



dambolin

2024 apirila

259 ek.

**Eguzki Iraolagoitia:
"Zainketa aringarrietan
tratamendu guztia ez
da farmakologikoa;
entzule lana egin
behar izaten dugu,
akonpainamenduaren
parte handi bat hor
egotea da, entzutea".**





675 965 116 iraopottoka@gmail.com



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



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



erdikalea 3
tel. 943 147 196



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

tel. 943 536 314



943 147 657



Gestoria Zubia

M^a Jesus Zubia Olaizola
Portale kalea 7, behea - 20740 ZESTOA
Tel./FAX: 943 897 070



Zestoa
AUTOESKOLA

Gesalaga 1 Tel. 943 148 524
20740 Zestoa Gipuzkoa zestoa_autoeskola@hotmail.com

Tel.: 943 14 73 44



ITZULPENAK
943 14 73 44 Iraeta-Zestoa (Gipuzkoa)
merenderobkoetxe@gmail.com

URTARRILA

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

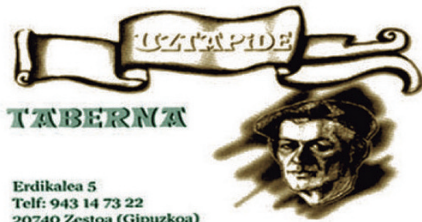
OTSAILA

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

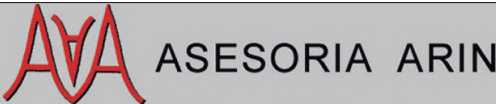
MARTXOA

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

Egun osan irekita Mis topaketa 22:00etan Irakita 18:00etatik aurrera Itzila



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



ABOKATUA GESTORIA
KONTABILITATEAK ZERGAK
INMOBILIARIA GESTIOA LABORALA
KOMUNITATE ADMINISTRAZIOA ASEGUURUAK

Gesalaga kalea, 22 behea 20740 ZESTOA
Tel./Fax.: 943 897 099 asesoriarin@asesoriarin.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^a Jesus Zubia Olaizola
Portale kalea 7, behea - 20740 ZESTOA
Tel./FAX: 943 897 070



Portale Kalea 7, 20740 Zestoa
tel. 943 147 088



kutixi eta
pentsuak
www.laiakdenda.com
tfnor: 943148134
laiak.
Lurraren onena
Zestoaren bihotzean.



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!



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



foru plaza, 4
tel. 943 147 095



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

HERIOTZA, IGARO DEN BIZITZA

Heriotza. Askotariko sentimenduak sortzen dizkigu hitz horrek: beldurra, ezjakintasuna, tristura... Urrun ikusten dugu askotan, gurekin zerikusirik izango ez balu bezala. Ondoan, gertu tokatu arte. Bizitzaren parte da heriotza. Prest al gaude, ordea? Gertu daukagunean, zer? Nola erreakzionatuko dut? Ondo jokatu al dut? Zer da ondo jokatea? Galderak, galderak eta galderak. Zalantzak, zalantzak eta zalantzak.

Eguzki Iraolagoitia medikuak gertutik bizi du heriotza. Bere egunerokoaren parte da. Izan ere, Donostiako Ospitaleko zaintza aringarrien unitatean egiten du lan. Bizitzaren azken etapa ahalik eta modu onenean bizitzen laguntzea da bere egitekoa. Zainketa aringarrien unitatean tratamendu guztia ez da farmakologikoa, bertako langileek entzule lan handia egiten dute, akonpainamendu lana, hain zuzen. Eguzkik mota guztietako sentipenekin egiten du topo egunero ospitaleko gelatan, eta sentimendu horiek guztiak bideratzen laguntzen die gaixoei eta haien ingurukoei.

Pazienteak lagunduta sentitzea da bere egitekoa, baina profesionalak bakarrik ez sentitzea ere nahitaezkoa da. Hori horrela, lan-taldeak duen garrantziaren inguruan ere hitz egin du iraetarrek. Zalantzak lankideekin elkarbanatzeak "motxila husten" laguntzen duela dio. Gauza askoren inguruan aritu da Eguzki Naiara Expositorekin, eta egia esan, zer pentsatua eman didate bere hitzek. Paziente edo familiarterko moduan bizi izan ohi ditugu ospitaleko bueltak, baina gutxitan pentsatzen dugu bertan lanean ari direnek nola bizi duten egoera hori. Eguzkiren hitzek horretarako balio dute, bestea- ren lekuan jartzera bultzatzen gaituzte.

Iraetarrena ez da zenbaki honetan irakurriko duzun elkarrizketa bakarra. Gaztetxearen 35. urteur- rrena ospatu dute apirilean zehar, eta urte guzti horien errepasoa egin dute Peru Gartzia eta Ohia- na Calparsorok. Bizi-bizirik darrai gazte asanbladak. Gogotsu dabilta lanean, zentroko eraikinaren alde borrokan. Bejondeizuela!

Jone Bergarak, berriz, Udal Liburutegiaren ibilbidearen inguruko erreportajea osatu du. Itsaso Zu- biriak hartu du Amaia Gareteren erreleboa, eta hasierako kontuen zein egungoen inguruan aritu di- ra. Nolako izan zen liburutegiaren hasiera? Zein ibilbide izan du? Zein dira erronka berriak? Nolako irakurleak gara zestoarrak?

Hori guztia eta gehiago esku artean duzun zenbaki honetan. Gozatu!

itsaso walino



DANBOLINEK EZ DU BERE GAIN HARTZEN ALDIZKARIAN ADIERAZITAKO ESANEN ETA IRITZIEN 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, PERU GARTZIA, JONE BERGARA, ITSASO WALINO ETA OHIANA CALPARSORO

Kolaborabazale/erantzutzaile taldea: NAGORE GELLERIA, JON ARGANO, FERNANDO ARZALLUS, ONINTZA IRURETA, MIREIA ORBEGOZO, EIDER ARRIZABALAGA, MAIDER ARREGI, NEREA ODRIOZOLA, ITSASO ZUBIRIA ETA MIKEL IRURE

Disainua eta maketazioa: ENKO ARISTI
Inprimabegia: GERTU (OÑATI).
Lege gordailua: SS-1108/2000
ISSN: 1576-9429



ESKOLARA BUELTA!

Bota didak *earra* Jontxu! baina zerbait idazten asmatuko diagu. Ba egia esatea nahi baduk, pentsatzen nuena baino hobeto ari nauk ikasketetan, eta nota onak ateratzen ari nauk gainera, lehen baino hobetoak *jajaja*. 16 urte nituenean, DBH egin eta gero batxilergoa egiteko gogorik ez neukan, eta erdi mailako mekanizazioko ziklo bat egitea erabaki nuen Zarauzko Antoniano Ikastetxean. Garai hartan, ikasteko gogoia baino, lanean hasi eta irabazitako diruarekin kotxe bat ekartzeko gogo gehiago geneukan nik uste. Orain berriz, ikasteko aukera sortu zait eta buruari buelta asko eman ondoren, goi mailako fabrikazio mekanikoko produkzioaren programazio zikloa ikastea erabaki dut. Banituen nire kezka bai: batetik, ez nekielako nola moldatuko

nintzen berriz ere liburu artean; eta bestetik ikasketako sistema aldatuta egongo zelako. 20 urte lanean egotea ez da alferrik izan; lanean ikasitako guztiak orain teoria ikasteko orduan laguntzen dit eta tailerreko klaseetan ere askoz trebeago sentitzen naiz. Laneko esperientziak eta bizitzak emandako heldutasunak ikasketak seriotasun handiagoarekin hartzeko balio izan dit baita ere, 38 urterekin bizitza beste ikuspuntu batetik ikusten baita. Hala ere, klaseen irakaskuntza-metodologia aldatu egin dela antzeman dut digitalizazioaren eraginez: liburuak alde batera utzi eta orain ordenagailu bitartez egiten da lan gehiago, taldeko lanak Powerpoint eta Canva bitartez, apunteak eta lanak Classroom bitartez partekatuz. Kasu honetan, ordenagailuarekin ez naiz asko ibiltzekoa izan, beraz hasiera batean hor antzeman nuen gabeziarik handiena. Baina intentzio, gogo eta ordu batzuk sartuta, dena lortzen da. «Ezina, ekinez egina».

Geldik egotekoa ez naiz. Orain eserita ordu asko pasatzen ditudanez, bai klasean, bai etxean ikasten, burua argitzeko bizikletan ibiltzeak asko laguntzen dit. Eta bizikleta aipatu dugunez, nire lagun Hektor Larrañagari bidaltzen diot enbidoa aurten motibatuta ikusten dudalako entrenatzen. Aurten ere, udan bizikletak hartu

eta Pirineotara joango al gara Tourrean igotzen dituzten menditzar horiek igotzera?

mikel iruretagoiena

pintada. **FRONTOI ZAHARREKO ARRISKUEZ.** Frontoi zaharreko erabiltzaile talde bat gara eta azken obrak eta gero eraiki den koskak sortzen dituen arriskuen berri eman nahi dugu.

Hasteko, zabaleko marra, koskatik oso hurbil dago. Honek, bi pareta egitean, egoera arriskutsuak sortzen ditu. Jokalariari gelditzeko astirik ematen ez badio, kolpe oso gogorra jasan dezake. Erabiltzaile bat baino gehiago joan da etxera kolpe edo zauri batekin.

Gainera, frontoiak erdigunean sarrera duen arren, ume, zein guraso gehienak, parkeko aldetik sartzen dira. Hauetako asko ez dira gelditzen, edo ez dute erreparatzen tantoa jokoan dagoela eta koskatik joko eremura dagoen tarte txikia kontuan hartuta, jokabide hau arrisku faktore garrantzitsua da. Askotan gelditu behar izan dugu umeari edo bere zaintzaileari palakada ez emateko.

Guztion onerako, zabalean dagoen koska zatia kendu eta erdiko sarrera erabiltzeko eskatzen duen kartel edo abisuren bat jartzeko eskatzen dugu. Dena dagoen moduan uzten bada, lehenago edo beranduago ezbeharren bat gertatuko baita eta orduan norena izango da ardura?

frontoi zaharreko erabiltzaile talde bat

askatasunaz.

Zer da zure ustez, irakurle, askatasuna?

Batzuetan, askatasuna norberak nahi duena egitea dela esaten digute. Baina norbera bere ingurua gabe ezin den ulertu, askatasunaz maila indibidualean hitz egiteak antzua beharko luke izan nik uste. Egia esan, askatasunaren kontzeptua distorsionatu samarra dugula iruditzen zait, pribilegioak eskubideekin nahastuz edota gogoak beharrekin, gure askatasunak beste askorenak zapaldu ditza keela ahaztuta nolabait.



Etorkizun totalitarioen arriskuaz entzuten dut tarteka, baina gure askatasun birtuala posible egiten duten kobalito meategietako irudiak ikusita, adibidez, ez zait kontzentrazio esparru maltzurragorik bururutzen ia. Edo, hor da ekialde hurbila. Bihar etor litekeen ekofaxismoa beldurgarri zait, baina jadanik bizi dugunari teknofaxismo zantzu gehitxo hartzen dizkiot esaterako, batez ere itsasoz bestalde begiratuta. Baina enpatia hobe Auschwitz bisitatzen dugunerako utzi, amorrua bideo-jokoetarako edota haserrea igandeko partiduetarako.

Eta nire askatasuna, ezta ukitu ere, nahi dudana egiteko eskubidea dut. Nago, erosten eta erabiltzen ditugun gauza guztien jatorri eta ondorioak ondo ezagutuko bagenitu, ez genukeela erdirik ere egingo.

Adi ibili beharko gara askatasunaz hitz egiten dutenean (eta dugunean); noren askatasuna aldarrikatuz eta norena ukatuz. Gaur askatasuna saldu nahi diguten horiek, bere zentzurik literalenean, kenduko digute bihar agian, eta akaso geratzen zaiguna lapurtu etzi. Mendebaldeak azken hamarkadetan egin bezalaxe, adibidez, inoiz asezten ez den hazkunde gosez. Eta orain, bere kulparen kontra.

Gehiago baino, gutxiagorekin moldatzea ez ote den askeago izatea; dagoen hori hobeto banatuta, noski. Baina nola banatu, zenbat, nori, zer? Geure "askatasun" (pribilegio) jakin batzuk alde batera uzten asmatu beharko dugu, beste askoren askatasuna (bizitza) bermatzea nahi badugu bederen. Hautu kontua da, indibiduala bezain kolektiboa gutxienez. Eta nor hasiko den, nondik... hortxe XXI. mendeko erronka.

aitor agga

BASQUE IZATEAZ ARRO!

Otsaileko danbolinen Aizpeak idatzi zuen zutabea ekarri nahi dut gogora: "Euskalduna naiz baina harro al nago?" Euskaldunak garela aho handiz esaten dugu, gure kulturaz eta gure hizkuntzaz harro hitz egiten dugu atzerrian gaudenean. Aldiz, gure ekintzek beste zerbait adierazten dute askotan. Bestela, zail egiten zait gauza batzuk ulertzea.

Lau urtez egon naiz Zestoatik Eibarrera lanera joaten. Mendaroko biolinistari *bozina* jo eta El-

goibarrera iritsi aurretik, egunero joaten zitzaidan begirada errepidearen ezker aldera: Alzola Basque Water. Basque Water? Benetan? Autopistatik pasatzen di-



ren atzeritarrek ulertzeko jarriko zuten kartela ingelesez! Edo Donostiako Alde Zaharrean kanpotarrei botila ura zerbitzatutakoan txakolina ez dela jakiteko, akaso. Euskotren Winter Woman Series zesta-punta txapelketa Euskal Telebistan. Orain ingelesa jakin behar omen da EITB1 ikusteko, bestela txapelketaren izena ulertu ez eta udan gizonezkoek jokatzeko dutela pentsatuko du norbaitek agian.

Eta zer gertatzen da esku-pilota partidetak atsedendietako musikarekin? Frontoietako musika teknika-riak oraindik ez ziren ohartuko Spotifyn badagoela euskal musika ere... edo beharbada gure musika ez da nahiko motibagarria izango frontoian egoten diren "pilota *hooliganentzat*". Alde ederra Iruñeko frontoia animatzeko Rihanna jartzea Gozategi jarri beharrean, bai horixe!

Baina euskararekiko harrotasuna azaltzeko keinu handiena eta ederrena gure bizilagun bilbotarrena izan zen. Barkatu, bilbotarrena ez, Athletic zaleena zuzenago esanda. Pasa den apirilaren 6an Errege Kopako finala jokatu zuten Sevillan (egun horietan ez zen beste ezer gertatu munduan, Euskal Telebistaren arabera ez behintzat). Kontua da, ia 100 metro luzeko pankarta erraldoia jarri zutela La Cartujako harmailetan eta mezua garbia zer: *Unique in the world*. Ez al duzu ulertzen? Ba horixe. Mezua, munduak ulertzeko moduan jarri nahiko zuten nahiz eta hainbat euskaldunek ulertu ez. "Bakarrak munduan" jarriz gero, Birmingham edo Minneapoliseko herritarrek ez lukete ulertuko agian, eta hobe gauzak garbi uztea munduari.

Kontuak kontu, ez zait oso argi gelditu euskalduna izateaz harro gauden ala ez, Aizpea. Baina ikusitakoak ikusita, konplexu zantzu bat sumatzen dela aitortu beharra daukat. Bestela, Alzola Euskal Ura izango litzake, telebistan, Emakumezkoen Neguko Txapelketa ikusiko genuke, frontoian Neomak jarriko lukete eta Athletic zaleak bakarrak izango lirarteke munduan. Baina oraingoz, ez da horrela.

maddi alberdi

EGUZKI IRAOLAGOITIAK
 (IRAETA, 1990) MEDIKUNTZA
 IKASKETAK EGIN ZITUEN, ETA
 ESPEZIALITATEA AUKERATZEA
 EGOKITU ZITZAIONEAN
 ONKOLOGIA
 ERRADIOTERAPIKOA
 AUKERATU ZUEN BERE
 GUSTUKO BI ALOR
 UZTARTZEN ZITUELAKO, HAU
 DA, ALDE HUMANOA ETA
 TEKNOLOGIKOA. LAU URTEZ
 DONOSTIAKO OSPITALEAN
 ERRADIOTERAPIAN ARITU
 OSTEAN, ZAINZTA
 ARINGARRIEN UNITATEAN
 DENBORALDI BATEZ LAN
 EGITEKO AUKERA SUERTATU
 ZITZAION, ETA ORDUTIK
 BERTAN ARITU DA LANEAN.
 BIZITZAREN AZKEN ETAPA
 AHALIK ETA MODU
 DUINENEAN, LASAIAN ETA
 ATSEGINEAN BIZITZEN
 LAGUNTZEA DA BERE
 ZEREGINA, BESTEAK BESTE.
 BIZITZAREN PARTE DA
 HERIOTZA ERE, ETA
 HORRETAZ ARITU DA LUZE
 ETA ZABAL *DANBOLINEKIN*.

Zergatik aukeratu zenuen Onkologia Erradioterapikoa?
 Espezializazio horrek nire gustuko bi alor uztartzen ditu: alor teknologikoa eta alor humanoa. Gainera, minbizia duen pazientea, oso paziente *potentea* da. Sintomatologia pila duen pazientea da, humanitatea behar duena. Makinak tratatzen du pazientea, eta makinari agindu batzuk eman behar zaizkio, beraz hor badago alderdi teknologikoa ere. Niri matematika beti gustatu izan zait pilo bat eta horrek bazuen alde numeriko hori. Azken batean medikuntza zientzia da, baina ez da zientzia zehatza. Eta sendagile bezala ziurgabetasun horretan lan egiten ikastea kostatu egin zait. Pazientearentzat zaila da, baina baita sendagilearentzat ere.

Onkologia Erradioterapikotik nola iritsi zinen zainketa aringarrien unitatera?

Lau urteko espezializazioan zehar minbizia erradiazioarekin tratatzen ikasi nuen. Erradioterapiarekin gaixoen %40a sendatu egiten den arren, notizia txarrak ematea ere tokatzen da, eta egia esan kostatu egiten zitzaidan. Baina halako batean, *krak* bat izan nuen, “gaixotasuna ez da nire kulpaa, hau da dagoena, eta gainera *kriston* lana dago egiteko hemen” pentsatu eta aldaketa izan nuen jarrreran.

Beste zenbait faktorek ere lagundu zidaten aldaketa horretan, eta horietako bat izan zen zainketa aringarrien unitatean errotazioa egitea tokatu zitzaidan garaia eta bertan bizi izan nuena.

Espezializazio bat egiten ari zarenean, espezializazio horrek ukitzen dituen hainbat alorretan lan egitea tokatzen zaizu eta zainketa aringarrien unitatea zen horietako bat. Bertan ikusi nuen, nire lankideek heriotzaren inguruan zenbat lan egiten zuten eta zenbat lan zegoen egiteko. Nire inguruan entzuna nuen profesionalen ahotik zainketa aringarrietako medikua izateak ez zuela meriturik eta ni justu kontrako iritziarekin aterata nintzen. Ikaragarritzko lana dago egiteko bertan, pazienteekin eta senideekin. Ordura arte gori-gori egon dena ahalik eta egoera lasaierenera eta baketsuenera eramaten saiatzea, baretzen saiatzea... gero horrek doluan ere eragina baitu.

Espezializazioa bukatu nuenean, denboraldia egin nuen horretan lanean, baina ez neukan segurtasun handirik eta justu zainketa aringarrietatik kontratua eskaini zidaten eta bertan hastea erabaki nuen. Duela hiru urte izan zen hori.

Zainketa aringarrietako lantaldea nola dago osatua?

Ni hasi nintzenean hiru medikuk osatzen genuen taldea (gaur egun aldatuta dago): batek zainketa aringarrietan ospitalean ikaragarritzko esperientzia zuen, eta besteak, berriz, etxeko ospitalizazioan. Oso esperientzia ona izan da lantalde horretako parte izatea.

Mediku bakoitzak zortzi paziente inguru ditugu; hortik behera izanez gero hobeto, arreta hobeagoa eskaini ahal baitiegu. Gehiago izanez gero ere, ezin iritsita ibiltzen gara eta hori ere ez da ederra, paziente horiekin erlojurik gabe egin behar baita lana. Zu paziente bisitatzerazoenean ez dakizu zer aterako den elkarrizketa horretan, horregatik ezin da presarekin joan.

Behin lankide batek esaten zidan agian guretzat paziente bakoitza bat gehiago dela, baina beste aldean dagoena-

rentzat gu medikuok ez gara bat gehiago: zer esan den eta nola, ukitu al den, begiratu al duen, barruan edo kanpoan esan den, begira gauden... denarekin oroitzen dira.

Zainketa aringarrietan tratamendu guztia ez da farmakologikoa; entzule lana egin behar izaten dugu, konpainia-egitearen parte handi bat hor egotea da, entzutea. Gure taldean psikologoa ere badago eta askotan egiten ditugu elkarrekin bisitak, eta hortik ateratzen dena oso polita izaten da. Niretzat, laneko zatirik betegarriena da gela batean sartu eta jakitea albiste oso txarrekin noala, baina hala ere eskerrik asko eta irribarre bat jasotzea bueltan.



**“NIRE LANEKO ZATIRIK
BETEGARRIENA DA GELA BATEAN
ALBISTE OSO TXARREKIN SARTU,
ETA ESKERRIK ASKO ETA
IRRIBARRE BAT JASOTZEA
BUELTAN”**



► **Medikuntza ikasteen heriotzarako prestatzen zaituzte?**

Medikuntzako ikasketak egiten ari nintzenean, sendatzeko prestatzen gintuzten. Baina mediku bezala heriotzarekin izan behar duzun jarrera ez zen lantzen. Gizartean gaur egun oraindik heriotzak tabua izaten jarraitzen du, eta karreran ere beste gai batzuk lehentasun handiagoa zuten.

Heriotza batek iritsi behar duenean, pertsona horrengan gauza pila daude egiteko eta hor, sendagileok paper aktiboa daukagu eta izugarritzko desberdintasuna egon daiteke pertsona baten bukaeran, sendagileak duen jarreraren arabera.

Gaur egun oraindik ere, heriotza ez da modu naturalean bizitzen ezta?

Gizartean orokorrean heriotzak oraindik ere tabu izaten jarraitzen du, baina zainketa aringarrien alorrean eman da aldaketa. Lehen gaixoaldiaren oso bukaeran eramaten zen pazienteak zainketa aringarrietara, heriotzaren bezperan, eta dagoeneko pazienteak eta medikuak ez zeukaten denborarik ezer askorik egiteko.

Gaur egun, zainketa aringarriek ikaragarritzko bulkada izan dute. Gaixotasun sendaezin bat dagoenean, sintomak okertzen eta beharizan handitzen ari direla ikusten denean, azkarrago egiten da hara bideratzea.

Horrek ez du esan nahi berehala hil egingo dela pertsona hori, kasu askotan etxera joaten dira, denboraldia egiten dute han; agian gero itzultzen dira... Kasu denak ezberdinak dira.

Zenbait pazienteek oso garbi dute etxean hil nahi dutela. Pazienteak konfiantza behar du barruak hustu ahal izateko, eta bere nahiak edo desioak konfiantzan esan ahal izateko. Hor lanketa handia egin behar izaten dugu, eta horrek denbora eskatzen du.

Sedazioaren inguruan, bada uste okerra gizartean ezta?

Bai, eta garbi adieraztea nahi dut, sedazioagatik ez direla pertsonak hiltzen. Sedazioak kontzientziaren jaitsiera dakar. Jendeak gaur egun oraindik pentsatzen du pertsona bat sedatu dutelako hil dela. Hori ez da horrela. Pertsona hiltzen ari da, eta hiltzen ari denean pertsona horrek sintoma kontrolaezin batzuk ditu; sintoma horiek beste modu batera ezin dira baretu. Horregatik sedatzen da, horrekin lortzen delako burua gorputzetik deskonektatzea, ondorioz, gorputzeko sintomak buruak ez ditu hautematen, ez da kontziente, eta orduan sufrimendua kendu egiten da. Pertsona hori ez da hilko botika eman zaiolako, organismoa hiltzen ari delako hil da. Heriotzaren atarian ematen da sedazio aringarria.

Sedazioa ez da erabiltzen hiltzen ari diren pertsonekin

bakarrik. Ebakuntzak egiteko ere, botika ematen da pertsonak lokartzeko, eta behin botika horren efektua joaten denean pertsona hori esnatu egiten da.

Sedazio paliatiboa emateko, irizpide mediko oso zehatzak daude. Ezin da eman edozein momentutan, marko mediko baten barruan eman behar da, baldintza batzuk bete behar dira.

Erizain laguntzaileek eta erizainek beraiek ere paper oso garrantzitsua betetzen dute taldean, eta zenbait kasuetan, guztion artean hartu behar izaten dugu erabakia. Bileretan denek hartzen dute parte eta denon iritzia kontuan hartuta egiten dugu aurrera.

Egunerokoan heriotzak dakartzan momentu gordinekin lan egitera ohitu egin al zara?

Ohitu ez gara egiten. Jende gaztea denean, era batera ukitzen zaitu, naturalki ez zaiola tokatzen ulertuta daukagulako. Familiak, inguruak, eta zuk mediku bezala ere “nola ba?” galdera izan dezakezu buruan bueltaka. Baina agian zuk ez duzu bat ere gaizki pasa, ikusi duzulako bere bikotea, gurasoak... inguruan izan dituela une oro, babestua egon dela. Eta oso gogorra da agur esan behar diozulako, baina aukera paregabea eskaintzen ari zaizu onartuta duelako bera badoala, edo hitz egin nahi duelako eta atera nahi duelako barruan duen guztia. Bukaera duina eta polita ematen ari da. Denek agur esan beharko dute eta dolua pasa beharko dute, baina oso puntu onean uzten du hemen geratzen dena dolua pasatzeko unean.

“Isiltasunaren paktua” delako batekin maiz topatzen gara: pazienteak gaixo dago, oso larri dago, berak badaki ezer ez esan arren. Familia askok ez dute nahi izaten bere senideari esatea zer larri dagoen, heriotza aurrez aurre duela... Babesteko edo. Baina ez esate hori eta esan gabe babeste nahi hori landu egin behar da. Izan ere, garbi izan behar dugu pazienteak inork baino hobeto dakiela bera nola dagoen, hitzez adierazten ez badu ere. Zergatik ez diozu heriotzaz hitz egin nahi zure senideari?

Informazioa pixkanaka ematen zaio pazienteari. Eta pazienteaz gain, senideekin ere asko landu behar den gaia da. Adibidez, zaintza aringarrietan astelehen batean sartzen den pazientearen senideek hasieran duten jarrera zeharo ezberdina da astearen amaieran, akaso sedazioa iritsiko denerako. Normalean baretuta egoten da dena, lasaiago... Hori ere bada zainketa aringarrien zeregina, hasieran zegoen sute hori pixka bat baretzen laguntzea.

Oso garrantzitsua da biziaren bukaera nola datorren: duintasuna, sintomen kontrola, heriotzaren onarpena eta inguruaren egoera (barestua egotea).

Nik uste dut egoera hauekin bizitzen ez zarela ohitzen,

“SEDAZIOAK KONTZIENZAREN JAIJSIERA BAT DAKAR. SEDAZIOAK EZ DAKAR HERIOTZA”

baina bai hobeto eramaten ikasten duzula. Horretarako oso garrantzitsua da zainketa aringarrietako errola, zuk lankideekin elkarbanatu baldin baditzaitezue zalantzak, erabakiak, suertatu diren egoera gogorak gelan edo pasilloan... asko laguntzen du motxila husten eta laneko kontuak bertan uzten. Zenbait kasutan, ez duzu lortzen ez eragitea baina tira!

Aipatu duzunaren arabera, nolako heriotza izan den, doluan eragina du ezta?

Bai oso lotuta daude. Normalean, joaten denak lanketa egiteko aukera izan badu, hitz egiteko, bere nahiak adierazteko aukera izan badu, babestua egon bada... hemen geratzen direnek dolua

pasa egin beharko dute, baina ziurrenik eramangarriagoa izango da.

Aurretiazko borondateen dokumentua zer da?

Zuk adierazi ezin duzun une batean, zure borondatea zein izango den jasotzen duen dokumentua da. Zenbait egoeretan zuk ezin duzu hitz egin: lo zaudelako, inkontziente zaudelako, burua galdu duzulako... Batzuetan egoera horietan medikuntza aldetik egin daitekeena aukeratu daiteke: elikadura, ebakuntza bat egin edo ez... Batzuetan, protokoloz aritu behar da eta ez dago aukerarik. Baina hori horrela ez den kasuetarako balio dezake dokumentu honek.

Gainera ordezkari bat edo batzuk ere izendatu ditzakezu. Horrekin zenbait egoeratan liskarrak saihesteko ere balio dezake. Heriotzaren gaia mahaigainera ekartzeko ere balio dezake. Etxe askotan tabua izaten jarraitzen duelako. Bide batez, agurra nolakoa izatea nahi duzun ere jaso dezakezu bertan, eta akaso horrekin ere buruhauste bat baino gehiago ekidingo dizkiezu geratzen direnei. Agurrek ere bere garrantzia dute doluaren fasean. Agur bat egiten baduzu, berdina da zer formatutan, agurra irudikatu duzu eta ondorioz horrek lagundu beharko luke doluaren fasean. Agurrik gabe, desagerpen bat litzateke, eta horrek doluan eragina du.

Aurretiazko borondateen dokumentuen erregistro bat dago, eta bertan jasota egon behar du balio legala izan dezan. Honen inguruko informazio guztia www.euskadi.net webgunean dago Aurretiazko Borondateen Dokumentuen atalean.



naiara exposito alberdi

Txinpartetatik 35 urteko sugarra

Urteurren bat ospatzea egutegian data bat goraiatzea baino gehiago da; denboran zehar osatu den historia, lorpenak eta erronkak ezagutu eta gorestea. Zestoako Gazte Asanbladaren 35. urteurrenerako Danbolineko zenbakietan atzera egin dugu garaian garaiko Gazte Asanbladetako kideek esandakoak gogora ekartzeko. Normala den bezala, 35 urtean denetarik izan da!

Hasierako garai haiek; 1982-1992 hamarkada

Danbolineko 2002ko apirileko zenbakira jo dugu. Bertan, Xabier Sagartzazuk, 1982-1992 hamarkadako kronika egiten du. Harridura sortu digu testu hori irakurrita, gaur egungo aktualitateko hitzak irakurtzen ari garela baitirudi. Xabier Sagartzazuren idatziak egungo belaunaldiek dituzten erronken iraunkortasuna adierazten du.

Kronikak gazteak udaletxe zaharraren arkupetan gazteentzako lokala eta liburutegia lortzeko elkartzan hasi ziren egunetara garamatza. Egun haietan izan ziren liskarrak ere aipatzen ditu. Ekintza horiek funtsezkoak izan ziren nonbait Gazte Asanbladaren bilakaeran eta herritarren parte hartzearekin konprometitutako gazte mugimenduaren garapenean.

Sagartzazuren kronikan oinarrituta, ikus daiteke, sorreretan izan zituzten arazo berdintsuak dituztela gaur egun ere, batez ere gazteentzako espazio egokia bermatzea. Liburutegiari dagokionean, handik urte batzuetara lortu zen, baina ikasteko espazioaren eskaera mahai gainean izan da duela gutxi arte. Aipagarria den ezberdintasuna bada, ordea, 80. hamarkadatik hona. Honela dio Sagartzazuk: "...okupazioaren aldekorik bazen asanbladan. Okupazioak zilegitasun osoa bazuen ere, ez genion bide horri jarraitu, uste baikenuen Udalaren betebeharra zela gazteen eskakizunei erantzutea...". Beraz, ez okupatzea erabaki zuten. Gaur eguneko asanbladak bestelako erabakia hartu zuen.

2002ko Gazte Asanblada

Sagartzazuren kronikaren amaieran, 2002ko Gazte Asanbladako kideek garai hartako egoeraren berri ematen dute. Haien arabera, ez daude oso egoera onean, "ez baitago mugimendu asko". Honela diote: "Nahiz eta ekintzaren bat antolatu, erantzun handirik ez dugu jasotzen, jende gutxi inguratzen da, eta ez du jende askok parte hartzen".

XX. urteurrenaren atarian

2008ko abenduan, 90. zenbakian jorratzen da berrito gaia Danbolinen. "Jendea gaztetxearen funtzionamendu egokiaz jabetzeko" hiru hilabetez gaztetxea ixteko erabakia hartzen du asanbladak, eta bide batez, beharrezkoak diren konponketak egiten dituzte. Orduko asanbladako kideen arabera, urtemugako ekintzak antolatzen ziren, baina ezer gutxi urtean zehar.

Denbora tarte bat eta gero barne eztabaida jendetsua izan zuten eta asanbladak indarra hartu zuen berrito. Txapuzas, komunikazioa, Xiri-Miri, garbiketa, eta kultur eta aisialdi taldeak izango dira asanbladaren ardatzetako batzuk. Berrikuntzarik aipagarriena komunikazio taldearen sorrera izan zen. Talde honen xede nagusia gaztetxearen eta Gazte Asanbladaren nondik norakoak helaraztea zen. Aipatzekoa da gaztetxearen inguruko atari birtual bat martxan jartzeko egitasmoa.





Hamabost urte pasa dira ordutik eta gaur eguneko Gazte Asanbladari dagokio oraingo egoeraren berri ematea...

Zuek okupatzeko erabakia hartu zenuten Udalarena zen eraikinak baldintzak betetzen ez zituelako. Espero bezala doa dena? Merezi izan al du? Denok dakizuen moduan, 2023ko otsailean zentroko eraikinera sartu zen Gazte Asanblada. Hala ere, lekualdaketaren prozesuaren proiektua hiru urte lehenago hasi genuten. Blokeo bati erantzuna emateko hartutako erabakia izan zen. Izan ere, horrenbeste denbora igaro ondoren, aurrerapausorik ez zen eman. Udala eta Elizaren arteko negoziaketak etenda zeuden, legealdia amaitzear, eta zerbait egin beharra zegoen bi aldeek erreakzionatzeko. Egia esan, ez genuen inolaz ere espero XXXV. urteurrena bertan ospatuko genuenik, baina ilusioz heldu diogu hilabeteari. Nahiz eta urte gogorra eta nekeza izan den, dudarik ez daukagu egindakoak merezi izan duela eta bere fruituak eman dituela.

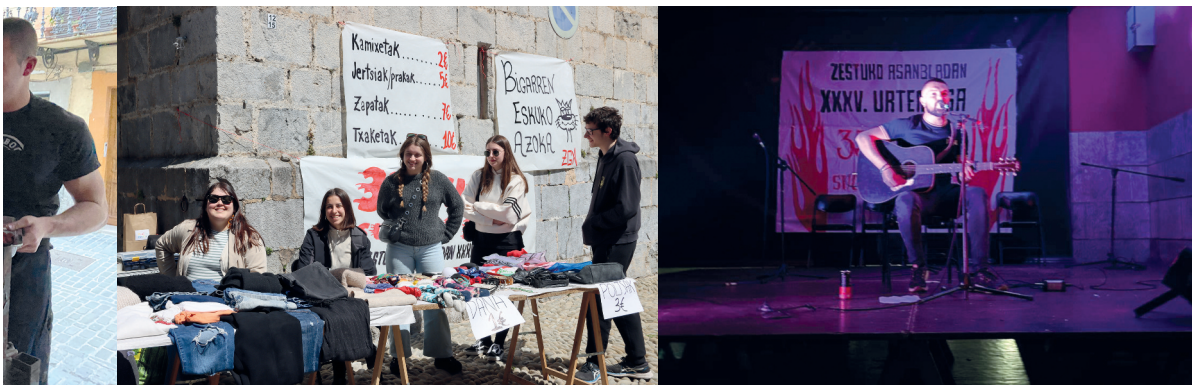
Hilabete osorako denetarik ekintzak antolatu ditugu: umeen eguna, flamenko ikuskizuna, parrillada, urtemuga eguneko festa, santakutz jaiak antolatzeko auzolanak...

Gaur egun Asanblada ze maiztasunekin biltzen da? Zertan zabiltzate? Taldea indartsu dago?

Asanblada astero biltzen da. Azpitaldeak, berriz, beharraren arabera biltzen dira. Momentuan asanblada orokorra daukagu eta hainbat azpitalde: komunikazioa, diruzaintza, txapuzas, aisialdi eta rock. Talde bakoitzeko kideek hainbat arlo lantzen dituzte. Orain momentuan urtemugarekin gabiltza buru-belarri lanean, baina gaztetxe berriaren auziari ere aterabidea eman nahian ari gara paraleloki. Gure nahia gaztetxe berrian egonkortzea da. Nahiz eta urte eta erdi goazen bertan, edozein unetan irits daiteke desalojoaren exekuzio data.

Bien bitartean, lanean eta borrokan jarraituko dugula argi utzi nahi dugu. Ez dugu amore emango Zestoako gazte eta herritar guztientzat behar bezalako gaztetxea lortu arte. Hala ere, gaztetxe berriaren auzia ahalik eta modu onenean amaitu nahiko genuke, eta beste behin, Udalari eta Elizari negoziatzeko prest gaudela esan nahi diegu.

Azken aste honetan, Elizarekin harremanetan jartzea lortu dugu, baina



negoziatzeari uko egin diote. Garbi utzi digute ez dutela negoziatzeko asmorik asanblada espazio horretatik ateratzen den arte.

Udalaren partetik ez zaigu ezer berririk iritsi. Ardurarik izango ez balu bezala jokutzen jarraitzen du, eta ez digute inongo proposamenik egin. Saiakera hauek ez digute fruitu askorik eman, baina guk lanean jarraitzeko konpromiso osoa hartzen dugu.

ohiana calparsoro
peru garbata



“Sugarra” kantua sortu du Rodeo musika taldeak Gazte Asanbladaren 35. urteurrenaren harira

Ezer ez dugunen
Etorkizuna
Gaztetasuna

Antolakuntzaren indarra
Gazteok dugun beharra
Txabolarik ezean
Itzali da sugarra

Belaunaldi pila
Helburuak mila
Hau ez dadin amaitu
Lanean jarraitu

35 urte
Ta bat eginik gaude
Jabetzan ez duguna
Gurea izan arte

Indio Joxemarik
Hasitakoa
Aurrera doa

Geldiezin den olatua
Indar ezberdinez osatua
Antolatu ezean
Triste gure patua

GAZTETXEAREN 35. URTEMUGA

Apirilak 27, larunbata

10.00: Ertxiña mendira igoera eta hamaiketakoa

14.30: bazkaria

19.00: Hamarru elektrotzaranga

22.00: kontzertuak: Enbata Lorade, Etxekalte eta Bassagain



Liburuan arte dantzan

1986AN IREKI ZEN UDALETXEKO LIBURUTEGIA. ORDUAN HASI ZEN AMAIA GARATE (ZESTOA, 1959) LIBURUZAIN LANETAN. BESTE GARAI BATZUK ZIREN, ORAINDIK UDALAN EZ ZEGOEN KULTUR TEKNIKARIRIK, EZ ETA NOSKI, EUSKARA ETA GAZTERIAKORIK ERE. BERARI TOKATU ZITZAIZKION LIBURUTEGIKO LANAK EZ EZIK, GAINONTZEKOAK ERE AHAL ZUEN HEINEAN EGITEA. GARATE JUBILATU ZENETIK, ITSASO ZUBIRIAK (HERNANI, 1990) HARTU DU BERE TESTIGUA. HONEK PORTALE KULTURGUNEAN EZAGUTU ZITUEN HERRITAR BATZUK, ETA BESTE BATZUK EZAGUTZEN ARI DA ORAIN. BIETAN DABILENIK ERE BA OMEN DA, ETA EZ BAT ETA BI!



UDALETXEKO GARAI BATEKO LIBURUTEGI ZAHARRA

Udaletxea berritu zen eta herrian ba omen zen liburutegi baten eskea. Amaia Garatek gogon du, amak kontatuta, herrian manifestazio bat eta “eserialdia” egin omen zirela Udalarri liburutegia eskatzeko. Gauzak horrela, garaian garaiko agintariek

(Tomas Etxabe zen alkate orduan) aztertuko zuten gaia eta erabaki zuten behintzat liburutegiarentzat txokoa egitea.

Artxiboko gelan jarri zioten Amaiari bulegoa, gaur egun bake epaitegia dagoen lekuan. Teorian herritarrek liburutegian lasai eta isilik ibili behar zuten bera alboko bulegoan bere lanak egiten ari zen bitartean. Laster gelditu zen bulego hura hutsik, mahaia liburutegian jarri behar izan baitzuen, isiltasun pixka bat mantenduko bazen.

Lanean hasi zenean, lokala bai, baina dena egiteko omen zegoen, apala batzuk eta liburu mordoa kaxatan sartuta aurkitu zituela du akorduan. Aurreneko lana liburu guztiak erregistratu eta seilatzea izan zen, jendearen eskura utzi ahal izateko. Gero bazkideei txartelak egitea... Liburutegi batek nola funtzionatzen zuen erakustea ere tokatu zitzaion, isilik egon behar zela, ezin zela bokadilorik bertan jan... Gela bakarra zegoen guztientzat: haur, heldu, ikasle... espazioa partekatu beharra zuten.

Aurreneko egunean 27 herritarrek eman zuten izena liburutegian. Eskolatik atera eta korrika joan ziren ume pila. Oraindik ere jendeak bere zenbakia askotan esaten omen du, nahiz eta zenbaki horrek gaur egun ez duen ezertarako balio. Karne-





ta gehienak jasota daude liburutegian, batzuk argazkia ere badute, eta gaur egun erabiltzen ez direnez, herritarrek jaso ditzakete, oroigarri modura. “Berez bakoitzak eramateko zen txartela, baina galtzearen beldurrez, hemen uzten zuten askok eta erabiltzaileek zenbakia buruz jakiten zuten” dio Garatek. Anekdota modura gogoratu du Amaiak, liburutegi parean hutsik zeunden udaletzeko gelak eskatu zituztela gazteek Gaztetxea egiteko: “Imajinatu kontzertuak pleno areto gainean!”.

LIBURUTEGI BERRIA

2009an liburutegi berria egin zen. 15 urte beteko ditu aurtengo irailean. Hasiera batean, gainera, liburutegiko eremuaz gain, beheko Alonderok ere liburutegia izan behar omen zuen. Amaiak gogoan du nola beherako apalategien kalkuluak egiten aritu zi-

LIBURUAREN NAZIOARTEKO EGUNAREN BAITAN HAINBAT EKINTZA ANTOLATU DIRA ETA TARTEAN APIRILAREN 28AN EGINGO DEN LITERATUR IBILBIDEA. ITSASO ZUBIRIAK AZALDU DIGU ZER IZANGO DEN:

Idea zabalagoa zen hasieran, baina gaia zentratzen joan gara eta azkenean zestoar batzuk, denak ezin baitira sartu, Zestoaz idatzi dituzten testuak irakurriko dituzte Zestoako gunen konkretu batzuetan. Tartean Juan Jose Saezmiera "Maixua", Pepita Iriondo, Uztapide, Pio Baroja,...

Deialdia irekia da, 10:30ean liburutegi aurrean elkartuko gara, liburu horiek fisikoki hartu eta ibilbidea egingo dugu.

ren arkitektoa eta biak. Gero, herrian behar asko zeudela, eta beste erabileraren bat ematekotan, aparte gelditu zen. Eraikin berria askoz argitsuagoa dela eta espazio banaketa handiagoa duela dio Garatek, baina berria egiterako faltan botatu zuela isiltasun osoa

behar duen jendearentzat espazio bat, eta horren pena dauka liburutegiko arduraduna izandakoak.

LIBURUTEGIEN SAREAN

Ordura arte liburu guztiak idazmakinez eta eskuz betetzen zen fitxa zuten, baina liburutegi batetik bestera pasatzeko momentua aprobeztatu zen digitalizazioa egiteko eta horrek liburutegien sarean sartzeko aukera eman zuen.

Zubiriaren esanetan, “liburutegi oso handiak daude sarean, gurearekin alderatuta, askoz liburu gehiago dituztenak, eta aukera ona da haietatik ekarri ahal izatea”. Lekua ere soberan ez dago eta gai konkretu bakoitzeko oinarrizkoa izaten saiatzen diren arren, oso liburu espezializatuak beste liburutegietatik ekartzen dituzte. Ikasleek eskolarako behar izaten dituzten liburu errepikatuak ere bai.

Liburu digitalak mailegatzeko aukera ere badago gaur egun, baina Zestoan ez dago, nonbait, horretarako ohi-tura handiegirik. Dena den, aukera oso zabala omen dago, eta inork informazioa nahiko balu, gertura dadila liburutegira.

ITSASOREN ERRONKA

Amaia Garateri ere iritsi zitzaion jubilatzeke garaia. Trantsizio tarte bat elkarrekin lanean egin eta gero, erreleboa hartu zion Itsaso Zubiriak liburutegian lanean. Zein erronka dituen galdetuta, isiltasuna eta la-



► saitasuna behar duen gunea bat izanagatik ere, ekintza oso anitzak antolatu eta liburutegia espazio aktiboa izatea nahiko lukeela dio. Hainbat gustu eta perfiletako herritarrek bat egingo duten eta gaur eguneko gizarte digital eta azkarrean jendea pixka bat frenatu eta la-saituko duen gunea. Hizkuntza aldetik ere badago zer egina, Zubiriaren ustez. Herri oso euskalduna da Zestoa, arnagunea, eta “euskarak liburutegian ere presentzia eta indarra izatea garrantzitsua da”, dio. Garai batetik hona euskaraz gehiago irakurtzen dela azpimarratu du Garatek, baina oraindik ere badira, Zubiriaren iritziz, euskaraz irakurtzearekin lotutako apurtu beha-

HERRITARREN MARRAZKI ETA IDATZI TXIKIZ OSATUTAKO LIBURU HANDI BAT GORDETA DAGO ASPALDITIK LIBURUTEGIAN. AMAIA GARATEK EMAN DIGU HONEN BERRI::

Urtero ipuin kontaketak egiten genituen, askotan Pello Añorgarekin, eskolako irakasleek ere oso gustuko zuten bera. Behin, marrazkilari batekin etorri zen, batek



kontatu ahala, besteak ilustrazioak egiten zituen eta horiei bururatu zitzairen liburutegian orri zuriz betetako liburu handi bat jartzea liburutegiko erabiltzaileek nahi zutena bertan idazteko. Altxor politikak daude!



rreko mito faltsu batzuk: “deigarria egiten zait 20 urte inguruko gazteek esatea euskaraz irakurtzea gehiago kostatzen zaiela; horri buelta eman beharra dago”, dio. Amaia Pako Aristirekin helduen irakurle taldean dabil. Hileko azken ostegunetan biltzen dira liburutegian: “hasieran kosta egiten da euskaraz irakurtzeko proba egitea, baina esfortzu txiki bat eginez, gero ez da hain zaila. Gauza guztietan bezala, gogoia izan behar”.

NOLAKO ERABILTZAILAK GARA?

Orokorrean liburuak zaintzen onak omen gara zestoarrak. Irakurleen adin tarteez galde-tuta, haurrak izango omen dira liburu gehien irakurtzen dituztenak, askok bi edo hiru irakurtzen dituztelako astean. Gainontzean, liburuzainen arabera, emakumeak gerturatzen dira gehien liburutegira. Gustuak olatuak bezala omen dira eta sariek ere eragina dute, noski. Orain nobela beltza edo intrigaren boladan gaudela esan digute. Dena den, ahalegintzen dira pixka bat denetik izaten, estilo desberdinetako liburuak, irakurleen gustuak askotarikoak baitira.

HARREMANETARAKO LEKUA BAI, LUDOTEKA EZ

Liburuzainen esanetan, batzuetan liburutegia ludoteka bihurtzen da, batez ere eguraldi txarra egiten duenean. Gurasoak umeeekin doazenean kontziente izatea nahiko lukete liburutegira doazela. “Eguraldi txarra denean egiteko plan polita eskaintzen du, baina liburutegia izaten jarraitzen du” dio Itsasok. Garateren esanetan, leku zoragarria da gurasoek beren seme-alabekin liburu esku artean hartuta gozatzeko.

NERABEZAROA ETA IRAKURKETA

Zestoako liburutegiko beste erronketako bat nerabeak irakurketara gerturatzen da. Helburu horrekin sortu zen “irakurle gazteen kluba”, haurtzaroan hasi eta leitzen jarraitzera animatzeko esperantzaz. Horregatik da, Zubiriaren ustez, garrantzitsua gurasoak haurrekin datozenean gogoratzea liburutegian daudela eta momentua aprobetxatzea haurrekin eta liburuekin konektatzeko; momentu patxadatsu bat bilatzeko, irakurritz, ilustrazioei erreparatuz gozamenerako une bat bilatuz. “Haurtzaroan egindakoak egundoko garrantzia izan dezake geroko irakurzaletasunean”, azpimarratu digu. Zubiriari tarteka guraso batzuk esaten omen diote: “liburu bat nahi-ko nuke seme edo alabarentzat, ez zaio gustatzen irakurtzea eta ea ohitura hartzen duen; baina, egia esan, guk ere etxean ez dugu batere irakurtzen eta...”. Askotan dena batera joaten da, Itsasoren esanetan. Gizarte osoak eragiten du; etxean egiten dugunak, gurasoak irakurtzen ikusten al ditugun, umetatik zer ohitura ditugun... Poza ematen diola dio, gurasoak exenploa emateagatik bada ere irakurtzen hasten direnean.

jone bergara

ZESTOAN

uste baino gehiago

Janaridendak

ELORZA
janaridenda
943 147 660

ARRAINDEGIA
KONTXI
ZESTOA 943 148 247
AZPEITIA 943 811 946

miantxa
943 147 015

Fakri Okua
943 148 428

unide
egunero janariak
943 558 005

UZKUDUN
harategia
Erdikalea, 5
Tel. 943 147 023
ZESTOA

Teknologia, liburu, paper denda

943 147 110

mairi
LUTERIA
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

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

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

TURISMO, MERKATARITZA
ETA KONTSUMO SAILA
DEPARTAMENTO DE TURISMO,
COMERCIO Y CONSUMO



ZESTOAKO UDALA

IX. ARDO DASTAKETA

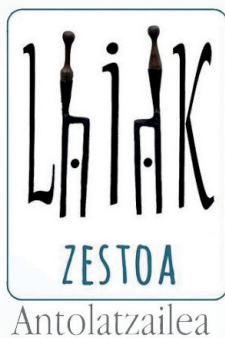
ZESTOAN Maiatzak 25 Polikiroldegiko aterpean

12:30ETATIK 14:30ETARA

UPATEGIAK: Aimarez -G. Aldazabal -Monteabellón -Rioja Bordon -B. Mazuela

PINTXOAK: Exclusivas Mardu * Maisor * Basatxerri *

Musika



Bazkideen artean zozketa eginda, ondorengo lau hauei tokatu zaizkie bina lagunentzat ardo dastaketarako txartelak: Mikel Aramendi Landa, Naiara Irureta, Juan Olaizola Etxeberria, Iñaki Izeta (Laiak dendan jaso beharko dira txartelak)

ESKELA DIGITALEN ZERBITZUA

DANBOLIN.EUS ATARIAN



Eskela jartzeko zuzeneko bidea:

- * Danbolineko telefonora deitu (722 609 265)
- * info@danbolin.eus helbidera idatzi

Carmona ehorztekarearen bitartez:

- * Telefonoak: 943 15 15 14 eta 629 43 42 67
- * funeraria@funerariacarmona.com
- * Ehorztekera bertaratura

50€

Taxi Zestoa

9 Eserleku
Eneko 603 394 729 Joseba 670 431 90

Surya Paz Marticorena

Osteopatia - Kirol masajea

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

ZESTOAKO SAN JUAN FUNDATZIOA
1919-2019

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

Gesalaga kalea 20
Zestoa 20740

mizuclinicadental@gmail.com
ZURINE ECHEBERRIA RENOBABLES COLEG. 797
IDOIA ECHEBERRIA RENOBABLES COLEG. 868
Telf.: 943 14 78 28

Fisioterapia
Osteopatia

943 29 08 99

Toribio Altzaga 20 - 22 20740 Zestoa

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

danbo lin.eus



ARROA BEHEKO VI. IPUIN LEHIAKETAREN SARI BANAKETA

Ezkaizto Auzo Elkarteak eta Arroako eskolak antolatuta, 33 ipuin aurkeztu dituzte auzoko haur, gazte, eta helduek Arroa Beheko VI. Ipuin Lehiaketara. LH 1-2 mailan, June Egañaren "Muki eta zirkua" ipuina aukeratu du epaimahaiak, LH 3-4 mailan, "Nora eta ostadar magikoa" izan da saritua, Mara Giustirena eta LH 5-6 mailan, June Garziarenaren "Non daude izarrak?" lana. Helden mailan, saria Josune Larrañagaren "Aitzurra" izeneko lanak jaso du. Beste bi lanek epaimahaiaren aipamen berezia merezi izan dute: "Xake partida Sakulupen", Miriam Aizpururena, eta "Zuengan, nigan" Maria Iribarrena. Lan guztiekin koaderno osatu dute eta Txara dendan dago eskuragarri, auzotarrek irakur ditzaten eta eskolako web orrian ere zintzilikatuko dira.



ZESTOA ETA UREPELE ARTEKO IBILBIDEAREN ZATI BAT EGIN ZUTEN APIRILAREN 20AN

Zestoa eta Urepele batzen dituen ibilbidearen zati bat egin zuten apirilaren 20an Agiro Mendi Klubekoek Udalarekin elkarlanean. Andoaindik Goizuetara, 22 kilometroko txangoa egin zuten eguraldi paregabea lagun zutela. Goizuetan bazkari eder batekin amaitu eta Zestoara itzuli ziren.



MARTXAN DA AURREKONTU PARTE-HARTZAILEEN BOZKETA FASEA

Aurrekontu parte-hartzaileen prozesuak aurrera jarraitzen du. Apirilak 16an egin zen udaletxeko pleno aretoan bozketa fasera pasako diren proiektuen aurkezpena. Bozkatzeko aukera maiatzaren 5a arte egongo da zabalik eta maiatzaren 7an jakinaraziko dira aurrera eramango diren proiektuak ezagutzera. Udaleko webguneko albistean dago bozkarako lotura.



HIRU ZESTOARREK JASO DUTE LAGUN ETA INGURUKOEN ONGI ETORRIA UDALETXKO BALKOIAN DENBORA GUTXIAN

Pilota pil-pilean dagoen seinale, hiru izan dira apirilean zehar udaletxeko balkoian lagun eta inguruko ongi etorria jaso duten zestoarrak. Jurdan Arakistain izan zen aurrena, Eneko Sagarmendirekin Euskal Pilota Egokituko Sari Nagusiko txapeldun izatea lortu zuen berak. Naroa Agirre izan zen gero, bera tarteko, urrezko bi domina lortu dituztelako Euskal Selektzioako neskek Europako Pilota Txapelketan eta Joseba Goikoetxea izan da azkena, Jabalera bikote zuela, Berria erremonte txapelketa irabazi eta gero lagun ongi etorria jaso zuen honek ere udaletxeko balkoian. Zorionak hirukote!

OPORTA



Garai batean gehiago, baina jada gutxi. Ez zait gustatzen, propaganda faltsu asko sartzen da eta hackeatu ere egiten dituzten kontuak eta... Nire publikaziorik ere ez dut ia egiten.

mikel urabaien
46 urte



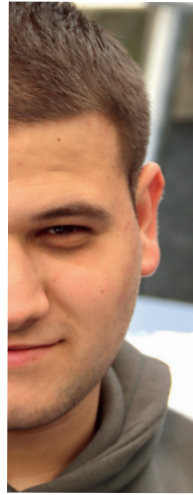
Mugikorra batez ere musika entzuteko erabiltzen dut eta tarteka ba besteek jartzen dituzten gauzak ikusteko, baina neuk ez daukat ohiturarik nire sarrerak egiteko eta egiten ditudanean ere espontaneoak izaten dira.

alba naranjo
21 urte



Lanerako ere erabiltzen dut eta pertsonala ere bai tarteka. Lanerako denean agroturismoarekin zerikusia duten gauzak jartzen ditut eta norberarenean ba mendiko gauzak eta horrelakoak normalean.

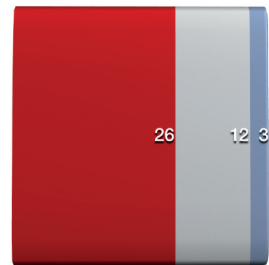
ainara arakistain
41 urte



Instagram erabiltzen dut. Leku desberdinetako storiak eta igotzen ditut tarteka. Ez diot gehiegi begiratzen, nik egiten ditudanak gutxi gorabehera ondo xamar agertzea eta gutxi gehiago!

ruben costa
19 urte

ZEIN DA OPORTETAN SARE SOZIALEKIKO HARTZEN DUZUN JARRERA?
IZAN ZINGZOA!



(Erantzuleak guztira: 41)



- Sare sozialetatik erabat deskonektatzea, benetako esperientzia bat lortzeko.
- Bat-bateko uneak partekatzea, perfekzioaz kezkatu gabe
- Arretaz ondutako edukia sortzea, feed erakargarria mantentzeko



ale

Errepidetik Arteaga aldera sartzeko bidegurutzea Ertxiñondo parean zuloz beteta dago.



ale

Herrigunera ibilgailuak ez sartzeko pibote eta euskarri berriak jarri dituzte.

APIRILA

27 **LARUNBATA**
Gaztetxearen 35.

urtemuga. 10:00 Ertxiña mendira igoera eta hamaiketako. 14:30 bazkaria.

19:00 Hamarru elektrotzaranga. 22:00 Kontzertuak: Enbata Lorade, Etxekalte eta Bassagain.* Iraetako Tren Txikia zabalik.

28 **IGANDEA**
Liburuaren egunak ekimenaren baitan "Zestoa zestoarren hitzetan" literatur ibilbidea, 10:30ean liburutegitik abiatuta.
* Sañu eguna. Irteera 9:00etan gurutzetik. 11:00etan mosaikoa. Hitzaldia, trikitalariak, umeentzako jolasak...

30 **ASTEARTEA**
Liburuaren egunak ekimenaren baitan, "Nola aukeratu liburuak irakurzaletasuna sustatuz" tailerra, liburutegian, Dorleta Kortazarrekin

maiatz

SANTAKUTZAK ZESTOAN

02 **OSTEGUNA**
17:00. Santakutzetako Pilota Txapelketako finalak. 19:00. Jaien hasiera kalejirarekin: Idiakaitz Txistulari taldea, Azpeitiko Banda eta Zestoako Musika Banda. 22:30. Helduen danborrada. Ondoren, Ustekabe txaranga.

03 **OSTIRALA**
10:30. Idiakaitz Txistulari taldearen diana. 18:00. Umeen danborrada.

SANTAKUTZAK IBAÑARRIETAN

04 **LARUNBATA**
20:30 Auzo afaria Ekain sagardotegian.

05 **IGANDEA**
12:00 meza ordezkioa Santo Kristo ermitan. 12:30 zapo jokoa. 17:00 Iago Mago. 18:30 Herri kirolak: Harri jasotzen, Jon Unanue (Goenatxo III) eta Xabier Aramburu (Guzta). Aizkoran, Mikel Larrañaga eta Eneko Otaño.

05 **IGANDEA**
16:00 IV. Arroako Txirrindulari Saria. *18:00 "Ihesa" antzerkia Portalek antolatuta, kultur etxean.

07 **ASTEARTEA**
"Kontaidazu ipun bat" saioa libururutegian. * 19:00 Aurrekontu parte hartzaileen bozketen emaitzak, udaletxean.

11 **LARUNBATA**
Udaberriko Lurra Taupaka festa Amillubin. 11:00 Amillubi egitasmoaren aurkezpena eta bisita. 12:00 Bi ekintzen arteko aukera: 1) Enekouchekin "Lurrarekin konexioa" saio umoretsua edo 2) Baso bainu-ibilaldia. 13:30 Poteo musikatua (EHko Batukada Feminista Sarea). 14:30 Bazkaria. 15:30 Umeentzako clown ikuskizuna Itziar Saenz de Ojer-en eskutik. 16:30 Bakarrizketa umoretsua GREGOren eskutik (Beatriz Egizabal). 17:30 Mejillon Tigre kolektiboaren errezitaldia. 18:30 Kontzertuak: 3zur, Pelax eta Babarrunba taldeekin.* Iraetako Tren Txikia zabalik. *19:30 Aizpea Aristiren kontzertua Portalen.

12 **IGANDEA**
Herri Urratsera joateko autobusa antolatu du Portalek: 9:15 hilerrri parean hartuko da eta itzulera 19:30ean, Senperen. * Auza mendiari itzulia Agirok antolatuta.

ASENTZIOAK ENDOIAN MAIATZAREN 9TIK 12RA BITARTEAN. (EGITARAUA OSATU GABE)

16 **OSTEGUNA**
Furgobaratza Iraetan. Tomate tailerra.

18 **LARUNBATA**
Pazko festa Aizarnan. Artisau postuak plazan eta haurrentzako ekintzak, txekorra eta sagardoa txotxetik musikak alaituta.* San Isidro eguna Arroabean.

19 **IGANDEA**
Zestoa-Oikia-Zumaia ibilbidea Agirok antolatuta. * 18:00 "Negu hurbilak" filmaren emanaldia. Ondoren, Mikel Iburguren eta Ekain Alvite egileekin solasaldia. Portalek antolatuta, kultur etxean.

21 **ASTEARTEA**
17:00. "Kontaidazu ipun bat" saioa libururutegian.

24 **OSTIRALA**
Odol ateraketak Alonderon.

KIROLDEGIKO FRONTOIAREN INAUGURAZIOA

25 **LARUNBATA**
18:00 Emakumezkoen Udaberriko bertso pilota txapelketa Naroa Agirrerekin.

26 **IGANDEA**
Eskuz banaka profesionalen txapelketa nagusiko 3 eta 4 postuak eta binakako lehen mailako partida.

25 **LARUNBATA**
IX. Laiak Ardo Dastaketa. Hainbat upategitako ardoak probatzeko aukera kiroldegiko aterpean.* Xoxote eguna, irteera Agiron antolatuta.
*Iraetako Tren Txikia zabalik.

29 **ASTEAZKENA**
19:00 Hitzaldia guraso elkarteak antolatuta kirol eskolarra gaitzat hartuta EHUKO kirol eskolar eta hastapenean aditua den Oidui Usabiagarekin, Alonderon.

GAZTELEKUKO MAIATZEKO ESKAINETZA

09 : ikasturtearen balorazioa (3. zikloa)

10 : ikasturtearen balorazioa (DBH)

11 : jolas librea, gaztelekuan (DBH)

14 : ihes-gela, gaztelekuan (1. ziklo)

16 : amabirjinetan zer? (3. zikloa)

17 : amabirjinetan zer? (3. zikloa)

18 : jolas librea, gaztelekuan (DBH)

23 : soka-dantza prestaketa (3. zikloa)

24 (DBH) : -25: jolas librea, gaztelekuan

28 : amabirjinetan zer? (1-2. zikloak)

30 : ikasturtearen bukaera, gaztelekuan (3. zikloa)

31 : ikasturtearen bukaera, gaztelekuan (3. zikloa)

BARBANTXO:

-8 eta 22: Herrigunean (HH)
-10 eta 24: Herrigunean (LH), eta Aizarnan.
-17 eta 31: Barbantxo Arroabean
Posta-e: gazteria@zestoa.eus
Telf: 688 684 029



KIMUBAT
— GARDEN



**Berpiztu zure etxea
garaiko koloreekin.**



Begonia



Geranium



Alegria Guineana



Surfinia



Petunia

Urrestilla bidea z/g · Azpeitia | 943 15 00 85
kimubat@kimubat.eus | www.kimubat.eus