



# danbolin

2023 ekaina

250ak.



herria  
txikitatik  
eraikitzen







675 965 116 iraopottoka@gmail.com



640 917 626



Portale Kalea 7, 20740 Zestoa  
tel. 943 147 088

txoko  
taberna

erdikalea 3  
tel. 943 147 196



tel. 943 536 314

Ordutegia:  
Astelehenetik ostiralera  
07:30-13:30, 16:30-21:00  
Larunbat eta igandetan  
07:30-14:30, 17:00-21:00



943 147 657

MGS

Mutua General de Seguros

JAVIER ALBERDI

Aseguru agente eksklusiboa

Gesalaga, 18 behea · 20740 Zestoa  
T/ 943 89 71 01 · jalberdi@mgs.es



Zestoa

AUTOESKOLA

Gesalaga 1

Tel. 943 148 524

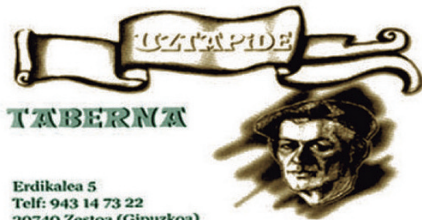
20740 Zestoa Gipuzkoa zestoa\_autoeskola@hotmail.com

943 147 344 Iraeta-Zestoa

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

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



Erdikalea 5  
Telf: 943 14 73 22  
20740 Zestoa (Gipuzkoa)

AVA ASESORIA ARIN

ABOKATUA GESTORIA  
KONTABILITATEAK ZERGAK  
INMOBILIARIA GESTIOA LABORALA  
KOMUNITATE ADMINISTRAZIOA ASEGURUAU

Gesalaga kalea, 22 behea 20740 ZESTOA  
Tel./Fax.: 943 897 099 asesoriarin@asesoriafin.com



Olaizola eta Uria kalea – Iraeta  
943 147 067



GARRAIO SISTEMAK  
ERREMOLKEEN SALMENTA  
ERREMOLKEETARAKO OSAGARRIAK  
KARABANA, AUTOKARABANA eta  
FURGONETETARAKO OSAGARRIAK  
KONPONKETA eta  
MANTENTZE LANAK

telf. 943 147 679  
www.caravan-park.net  
info@caravan-park.net

Gestoria Zubia

M<sup>a</sup> Jesus Zubia Olaizola

Portale kalea 7, behea - 20740 ZESTOA  
Tel./FAX: 943 897 070



HARATEGIA  
LOPENE  
tel. 943 147 848 - 607 186 006



kutxi eta  
pentsuak

LAIKI  
ZESTOA

www.laiakdenda.com  
tfnoa: 943148134

laiki.  
Lurraren onena  
Zestoaren bihotzean.



Aranburu

Landetxea  
eta  
jaketxea  
943 148 005



TXOKO TXIKI  
Okindegia eta taberna

943 052 761



ZESTOA  
Kale Okerra 3  
Tel. 943 14 72 69

Itzulpen eta argitalpen zerbitzuak, s.l  
Itzulpenak baino askoz gehiago!

Bakun

Narkis Balentziaga, 2 T+34 943 148 306 bakun@bakun.eus  
20749 Arroa (Gipuzkoa) F+34 943 897 380 www.bakun.eus



UROLA  
ITURGINTZA

665 49 07 73

KOIOTE

foru plaza, 4

tel. 943 147 095

Araneta  
ERRETEGIA

626 869 231 / 943 148 092  
erreserbak@aranetaerretegia.com



## POLTSAKADA BAC ODOL

Odol-emailearen Eguna izan zen ekainaren 14an, eta horrek eman digu aitzakia zenbaki honetan odol-emaiteaz hitz egiteko. Sasoiko pertsona batek, gaztarroan hasita eta konstantzia pixka batekin, 100 emanalditik gora eman ditzake bizitzan zehar, osasunak lagunduz gero. Emanaldi bakoitzean, gutxi gorabehera, 400 cc ateratzen direnez, 40 bat litro odol eman ditzake bizitzan zehar. 300 emailetik gora gara Zestoan. Kontuak ateratzen baditugu, ia 400 litro odol izan litezke urtean. Poltsakada ederra, alajaina. Eskuzabaltasuna. Aurreko batean esandakoa errepikatzea zilegi bazait, badakit gogor jotzen duela haizeak kontrako aldera; jende egozentrikoa, elkarren artean harremanik gabekoa, norbere mesedea/plazera bakarrik bilatzen duena ugaltzen ari dela... Baina bere mundutxo pribatutik harago eskuzabaltasuna eskaini duten pertsoneri esker egin du aurrera giza-kiak.

Igor Eizagirre, *Kixkurra*, dugu zenbaki honetan. Urte frankotan kirolean, futboleant, pilotan, *jo eta fuego*. Plazeragatik, bai; lagunarteagatik ere bai; baina baita herrian kirol dinamika bultzatzeko helburuarekin ere. Herrigintzagatik, eskuzabaltasunagatik. Bejondeiola.

Eta zer esan Euskara Foroari buruz? Oso proiektu interesgarri eta berritzaileekin dabilta azkenaldian: kulturartekotasuna, hainbat identitatearen arteko harremana... Zenbaki honetan dituzu hamai-ka azalpen. Jendeak, normalean, ez du hizkuntza-aniztasuna arazo gisa bizi, eta are gutxiago ume-ek; gizarte egiturak –politikak, erlijioak, ekonomiak...– dira banatu, berezi edo erabili nahi gaituz-tenak. Eskuzabaltasuna behar da hemen ere.

Ez zait ahazten behin Anjel Lertxundik idatzi zuena: "Zerk edertzen du bizitza, eman eta eskaini eta oparitu duzunak baino?"

Eta, azkenik, 250. zenbakia dugu hau. Eskerrik asko, zuri, irakurle. Zure eskuzabaltasunagatik. Baita bazkideoi eta gainerako diru-emaileei ere. Hau proiektu xumea da, txikia, anitza, gehienbat bo-rondatezko lanari esker eginga, maitatua, herrian sakon sustraitua, basoko zuhaitz apal bat monola-borantzaren pinudian –edo Cryptomeria eta Sekuoien azpian– bizi ezinik geratu nahi ez duena.

*fernando argallus*



**DANBOLINEK EZ DU BERE GAIN HARTZEN ALDIZKARIAN ADIERAZITAKO ESANEN ETA IRITZIEIEN ERANTZUKIZUNA**

**Argitarabazalea:** DANBOLIN ZULO ELKARTEA. KULTUR EGXEA. AXUN ARRAZOLA PLAZA 1, 20740 ZESTOIA (GIPUZKOA)

722 609 265 INFO@DANBOLIN.EUS

**Danbolin:** NAIARA EXPOSITO, AMAIUR ARISTI, URKO CANSECO, SARA MASCUCANI, NAIARA OLAIZOLA, ITSASO ZUBIRIA, JONE BERGARA ETA ITSASO WALIÑO

**Kolaborabazale/erantzabazale taldea:** NAGORE TELLERIA, JON ARGANO, FERNANDO ARGALLUS, ONINTZA IRURETA, MIREIA ORBEGOZO, NEREA ODRIOZOLA, ITSASO ZUBIRIA, JANIRE DIAZ, ETA MAIALEN KORTADI

**Disainua eta maketazioa:**

ENEKO ARISTI

**Inprimabegia:** GERTU (OÑATI).

**Lege gordailua:** SS-1108/2000

**ISSN:** 1576-9429





## EUSKAL HERRIA DESKUBRITZEN

Jare ederrean sartu nauzu! Argentinako puntara joan eta nirekin akordatzea ere! Ba, bai, halaxe da: oso gustura nabil lanean eta primeran pasatzen dut lan taldearekin. Oso neketsua ez eman arren, grabaketa egunak luzeak izaten dira. Ordu asko eta asko pasatzen ditugu lanean eta kilometro dezente egiten ditugu. Baina alde onak ere baditu: Euskal Herria ezagutzeko aukera ematen dit eta, horrekin batera, jende berria, bizi-modu desberdinak eta baserri mundura hurbiltzeko aukera ere izan dut. Oso istorio politikak entzun eta ikusi ditut: uste dut, hori gustatzen zaidala gehien. Hala ere, lehen esan dudan bezala, lantalde paregabea tokatu zait eta geure artean giro bikaina daukagu. Pagadirekin ere oso ondo konpontzen naiz, oso lagun egin gara eta barre pila bat egiten dugu elkarrekin.

Esperientzia berezia da eta asko ikasteko aukera ematen dit. Elkarrizketak egiterako orduan, jendearikiko harremanetan, gauza berriak egiteko aukera handia izaten ari naiz eta hori oso aberasgarria da.

Orain oporrak hartuko ditugu *Herri txiki Infernu handin* eta udan beste proiektu batean murgilduko naiz.



Udako programa berri bat aurkezteko aukera sortu zait Julen Telleriarekin batera. Zuzeneko *magazine* bat izango da: astelehenetik ostegunera Euskal Herriko hainbat festa erakutsiko ditugu eta haietan murgilduko gara. Erronka berria da eta urduri nagoen arren, badaukat lanari ekiteko gogoia. Zuzeneko batean parte hartuko dudana lehen aldia izango da eta asko ikastea espero dut.

Eta enbido hau, nik jaso dudana bazela, beste norbaiti bi-

dali behar diot eta badaukat pertsona bat buruan: herri guztiak oso ondo ezagutzen du, urte askoan gaixorik egon garenean botikak eman dizkigu eta. Niri momentu askotan lagundu dit, lata handia eman izan diot.

Eta hau irakurtzen duen momentuan esango du: “Ene, Miren! Nei zeba?” Ba, bai, tia Mirari, Mirari Azpurua, zuri tokatu zaizu. Hainbeste urtean eduki zaitugu guri laguntzen eta orain guk jakin nahi dugu nolakoa izan den Zestoako Farmazian lan egitea. Zure oroitzapenak guri kontatzea nahiko nuke.

*miren nagales*

**pintada.**

**DENOK ESPAZIOA IZANGO DUGUN HERRIA.** Udaberriarekin egin dute gora graduek, eta uda sasoiari sartzera goazen honetan ari dira egunak luzatzen. Ikasleek ere pasa dituzte euren azterketa garai gogorrenak eta lagunartean, kalean, aprobetxatu ohi dituzte momentu eder hauek. Pandemiak itzalitako kaleak piztu dira berriz eta poza ematen digu tabernetan jendea ikusteak. Negozio gisa ere beharrezkoa zaigu, arnas apur bat ematen baitigu gure lanarekin jarraitzeko. Fakturak ordaintzeko eta gure bizimodua aurrera ateratzeko urteko sasoi garrantzitsuenetarikoa da uda guretzat.

Denok atsegin dugu, lagunartean, uda giroko egunetan, iluntzetako egonaldiak pixka bat gehiago luzatzea. Elkarbizitza osasuntsu baten alde egiten dugu, noski, baina denok bizi behar dugu. Beraz, denok espazioa izango dugun uda sasoiari aldarrikatu nahi dugu: bizilagunen deskantsua errespetatzen duena, eta terrazetan egonaldia lasai egin nahi dutenena ere bai.

Herri txiki honek jendea kalean, lagunartean, ibiltzea behar du, ondo pasatzea eta elkarrekin gozatzea. Horrela izan ezean, kaleak hustu eta lotarako soilik bihurtzeko arriskua izango baitu Zestoak.

*zestoako tabernariak*



**BIHARAMUNA.** Parranda uneek askorako eman ohi dute, ohikoa dugun bizinahia biderkatu eta bizipen ugariaren eszenatoki bilakatzera arte. Egunerokoan, orokorki onartuta eta barneratuta ditugun portaeren baitan, gure benetako izaera zenbait geruza edo kapen azpian dagoenaren ustea dut, zuritu gabeko tipula bailitzan. Festa giroan, alkoholaren laguntzarekin gehienetan, geruza horiek erortzen joan ohi zaizkigu, intentsitate desberdineko geruza erorketak ikus daitezke, gainera.



Parranda biharamunek ere askorako eman dezakete, beti ere bezperako jardunbidearen baldintzapean. Gure izaeraren beste geruza bat izan ohi dugu soinean, ustela edo berezia izan daitekeena. Berezia diot, uste baitut zenbait aje egunetan sentikortasun partikular batek inguratzen gaituela. Inguruaren pertzepzio desberdina izan ohi dugu eta ohikoan oharkabean igaroko lirakeen hainbat zehaztasuni arreta jartzen diegu. Biharamun hartan, bazkalosteko kafea hartzera irten eta zerbitzari gazteak maisuki atera zidan beharrezko kafeina dosia. Oraindik jende askorik ez bertan eta *Italiako Giro*-a izan zen nire arretagune nagusia. Pixkanaka hasi zen, ordea, arratsaldea animatzen, gazte jendea agertuz zihoan eta nire arreta haiengana zuzendu zen. Koka kola zero edota arrunta, akuarius, kafesnea basoan, kañaren bat ere bazen haien leloan... Bakoitzak beharrezko zuen hura hartu, adar jotze sanoren bat partekatu eta terrazara haizea hartzera! Konturatzerako terraza gazte jendez betea zen: han zen algara, han zen indarra. 19:30ean Igandeko Txarangaren ordua: guraso gazte zein ume askorentzat galdu ezin den hitzordua. Gure ondoan rifa saltzen gazte kuadrilla: haiek bai presentzia! Paretik pasatzen zena rifa eroatera behartua sentitzen zen ia.

Gure gazteriaren potentziak txunditu egin ninduen, hainbat adinetako gazteen artean zen batasunak. Herri honen berezitasun handienetako bat eta etorkizunaren giltzarrietako bat ere bai. Biharamun egun hark Zestoak biharamuna baduela erakutsi zidan.

## BESTALDERA BEGIRATzea.

Partida ikusten hasiberri geundela, komentatzen jardun genuen ez ginela oroitzen azkenekoz futbol partida bat zuzenean ikustera noiz joan ginen. Ezin dezaket nire burua futbolzaletzat hartu, futbola bera ez baitzait tenisa edo saskibaloia baino gehiago edo gutxiago gustatzen. Baina argi eta garbi esan dezaket, inongo zalantzarik gabe, futbolzale amorratuek edo forofoeek eta

“kirol” honek mugitzen duen guztiak ondoeza sortzen didala.

Ondoeza; amorrua eta nazka ez esateagatik, eta zergatik ez, beldur puntua ere bai. Baina, hala suertatzen dira gauzak batzuetan, eta nahi gabe han nengoan, Iraetako futbol zelaian, Idiazabalgo atezainaren atzean estrategikoki kokatu ziren hainbat herritarrek eskaini zuten show-ari begira. Kasualitatez (edo ez) guztiak gizonetakoak. Neure baitan pentsatzen nuen, noski, honexegatik ez naiz oroitzen azkena noiz ikusi nuen futbol partida bat.

Jakin badakigu eta telebistan askotan ikusten ditugu futbolari loturiko berriak non indarkeria, fisikoa zein berbala, protagonista den. Baina, ez da berdina ezezagun talde bat edo zure bizilaguna, anaia gaztea, ahizparen kintakoak edota koñatua aurkarien atezainari denetarik esaten eta egiten ikustea. Taldeen Psikologia ikasgaien landutako fenomeno bat etorri zitzaidan burura: zenbat eta pertsona gehiago izan egoera injustu edo salagarri baten testigu, orduan eta aukera gutxiago dago inor laguntzera bertaratzeko. Eta danba! Guda hasterako bataila galdua duen soldaduauren aurpegiarekin hurbildu zitzairen herritar bat inguruko guztiok pentsatzen genuena esatera. Joan zen aurpegi berarekin itzuli zen. Ziurrenik, guztiok batera joan bagina ondorioa beste bat izango zen. Baina, taldeak bermatzen duen konfort eremuan mantendu ginen ezikusiarrena egiten. Garaipenaren aitzakiarekin edandako zerbezek ez dakit, baina hura bizi izanak nahiko buruko min eragin zidan.

Eta kontuz! Honekin ez diot, inolaz ere, Zestoa F.T.-ko mutilen talde nagusiari inongo meriturik kendu edo garaipenaren zapore gozoa zapuztu nahi, merezitako lorpena izan zen eta. Iraetara bertaratu zirenetariko askok ez dituzte ez berehalakoan ahaztuko Alexek sarturiko “txitxarroa” eta Kixkurrari hainbeste urteren ostean egindako merezitako omenaldia. Beste batzuei, berriz, ez zaigu berehalakoan ahaztuko hainbat zalek emandako ikuskizun penagarria. Gero, Real Madrilgo Vinicius jokalaria “mono” deitzen diotela eta eskuak burura eramango ditugu. Baina, ai... zeinen erraza eta erosoa den beste aldera begiratzea.



ainara martin

jaritz gunzunegi irure



HOGEI URTEKO IBILBIDE LUZEAREN OSTEAN, BOTAK ZINTZILIKATZEKO UNEA IRITSI ZAIO IGOR EIZAGIRRE KIXKURRARI (ZESTOA, 1986). PASA DEN MAIATZAREN 5EAN JANTZI ZUEN AZKEN ALDIZ ZESTOA FUTBOL TALDEAREN KAMISETA ZURI-BELTZA IRAETAKO FUTBOL ZELAIAN. MODU EZIN HOBEAN AMAITU DU IBILBIDEA, TALDEA MAILAZ IGOTA. KIROLARI LOTUTA IBILI DA BETI KIXKURRA: PILOTA, PALA, FUTBOLA...

### Gazte hasi zinen futbolean jokatzeko.

Betidanik ibili izan naiz futbolean. Lehenengo kirol eskolarrean, eta gero, 17 urterekin preferente taldean hasi nintzen. Orduan taldeko gazteena nintzen. Tartean bi denboraldi egin nituen Azpeitiko Ikasberri taldean eta gero berriro Zestoara itzuli nintzen, orain arte.

### Zubiaurren hasi zenuen ibilbidea. Nola oroitzen duzu garai hura?

Zubiaurre ederra zen. Jende pila bat egoten zen beti, eta jendearen gertutasuna askoz gehiago nabaritzen zen. Asteburuan jendea kaleira irteten zen, eta denak behera jaisten ziren, nork jokatzeko zuen kontuan izan gabe. Elortza zaharrera hurbildu eta buila entzuten bazen, behera zuzenean.

### Futbol zelaia Iraetara pasatzeak zaletuen artean eragin handia izan al zuen?

Bai, zaletasuna galdu egin zela uste dut, jendeak futbola ikustera joateko ohitura galdu zuen. Iraetako zelaia Zubiaurrekoa baino handiagoa da, eta partidak ere ezberdinak izaten dira. Iraetakoa atakera iristea zailagoa da. 20 minutu egon zaitezke alde batera begira eta ez da ezer gertatzen, eta Zubiaurren, txikiagoa zenez, saltsa zegoen denbora guztian: baloia kornerean, faltak...

### Hasieran beherakada hori nabaritu zen, baina urteekin aldatu al da?

Baietz uste dut. Azken urteetan jendeak Iraetara joateko ohitura hartu du eta azken denboraldian zer esanik ez. Kluba gazteekin lan ona egiten ari direla uste dut, futbol eskolarekin eta.

### Ibilbide luzea egin duzu futbolean, zer dauka ba kirol horrek?

Taldearekin konpromiso bat hartzen duzu, eta hori oso inportantea da. Jendearekin zaude, lagunartean, afariak... Lehiatzea ere beti gustatu izan zait. Nire ustez lehiatzen duzulako hartzen duzu konpromisoa. Taldean zaude, eta azkenean besteekiko errespetua duzu. Alboan duzuna topera ari bada eta zu ez, ez zara geldituko beste aldera begira, zu ere ahal duzun gehiena ematen saiatuko zara. Antxelmo Astiarazaraneke ere badu kulpazati bat. Askotan astean bi eta hiru masaje eman izan dizkit eta horiek gabe...

### Ze momentu on dituzu gogoan?

Azkenengo urtea sorpresa bat izan da niretzat. Hasieran flojo xamar

hasi nintzen, eta bukaera aldera ondo jarri nintzen. Taldean ere oso ondo egon gara, urte osoan giro ona izan dugu, eta bukaera ezin hobea izan da. Hasierako urteak ere gogoan ditut, gazte zarenean eta ondo zaudenean...

### Eta txarrak?

Egia esan ez dut momentu txarrik izan. Lesio larriarik ere ez. Bestela lehenago utzi izango nuen.

### Futbola aipatuta ze jende etortzen zaizu burura?

Asko. Jende asko ezagutu dut eta lagun on asko egin ditut, adin eta herri ezberdinetakoak. Hasieratan Iñigo Uria Arrita, urtebete zaharragoa da eta beti batera ibiltzen ginen. Alde guztietara kotxez joaten ginen eta gero han geratzen ginen parrandan. Etxe, Elortxa, Hektor... Gazte gaztetatik ondoan izan nuen Andoni Galarraga Sopas getariarra. Joseba Eizagirre Jantxi lehengusua ere bai, pilotan eta futbolean beti elkarrekin. Zaharragoekin ere akordatzeko naiz, bronka botatzen zizutelako hasieran. Ikusle askorekin ere oroitzen naiz, Imanol Aranberri Xiero, Aloña Larrañaga, Aizarnako Serna...

Aizarnako Serna...

### Taldeko zaharrena izan zara azken aldian... Zuk bota al diezu bronka gazteei?

Gazteek asko errespetatu nautela uste dut, eta nik beraiek ere bai. Bronka botatzetik botatzera, eta gauzak esatetik esatera alde handia dago. Ez dut inoiz taldeko inorekin diskusiorik izan. Parrandan, agian mozkortuta baina... [barrez].





**Taldean giro ona izatea ezinbestekoa dela diozu. Entrenatzaile on bat izatea ere garrantzitsua izango da, ezta? Dударik gabe. Entrenatzaile asko pasa ditut. Felipe getariarra, *Kindos*, Jon Alberdi, *Txisu*, Jon eta Joseba Ipintza, *Mikela*, Azpeitiko Omar, Ibon Telleria, Ondarruko Andres, Mutrikuko Lasa, Berdaitz, *Eiza*, Ander Urbieta delegatua, Xabala, eta azkenak Kepa eta *Balen*. Denekin oso ondo moldatu naiz, batzuk gogorrakoak izan dira besteak baino, batzuekin gehiago jokatu dut beste batzuekin gutxiago... Beti oso maitatua sentitu izan naiz. **Ze desberdintasun dago hasierako Kixkurra eta bukarakoaren artean?****

Ez dakit ba... egoten jakiten dakidala orain, agian? Ez dakit... Taldeko jokalariei eta entrenatzaileari errespetua izatea da garrantzitsuen.

**Iritsi da orduan amaiera, eta ezin hobeto itxi duzu zikloa. Nola bizi izan zenuen azken partida?**

Astea begiko minez eta beldurrez pasa nuen... Partida iritsi arte burua jaten eta gehien bat igotzea nahi nuela pentsatzen. Erabakita nuen hiru edo lau aste lehenago nire azken partida izango zela eta ez nuen uste jokatzeko iritsiko nintzenik. Azken bigarren partidaren banekien utzi egin behar nuela, baina oraindik ez nuen ezer esan...

**Partida bukatu zenean jendeak bero hartu zintuen.**

Bai, jendeak beti oso ondo tratatu izan nau, bai kalean, baita taldean ere.

**Erabaki zaila izan al da?**

Urte hauetan guztietan asko disfrutatu dut. Orain uzteko momentua iritsi da eta gustura nago. Futbolaren onena entrenamendu ostean amarenean afaltzea izan da; Iraetan entrenatu, amarenean ederki jan eta etxera.

**Nola hartu zuten taldekideek?**

Usaina hartzen ziotela uste dut, tokatzen zen.

**Eta familiak?**

Lehen amak esaten zidan, -utzi ezak, mina hartuko dek eta... baina aspertu zen hori esaten. Utziko nuela esan nienean -bazen garaia- edo horrelako zerbait bota zidaten. Beti izan dute pazientzia nirekin, Izaskunek eta etxeko denek.



**Zure hutsunea atzemango dute aldagelan, ezta?**

Adar jotzeak eta nik uste dut baietz. Beti joango naiz partidak ikustera, klubari lotuta jarraituko dudala uste dut. Kepa eta Balen entrenatzaileekin oso gustura bukatu dut, eta taldekideekin ere bai. Kategori bat gorago izango dira datorren urtean, urte gogorra izango dute. Saiatuko naiz tarteka entrenamenduetara joaten, animoak ematen.

**Ez zara guztiz "desintoxikatuko" orduan.**

Ez dut uste, hor jarraituko dut modu batera edo bestera.

**Futbol zelaian betidanik ibili zara, baina baita frontoian ere.**

Iraetan txiki-txikitatik hasi nintzen frontoian. Beti *Arrita* lagun minarekin. Itziaz ibili ginen urte batzuk beranduago. Ni ez nintzen oso ondo ibiltzen, baina *Arrita* bai, eta berari laguntzeagatik joaten nintzen, askotan, bikotea behar zuenean eta. Herriarteko txapelketan ere ibili ginen. Urtzi Landa lehengusuarekin ere txapelketa batzuk irabazi nituen, beti batera ibiltzen ginen. Txokoko txapelketan ere jokatzeko genuen hasieran, erraz irabazten genuen. Pilota munduan Xabier Iriondok gomendio on asko eman izan dizkit.

**Palan ere aritu zara.**

Bai, teniseko pilotarekin, lauaren barruan. Lehen txapelketa egiten zen, oso gogorra izaten zen, inguruko onenak apuntatzen ziren.

**Urte batzuk badira txapelketa egiten ez dela. Palarekiko afizioa galtzen ari al da?**

Esfortzu handia eskatzen du txapelketa horrek. Banakakoa da, eta jendeak nahiago izaten du lasaiago jokatu agian...

**Txokoko txapelketak, berriz, hor jarraitzen du urtez urte.**

Horrek etorkizuna duela uste dut, jendea txokora azkar engantxatzen da. Eguraldi ona, uda hasiera... Pala zailagoa da, fisikoki ondo ez bazaude...

**Futbola utzita, pilotan jarraitu beharko duzu orduan!**

Pilota ez dut utziko, hor sartu beharko dut orain.

*Mazizan* federatzea ere pentsatzen ari naiz, ez dakit oraindik, zerbait egingo dut...





# ZESTOAN

*uste baino gehiago*

## Janaridendak

**ELORZA**  
janaridenda  
943 147 660

**ARRAINDEGIÀ**  
**KONTXI**  
ZESTOA 943 148 247  
AZPEITIA 943 811 946

**mian**txa  
943 147 015



**unide**  
egunero janariak  
943 558 005

**UZKUDUN**  
harategia  
Erdikalea, 5  
Tel. 943 147 023  
ZESTOA

## Teknologia, liburu, paper denda

943 147 110  
**mairi**  
LOTERIA  
ESTANKOA

**LOTXOLO**  
Tel. 943 147 133

**Zbitt**  
Tif. 943 148 010

## Arropa eta oinetakoak

**IRAOLA**  
ZAPATEGIA  
617 269 408

**lili** 943 148 061

## Edertasuna eta ongizatea

*beatriz izeta*  
943 148 322

**karmele**  
943 147 832

**KERALA**  
ongizate txokoa  
679 885 173

**S**  
ESTILISTAK  
680 802 777

## Etixerako osagarriak

**ONK**  
943 147 081-647 683 643

**UGARTE**  
burdindegia s.l.  
943 147 154

**ZESTOA**  
**ZURETZAT**



# HERRIKO HAURRAK ETA GAZTEAK, ETA HAIN GAZTEAK EZ DIRENAK ERE, EUSKARAZ BIZI AHAL IZATEKO HAMAİKA AUKERA BERRI SORTU DITU EUSKARA FOROAK IKASTURTE HONETAN



HERRIKO KALEETAN EUSKARA GUTXIAGO ETA KAXKARRAGOA ENTZUTEN DA. KEZKA, EZINEGON, MIN HORRETATIK ABIATU GINEN UDALAK DEITUTAKO LEHENENGO 2021EKO MARTXOAN EGINDAKO BILERAN IZAN GINENOK: HERRI ESKOLA, GURASO ELKARTEA, DANBOLIN, GAZTETXEA, EUSKALGINTZAKO HERRITAR BATZUK ETA UDAL ORDEZKARIAK. ORDUTIK, HILERO ELKARTZEN HASI GINEN, KAUSEZ ETA AUKEREZ HAUSNARTZEN ZER EGIN GENEZAKEEN ARGİ IKUSI GABE. LEHENENGO IKASTURTE HARTAN, EUSKARAZKO PRODUKTUEN KATALOGOA ZABALTZEKO KANPAINA, KORRIKA ZER ZEN AZALTZEN ZUEN ESKUORRIA ETA AISIALDIKO ESKAINTZA ZABALTZEKO PANELAK EGIN GENITUEN. ETA HAUSNARTU, ETA EZTABAIDATU... LEHENENGO IRIZPIDE GARBIA ESTIK EMAN ZUELA ESANGO NUKE: MAITASUNETIK EGIN BEHAR DUGU.

Nerea zinegotziak Amelia Barquin ekarri behar dugu esan zuen bilera batean; eta handik gutxira, Onintzak, Margariri eskatu behar diogu Zaldibian egiten ari direna azaltzera etortzeko. Bata eta bestea egin genituen:

Ameliaren hitzaldiak krakateko ozen bat eragin zuen guztion buruan, 'txipa aldatzea', iparra ikusarazi eta marra gorriak ongi marraztu zizkigun. Margariren solasaldiak, Zestoan Zaldibiak markatutako ildo beretik lan egiteko gogoia, erabakia eta indarra. Proiektua herrira moldatzeko kemena.

'Euskara eta Kulturartekotasuna Zestoan'. Bata eta bestea, batera eta orekan. Herri Ikastetxea da elkargunea; Eskola, Guraso Elkarteak eta Foroak, zutabeak. Proposatutako neurriak negoziatu ondoren adostuta. Ekintza egingarriak, harremanen dinamika erraztuko dutenak, denontzat onuragarriak. Guk markatutako erritmo eta abiaduran. Eta hori guztia, HUHEZIKO teknikariek dioten moduan umore ona galdu gabe.

Ez dut gezurrik esango, ez da beti erraza izan. Alde batetik, hiru zutabeen erritmoa errespetatzea eta uztartzea zaila delako; beste aldetik, txalo baino zaplazteko gehiago jaso ditugulako.

Ikasturte honetako aldaketa nabariak aipatzeko: Eskolak guraso bileren formatua aldatu du, Guraso Elkarteak Telegram erabiltzea sustatu du eta Euskara Foroak, puzzle baten zatiak balira moduan, euskara eta kulturartekotasuna sustatzeko ekintzak abian jarri ditu.

Idatzi ez baditugu ere, ekintzak aukeratzeko irizpideak hauek dira:

- Denei zuzendutako ekintzak dira, inolako diskriminaziorik gabe
  - Herriko haur guztien hizkuntza eskubideak errespetatu eta sustatzea
- Hainbat ekintzetarako herritarren parte hartzea eskatu dugu. Eta ozen esan nahi dut erantzuna ikaragarria izan dela. Argi eta garbi esan nahi dut boluntario aritu direnen laguntza bezain inportantea izan dela antolatutako ekintzetara seme-alabak eraman dituztenak, seme-alabekin batera parte hartu dutenak, eta helduei zuzendutako egitasmoetan parte hartu dutenak.

Eta animatu nahi ditut, herritar guztiak. Parte hartzeko hamaika forma daude, hausnarketetan, antolaketa, egitasmoetan edo ekintza bakaretan...

## HAN ETA HEMEN ENTZUNDAKOAK

### EGINDAKOAK ZERESANA EMAN DU. HEMEN ENTZUNDAKO OKER BATZUK ZUZENDU NAHI DITUT: '

Eta orain, zergatik behartzen nauzue Telegram erabiltzera?'

Telegramen itzulpen automatikoak eskaintzen ditu. Hori erabiltzen badugu norberak nahi duen hizkuntzan idatz dezake, eta irakurri nahi duena, nahi duen hizkuntzan irakurriko du.

Horrela, ele biko bertsiok ekiditen ditugu, eta ez dugu inor beste hizkuntza bat erabiltzera behartzen. Telegram erabiltzea, Euskara eta Kulturartekotasuna proiektuko proposamenetariko bat izan da.

'Beraientzat antolatzen duzue eta, azkenean, betikook parte hartzen dugu'

Forotik antolatutako ekintza guztiak, salbuespenik gabe, guztientzat izan dira.

'Baina gonbidapena denoi bidaltzen diguzue!'

Bada, bai, ez dugu inor kanpoan utzi nahi.

'Azkenean gu kristorenak egiten ari gara eta beraiek ez dute ezer ere egiten'

Foroak antolatutako ekintza guztiak guztientzat dira, baita aldaketak edo 'esfortzuak' eskatzen dituztenean ere. Nola liteke ekintza bera batzuentzat esfortzu izatea eta besteentzat ez? Zein da gaitz hori?





## IKASTURTEA EKINTZEZ BETE DU EUSKARA FOROAK

2022-2023 IKASTURTEAN EGINDAKOAK



### KONTAIDAZU IPUIN BAT

Ipuin kontaketa saioak  
12 saio  
10 kontalari boluntario  
Ikusleak, batz bestea, 20



### EPELIAN

Pelikula emanaldiak  
18 saio  
36 guraso boluntario  
Ikusleak, guztira, 717  
Ikusleak, batz bestea, 40



### EUSKARAREN ERABILERA ETA KULTURARTEKOTASUNA SUSTATZEKO PROIEKTUA

Helburuak:

- Euskaraz bizitzea.
- Familia guztiarekin komunikazio eta giro bermatzea. Baita euskaraz ez dakitenekin ere.
- Euskalduntasunetik kulturartekotasuna eraikitzea.

Parte hartzaileak: Zestoa Herri Ikastetxea, Ekain Guraso Elkarteak, Zestoa Udala



### IKASLEKUA

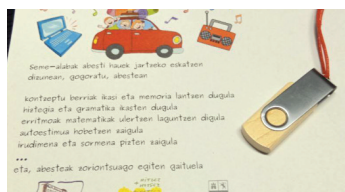
Escolako lanak egiteko laguntza eta eskulanak, abestiak, dantzak...

10 saio (martxotik maiatza arte)  
15 boluntario  
26 ordu, guztira  
12 ordu, batz bestea



### ERREMENTOARRAK

HH mailako haurrak eta gurasoak elkarrekin jolasteko saioak  
7 saio (apiriletik eta maiatza bitartean)  
Jauzika Heziketa Elkartearen 2 begirale  
batz bestea, 10 bat haur-guraso bikote



### HHKO FAMILIENTZAKO ABESTIEN PENDRIVE-AK

Oporretarako abestiaren bildumak, HHko haurrentzat zikloka aukeratutako abestiak  
90 pendrive  
Zestoa Herri Ikastetxearekin elkarlanean



### EUSKARAZKO PRODUKTUEN KATALOGOA

Euskarazko produktuak ezagutarazteko kanpaina, 'ePELIan' eta 'Kontaidazu ipuin bat' egitasmoen hasiera eman zena.  
Danbolinen eskutik

### AISIALDIA SUSTATZEKO KANPAINA

Herriko aisialdiko eskaintza ezagutarazteko eta parte hartzea bultzatzeko komunikazio kanpaina  
Bideoa hainbat hizkuntzatan eta panelak herriko hainbat tokitan

### ARABIERA KLASEEN GAINEKO BIDEOA

Helburuak  
• Etxeko hizkuntza bultzatzeko garrantzia nabarmentzea  
• Beste komunitateek egindakoaren berri ematea  
Danbolinekin elkarlanean





## HELDUEI ZUZENDUTAKO EGITASMOAK



### EUSKARALDIA

Euskaraldia tailerra, egitasmoaren nondik norakoak azaltzeko  
Bideoak, herrian ematen egoerak  
Danbolinekin elkarlanean



### HAUSNARKETA SAIOA

Haur eta gazteen artean euskararen erabilera nola bultzatu aztertzeko saio irekia  
10 kontalari boluntario  
Ikusleak, batz bestea, 20

**USTEAK ERDIA USTEL**

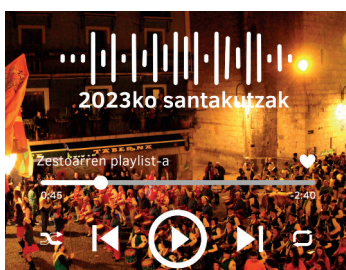
Hego Euskal Herriko biztanleen pertzepzioaren arabera, atzerriar jatorriko pertsonen 43,7 da. Datuen arabera, aldiz, 31,5 dira (ikuspegi, 2022). Zentzuan, aldiz, biztanleen 18,3 atzerriar jatorrikoa da.

**KUS 2023**

Sentitu, pentsatu, informatu eta, ondoren, hitz egin

### USTEAK ERDIA USTEL

Herrian antzemandako zurrumurrueen kontrako informazio kanpainak  
11 infografia danbolin aldizkarian + 11 artikulua danbolin komunitatean



### SANTAKUTZETAKO PLAYLIST-AK

Herriko festetan euskal musika sustatzeko kanpaina  
Herriko tabernarien laguntza eta konplizitatearekin



Ezagutzen dituzu itzulpenak egiteko telefonoak ematen dituen aukerak?



Nola erabili erakutsiko dizugu



Konfiguratzeko ere lagunduko dizugu

### TELEFONOZKO BALIABIDEAK ERABILTZEN IKASTEKO SAIOAK

Itzulpenak egiteko tresnak eta app-ak (telegram, google lens, itzuli...)  
2 saio  
3 boluntario

### ZURRUMURRUEN AURKAKO FORMAKUNTZA ZESTOAN

**TOKIA:** Alonderoko Udal Aretoa

**OTS 07 Migrazio-prozesuak:**  
18:00 - 19:30 zurrumurruek eta jarrerak

Xabier Alerdi  
Begirune Fundazioa

**OTS 14 Kulturartekotasuna. Erronkak, bideak, aukerak...**  
18:00 - 19:30

Amelia Barquin  
Filiologia Doktorea - Mondragon Unibertsitatea



### ZAS! FORMAZIOA

Arrazismo, bazterkeria eta xenofobiaren aurkako ezagutzak eta konpetentziak lantzeko hitzaldi zikloa  
3 hitzaldi  
batz bestea, 20 parte-hartzaile  
Zurrumurrueen Aurkako Euskal Sarearen eskutik



### UDALEKUETAKO BEGIRALEEN FORMAZIOA

Kulturartekotasunean, zurrumurrueen kontrako estrategietan eta haurren hizkuntza eskubideetan formazio saioak.  
32 parte-hartzaile  
1. saioa: Kulturartekotasuna eta diskriminazioa, HUHEZIKo Amelia Barquinen eskutik  
2. saioa: Diskriminazioa eta hizkuntza eskubideak, UEMArekin batera  
Gazteria eta Kirol sailekin elkarlanean

Nora Palmitano, Euskara Poroa



# danbolin.eus



## HAMABOST LAGUNEK HARTU DUTE PARTE SASTARRAIN-ZESTOA LASTERKETAN

Zestoako Udalak antolatuta, Sastarrain-Zestoa lasterketa jokatu zen ekainaren 23an. Hamabost korrikalarik hartu zuten parte proban, eta kirolariek bikain egin zuten 1.610 metroko ibilbidea. Emakumezkoetan Nerea Aranberrik eskuratu zuen aurreneko postua, eta Ane Aranberri izan zen bigarren. Gizonezkoetan Jurdan Regillaga izan zen garaile, Ioritz Arantzeta bigarren, eta Mikel Jauregi hirugarren.



## ITXAROPENA DANTZA TALDEAREN EMANALDIA INOIZ BAINO GERTUAGOTIK

Euria goian behean ezinezkoa izan zen Itxaropena dantza taldearen emanaldia Laranjadi Plazan egitea. Dantza taldeko arduradunek azken momentura arte eutsi zioten atertuko ote zuen esperantzari, baina azkenean, arkupetan egin zen ikasturte amaierako emanaldia. Egoerak eta lekuak asko baldintzatu bazuen ere, ikusleek ederki gozatu zuten, bertatik bertara, dantzariak ikusten.



## 190 LAGUNEK HARTU ZUTEN PARTE XXI. IBILALDI NEURTUAN

Urtez-urte egun biribila izan ohi dena, belztu zuen albiste tamalgarri batek, aurtengo ibilaldia. Agiro Mendi Klubak antolatzen duen urteroko ibilaldi neurtuan 56 urteko mendizale mutrikuar bat hil zen ondoezak emanda.

XXI. edizioa izan da aurtengoa eta urtero bezala bi ibilbide egon dira aukeran: luzea, 29 kilometrokoa eta motza, 19 kilometrokoa. Guztira 190 lagunek hartu zuten parte XXI. Ibilaldi Neurtuan.



## LASAOTARREN EGUNA

Lasaotarren eguna ospatu zuten ekainaren 10ean Lasaoen. Herri kirolak, pilota partida eta Unai eta Eñaut Agirrerekin bertso kantu afaria izan zituzten auzoan.





### MUSIKA ETA SUA, SAN JOAN BEZPERAKO PROTAGONISTAK

Jendetza bildu zen ekainaren 23ko iluntzean suaren inguruan Zestoako plazan. Itxaropena dantza taldeko kideak dantzan egin zuten bertan, Idiakaitz txistulari taldearen laguntzarekin. Sua itzali ondoren, Aizpea Aristi eta "Mauriziak ez du inor hil" emanaldiak izan ziren Laranjadi plazan. Iraetan eta Aizarnan ere suaren bueltan ospatu zuten gaua.



### JULEN URANGAK TREPARRISCOS TXIRRINDULARITZA SARIA IRABAZI DU

Julen Uragan Zestoako bizilagunak Treparriscos txirrindularitza saria irabazi zuen ekainaren 17an. Huescan (Espainia) jokatu zen proba entzutetsua. Urangak bi ordu eta 24 minutuan osatu zuen 85 kilometroko ibilbidea.

Argazkia: A. Mora



### EKAINAREN 17AN UDAL KORPORAZIO BERRIA OSATU ZEN

EAJ-PNV alderdiak alkatezarako hautagaitza erretiratu zuen "hauteskondeetan EH Bildu nagusitasun handiz" gailendu zela argudiatuta. Mikel Arregi alkate bigarren izendatuak esan zuen, gustatuko litzaiokeela oposizioarekin udal gobernuko ardurak konpartitzea eta "Arroako biribilgunera behintzat elkarrekin joatea eta gero bakoitzak erabakiko du Itziar aldera edo Zumaiara joan".

Idazkariarekin batera taldeko zaharrena, Mikel Arregi, eta gazteena, Lorea Ilundain, arduratu ziren korporazioa osatzeko eman beharreko pausuez. EH Bilduren aldeko zazpi botorekin (Mikel Arregik ez zuen botorik eman), eta EAJ-PNVren abstentzioarekin, Mikel Arregi izendatu zen bigarren alkate.

Aginte ikur modura, galduta egon den zumitz-uztaia emateko ohitura berreskuratu da aurtien Patxi Goenagak egindako uztai berriari esker.





# Gorrian gorri

ODOL EMAILEEN EGUNA IZAN DA EKAINAREN 14AN. EGUN HAU AITZAKIA HARTUTA AZKEN ODOL ATERAKETAN IZAN GARA. ELKARTEKO KIDEEK ETA EMAILEEK KONTATUTAKOAK DAKARZKIZUEGU ONDORENGO LERROETAN.

Konturatzen ote gara guri edo inguruko norbaiti odol transfusioa egiten diotenean, odol hori emaileei esker jaso dugula? Elkarteko kideen ustez eskubidetzat dugu odola jasotzea eta ez da hala. Kontzientziario lan handia dago egiteko gizarte mailan jendea kontura dadin borondatez ematen den gauza dela odola, oraindik ez garela artifizialki sortzeko gai.

2016an ordura arte urte askoan lan pila eginda zegoen odol emaile taldeak errebo eskaera egin eta bost emakumek hartu zuten elkarteko ardura. Gustura daude, baina katea eten ez dadin, atzetik sartzeko prest dagoen jendea ikusi nahiko lukete.

Bi hilabetetik behin egiten dira Zestoan ateraldiak, eta kideen zeregina izaten da zerrendak begiratu eta odola emateko moduan direnak gonbidatzea. Emaile berriak lortzen ere saiatzen dira, gainera, askotan, emaile berriek beste norbait erakartzen dute.

Egunean bertan, mokadutxorako erosketak egiten dituzte. Ogia herriko okindegiek doan ematen dute eta oso eskertuta daude elkartekoak. Osasun langileei har-

rerra egin eta dena prestatzen dute. Arratsaldeko 16:00etatik 20:30ak bitartean egiten dira ateraketak.

## PEDRO CABANILLAS GIDARI-ZELADOREA

Kasualitatez hasi zen lanean. Hilabeterako baja bat betetzeko sartu eta lau urte daramatza. Garai batean furgoneta-oren ordezkamioitxo erabiltzen zuten, eta beraz, kamioiko gida baimena behar izaten zuen odol garraiolariak. Orduan, zeregin horretan zebilen gidaria bajaran zegoela eta, kamioiko gida baimena zuen norbaiten bila hasi eta horrelaxe sartu zen Cabanillas mundu honetan.

Bajak, oporrak eta irteera be-

reziak estaltzen ditu. Gidari-zeladorea da bera eta horretarako formazioa jaso zuen. Odol poltsak jaso, datuak apuntatu eta norbait mareatzen bada esku-ohet eusten laguntzen du. Behin lan horiek amaituta, jasotako odol guztia Donostiako Lekuona zentralera eramaten du, eta handik beste garraiolari batek Galdakaora, han baitago Euskadiko laborategi nagusia.





### 300 EMAILETIK GORA GERTURATU DIRA ALONDERORA

**Jare Huegun** eta **June Iraolagoitiak** bigarrenenez odola eman ahal izateko ez da behar beste denbora pasa, baina Danbolin etortzekoa zela jakinik, gazteak animatzeko mezua zabaldu nahian gerturatu dira Alonderora.

Aurten bete dituzte 18 urte. Hori da odola ematen hasteko adina. Jarek kuadrillan bota zuen proposamena eta June animatu zen. Iraolagoitiak betidanik izan du odola emateko asmoa, bere amak anemia izaten du eta inoiz odol transfusioaren bat ere egiten diote. Garbi zeukan 18 urte egindakoan emaile izango zela. Jare, 18 urte bete zituenean, amak animatu zuen odola ematen hastera. Kuadrillako batzuk orratzaren beldur dira, baina berak animatzen jarraitzen du. Aurreneko aldi hartaz galdetuta, esperientzia ona izan zela esan digute, eta berriro ere emango dutela. “Etzanda jarri gintuzten, oso tratu ona jaso genuen eta ez ginen ez marea-tu eta ez ezer. Ez da horrenbesterako, minutu bat da eta ordutegia ere zabala da, tarte bat hartzeko aukera ematen duena. Denbora gehiago pasatzen da medikuekin eta galde-teria pasatzen gero ematen baino. Gainera, urtean 3 aldiz ematen dugu emakumeok eta gizonezkoek 4 aldiz. Ez da konpromiso handia”.

**Idoia Etxeberriak** ehun eta hogeit bat aldiz eman du, eta ez odola bakarrik, plaketak eta plasma ere bai. Baina hori egiteko Donostiara joan beharra dago oraindik. Herriren batean edo bestean egiten hasita daude eta ea laster Zestoan ere horretarako aukera dugun.. Ordubete inguruan makina batek odola atera, plaketa eta plasma hartu eta berriro odola gorputzera sartzen du, tartekatuz.

**Jeremías de França** brasildarra da. Orain dela ia hiru urte etorri zen lanera eta orain dela urte eta erdi ingurutik emaztea eta alaba ere hemen bizi dira. Brasilen odola eta hezur-muina ere ematen zituen. Zestoan gaur eman du aurrenekoz. Gustura sentitzen dela odola ematen duenean aitortu du. “Oso garrantzitsua da eta bizi-tzak salba ditzake elkarbanatu dezakezun ordubetetxoak. Mundu guztia animatu nahiko nuke eta dei bat egiten dut hemendik” dio.



**Jon Irure** bere lagun Xabier Etxaberekin batera hasi zen odola ematen. Bien aitak odol emaileen taldean zebiltzan garai hartan. Irureren aita herriko anbulantziarekin ibiltzen zen. 18 urte egin berritan hasi zen odola ematen eta ahal duenean ematen duela kontatu digu. 76 aldiz eman du. Aitak leuzemia eduki zuela eta odol asko behar izan zuela ere esan digu. Soldaduska garaian ere emanda dago Leonen larrialdi batean. “Ez da batere kostatzen eta asko balio du, gorputzak berriro ere sortu egiten du berehala, gainera” esan digu.



### ODOLA EMAN AURRETIKO ETA ONDORENGO GOMENDIOAK

Momentuko borondatea bakarrik ez da nahikoa odola ematerako orduan, ordea. Gorputzak ere erantzun egin behar du, eta baldintza guztiak bete. Erizain batek ikusten ditu aurrena emaile guztiak. Pisua eta adina galdetu (50 kilo baino gehiago eta 18-60 urte bitartean izan behar dira), tentsioa hartu eta anemia begiratzen ditu behatz puntan ziztadaxoa eginda. Medikua galdeketa pasa behar da ondoren; azken aldiko gaixotasunak, ebakuntzak, piercing, tatuaje, akupuntura, gastrokopia edo antzeko frogak, dentistarenean izan al zaren, drogak kontsumitu dituzun, haurdun egon zaren, ohikoa ez den norbaitekin sexu-harremanik izan al duzun, atzerrira bidaiatu al duzun... Zer ez du galdetzen! Baina denak dira beharrezkoak emailea bera ez ezik, odola jaso behar duena ere babesteko.

Papereko galdetegiko erantzunez gain, aurrez aurrekoan jasotako informazioak ere eragin dezake. Esfortzu fisikoa ere kontuan hartu behar da. Kirola egin daiteke odola eman behar duzun egunean, baina ateraldi aurretik zer-bait jan eta 2-3 orduz atsedean hartzea garrantzitsua da. Tripa hutsean ez da komeni odola ematea eta ondo hidrata-tu eta alkoholik eran gabe eman behar da. Ateraldi ondoren, esfortzu handirik ez egin, ondo hidrata-tu eta alkoholik ez edatea aholkatzen da. Ez erretzen ere saiatu behar da odola eman eta segituan, eta azkenik, gidatu aurretik, 20 minutu pasatzea ere komenigarria da.

Gaur guztira 325 lagun etorri dira odola ematera; 159 emakume eta 166 gizonezko. Arrazoi bat edo beste tarteko, guztiek ez dute ematerik izan ordea, guztira 52 lagun gelditu dira eman gabe. Hurrengoan beharko du! Ea emaile berriak animatzea lortu dugun. Apuntatu agendan hurrengo hitzordua: uztailak 21, ostirala.

jone bergara





Zestoako Udala



Besteei atea irekitzeko adeitasuna izan duten  
gizarteak etorkizun handiko gizarteak dira.  
(Diana Raznovichi elkarrizketa, Gurutze Gorria, 2014)

# usteak erdia ustel

'Atzerritar gehiegi daude  
Zestoan'



Sentitu, pentsatu,  
**informatu** eta,  
ondoren, hitz egin

Hego Euskal Herriko biztanleen  
pertzepzioaren arabera, atzerritar  
jatorriko pertsonak % 19,7 dira.  
Datuen arabera, aldiz, % 11,5 dira  
(Ikuspegi, 2022)  
Zestoan, biztanleen % 10,3  
atzerritar jatorrikoa da.

**kus** Immigrazioaren  
Euskal Behatokia  
**degi** Observatorio Vasco  
de Inmigración

	Total	Origen extranjero	% origen extranjero
Zestoan	3.750	388	10,3
Total Gipuzkoa	724.418	83.672	11,6
Total CAE	2.208.174	253.939	11,5

# Ikasturtea amaitu dugu!

Mila esker ikasleoi,  
aurten ere gure ondoan  
izateagatik!

Datorren  
ikasturtean  
gehiago!



**aek**





# adinekoen txokoa

Gisasola  
egoitzara  
bisita

Oriangoan, Jone Gartziaarena zuzendariarekin solasalditxoa izan dugu.

## Noiztik egiten duzu lan hemen?

Erizain ikasketak egin nituen, eta gero Geriatrian espezializatu nintzen Madrilen. Lehenbizi, Zumaiako San Juan egoitzan egon nintzen, eta Pasaian ere udako ordezkapenak egin nituen. Ondoren, Zestoara etorri nintzen. Miguelek kontratu finkoa egin zidan eta jada 18 urte daramatzat bertan lanean (egoitzak 20 urte ditu).

## Egoiliarren zaintza ereduan aldaketarik egon ahal da urte hauetan?

Goitik behera. Lehen ahalik eta hobekien zaintzen genituen baina egoiliarrek zegoenera egokitu behar izaten zuten. Gaur egun, pertsona bakoitzari egokituta egiten dugu lan.

## Nola da hori?

Saiatzen gara etxean bizi balira bezala sentiarazten. Bakoitzari bere aukerak eman eta ahal den neurrian bideratu. Adibidez, ohea gustukoa duenari, azkena altzarazi, enkarguak egitea gustukoa duenari eta gai bada, enkarguak egin, zer jantzi...

## Non daude mugak?

Gaitasun kognitiboa noraino duen, mugitzeko arazoak dituen... Gu saiatzen gara bakoitzak duen autonomia garatzen. Zaintzak ez du zentzurik bestela.



## Adibide batzuk.

Beraiek aukera dezakete nola jantzi, eskulanak egin, kartetan aritu, paseatu, sukaldean lagundu... Kontuan izan behar dugu egoiliar batzuk ondo daudela eta etxean bakardade sentipena zutelako daudela hemen. Bertan, gustura eta babestuago sentitzen dira.

## Aktibitate denak egoitzan egiten dituzue?

Gehienak bai. Etxe batzuetara joan gara laguntza ematera. Inoiz ikusi ditugu egoera eta baldintza kaxkarretan, informaziorik gabe eta galduta. Adibidez, menpekotasun larria duen pertsona ohetik ateratzeko, grua eduki arren, honen erabilpena ez jakitea. Eskatuz gero, laguntzeko prest gaude. Besterik ez bada, aholkatzeko.

## Beraz, egoitzan etxean bezala eta etxean egoitzan bezala.

Guk hemen hori lantzen dugu. Dena den, egoerak gogortzen direnean lan asko dago egiteko, menpekotasuna duenarekin, zaintzaile familia artekoekin edo kontratatatuarekin. Ea herri mailan, denon artean lantzen ari garen proiektuarekin lortzen dugun, amesten dugun ZAINZTA DUIN HORI. Gure partetik saiatuko gara.

Pentsionistak Martxan taldea



# OPINIA



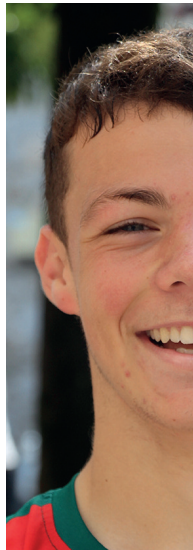
Ez. Futbola gustatzen ez zaion umeak bakarrik gelditzen direla uste dut. Pilotak ere indarra dauka, eta oso ondo iruditzen zait, baina nire ustez hurrek aukera gehiago izan behar dituzte. Beste gauza batzuk bultzatzea ere garrantzitsua da.

**marije izeta**  
69 urte



Ez dut berdin ikusten. Futboleko taldeak handiagoak dira eta pilotan baina eta binaka jarduten dira. Ondorioz, futbolean hastea errazagoa da nire ustez. Antolakuntzari dagokionez, pilotan parte hartzen duten haurren gurasoak ibiltzen dira buru belarri, eta futbolean zuzendaritza taldea egoten da, eta jende gehiagok hartzen du parte.

**juanjo alberdi**  
52 urte



Nire ustez ez. Futbolak indar gehiago dauka, herrian gehiago jarraitzen da. Pilota partidatan familiarrak egoten dira, eta futbolean askoz jende gehiago biltzen da, ingurukoa ez dena ere joaten da ikustera.

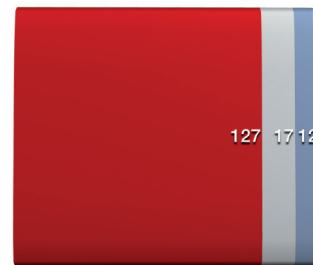
**unai lizarralde**  
16 urte



Ez dut kirol mundua oso ondo ezagutzen, baina kanpotik begiratuta esango nuke futbolak pisu handiagoa duela.

**ainhoa aranberri**  
38 urte

## PILOTAK ETA FUTBOLAK PISU BERDINA AL DU ZESTOAN?

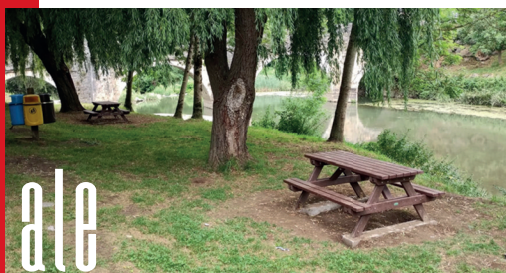


(Erantzuleak guztira: 156)

■ Ez  
■ Ez dakit  
■ Bai



Zestoako ikastetxean mantenu falta handia dago: baranda, zakarrontziak...



Lauiturrietan, ibai ondoan, mahai berriak jarri dituzte



## UZTAILA

AUZOAK  
FESTETANSANKRISTOBALAK  
NARRONDON

07 OSTIRALA

19:30ean Suziria jaiei

hasiera emateko. Ondoren, sagardo dastaketa eta Gure Ametsa Elkarte II. hanburgesa festa. 22:00etan Dj Olaberri.

08 LARUNBATA

15:30ean Mus eta eskoba txapelketa.

16:30etatik 19:30era bitartean, gaztetxoentzako puzgarriak eta txokolatada. 20:30ean sardina jana. 21:00etan afaria Gure Ametsa elkartearen. 22:30ean Obaneuke taldearekin erromeria.

09 IGANDEA

10:00etatik 15:00etara I. Artisau Azoka. Taloa jateko aukera izango da. Goizean zehar hamaiketako Gure Ametsa Elkartearen. 12:00etan asto proba Ibai Artabilla "Darko"-Etxabe "Irrintzi" Aizarnazabal. Egun guztian zehar, Jagoba eta Maialen trikitilariak alaituko dute auzoa. 14:30ean paella. 18:00etan Lopeneren poniak. Jarraian, Pentatloia. Amalur Arbelaitz-Ane Zapiain, Xabier Zaldua-Andoni Izeta. Ondoren, zikiro pintxoak. Egun guztian zehar, Jagoba eta Maialen trikitilariak alaituko dute auzoa. Egunari amaiera emateko erromeria Jagoba eta Maialen trikitilariak.

10 ASTELEHENA

Kristobal Deuna eguna. 11:30ean herri meza. Ondoren hamaiketako.

## KARMENTAK ARROBEAN

13 OSTEGUNA

Jubilauen eguna. 12:00 jubilatuen meza. 14:00 Jubilauen bazkaia. Bazkal ondoren, trikitilariak. 18:00 herriko umeen dantza ikuskizuna. 19:00 Bandera igoera eta Karmentxuren etorrera (kalejira, buruhandiak...). 22:00 Bertso saioa Alaia Martin, Joanes Illarregi, Aitor Mendiluze eta Maialen Lujanbiorekin.

14 OSTIRALA

Umeen eguna. 11:00 Ume jolasak. 13:00 Umeen bazkaria. 15:30 hasita haurrentzat puzgarriak. Ondoren, aparfesta eta txokolatada. 18:30 Distopia elektrotxaranga. 21:00 Herri afaria. 23:00 Iratzar erromeria. Ondoren, Dj Elepunto.

15 LARUNBATA

Kuadrilen eguna. 10:00 bazkari lehiaketa. 14:00 bazkaria. 18:00 Amarru elektrotxaranga. 23:00 kontzertuak Manitu eta Gora Etorri taldeekin.

16 IGANDEA

Karmen eguna. Goizeko 7:00etan karroza. 12:30 Meza. 12:30 Umeentzat herri kirolak. Arratsaldean, herri kirolak. 19:00 Izer eta Alabier. Afal ondoren, Izer eta Alabierren jarraipena. 00:00 Karmentxuren agurra.

SANTIO-SANTANAK  
ARROAGOIAN

21 OSTIRALA

19:00 txupinazoa eta trikipoteoa. 21:00 herri afaria, Joxe Ramon "Akulu" eta Aitor Salegirekin. 23:30 Erromeria Obaneuke taldearekin. 3:00 DJ Hidalgo.

22 LARUNBATA

12:00 Tolare Txirrindulari Igoera. 16:30 apar festa. 23:00 Soinuz Blairekin erromeria. 01:30 Dj Olber. Tartean, Ordu Txikitako Jolasak.

23 IGANDEA

Mozorro eguna. Gaia: lanbideak. 11:30 Altxorraren bila 14:00 Umeen bazkaria. 17:00 Ume jolasak (izen ematea 16:30ean). Jarraian txokolatada. 19:00 mozzorro desfilea. 22:30 Abestuz Blai Karaokea.

24 ASTELEHENA

Santio bezpera 17:00 Iago Mago 19:00 herritarren arteko kirolak 22:30 erromeria Laja eta Lutxurdio. Jarraian, helduen Karaokea. 02:00 DJ Olber.

25 ASTEGARTEA

Santio eguna. 11:00 tortila eta sagardo lehikaetak. 12:00 esku pilota partidak. 18:30 Herri kirolak, Izer eta Alabier trikitilariak. Harri jasotzen Udane Ostolaza eta Imanol Lartain. Aizkoran Aratz Mugertza eta Xabier Zaldua. 22:30 argazki proiektzioa.

26 ASTEAZKENA

11:00 meza. Jarraian, Itxaropena Dantza Taldea, jubilatuen hamaiketako eta Bingo. 19:00etan Etxaide eta Naiara trikitilariak. Tartean otarraren zozketa eta argazki lehiaketako saria.



**Fisioterapia  
Osteopatia**

— 943 29 08 99 —

Toribio Altzaga 20 - 22 20740 Zestoa

*Surya Paz Marticorena*



Osteopatia - Kirol masajea

☎ 605 765 140 📍 Portale kalea 1, Behea B - 20740 ZESTOA (Gipuzkoa)

Gesalaga kalea 20  
Zestoa 20740



**MIZU**  
Hortz Klinika

mizuclicinacental@gmail.com  
ZURINE ECHEBERRIA RENOBLES COLEG. 797  
IDIOIA ECHEBERRIA RENOBLES COLEG. 868

Tel.: 943 14 78 28



**ZESTOAKO SAN JUAN FUNDAZIOA**  
1919-2019

Bidezarra, 5 20740 Zestoa 943 147 019  
e-posta: zestoakosanjuan@gmail.com  
www.zestoakosanjuan.blogspot.com

**Taxi Zestoa**



♿ 9 Eserleku

Eneko 603 394 729 Joseba 670 431 906



**GISASOLA**

EGOITZA - RESIDENCIA  
Toribio Altzaga 6 - Zestoa  
943 897 077 / 688 842 848 residenciagisasola.com



**Botika - Laborategia  
ZURUTUZA**

Gesalaga kalea 8, Zestoa tel./fax 943 147 006  
WhatsApp: 661590009 farmazu@farmanorte.org



**Gestoria Zubia**

M<sup>a</sup> Jesus Zubia Olaizola  
Portale kalea 7, behe - 20740 ZESTOA  
Tel./FAX: 943 897 070



**LINTERNERIA  
SANTA CLARA**

Tel. 943 851 868  
e-posta: lintsantaclara@hotmail.com





# Baratzeko plantela behar duzu?

Baratzezaintzarako behar duzun guztia daukagu!



Urrestilla bidea, Azpeitia  
943 15 00 85 | [www.kimubat.eus](http://www.kimubat.eus)



**KIMUBAT**  
— TALDEA

