Arrizabalaga**
Urtarrilaren 10ean
41 urte. Zorionak
Enara!!!



Ekain Arana Lobato
Urtarrilaren 21ean 4 urte. Zorionak
maitxia! Ilargiraino
eta bueltan maite
zaitugu! Patxo
asko, etxekuen partez.



**Oihan Gallastegui
Nogales**
Urtarrilak 21ean 5 urte. Zorionak
txapeldun! Asko
maitxe zaitxugu!
Etxekuen partez.



**Izukaitz Cortes
Calles**
Abenduaren 27an 13 urte. Zorionak
maitxia, Ondo pasa
zure eguna. Etxeko
danen partez



**Urko Lazpita
Ormaetxea**
Urtarrilaren 19an 2 urte. Zorionak
etxeko guztien
partez!



**Nerea Atxotegi
Goenaga**
Urtarrilaren 18an 25 urte. Zorionak eta
patxo bat etxekuen
partez, bereziki Markel
eta Elenen partez. Segi
beti bezain alai.

JAIOBERRIAK



Lucia Albisua Mancisidor
Urtarrilaren 4an jaio zen.




HILDAKOAK ETA JAIOTAKOAK

Hildakoak

Ezequiela Campiña Castaño
Rosa Maria Marinez Saenz
Benito Maqueda Martinez
Maria Celofe Benito Serna

Jaiotakoak

Enzo Gallardo Velasco
Lucia Albisua Mancisidor
Oqqab El Maafi

 <p>Consejo Vasco de Colegios de Administradores de Empresas Asociación de Colegios de Administradores de Empresas</p>  <p>ROSA M^a PINTADO</p> <p><i>Etaldeen Administrazioarako-Gradu ikasketen arduraduna Alcala de Henareseko Unibertsitatean, eta Gipuzkoa, Bizkai eta Arabako, Errioxako eta Kantabriako ikastetxeetan. Zuzen- bidean lizentziatua. Kolegiatu zenbakia: 749</i></p> <p>660 969 679 rosapf@telefonica.net</p>	<p>Igogailura sartzeko hainbat eskailera dituen eraikin batean bizi naiz. Ja- kin nahiko nuke komunitateari goera-arrapala bat jartzeko eskatu ahal izango niokeen, semearen paseoaulkarekin eskailera horiek igo behar ditut eta.</p> <p>LPHren azken berrikuntzaren arabera, eraikinek irisgarritasuna bermatu behar dute, beraz, jabekide guztiak dute baimena baldintza horiek behar bezala bete ezean, eskatzeko. Zentzu horretan, derrigorrezkoa izango da igogailuei edo kanpoaldearekin lotura errazten duten bestelako gailu mekaniko eta elektronikoei buruzko jarduketak egitea, eta ez da beharrezkoa izango Jabeen Batzarraren alde aurreko adostasunik, baldin eta dirulaguntza edo laguntza publikoak deskontatu ondoren, zenbatekoa gastu arruntan hamabi hileko arrunta baino handiagoa ez bada. Lege erreforma hori batez ere desgaitasunen bat duten pertsonengan pentsatuz egin bazen ere, guztiz aplika- garria da kasu honetan. Izan ere, gainera, arrapala aprobetxagarria izango litzateke gainerako jabekideentzat ere.</p> <p>Ondorioa: erabakia hartu ondoren, kostua jabekide guztien kontura joango da, baita aurkako botoa eman dutenen kontura ere. Erabaki hori hartu ezean, egokitzapen horiek eskatu dituztenek hartuko dute beren gain hileko kuotez gandiko kostua.</p> <p> AHOLKULARI KOLABORATZAILEA San Bartolome, 2</p>
---	---

ESKELAK

ESKELA



Macu Delgado del Barrio



2024ko urtarrilaren 17an hil zen, 67 urte zituela.

Beti eskuzabal, beti irrifartsu.
Ustekabeen heldu zinen eta ustekabeen utzi gaituzu.
Tu fuerza nos acompañará en el camino.

Cipri, Lorea eta de Castro-Lete familiak.



ESKELAK JARTZEKO: 699 86 87 29
edo eskelak@pilpilean.eus

Hil diren herritarren eskelak, oroigarriak eta urteurrenak argitaratzen dira aldizkarian eta Plaentxia.eus webgunean.

Tarifak (BEZ barne):

- ▶ Arrunta: 75 / Bazkideek 60
- ▶ Handia: 120 / Bazkideek 96

Pil-pilean eta Plaentxia.eus: irakurrienak Soraluzen.

ELIZPE HORTZ KLINIKA



Zure gertuko hortz klinika, punte-puntuko teknologekin lan egiten dugua. Cad Cam sistema berritasia erabiltzen dugu.

Elizburu, 3 behea
SORALUIZE
Tel: 943 75 25 67
Mug: 947 42 75 19
e-mail: elizpe@elizpe.es

Ordategia:
Asteleheneetik ostiralera
9:00- 11:00 eta 16:00- 20:00

Txoko



Eguneko menuak, plater konbinatuak, hamburguesak, ogitartekoak, txakoladak, pizzaak, gazak...
Entzuzkoak egiten dira.
Tel. 943 75 17 88

IZXGURRE
Igeltzeritza



Eraikin berriak • Kalitatezko emaitza
Erreformak • Era guztietako igeltzeritza

50 urteko esperientzia • 610 638 913

Armendi Jatetxea



Sukalde tradizionala
Eguneko menua
Asteburuetan menu berezia
Karta
Burduntzian erretako bildotsa
Etzeako fritokak
Soufflés
Tel.: 943 75 10 02

Kontulan

Ahoikularitza fiskala • Kontabilitatea
Lan-ahokularitza • Zerbitzu juridikoa
Ticket bai • Outsourcing • Aseguruak

www.kontulan.com

Carpinteria MANU Aroztegia



Atrak
Bontanek
Portak
Sukaldeak
Tortak

Manuel Cifuentes
Estazioa 8. barrera • Mug. 636 05 81 25

Bidelagun euskaltzaletasunean






GOKI

erreformak



FATXADA BIRGAITZEAK

S.A.T.E.

FATXADA AIREZTATUAK
BIRGAITZE TRADIZIONALA
BALKOEN BIRGAITZEA



ESTALKI ETA TEILATUAK

ERABATEKO BIRGAITZEAK
TERRAZA ETA ESTALKI LAUAK
MANTENTZE LANAK
SEGURTASUN SOKA FINKOAK



BARNE ERREFORMAK

ETXEBIZITZAK
LOKAL KOMERTZIALAK
BULEGO ETA ENPRESAK
SUKALDE ETA BAINUGELAK



IRISGARRITASUNA

OZTOPO ARKITEKTONIKOAK KENTZEA
IGOGAILU INSTALAZIOAK
0 KOTA



BULEGO TEKNIKOA

ERAIKINEN IKUSKARITZA TEKNIKOA
EFIZIENTZIA ENERGETIKOKO ZIURTAGIRIAK
ERAIKUNTZA PROIEKTUAK

ELGOIBAR
943 74 42 23

SORALUZE
943 12 57 41

BERGARA
943 76 53 42