



JUBILATUEN ELKARTEA | ASOCIACIÓN DE JUBILADOS/AS

Santa Lucia, 5-2º DONEZTEBE/SANTESTEBAN - Nafarroa | T. 948 45 08 78 - 618 567 837 | www.arkupeak.com | arkupeak@yahoo.es

ALBISTE BULETINA | BOLETÍN INFORMATIVO

AMAIUR

nº **23** .zk

2021

1. SEIHILEKOA
1^{er} SEMESTRE



Ekitaldi finantziatua | Actividad financiada por

> Ohar garrantzitsuak

1. ARKUPEAK ELKARTEKO WHATSAPP

1.■TALDEA Elkartearren berriak eta harremanak azkarragoak eta errazagoak egiteko whatsapparen erabilera nahi dugu zabaldu. Horretarako beharrezko da bazkide bakoitzak bere mugikorrean elkarteko zenbakia sartzea: 618 567 837.

2. BIDAIAK

Koronabirusaren pandemia kontutan hartuta, ezin ditugu programatu bidaiaik. Horregatik joango gara abisuak ematen.

- **Andaluciako bidaia.** Momentuz nahi dugu mantendu. Horren berri emanen dugu.
- **Itsas-Ibilaldia.** Momentuz nahi dugu mantendu. Horren berri emanen dugu.
- Gainerako bidaien eta jardueren berri ere aurrerago emanen dugu.

3. 2020KO MUS TXAPELKETAREN FINALA.

Bertan behera utzi da

4. 2020KO OMENALDIAK. 2020an 85 urte, diamantezko eta urrezko ezteiak bete zituztenen aldeko omenandia 2021eko 1. seihilean egiten saiatuko gara. Horren berri emanen dugu.

5. 2021EKO OMENALDIAK.

2021ean 85 urte, diamantezko eta urrezko ezteiak betetzen dituztenek, apirilaren 15a baino lehen, ekar dezatela argazki bat eta bere bizitzari buruzko idatzi labur bat, hurrengo boletinean agertzeko.

6. BAZKIDEEN KOPURUA, ALTAK ETA

6.■BAJAK. Bazkideen kopurua 2020ko azaroan: 2948.

- 2020ko bajak: 80
- 2020ko altak. 116

7. BAZKIDE BAJAK. Norbaitek bazkide bezala baja eman nahi badu, urtarrilaren 31 baino lehen egin dezala.

8. EGUN BATEKO BIDAIETARAKO BAJAK.

8.■Egun bateko bidaiarako izena eman duenak irteerara ez bada azaltzen aurretik abisatu gabe, ez zaio dirurik itzuliko.

9. OSASUN ARAUAK. Osasun arauak bete beharko dira jarduera guzietan.

> Notas importantes

1. GRUPO DE WHATSAPP DE LA ASOCIACIÓN ARKUPEAK. Con el fin de agilizar y facilitar las noticias y las relaciones deseamos extender el uso del whatsapp. Para ello es preciso que cada socio introduzca en su móvil el teléfono de la asociación: 618 567 837.

2. VIAJES. Teniendo en cuenta la pandemia del coronavirus, no podemos programar los viajes. Por ello iremos dando los avisos.

- **Viaje de Andalucía.** De momento lo queremos mantener. Informaremos al respecto.
- **Crucero.** De momento lo queremos mantener. Informaremos al respecto.
- **Sobre el resto de viajes y actividades** informaremos más adelante.

3. FINAL DE MUS DE 2020. Se ha anulado

4. HOMENAJES DE 2020. Los homenajes de los que en el año 2020 cumplieron 85 años y las bodas de diamante y de oro procuraremos celebrar en el primer semestre de 2021. Informaremos al respecto.

5. HOMENAJES DE 2021. Los que cumplan 85 años, bodas de diamante y de oro en el año 2021 deberán presentar una foto y un pequeño resumen relacionado con su vida para el 15 de abril, con el fin de incluirlo en el próximo boletín.

6. NUMERO DE SOCIOS, ALTAS Y BAJAS.

Número de socios en noviembre de 2020: 2948.

- Bajas en 2020: 80
- Altas en 2020: 116

7. BAJAS DE SOCIO. Cuando un socio desee darse de baja debe hacerlo antes del 31 de enero.

8. BAJAS PARA LOS VIAJES DE UN DÍA.

A los que se inscriban en viajes de un día y no acudan a la salida sin haber notificado previamente no se les devolverá cantidad alguna.

9. NORMAS SANITARIAS. Las normas sanitarias se deberán cumplir en todas las actividades.

> Agurra

Saludo

2019ko abenduan aipatzen nizuen Zuzendaritza Batzordea, ekainean berritu, eta ilusioz beterik lanean ari zela, eta horrela 2020ko programa ardura handiarekin prestatu zuela.

Zoritzarrezz, ordea, Covid-19 kutsakorraren bisita izanik, antolatutako programaren zati handi bat ezin izan da burutu.

Martxotik aurrera hainbat ikastaro, ariketa fisiko eta mendiko irteera, nahiz eta erdizka, saiatu gara gauzatzen, baina, tamalez, iragarrita zeuden bidaiaik, ospakizunak, feriak eta abar bertan behera gelditu dira.

Eskerrak eman nahi dizkiet elkarteari laguntzen dioten hainbat bazkide eta erakunderi, baina bereziki delegatuei, urtean zehar herriz-herri eta oztopo guztiak gaindituz bazkideei berriak zabaltzen eta hartu-emanak errazten lan eskergarria egiten dutelakoz.

Osasun krisi hau lehenbailehen gainditu eta normaltasunera iristeko itxaropenarekin, Zuzendaritza Batzordearen izenenan...

*E*n el boletín de diciembre de 2019 os expone que la Junta Directiva fue renovada en junio, que estaba trabajando con mucha ilusión, y que preparó el programa de 2020 con mucho esmero.

Lamentablemente, debido a la visita del contagioso Covid-19, gran parte del programa preparado no se ha podido llevar a cabo.

A partir de marzo nos hemos esforzado en realizar, a medias y sorteando obstáculos, cursos, actividades físicas y salidas montañeras, pero, lamentablemente, los viajes, celebraciones, ferias, etc. se han suspendido.

Quiero agradecer a todos los socios y entidades que ayudan a la asociación, pero de un modo especial a los delegados, que pueblor por pueblo y sobreponiéndose a las actuales adversidades hacen una encomiable labor, transmitiendo a cada socio nuestras noticias, y facilitando los contactos.

Con la esperanza de superar cuanto antes esta crisis sanitaria y volver a la normalidad, en nombre de la Junta Directiva...

EGUBERRI ON ETA URTE BERRI ON

FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO

José Luis Legarra Iriarte
Presidentea



Gure adinekoei **maitasunez, errespetuz eta konfiantzaz** zaintzeko asmoa duen profesional-taldea gara.

Eta bakardadea ilusioz eta lagun artean arintzen badugu? nola?
Gure taldean parte hartuz

- Jubilotokira etortzen
- Gure tertulietan parte hartuz
- Iraganeko adiskideak beraurkitzen
- Buru eta gorputzko ariketak eginez
- Esku lanak landuz
- Eta ere... mus, perrexila, 31, bingo, domino, rummy... eta bertzelako jokoetaz gozatzen

Somos un equipo de profesionales con voluntad de atender a nuestros mayores con **cariño, respeto y confianza**.

¿y si aliviamos la soledad con ilusión y acompañados? ¿cómo?
Participando en nuestro grupo

- Viniendo a la jubiloteca
- Tomando parte en nuestras tertulias
- Reencontrando amistades pasadas
- Haciendo gimnasia física y mental
- Trabajando manualidades
- Y también jugando: Mus, Perrexila, 31, bingo, dominó, rumí...y más juegos.

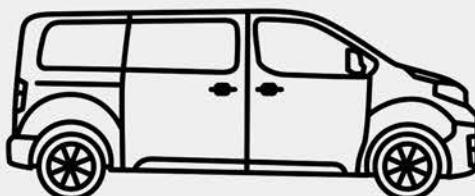
URDAZUBI - Leorlas Kultur Etxean
Astelehen eta asteazkena
Lunes y miércoles
16:00-19:00

ARIZKUN - Medikuaren etxea
Asteartea · Martes
16:00-18:30

ERRATZU - Kisulabe (Plaza)
Ortseguna · Jueves
16:00-18:30

ELIZONDO - Arizkunenea
Asteazkena · Miércoles
16:00-18:30

Jubilotekara etortzen diren personak etxeen jasoko ditugu
Recogida opcional a domicilio en furgoneta



animatu eta deitu!!
janimate y llámanos!

Amaia 659849570
Edurne 647992350 (Baztan)

info@harremanajubiloteka.com
www.harremanajubiloteka.com

> Aurkibidea

Índice

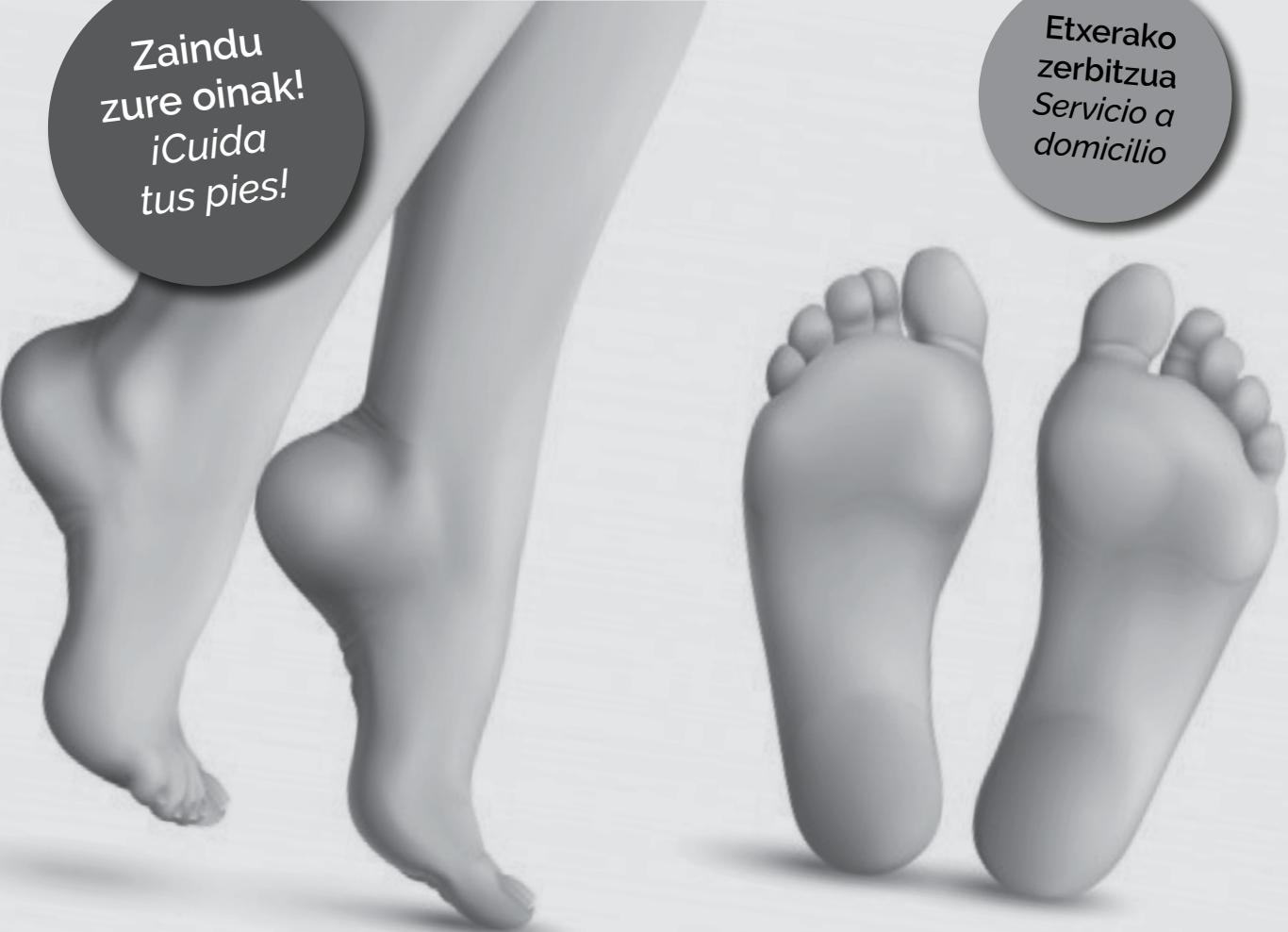
Gaia	Orría
Tema	Página
Ohar garrantzitsuak <i>Notas importantes</i>	2-3
Agurra <i>Saluda</i>	4
Jubiloteka <i>Jubiloteca</i>	5
Aurkibidea <i>Índice</i>	6
2019ko azarotik 2020ko azarora egindako ekintzak, bidaiaiak, mendiko irteerak eta ikastaroak <i>Resumen de las actividades, viajes, salidas montañeras y cursos desde noviembre de 2019 a noviembre de 2020.</i>	8-19
Herriko besten eta mus txapelketen berri aurrerago emanen dugu <i>Sobre las fiestas y campeonatos de mus locales informaremos más adelante.</i>	
Bidaien berri aurrerago emanen dugu <i>Viajes: Informaremos más adelante</i>	
Hainbat ekitaldi	
Otras actividades	
Etxean egiten ahal diren ariketa fisiko batzuk <i>Diversos ejercicios físicos que se pueden realizar en casa</i>	20 eta 25
Lehiaketetan saritutako lanak <i>Trabajos premiados en los concursos</i>	21-24
Ikastaroak <i>Cursillos</i>	30-31
Koronabirusaren aurkako neurriak <i>Medidas contra el coronavirus</i>	32-37
Argazkigintza, marrazketa eta pintura lehiaketak <i>Concursos de fotografía, dibujo y pintura</i>	38-41
Mendi irteerak / <i>Salidas montañeras</i>	
Beste batzuk	
Otros	
2021eko ordezkariak <i>Delegados de 2021</i>	42
Zuzendaritza Batzordea <i>Junta Directiva</i>	43

PODOLOGIA

Ostegunero **ARKUPEAK**-eko Doneztebeko egoitzan
Cada jueves en la sede de **ARKUPEAK** en Doneztebe

Ordutegia / Horario: 10:00-13:00

Hitzordua hartzeko **629 821 039**
Para pedir cita



Zaindu
zure oinak!
¡Cuida
tus pies!

Etxerako
zerbitzua
Servicio a
domicilio

Ainara Narbarte naiz, 20 urte daramatzat podología lanetan, Bartzelonan 15 urtetan zehar eta orain Irunen. Zuen oinak zaintzeko beti prest!

Soy Ainara Narvarte, trabajo como podóloga desde hace 20 años. Estuve 15 años en Barcelona y ahora trabajo en mi consulta de Irun. ¡Siempre con ganas de cuidar vuestros pies!

2019KO AZAROTIK 2020KO AZARORA EGINDAKO EKINTZAK: BILERAK, BIDAIAK, MENDI IRTEERAK ETA IKASTAROAK.

ZUZENDARITZA BATZORDEAREN BILERAK

2019ko azaroaren 26an erabaki hauak onartu ziren:

1. Gurutze Azkarate Yanci Zugarramurdiko delegatu izendatu zen.
2. Asesoría Total.dat kontratu zen elkartearren funtzionamendua egokitzen datu pertsonalak babesteko legeari.
3. Nafarroako Kutxa Fundazioari dirulaguntza eskatzea.
4. Berdintasun eta borondatezko lanen planak lutzatzea.
5. Ondasunen inventarioa onartzea.
6. 2020ko aurrekontua onartzea. Batzorde Nagusiak ere onartu beharko du.

2020ko otsailaren 25ean erabaki hauak onartu ziren:

1. Jakitera eman zen Nafarroako Kutxa Fundazioaren dirulaguntza, 11.189,70 eurokoa.
2. 2019ko kontuen aldeko informea eman zen. Sarrerak: 595.711,19 euro eta gastuak: 594.507,13 euro. Superabita: 1.204,06 euro.
3. "la Caixa"-rekin kontratatu zen Zunzendaritza Batzordeko kideen aldeko erantzukizun zibilaren asegurua.
4. Elkartearren egoitzako leihoa eta balkoiak pintatzeko lanak kontratu ziren. Horretarako hiru kontratistari aurrekontuak eskatu zitzazkien, eta eskaintza hoberena aukeratu zen. Aurrekontua: 1.560:00 euro. Kontratista: Joxe Aguerre Yaben.
5. Bigarren seihileko jarduerak antolatu ziren.



2020ko ekainaren 21ean erabaki hauak onartu ziren:

1. Gabina Goia Iparragirre Arantzako delegatu izendatu zen.
2. Dirulaguntza hauak eskatuko dira: Osasun Departamentura, Eskubide Sozialen Departamentura, Kultur Departamentura (elkartearren historiari buruzko liburu idazteko).
3. Whatsapp-aren erabilera bultzatzea.

Koronabirusaren pandamiagatik hartutako erabakiak:

4. Jarduerei buruz informazio hau eman da: Oianume, Donostia eta Xabierko bidaia egin dira. 2020ko gainerako bidaia eta jarduerak bertan behera utzi dira legehengo seihileari dagokionez.
5. Bigarren seihileko bidaia ere bertan behera utzi dira. Bazkidearen eguna eta omenaldiak

- 2021eko lehengarren seihilean ospatuko dira aukerarik izanez gero.
6. Ikastaroak eta jarduera fisikoak egiten saiatuko da ahal den neurrian.
 7. 2021eko jarduerai dagokienez, aurten utzitako bidaia, batez ere Andalucikoa eta itsasibilaldia, saiatuko da egiten.

2020ko araroaren 10ean erabaki hauek onartu ziren:

1. 2020ko ekintzei buzuz aztertu zen, Covid 19aren eragina kontutan hartuta.
2. 2021eko jarduerak antolatzeko irizpideak ezartzea.
3. Kirodegietako hitzarmenak luzatzea.
4. 2021eko argazki, marrazketa eta pinturako lehiaketak onartzea.
5. Lehiaketetako argazkiak, marrazketa eta pinturako lanak egileei itzultzea.
6. Nafarroako Gobernuko dirulaguntza hauek lortu dira: Eskubide Sozialako Departamentutik, 40.600,00 euro. Osasun departamentutik, 4.255,00 euro. Kultura Departamentutik, 1.591,13 euro.



7. Jakitera eman da Nafarroako Gobernuaren deialdia, tresna eta programa informatikoak erosteko dirulaguntzak ezartzen dituena. 5 ordenagailu erosiko dira informatikako ikastaroak herriean emateko.
8. Nafarroako Kutxa Fundazioak jakitera eman du 2021eko dirulaguntzen deialdia bertan behera urzi duela momentuz, egoeraren aldaketak kontutan hartuta berraztertu egin behar duelako.
9. Berdintasuneko eta borondatezko lanen plangintzak luzatzea.
10. Delegatu Batzar Nagusiaren bilera atzeratzea osasun krisiarengatik.
11. 2021eko 1. boltetinaren edukina onartzea.

DELEGATUEN BATZAR NAGUSIAREN BILERA, 2019KO ABENDUAREN 20EAN.

Ohiko bilera:

Erabaki hauek onartu ziren:

1. Zuzendaritza batzordearen bileretan aztertutako gaiei eta hartutako erabakiei buruz informatu da.
2. 2019ko memoria azaldu da.
3. Presidenteak informatu du kontuen emaitza oreaktua izanen dela. Urteko kontuak itxi gabe daudenez, datu zehatzak hurrengo bileran azalduko dira.
4. 2020rako 615.050,00 euroko aurrekontua onartu da.
5. 2020ko plan orokorra azaldu da: bidaia, ikastaroak eta ganerako jarduerak.

MENDI TALDEKO KOMISOAREN BILERAK

Zenbait aldiz bildu da 2020ko irteerak kontrolatzeko, eta sortzen diren gorabeherak aztertu eta konpontzeko.

MUS TXAPELKETAKO IRABAZLEAK

ELIZONDO, ELBETEA, LECAROZ, GARTZAIN ETA IRURITA

1. Martin Gamio eta Juan Angel Del Moral (Irurita-Elizondo)

2. Pedro Obregozo eta Salvador Sobrino (Lekaroz-Elizondo)
3. Juan Larre eta Tomas Torres (Elizondo)

ALMANDOZ, BERROETA, ANIZ, ZIGA, ARRAIOZ, ORONOZ, OIEREGI, NARBARTE ETA LEGASA

1. Pedro Larrechea eta Esteban Sarratea (Legasa)
2. Francisco Apeztegia eta Jose Luis Zazpe (Oronoz)
3. Jose Luis Oskoz eta Francisco Javier Irurueta (Almandoz)

IGANTZI

1. Jose Javier Urtxegi eta Jose Maria Almandoz (Igantzi)
2. Javier Tellechea eta Amador Choperena (Igantzi)
3. Gerardo Sein eta Raimundo Tellechea (Igantzi)

LEITZA

1. Isabel Huarte eta Maria Asuncion Betelu (Leitza)
2. Jose Maria Aizagirre eta Jose Maria Etxeberria (Leitza)
3. Jose Maria Etxeberria eta Maritxu Buldain (Leitza)

LABAIEN ETA SALDIAS

1. Jose Ramon Echeverria eta Maritxu Telletxea (Labaien)
2. Julian Erasun eta Santos Berasain (Saldias)

BERA ETA IRUN

1. Miguel Lizasoain eta Carmelo Lizasoain (Oiz-Irun)
2. Maria Josefa Bengochea eta Natividad Mitxelena (Bera)

BAZTANGOITZA, ZUGARRAMURDI ETA URDAZUBI

1. Nicolas Alcasena eta Matias Arriada (Azpilikueta)
2. Ramon Jauregi eta Angel Michelena (Amaiur)
3. Jose Antonio Ariztia eta Jose Mari Mugica (Amaiur-Urdazubi)

ZUBIETA, ITUREN ETA ELGORRIAGA

1. Pedro Martinez eta Coro Lizaso (Elgorriaga)
2. Jose Iparraguirre eta Francisco Javier Alchu (Ituren)
3. Juan Miguel Benito eta Marcelino Alchu (Ituren)

ERATSUN

1. Francisco Javier Descarga eta Miguel Elizalde (Eratsun-Leitzka)
2. Juan Sagastibelza eta Antonio Tellechea (Eratsun)
3. Miguel Baleztena eta Juan Estanga (Eratsun-Doneztebe)



ARANTZA

1. Santiago Iparraguirre eta Fermin Echeverria (Arantza)
2. Felix Iparragirre eta Miguel Maria Alzuri (Arantza)

DONAMARIA, GAZTELU, OIZ, URROZ ETA DONEZTEBE

1. Micaela Cenoz eta Ana Maria Echeverria (Doneztebe)
2. Joaquin Ilarregui eta Jesus Mangado (Doneztebe)
3. Jorge Urroz eta Santiago Telletxea (Oiz-Donamaria)

SUNBILLA

1. Jose Maria Arretxea eta Juana Maria Aguirre (Sunbillia)
2. Miguel Ancizar eta Jose Vicente Alzuri (Sunbillia)
3. Gregori Agesta eta Estefania Agesta (Sunbillia)

ETXALAR

1. Venancio Elizagoin eta Jose Antonio Elizalde (Etxalar)
2. Jose Maria Maia eta Blanca Perez (Etxalar)
3. Domingo Aranburu eta Jesus Arribillaga (Etxalar)

BIDAIAK

URNIETAKO OIANUME SAGARDOTEGIA

Urteroko sagardotegi-bazkaria urtarrilaren 30erako antolatua bazegoen ere, greba eguna zela eta, otsailaren 6an egin zen. Eguzki ederrak lagunduta, 220 kide hurbildu ziren bertara, 4 autobus osatuz. Anjel Mari Peñagarikano eta Julio Soto izan ziren eguna alaitu zuten bertsolariak. Bazkal aintzinetik 4 bertso politez egin zieten ongi-otorri beroa, baita ere jendeak txalo berorekin eskertu. Bazkari oparoa gozatu zuten bertaratuiek eta ondoren bertsolariek hartu

zuten protagonismoa, gai jarriekin eta gai libreatan, jendearen irri-algara eta txalo ausarki ordu ta erdiz sortuaraziz. Ez zuen hutsik egin Joxe Angel musikariak, eguna jira-bueltaka eta umorez bukatzekeo.

DONOSTIA

Oraingoan atzerapenik gabe, otsailaren 20an egin zuten Donostiarra bisita elkarteko 149 lagunek. Goizeko 10:15etan ailegatu ziren hiri erdira, eta zain zituzten bertan auzoak eta parajeak, behar bezala, ezagutzen lagunduko zieten hiru gidariak, alde zaharra, udaletxea, kaia, lorategiak eta plazak miatz. Eguerdian, aperitiboaren ondoren, Urnietaiko Oianume jatetxera hurbildu ziren, bazkari ederra gozatzera. Jan-edanaren ondoren han zeukaten, hutsik egin gabe, Joxe Angel musikaria, gorputzak airean jartzeko prest, egun borobila igaro ondoren, 18:45ak aldera etxeruntz abiatu arte.

XABIER

Eguzki ederrarekin ere animaturik, martxoaren 10ean egin zioten 126 kidek, eta 3 autobus osaturik, aurtengo urteari zegokion bisita Nafarroako Patroia, goiz erdian ailegatzuz bertara. 5 apaizek lagunduta, meza entzun zuten 12:00etan, 14:00ak aldera bazkaria Xabier jatetxearen, 16:00etan erosarioa errezzatzea aukera izan ondoren, eguna ezin hobeto bukatzeko ez zitzaien Joxe Angelen musika eta dantzariak falta izan, 18:30ak arte, eta 20:00ak aldera etxeetara iritsiz.



MENDI IRTEERAK

BERA-BIRIATU

Urte berria gogotsu hasi du Arkupeak elkarteko mendizale taldeak, Beratik Iparraldeko Biriatu herri politera egin baitzuten ateraldia 71 kidek, urtarriaren 21ean. Goizeko 09:00etan eta negu eguraldiak -tarteka elur pikorren laguntzarekin gainera- atera ziren, Zalaingo pistatik gorantz Mantale aldera, handik mugetan barna eroen jaitsieratik Pittarreko lepora pista berritik, 4 ordu eta erdi ondoren zuzenean Biriatura ailegatuz. Han zegoen autobusa prest, Berako Zalain jatetxeko bazkarira jendea itzultzeko, bai eta bertan otordu bikaina eman ere, bazkalondoa Tomasek dantzarirekin alaituz.

LEGASA-OTEIXON

Orain arte sekula zapaldu gabeko Oteixon mendira igo ziren, otsailaren 18an. Goizeko 9:00etan zuten jarria hitzordua, eta 65 mendizale hurbildu ziren Legasako plazara, urteko bigarren irteera egiteko asmoz. Behe laino eta langarrarekin bidea hasi ondoren, eguraldi oparoa izan zuten mendi kasko aldean, eta bertatik ikuspegi politak dastatzeko aukera izan zuten. Gorritiko auzoa, Urkide, Oteixon, Mehateko Lepaka eta Narbarte ondoren, Legasako plaza izan zuten helmuga, lau ordu t'erdiko ibilaldia osatuz. Bazkari-otordua Doneztebeko Santamaría jatetxean izan zuten. Ohi den bezala, ez zen falta izan Tomasen esku-soinua, beti bezala bazkalondoa alaitzeko.

LEITZA, ETXALAR, IRUN, BERASTEGI, HUARTE-ARAKIL ETA LAKARTXELA (PIRINIOA)

Covid-19 pandemiaren erruz, martxoan, apirila, maiatza, eta uztaila hilabeteetan iragarriak zeuden irteerak bertan behera gelditu ziren.

ARIZKUN-XORROXIN

Otsailaren 18tik aurrera, Covid-19a dela eta, elkar ikusi gabe egon ondoren, ekainaren 16an, Arizkunen berregin zuten 17 mendizalek hilabeteroko ohitura jatorra. Goizeko 9:00etan,

eguzki ederrak lagunduta, irten ziren Berroko zubitik. Erratxuri, Otsaskoko gaina eta Gorostapolotik barna Xorroxingo urjauzira ailegatu ziren. Gosari legea bete, 4 ordu eta erdiko ibilbidea osatu ondoren, joandako bidetik berriro Berroko Zubira itzuli ziren. Egun politari errematea emateko, Ordoki erretegian elkartu ziren otordu goxoa egiteko, hori bai, osasun agintariek aholkatutako protokoloak zuzen beteta betiere.

DONEZTEBE-ZUBIETA

Uztailaren 21ean Berastegin egitekoa zen irteera -herri inguruaren Covid-19aren kutsaketak zeudela eta- bertan behera gelditu ondoren, abuztuaren itzuli ziren "lanera" ibiltariak. Hilaren 18an, goizeko 8:30etan irten ziren 21 kide, udako eguraldi peto-petoarekin, Doneztebeko merkatu plazatik, "uraren bidea" izeneko pistatik Zubietaraino joan-etorria egitera. Han, gosaldu ondoren, Xanti Hualderen esku artisau-lanen erakusketa zoragarria ikusteko aukera izan zuten (Mari Carmen Elizalderi milesker atea zabaltzeagatik!!) Segurtasun protokoloak agintzen zuten bezala, -musukoa, gela...- bi zatitan banatu zen taldea, distantziak ere behar bezala errespetatuz. Lau ordu t'erdiz gozatu eta gero, goiz ederrari Doneztebeko merkatu plazan eman zitzzion bukaera.



LARRUN MENDIA

Abuztuko irteeraren bukaerako “asanbladan” taldeak adostu bezala, Beran izan zuten hitzordua irailaren 15ean. Goizeko 08:00etan, 26 mendizale elkartu ziren Altzate plazan, eta autoz Okalarre eremuraino hurbildu ziren. Bertatik eguraldi xarmantarekin abiatuz, Usategieta, Landaganeta, eta Zizkuitzko lepotik Larrungo gainera heldu ziren. Gosaldu, argazkiak egin, bistez gozatu eta abarren ondotik, itzulera Yasola Bentako bidetik barna eginez, berriro Okalarren bukatu zuten bortz ordu t'erdiko bidea.

BERTIZ-AIZKOLEGI

Urriaren 20an, goizeko 08:15etan elkartu ziren 23 mendizale Bertizko aparkalekuaren, Aizkolegira joan-etorria egiteko asmoz. Hego-haize zakar samarrak ez zien laino beltzei euri ttantxa batzuk bertzerik botatzen utzi, tarteka zaparradaren bat botako zuela mehatxatu arren. Goiko pistatik -ezkerrekotik- igoz, bi ordu t'erdia inguruan heldu ziren jauregi zaharkituaren muinora, eta ziklogenese moduko haize bufadak egin zieten “ongi etorria” bertan. Nahiz eta edozer momentutan Etxalarreraino egan egin behar zutela zirudien, burrunkak ez zuen ibiltarien gosaltzeko apetitua ebastea lortu, bai zera! Sabela goxatu, eta ohiko argazkiak egin ondoren, 11:25ak aldera berantz abiatu ziren. Itzulera, Plaza-zelaitik barna, beheko errekkako pistaren bazter ederretaz gozatz, eta bortz ordu eta laurdeneko txangoa osatz, 13:40ak inguruan iritsi ziren aparkalekura.

LESAKA

Azaroaren 17an egitekoa zen ateraldia abendura atzeratu zen koronabirusaren kutsadurak zabalduta zeudelako.

IKASTAROAK

Egin diren ikastaroak hauek izan dira:

Arizkun: Jubiloteka.

Arantza: Yoga.

Bera: Frantsesa eta pintura.

Donamaria: Gimnasia.

Doneztebe: Luzaketak, pintura, dantza, yoga, lerezaintza, euskara, mugikorraren erabilera, informatika eta pirograbatua.

Elgorriaga: Aquagym.

Etxalar: Yoga.

Elizondo: Jubiloteka, pintura, yoga eta lerezaintza.

Erratzu: Jubiloteka.

Labaien: Informatika.

Leitza: Yoga, taichí.

Oronoz-Mugairi: Memoria tailerra.

Sunbilla: Gimnasia.

Urdazubi: Jubiloteka eta yoga.

Urroz: Gimnasia.

Zugarramurdi: Jubiloteka.

Hauetaz gain kirodegia bakoitzak ere beraien ikastaroak eman ditu Arkupeak elkartearrekin elkarlanean.

Elizondo: Aquagym, postura zuzentzea, pilates, yoga eta igeriketa.

Bera: Mantenimendu gimnasia, gap, indoor zikloa eta pilates.

Leitza: Indoor zikloa, hipopresiboak, mantenimendu soinketa, yoga, zunba eta luzaketak.

Lesaka: Aquagym, pilates, soinketa eta igeriketa.

Lekunberri: Igeriketa.



RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES, VIAJES, SALIDAS MONTAÑERAS Y CURSOS DESDE NOVIEMBRE DE 2019 A NOVIEMBRE DE 2020

REUNIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA

El día 26 de noviembre de 2019 se adoptaron los siguientes acuerdos:

1. Designar delegada de Zugarramurdi a Gurutze Azkarate Yanci.
2. Contratar a la asesoría Total.dat para adaptar el funcionamiento de la asociación a la legislación sobre protección de datos.
3. Solicitar ayuda a la Fundación Caja Navarra.
4. Prorrogar los planes de igualdad y voluntariado.
5. Aprobar el inventario de bienes.
6. Expresar la conformidad para el presupuesto de 2020 y someterlo a la aprobación de la Asamblea.



El día 25 de febrero de 2020 se adoptaron los siguientes acuerdos:

1. Dar cuenta de la ayuda de la Fundación Caja Navarra por importe de 11.189,70 euros.
2. Informar favorablemente las cuentas de 2019. Ingresos. 595.711,19 euros. Gastos: 594.507,13 euros. Superávit: 1.204,06 euros.
3. Contratar con "la Caixa" un seguro de responsabilidad civil para los miembros de la Junta Directiva.
4. Contratar el trabajo de pintar las ventanas y balcones de la sede de la asociación. Para ello se solicitó presupuesto a tres contratistas y se seleccionó la oferta más beneficiosa. Presupuesto: 1.560,00 euros. Contratista: Joxe Aguerre Yaben.
5. Planificar las actividades del segundo semestre.

El día 21 de junio de 2020 se adoptaron los siguientes acuerdos:

1. Designar a Gabina Goia Iparragirre delegada de Arantza.
2. Informar sobre la solicitud de las siguientes ayudas: Departamento de Salud, Departamento de Derechos Sociales, Departamento de Cultura (para editar un libro sobre la historia de Arkupeak).
3. Impulsar el uso del Whatsapp.

Acuerdos adoptados con motivo de la pandemia del coronavirus:

4. Exponer la siguiente información: se han llevado a cabo los viajes de Oianume, San Sebastián y Javier. El resto de viajes y actividades del primer semestre se han suspendido.
5. Suspender los viajes del segundo semestre. El día del socio y homenajes se celebrarán, a ser posible, en el primer semestre de 2021.

6. Procurar realizar, en la medida de lo posible, los cursos y actividades físicas, así como las charlas que serán sobre el coronavirus, en Bera, Doneztebe-Santesteban, Elizondo y Leitza.
7. Realizar en el año 2021 los viajes suspendidos en el presente año, sobre todo los viajes de Andalucía y el crucero.

El día 10 de noviembre de 2020 se adoptaron los siguientes acuerdos:

1. Se ha examinado el desarrollo de las actividades durante el año 2020, teniendo en cuenta la influencia de la pandemia por el Covid-19.
2. Establecer los criterios a seguir para organizar las actividades de 2021.
3. Prorrogar los convenios con los polideportivos.
4. Aprobar los concursos de fotografía, dibujo y pintura de 2021.
5. Devolver a los autores los trabajos premiados de fotografía, dibujo y pintura.



6. El Gobierno de Navarra ha concedido las siguientes ayudas: el Departamento de Derechos Sociales 40.600,00 euros. El Departamento de Salud 4.255,00 euros. El Departamento de Cultura 1.591,13 euros.
7. Convocatoria del Gobierno de Navarra, que establece subvenciones para la compra de equipos y programas informáticos.
8. La Fundación Caja Navarra ha comunicado que la convocatoria de 2021 se ha suspendido de momento porque van revisar su contenido, teniendo en cuenta la realidad tan cambiante en la que vivimos.
9. Prorrogar los Planes de Igualdad y de Voluntariado.
10. Retrasar la reunión de la Asamblea de Delegados por la crisis sanitaria.
11. Aprobar el contenido del boletín correspondiente al primer semestre de 2021.

REUNIÓN DE LA ASAMBLEA DE DELEGADOS DE 20 DE DICIEMBRE DE 2019.

Acuerdos adoptados:

1. Informar sobre los temas tratados y acuerdos adoptados por la Junta Directiva.
2. Exponer la memoria de 2019.
3. El presidente informa que las cuentas de 2019 resultarán equilibradas. Teniendo en cuenta que están sin cerrar, los datos concretos se facilitarán en la próxima reunión.
4. Aprobar el presupuesto de 2020 por importe de 615.050,00 euros.
5. Exponer el plan general de 2020: viajes, cursos y demás actividades.

REUNIONES DE LA COMISIÓN DE SALIDAS MONTAÑERAS

Se ha reunido varias veces para controlar y supervisar el desarrollo de las salidas de 2020.

VIAJES

SIDRERÍA DE URNIETA CON BERTSOLARIS

Aunque en principio estaba programada para el día 30 de Enero, en vista de que para dicha fecha los Sindicatos tenían anunciada una huelga general, la fiesta se tuvo que posponer una semana. Se celebró -acompañados de un sol expléndido- en la Sidrería Oianume de Urnieta, a la cual acudieron 220 socios. Los bertsolaris fueron Anjel Mari Peñagarikano y Julio Soto, los cuales recibieron a los comensales con 4 bersos de bienvenida, para luego, después de un excelente menú, deleitar a la concurrencia con una preciosa serie de argumentos y ocurrencias, bien en "tema libre" bien en "tema impuesto". Durante hora y media hicieron las delicias de los asistentes. La posterior música bailable de Jose Angel fue la que puso la guinda a un hermoso día.

DONOSTIA

Esta vez sin sobresaltos, y con una soleada meteorología, fue en la fecha prevista cuando 149 socios llegaron para las 10:15 al centro de Donostia. Allá les esperaban 3 guías (una por autobús) para mostrarles con pelos y señales los monumentos, calles, plazas, jardines, etc de la Bella Easo. A mediodía, de nuevo en autobús, se acercaron a la sidrería Oianume para gozar de un opíparo almuerzo, servido como es costumbre en dicho local con gran maestría y profesionalidad. A continuación, como es ley, el baztandarra Jose Angel fue una vez más el encargado de hacer gozar, con su música y sus canciones, a las y los numerosos aficionados a la dantza de que hace gala la asociación. La fiesta concluyó sobre la 18:45, partiendo a esa hora todos hacia sus casas.

JAVIER

Dando continuidad al buen hábito de la excelente climatología en las salidas de este año, el 10 de marzo fueron 126 socios los que, ocupando 3 autobuses, llegaron hacia media mañana a Javier. Después de reponer fuerzas, tuvieron oportunidad de disponer de la confesión, así como misa

concelebrada por 5 sacerdotes a las 12:00. A las dos de la tarde pudieron degustar el excelente menú en el restaurante Xabier. Despues hubo rezo de Rosario, para a continuación disfrutar con la alegre música y cantos del muy estimado Jose Angel. Acabado el disfrute, hacia las 18:30, los autobuses salieron para su origen.

SALIDAS MONTAÑERAS

BERA-BIRIATU

Con ímpetu demostrado han iniciado el año montañero los "jóvenes" de la asociación -se reunieron 71 montañeros- para hacer la travesía Bera-Biriatu. El día 21 de enero salieron a las 09:00 desde la pista de Zalain y por Mantale, mugas, descenso de los locos, collado de Pittarre y por la pista nueva, después de 4 horas y media de caminata arribaron al precioso Biriatu. Allí les esperaba puntual el autobús para acercarlos al restaurante Zalain donde, como siempre, les sirvieron un exquisito almuerzo. Despues, como de costumbre, allá estaban Tomás Erbiti y su acordeón para amenizar la sobremesa.



LEGASA-OTEIXON

La segunda cita del año era 18 de febrero en Beritzarana. Partieron 65 montañeros, a las 09:00, desde la plaza de Legasa, pasando por Gorritiko auzoa, Urkide, Oteixon, Mehateko lepaka, Nabarte, y después de 4 horas y media de caminata, completar la ruta en Legasa. Si el inicio se hizo acompañados de niebla y “langarra”, a media mañana clareó y se pudo disfrutar de hermosas panorámicas desde la cima de Oteixon. Por cierto, el grupo de Arkupeak nunca había subido a este monte como grupo organizado, y a decir verdad, es un punto que bien vale la pena visitar. La preceptiva comida se hizo en el restaurante Santamaría, siendo Tomás con su acordeón el artífice de alegrar la sobremesa.

LEITZA, ETXALAR, IRUN, BERASTEGI, HUARTE-ARAKIL y LAKARTXELA (PIRINEO)

Debido a las restricciones impuestas por las autoridades sanitarias en relación con el Covid-19, no se pudieron realizar las salidas montañeras previstas para los meses de marzo, abril, mayo y julio.



ARIZKUN-XORROXIN

Después de meses sin salidas montañeras, debido a la pandemia del Covid-19, fue el 16 de junio, cuando se reanudó el mensual y deseado hábito, convocando la salida monaño Arizkun-Xorroxin-Arizkun. El puente de Berro, a las 09:00, fue el punto de reencuentro, siendo 17 montañeros los que se dieron cita, para reemprender la saludable costumbre. Con espléndido sol, pasando por Arizkun, Erratxuri, Otsaskoko gaina y Gorostapolo, visitaron la cascada de Xorroxin. Después del preceptivo bocadillo y la foto de rigor, regresaron al punto de partida por el mismo camino de ida. Como despedida, se sentaron a comer -eso sí, con todas las medidas precautorias en vigor- en el asador Ordoki.

DONEZTEBE-ZUBIETA

Como tercer martes de mes, la salida mensual fue el 18 de agosto a las 08:30, con tiempo muy agradable. Esta vez fueron 21 componentes los que partieron de la plaza del mercado de Doneztebe, por la pista del “camino del agua” rumbo a Zubietza. Una vez llegados al pueblo, repuestas las fuerzas, y gracias a la amabilidad de Mari Carmen Elizalde, pudieron contemplar y admirar la preciosa exposición de artesanía de Santiago Hualde. Eskerrik asko Mari Carmen!! Acto seguido reemprendieron la ruta, y después de 4 horas y media, acabaron el recorrido en el punto de partida. Se había acordado que, en aras de prevenir posibles riesgos sanitarios, se anularía la posterior comida grupal.

LARRUN MENDIA

Tal como se había acordado en Doneztebe, fue Bera el punto de partida de la excursión montañera del tercer martes de mes. 26 fueron los montañeros que a las 8:00 de 15 de septiembre se reunieron en la plaza de Altzate. Se desplazaron -en auto- hasta el paraje de Okalarre, desde donde partieron hacia Larrun. Con tiempo veraniego, por la pista de Usategieta, Landaganeta, y el collado de Zizkuitz, llegaron a la cima sobre las 10:15. Una vez almorzado, disfrute desde el lugar del incomparable panorama, y cumplidos los



“trámites” de rigor, retornaron a Okalarre, esta vez por la senda Zizkuitz-Benta Yasola. Cinco horas y media fue el tiempo empleado en la preciosa excursión.

BERTIZ-AIZKOLEGI

Cumpliendo el acuerdo de la mini-asamblea de la última salida en Doneztebe, Bertiz fue el punto de partida, a las 08:15 del martes 20 de octubre, siendo 23 los montañeros que allí se dieron cita. El grupo partió hacia Aizkolegi -por la pista izquierda, la larga- a las 08:25, llegando a la cumbre sobre las 10:50. El viento sur, a veces huracanado en la cima, y con amenaza de lluvia, acompañó a los viandantes durante el recorrido, aunque ello no evitó el buen apetito a media mañana. Una vez recuperadas las fuerzas, tras las fotos de rigor, y habiendo gozado de las hermosuras del entorno, después de 5 horas y cuarto de caminata, retornaron al punto de partida. El descenso lo hicieron por el camino de Plazazelai, disfrutando del río que junto a la misma ruta discurre hasta Oronoz.

LESAKA

La salida de Lesaka, prevista para el 17 de noviembre, se trasladó a diciembre por la extensión de los contagios del coronavirus.

CURSOS

Estos son los cursos impartidos

Arantza: Yoga.

Arizkun: Jubiloteca.

Bera: Francés y pintura.

Donamaria: Gimnasia.

Doneztebe: Estiramientos, pintura, baile, yoga, jardinería, uso del móvil, informática y pirograbado.

Elgorriaga: Aquagym.

Etxalar: Yoga.

Elizondo: Jubiloteca, pintura, yoga y jardinería.

Erratzu: Jubiloteca.

Labaien: Informática.

Leitza: Yoga y taichi.

Oronoz-Mugairi: Taller de la memoria.

Sunbillia: Gimnasia.

Urdazubi: Jubiloteca y yoga.

Urroz: Gimnasia.

Zugarramurdi: Jubiloteca.

Además los polideportivos ofrecen los siguientes cursos, en colaboración con Arkupeak:

Elizondo: Aquagym, reeducación postural, pilates, gimnasia, yoga, y natación

Bera: Pilates, gimnasia, gap, fitness, spinning, marcha nórdica y programa saludable.

Leitza: Ciclo indoor, hipopresivos, gimnasia de mantenimiento, yoga, zumba y estiramientos.

Lesaka: Aquagym, pilates, gimnasia y natación.

Lekunberri: Natación.



2019ko EKINTZAK

DATA	BIDAIAK	BAZKIDEAK
Urtarrilak 26	Tolosa	266
Otsailak 7	Bilbo	107
Martxoak 5	Xabier	112
Martxoak 21	Euskal kantu eguna	363
Martxoak 28	Mus finala	96
Apirilak 4	Soinketa eguna	95
Apirilak 8-11	Madril-Toledo	64
Maiatzak 5-18	Gandia-Benidorm	43
Maiatzak 9	Lourdes	64
Ekainak 21-28	Galizia	102
Ekainak 27-30	Andorra	96
Uztailak 26	Aralar	223
Abuztuak 31	Arantzazu	210
Irailak 2-9	Mallorca	44
Irailak 14	Lezo	145
Irrilia-urria	Italia	131
Irailak 30 urriak 13	Benidorm	42
Urriak 24	Bazkide eguna	600
Azaroak 15	Doneztebeko feriak	60
Abenduak 6	Iruña	117
		2980

2020ko EKINTZAK

HERRIETAKO BESTAK ETA MUS TXAPELKETA	1000
IKASTAROAK	750
HITZALDIAK	220
MENDI IRTEERAK	600
DENETARA	5550

HERRIETAKO BESTAK	900
IKASTAROAK	735
HITZALDIAK	0
MENDI IRTEERAK	223
DENETARA	2354

> Ariketak | Ejercicios

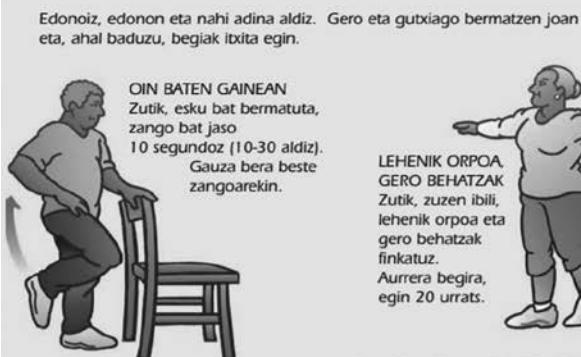
Indar-ariketak



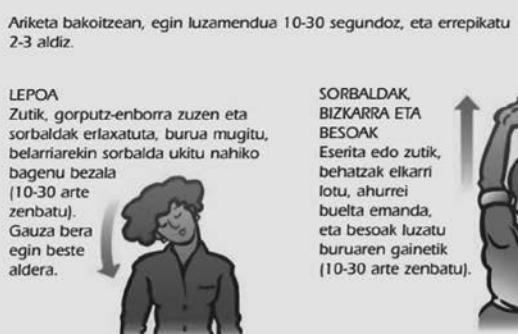
Indar-ariketak



Oreka-ariketak



Malgutasun-ariketak



> Arkupeak 2020

Argazki lehiaketa

Titulua: Presa Zelaieta en Elbetea

Egilea: Victoriano Imbuluzqueta Alcasena, Elizondokoa

Lehenengo saria



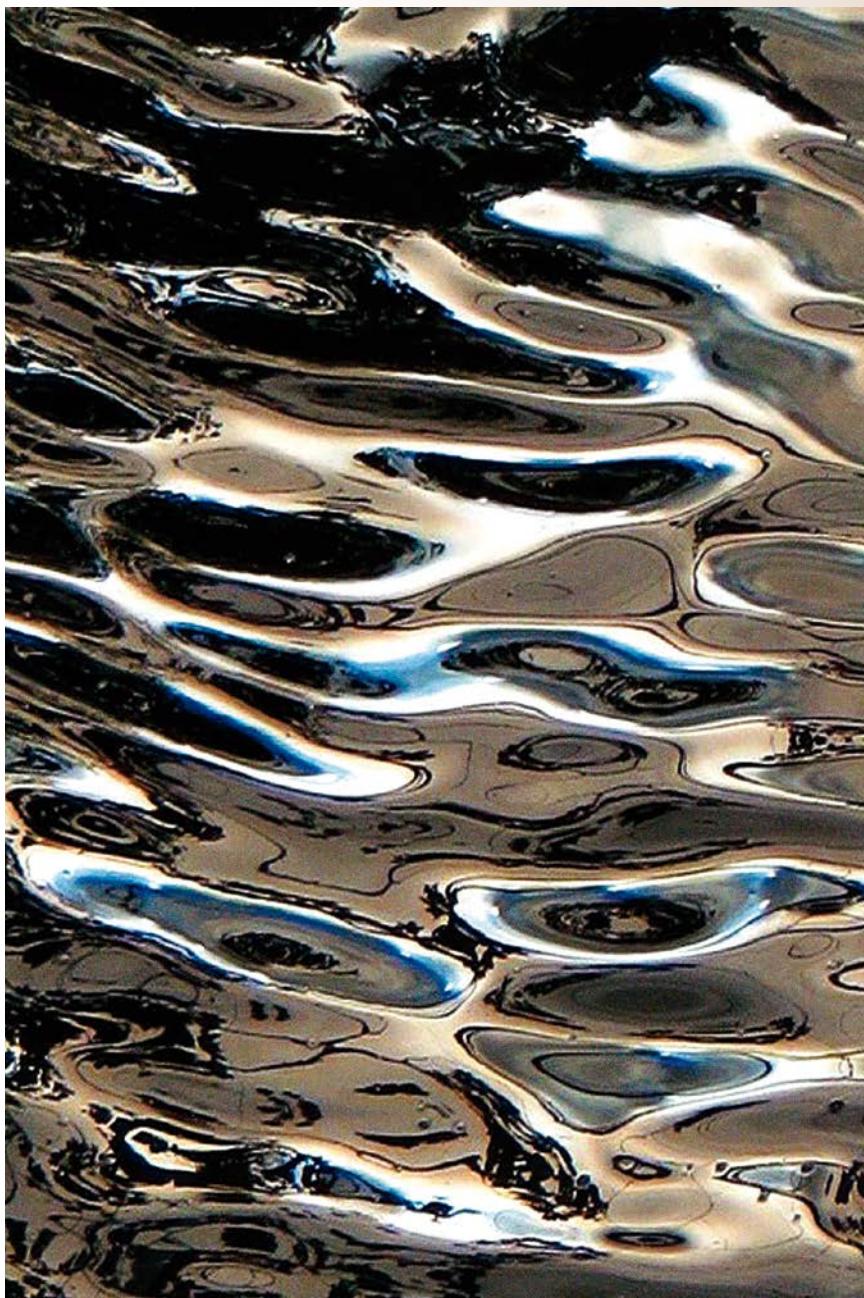
> Arkupeak 2020

Argazki lehiaketa

Titulua: Olas en el río Baztan

Egilea: Blanca Bertiz Iriarte, Oronoz-Mugairikoa

Bigarren saria



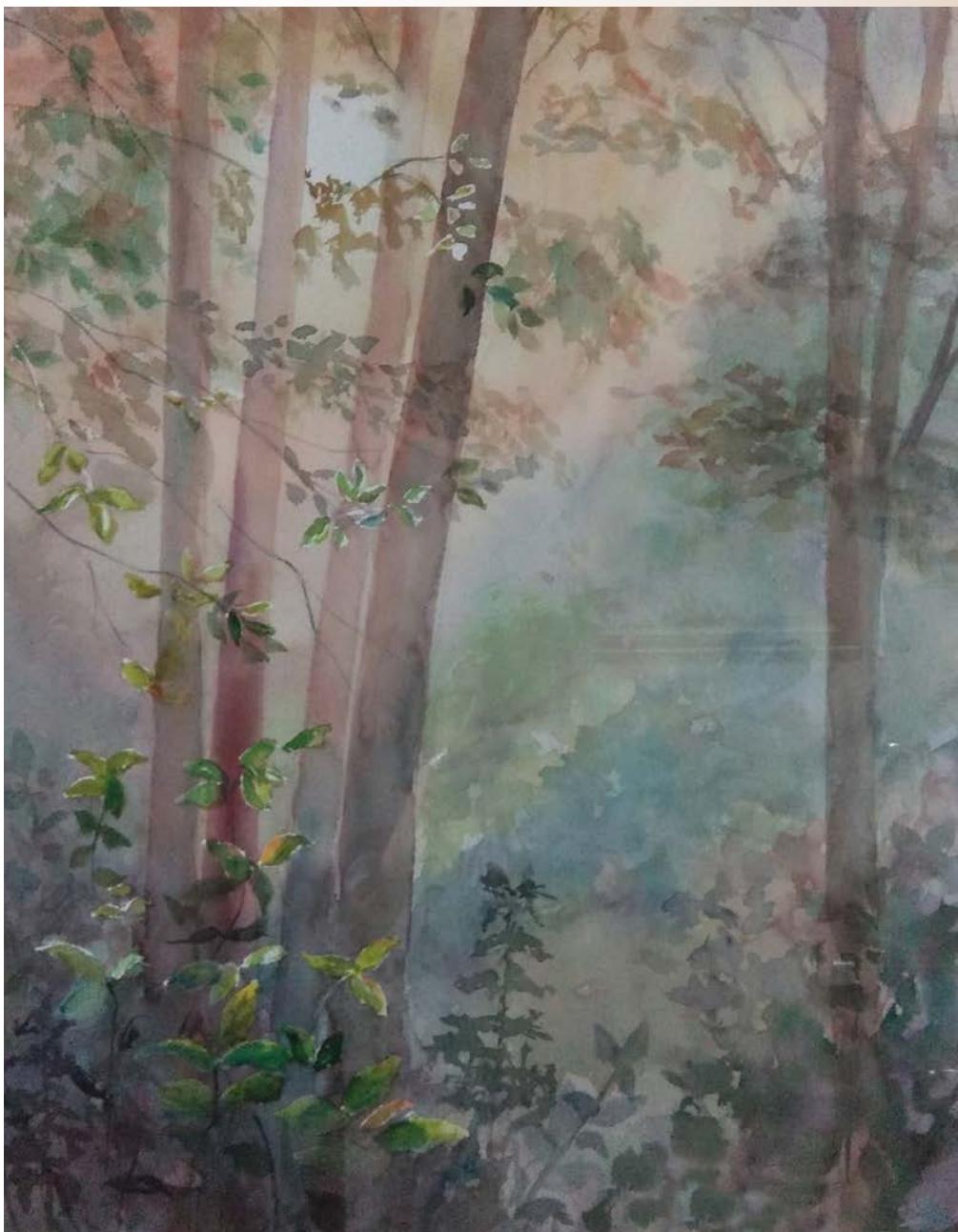
> Arkupeak 2020

Pintura eta marrazki lehiaketa

Titulua: Anocheciendo en el bosque “Belate”

Egilea: Mary Puy Luquin Fernandez, Elizondokoa

Lehenengo saria





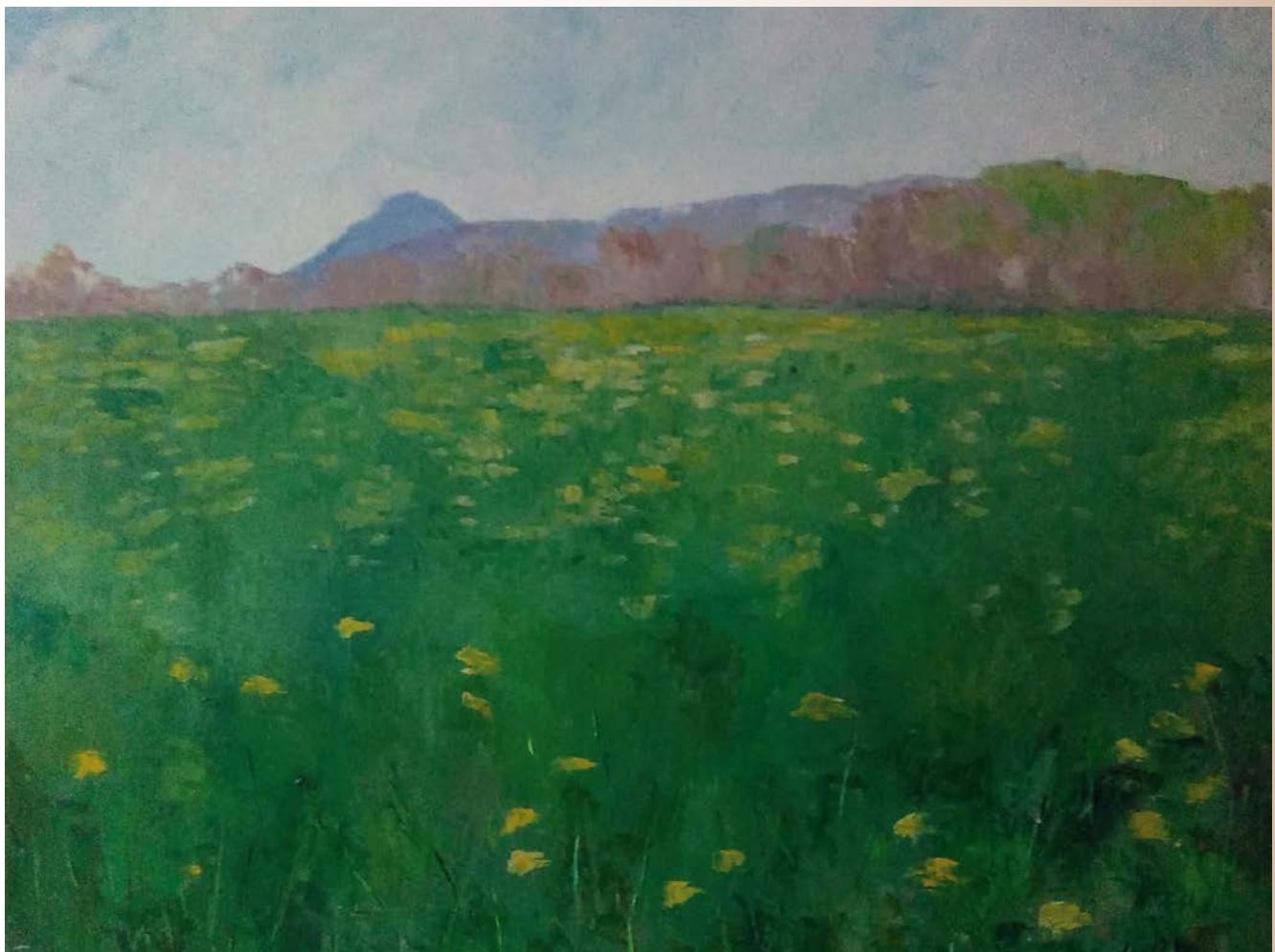
> Arkupeak 2020

Pintura eta marrazki lehiaketa

Titulua: Diente de León en Baztan

Egilea: Mila Esteban Rodríguez, Elizondokoa

Bigarren saria



> Ariketak | Ejercicios

Indarra lantzeko ariketak. Bota arnasa ahalegina egiterakoan. Egin ariketa bakoitza 10-15 aldiz, atseden hartu eta berriz hasi.

ZANGOAK
Oin bat goratu lurretik, zangoa luzatu arte, eta gero bestea.



ABDOMINALAK
Ahalik gehiena goratu bi zangoak, biak batera.



BESOAK, SORBALDAK ETA BULARRA
Postura horretan zaudela, besoak bildu eta zabaldu.



Malgutasuna lantzeko ariketak. Eutsi posturari 10 - 30 segundoz eta errepikatu 2 edo 3 aldiz.

SORBALDAK, BIZKARRA ETA BESOAK
Behatzak elkarri lotu eta biratu ahurrak buruaren gainetik, besoak luzatuz.



ZANGOAK
Zango bat bularraldera eraman, eta gero bestea.



BIZKARRA
Gorputz-enborra lasaitu eta beherantz makurtu poliki.



Oreka-ariketak. Nahi den guztietan.

OIN BATEN GAINLEAN
Esku bat nonbait bermatuta, goratu zango bat eta eutsi orekari. Berdin bestearekin.



LEHENIK ORPOA, GERO BEHATZAK
Zuzen ibili eta aurrera begira, lehenik orpoa finkatuz eta gero behatzak.



OREKARI EUTSIZ IBILI
Besoak gurutzetara eta aurrera begira, jaso atzeko zangoa segundo batez eta jaitsi gero.



ARKUPEAK - ARGIBEL OPTIKA (ELIZONDO) HITZARMENA

IKUSMENA

- Monofokal edo mailakako betaurreko bat erostean **beste betaurreko bat opari**.
(Eguzkitakoa edo txuria)
- **Betaurrekoen “plan renove”-a** 3 urte baino lehenago %30eko deskontua
- **Doako errebisioa ikusmenean**
- Doako **kontrola begiko tentsioan**
- **Betaurrekoak kristal graduatuekin 89 €- tan**
- **Betaurrekoak lente progresiboekin 199 €-tan**
- DMAe gaixotasunaren aurrean, prebentziorako, begiaren kontrola. Frogan kostua eta txosten oftalmologikoa 30 €
- **Doako bisita etxeetara ikusmenaren errebisioa egiteko**
- Fabrikako 2 urteko bermea
- %50eko galera asegurua
- Lehenengo urtean %70eko bermea apurtuz gero
- Bigarren urtean %50eko bermea apurtuz gero

ENTZUMENA

- Doako errebisioa entzumenean.
- **Audifono digitalak 650 €tik hasita**
- **5 urteko bermea** audifonoen erosketan
- **4 urteko galera eta apurketa** asegurua
- Audifonoa erosteagatik **pilak doan 3 urtez**
- Doako egokitzapen eta jarraimena

Lehendik dauden eskaintzei ezin zaie batu.

**Baldintza hauek Arkupeak-eko bazkide eta bere bikoteari zuzenduta daude.
Txartela erakustea beharrezkoa da.**

ACUERDO ARKUPEAK ARGIBEL OPTIKA (ELIZONDO)

VISTA

- Por la compra de una gafa monofocal o progresiva otra **gafa completa de regalo** (blanca o de sol a elegir)
- **Plan renove de gafas** antes de los 3 años con 30% de descuento
- **Revisión de la vista Gratuita**
- **Control de la tensión ocular** gratuita
- **Gafa con cristales graduados por 89 €.**
- **Gafa con lentes progresivas por 199 €**
- Control de fondo de ojo para la prevención de la DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad), que es la primera causa de ceguera. Coste de pruebas, informe oftalmológico incluido 30,00 €.
- **Revisiones visuales a domicilio gratuitas**
- 2 años de garantía de fábrica
- Seguro de pérdida de gafas del 50%
- 70% de garantía por rotura durante 1 año.
- 50% de garantía de rotura el 2º año

AUDICIÓN

- Revisión Auditiva gratuita.
- **Audífono Digital desde 650 €**
- Por la compra de Audífonos **5 años de Garantía**
- Por la compra de Audífonos **4 años de seguro de pérdida** o rotura total.
- Por la compra de Audífonos **3 años pilas gratis**
- Adaptación y seguimiento gratuito

Promociones no acumulables a otras ya existentes.

**Estas condiciones son aplicables al socio de Arkupeak y a su cónyuge o pareja.
Es indispensable presentar la tarjeta de asociado.**



ARKUPEAK ETA ELGORRIAGAKO BAINUETXEA HITZARMENA

IRAUPENA 2021

> IBILBIDE TERMALA

60 min. ibilbidea 11€

Baldintzak Ordua hartzeko deitu
Arkupeak Elkarteko bazkide txartela erakutsi behar da

> MASAJEAK / FISIOTERAPIA

Masajeak / fisioterapia %20ko deskontua

Baldintzak Ordua hartzeko deitu
Arkupeak-eko bazkide txartela erakutsi behar da

> PROGRAMATURIKO EKINTZAK ZEHAZTU GABE

Bederatziurrena 63 €/9 eguneko ibilbidean

Baldintzak Ordua hartzeko deitu
Arkupeak-eko bazkide txartela erakutsi behar da

> ESKAINTZA OSORAKO BALDINTZA OROKORRA

Arkupeak Elkarteko bazkidea lagun batekin etor daiteke eta abantaila berdinak izango ditu.

ACUERDO ARKUPEAK Y BALENARIO ELGORRIAGA

DURACIÓN 2021

> RECORRIDO TERMAL

Recorrido de 60'	11€
Condicionado	Llamar para pedir disponibilidad Presentar carnet de socio de Arkupeak

> MASAJES / FISIOTERAPIA

Masajes / fisioterapia	20 % descuento de tarifa
Condicionado	Llamar para pedir disponibilidad Presentar carnet de socio de Arkupeak

> ACTIVIDADES PROGRAMADAS SIN CONCRETAR

Novenario	63 €/9 días de recorrido
Condicionado	Llamar para pedir disponibilidad Presentar carnet de socio de Arkupeak

> CONDICIÓN GENERAL PARA TODO EL ACUERDO

El **socio de Arkupeak** puede venir con un acompañante, que tendrá las mismas ventajas.

> Ikastaroak | Cursos

Ikastaroetako laguntzak zuzendaritza batzordeak ezarritako baremoaren arabera izanen dira.

Las ayudas para los cursos se ajustaran al baremo establecido por la junta directiva.

HERRIA PUEBLO	IKASTROA CURSO	MONITOREA MONITOR-A	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
AMAIUR	MEMORIA TAILERRA	MIRENTXU GOIENETXE	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
ARIZKUN	JUBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTEARTEA <i>MARTES</i>	16:00-19:00
ARANTZA	YOGA	MARINA PINTOS	OSTIRALA/ <i>VIERNES</i>	17:00-19:00
BERA	FRANTZESA <i>FRANCÉS</i>	MARIE DENISE MARCKERT	ASTEAKZENA <i>MIÉRCOLES</i>	9:30-11:00 11:00-12:30
BERA	MUGIKORRAREN ERABILERA <i>USO DEL MOVIL</i>	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>		
BERA	PINTURA	ITZIAR MIKELPERIZENA	OSTIRALA <i>VIERNES</i>	17:30-19:00 19:00-21:00
BERA	ESKULANAK <i>MANUALIDADES</i>	ITZIAR MIKELPERIZENA		
DONAMARIA	GIMNASIA	DANIEL FIORAMANTE	ASTELEHENNA ETA ASTEAKZENA <i>LUNES Y MIÉRCOLES</i>	15:00-17:00
DONEZTEBE	LUZAKETAK <i>ESTIRAMIENTOS</i>	DANIEL FIORAMANTE	ASTEARTEA ETA OSTIRALA <i>MARTES Y VIERNES</i>	10:30-11:30
DONEZTEBE	LUZAKETAK <i>ESTIRAMIENTOS</i>	ANA TOVAR	ASTEARTEA <i>MARTES</i>	8:00-9:00 9:00-10:00
DONEZTEBE	PINTURA	ITZIAR MIKELPERIZENA	ASTEAKZENA <i>MIÉRCOLES</i>	16:30-18:30
			OSTEGUNA <i>JUEVES</i>	18:30-20:30
DONEZTEBE	PINTURA	DIANA INIESTA	ASTEARTEA <i>MARTES</i>	18:30-20:30
DONEZTEBE	DANTZA BAILE	JUANJO DAGUERRE	ASTEARTEA <i>MARTES</i>	17:30-19:00
DONEZTEBE	YOGA	PATXI CHOCARRO	ASTELEHENNA ETA ASTEAKZENA <i>LUNES Y MIÉRCOLES</i>	15:30-16:30
DONEZTEBE	MUSIKOTERAPIA	HAIZEA LOIRA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
DONEZTEBE	LOREZAINZTA <i>JARDINERÍA</i>	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
DONEZTEBE	MOBILAREN ERABILERA <i>USO DEL MOVIL</i>	JOSE MARI SALABURU	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
DONEZTEBE	INFORMATIKA	JOSE MARI SALABURU	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
DONEZTEBE	EUSKARA	IKA EUSKALTEGIA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
DONEZTEBE	PIROGRABATUA <i>PIROGRABADO</i>	OLAIZOLA	ASTEARTEA <i>LUNES</i>	16:00-18:00
ELGORRIAGA	AQUAGYM	BALNEARIO ELGORRIAGA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
ETXALAR	YOGA	AMAIA LASHERAS	OSTIRALA <i>VIERNES</i>	17:00-18:15
ELIZONDO	JUBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTEAKZENA <i>MIÉRCOLES</i>	16:00-19:00
ELIZONDO	PINTURA	ITZIAR MIKELPERIZENA	ASTELEHENNA <i>LUNES</i>	18:30-20:30
			ASTEARTEA/ <i>MARTES</i>	19:00-21:00
ELIZONDO	PINTURA	TOMAS SOBRINO	ASTEAKZENA <i>MIÉRCOLES</i>	10:30-12:30
ELIZONDO	ESKULANAK <i>MANUALIDADES</i>	ITZIAR MIKELPERIZENA		

HERRIA PUEBLO	IKASTAROA CURSO	MONITOREA MONITOR-A	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
ELIZONDO	YOGA	PATXI CHOCARRO	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA <i>MARTES Y JUEVES</i>	15:30-16:30
ELIZONDO	MOBILAREN ERABILERA <i>USO DEL MOVIL</i>	JOSE MARI SALABURU	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
ELIZONDO	INFORMATIKA	JOSE MARI SALABURU	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
ELIZONDO	LOREZAINZA <i>JARDINERÍA</i>	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICA</i>	
ELIZONDO	EUSKARA	EUSKALTEGIA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
ERRATZU	JIBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	OSTEGUNA <i>JUEVES</i>	16:00-19:00
LEITZA	TAICHI	IRATXE ESNAOLA	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA <i>MARTES Y JUEVES</i>	18:00-19:00
LEITZA	MOBILAREN ERABILERA <i>USO DEL MOVIL</i>	ALAIN AZPEITIA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
LEITZA	INFORMATIKA	ALAIN AZPEITIA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
LEITZA	LOREZAINZA <i>JARDINERÍA</i>	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
LEITZA	EUSKARA	EUSKALTEGIA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
LESAKA	PINTURA	TOMAS SOBRINO	ASTEAKZENA <i>MIÉRCOLES</i>	18:00-20:00
NARBARTE	PINTURA	TOMAS SOBRINO	ASTELEHENNA <i>LUNES</i>	18:00-20:00
ORONOZ-MUGAIRI	MEMORIA TAILERRA	RAMONI ORDOKI	OSTIRALA <i>VIERNES</i>	16:00-17:30
SUNBILLA	GIMNASIA	DANIEL FIORAMANTE	ASTEARTEA <i>MARTES</i>	16:00-17:30
			OSTEGUNA <i>JUEVES</i>	15:15-17:30
SUNBILLA	ESKULANAK <i>MANUALIDADES</i>	ITZIAR MIKELPERIZENA		
URDAZUBI	JIBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTELEHENNA <i>LUNES</i>	16:00-19:00
URROZ	GIMNASIA	DANIEL FIORAMANTE	OSTIRALA <i>VIERNES</i>	15:00-17:00
ZUGARRAMURDI	JIBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTELEHENNA <i>LUNES</i>	16:00-19:00

> Ikastaroak | Cursos La Caixa

"La Caixa"-k dohainik eskainitako ikastaroak | *Cursos gratuitos ofrecidos por "La Caixa"*

Nik nahi dudan bezala bizi <i>Vivir como yo quiero</i>
Positiboan bizi <i>Vivir en positivo</i>
Bizitza ni ezagutzea da <i>Vivir es descubrirme</i>
Tratu ona, jende adinduaren eskubideak <i>Buen trato, los derechos de las personas mayores</i>
Gure bizitza berreskuratzea <i>Recuperando nuestra vida. Afrontar las consecuencias emocionales de la Covid 19</i>

KORONABIRUSA

PREBENITZEKO GOMENDIOAK

**1 SARRI GARBITU
ESKUAK URAREKIN
ETA XABOIAREKIN**



Mukiak kendu
edo doministiku
edo eztul egin
ondoren



Gaixo dagoen
norbait artatu
urretik eta
ondoren



Komunera
joan ondoren

**2 EZTUL EDO
DOMINISTIKU
EGITEAN AHOA ESTALI
BESAURREAREKIN
EDO MUKIZAPI
BATEKIN**



**3 ERABILI ETA
BOTATZEKO
MUKIZAPIAK ERABILI,
ETA, ONDOREN,
ZAKARRONTZIRA BOTA**



Elikagaiak jan
edo manipulatu
urretik



Animaliekin
kontaktuua izan
ondoren



Esku zikinak
dituzun
guztietan

**4 ARNAS SINTOMARIK BADUZU ETA ARRISKU-EREMU BATERA
JOAN BAZARA EDO KORONABIRUSAK INFETATUTAKO
PERTSONA BATEKIN KONTAKTUAN EGON BAZARA,
ETXEAN GERATU ZAITEZ ETA DEITU**

112

**BESTE ZALANTZARIK BADUZU, JARRI HARREMANETAN OSASUN KONTSEILUAREN
ZERBITZUAREKIN TELEFONO ZENBAKI HONETAN**

948 290 290



CORONAVIRUS

RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLO

**1 LÁVATE LAS MANOS
CON FRECUENCIA
CON AGUA Y JABÓN**



- Después de Sonarte la nariz, Estornudar o toser Antes y después de atender a una persona enferma Despues de ir al baño



Antes de comer o manipular alimentos



Después del contacto con animales



Siempre que tus manos estén sucias

**2 CÚBRETE LA BOCA CON EL ANTEBRAZO
O CON UN PAÑUELO
AL TOSER O ESTORNUDAR**



**3 UTILIZA
PAÑUELOS
DESECHABLES
Y TÍRALOS A LA
PAPELERA**



**4 SI PRESENTAS SÍNTOMAS RESPIRATORIOS Y HAS VIAJADO
A UNA ZONA DE RIESGO O HAS ESTADO EN CONTACTO
CON UNA PERSONA CON INFECCIÓN POR CORONAVIRUS,
PERMANECE EN CASA Y LLAMA AL**

112

**SI TIENES OTRAS DUDAS, CONTACTA CON EL SERVICIO DE CONSEJO SANITARIO EN EL
948 290 290**



coronavirus.navarra.es / 202KO ABUZTUA

Covid-19aren ondoriozko bakartzerako gomendioak

COVID-19AREN ONDORIOZ BAKARTUTA EGON BEHAR DUZULA ESAN BADIZUTE, NOLA JOKATU BEHAR DUZUN JAKITEAK EGOERA HORI GAINDITZEN LAGUNDUKO DIZU ETA BESTE PERTSONA BATZUK KUTSATZEKO AUKERAK GUTXITUKO DITU.

1

COVID-19a baduzu...



Etxean gelditu, zuk zeuk baino erabiliko ez duzun logela batetik atera gabe. Logela ongi aireztatuta egongo da eta atea itxita izango du.

Ez hartu bisitaririk etxeen.



Logelan, maskarak, gel hidroalkoholikoa, zaborretarako ontzia, termometroa eta sakelako telefonoa eduki.



Ahal izanez gero, bainugela zuk bakarrik erabili.

Ahal bada, **eguneroko errutinei eutsi eta entretenitzenten duten jarduerak egin**: irakurri, ordenagailua erabili, telefono bidezko hizketaldiak izan...



Logelatik atera behar baduzu edo beste norbaitek bertan sartu behar badu, eutsi 2 metroko distantziari, erabili maskara eta eskuak garbitu. Ahalik eta denbora gutxiena egon bertan.



Eztul edo doministiku egitean, erabili paperezko mukizapiak, zakarrontzira bota eta eskuak garbitu.



Temperatura egunean bitan hartu eta idatzi.

2

Zaintzailea bazara...



Hobe da pertsona bakarra izatea, osasuntsu dagoena eta arriskutzaleren batekoa ez dena.

Bakartua dagoen logelan sartuz gero, eutsi 2 metroko distantziari, erabili maskara eta eskuak garbitu. Ahalik eta denbora gutxiena egon bertan.

Oheko arropa, eskualdeak, baxera... erabilera eksklusibokoak izango dira. Eskularrekin bildu eta, kendu eta gero, eskuak garbitu.



Logelako zabor-poltsa eskularruak jantzia itxi, etxeko zabor-poltsara bota, itxi eta gainerako edukiontzira bota.



Baxera zuzenean ontzi-garbigailuan sartu edo ur beroarekin garbitu.

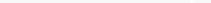
Arropa zikina garbigailura eraman zuzenean, astindu gabe, eta 60 gradutik gorako temperaturan garbitu.



Egunero garbitu maiz ukitzen diren gainaldeak, adibidez, eskutokiak, etengailuak... Maiz aireztatu.



Bainugela garbitzeko ura eta lixiba erabili (2 tapoi lixiba, ur litro 1ean) edo desinfektatzaile biruzida bat. Bainugela denek erabilitzen badute, komun-ontzia, txorrotak eta ateko eskutokiak desinfektatu, bakartutako pertsonak erabiltzen dituen bakoitzean.



Bakartutako pertsona bakarrik bizi bada, behar duena etxebizitzako atera eraman.

ZALANTZARIK BADUZU, SINTOMEK OKERRERA EGITEN BADUTE EDO
ETXEAN BIZI DEN NORBAITEK SINTOMARIK BADU, DEITU OSASUN-ETXERA.
ETA OSASUN-ETXEAREN ORDUTEGITIK KANPO, 948 290 290 ZENBAKIRA.

ZAINDU ZAITEZ, ZAINDU GAITZAZU

coronavirus.navarra.es / AGOSTO 2020

Recomendaciones para el aislamiento por covid-19

SI TE HAN INDICADO QUE PERMANEZCAS EN AISLAMIENTO EN RELACIÓN AL COVID-19, CONOCER CÓMO ACTUAR TE AYUDARÁ A SUPERAR ESTA SITUACIÓN Y DISMINUIRÁ LAS PROBABILIDADES DE CONTAGIO A OTRAS PERSONAS.

1

Si eres una persona con covid-19...



Quedarse en casa, sin salir de una habitación individual, bien ventilada y con la puerta cerrada.

No recibir visitas en el domicilio.



En la habitación, tener mascarillas, gel hidroalcohólico, cubo de basura, termómetro y teléfono móvil.



Si es posible, utilizar un baño individual.



Si se necesita salir de la habitación o alguien tuviera que entrar, mantener la distancia de 2 metros, usar mascarilla y lavarse las manos.



Al toser o estornudar, usar pañuelos de papel, tirarlos a la basura y lavarse las manos.



Tomarse la temperatura dos veces al día y apuntarlo.

Si es posible, mantener rutinas diarias y actividades que te entretejan: libros, ordenador, conversaciones telefónicas...

2

Si eres una persona cuidadora...



Mejor si es una sola persona, sana y no perteneciente a grupos vulnerables.

Si se entra en la habitación, mantener la distancia de 2 metros, usar mascarilla y lavarse las manos. Permanecer el menor tiempo posible.

La ropa de cama, toallas, vajilla... serán de uso exclusivo. Recogerlas con guantes y, tras retirarlos, lavarse las manos.



Depositar la vajilla directamente en el lavavajillas o fregarla con agua caliente.

Llevar la ropa sucia directamente a la lavadora, sin sacudirla, y lavarla a más de 60 grados.



Limpiar a diario las superficies que se tocan a menudo, como manillas, interruptores... Ventilar con frecuencia.



Limpiar el baño con agua con lejía (2 tapones de lejía en 1 litro de agua) o desinfectantes virucidas.

Si es compartido, desinfectar la taza, grifos y manillas de la puerta tras cada uso por la persona aislada.



Si la persona aislada vive sola, llevar lo que necesite a la puerta del domicilio.

SI TIENES DUDAS, LOS SÍNTOMAS EMPEORAN O ALGUNA PERSONA QUE VIVE EN LA CASA PRESENTA SÍNTOMAS, LLAMAR AL CENTRO DE SALUD. O, FUERA DE SU HORARIO, AL 948 290 290.

TE CUIDAS, NOS CUIDAS

coronavirus.navarra.es / 202KO ABUZTUA

Covid-19aren ondoriozko berrogeialdirako gomendioak

ETXEBIZITZAN BERROGEIALDIA EGITEKO ADIERAZI BADIZUTE, IZAN LITEKE GAIXOTASUNA INKUBATZEN ARI ZARELAKO ESAN IZANA. DENBORA HORRETAN EGIAZTATU AHAL IZANGO DA KUTSATU ZAREN EDO EZ, ETA, HARTARA, BIRUSA BESTE PERTSONA BATZUEI TRANSMITITZEA SAIHESTUKO DA ETA, GAIXO BAZAUDE, GAIXOTASUNARI HOBEKI HELDU.

1

Zergatik agintzen da?



Koronabirusa duen pertsona baten **kontaktu hurbila** izan zarela. Hau da, birusa duen norbaitengandik bi metrora baino gutxiagora egon zarela, 15 minuto baino gehiago, prebentzio-neurririk gabe.

Edo COVID-19a duen pertsona batengandik gertu egon zarela ibilbide luzeko garraiobide batean (hegazkina, trena, autobusa, autoa, itsasontzia..).

2

Zer neurri bete behar dira?



Etxean gelditu, ahal bada, bakarkako eta ongi aireztatutako logela batean.



Logelatik atera behar bada edo beste norbaitek bertan sartu behar badu, eutsi 2 metroko distantziari, erabili maskara eta eskuak garbitu.



Ez hartu bisitaririk.



Eskuak maiz garbitu behar dira, ura eta xaboa edo gel hidroalkoholikoa erabilta.



Ahal bada, **eguneroko errutinei eutsi eta entretenitzen duten jarduerak** egin: irakurri, ordenagailua erabili, telefono bidezko hizketaldiak izan lagunekin edo senitartekoekin...



Ez hartu botika antitermikoak (paracetamola, ibuprofenoa..).

Temperatura egunean bitan hartu eta idatzi.

Sintomak agertzea zaindu.

SUKARRA EDUKIZ GERO, EZTULA, ARNASA HARTZEKO ZAILTASUNA, USAIMENA EDO DASTAMENA GALTZEA, BESTE SINTOMARIK EDO ZALANTZARIK, DEITU OSASUN-ETXERA.

ETA OSASUN-ETXEAREN ORDUTEGITIK KANPO, 948 290 290 ZENBAKIRA.

ZURE LAGUNTZA FUNTEZKO DA BIRUSA HEDATZEA KONTROLATZEKO.

ZAINDU ZAITEZ, ZAINDU GAITZAZU

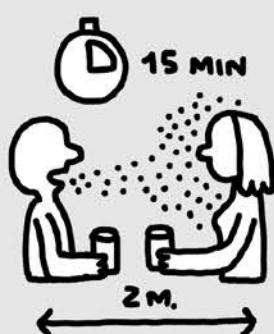
coronavirus.navarra.es / AGOSTO 2020

Recomendaciones para la cuarentena por covid-19

SI TE INDICAN QUE HAGAS UNA CUARENTENA EN TU DOMICILIO, ES PORQUE PUEDES ESTAR INCUBANDO LA ENFERMEDAD. EN ESTE TIEMPO SE PODRÁ CONFIRMAR SI TE HAS CONTAGIADO O NO, Y ASÍ EVITAR TRANSMITIR EL VIRUS A OTRAS PERSONAS Y ABORDAR MEJOR TU ENFERMEDAD SI EXISTE.

1

¿Por qué se indica?



Porque has sido un contacto estrecho con un caso de coronavirus. Es decir, has estado a menos de 2 metros de una persona con el virus durante más de 15 minutos sin medidas preventivas.

O porque has estado cerca de una persona afectada por covid-19 en un **medio de transporte de largo recorrido** (avión, tren, autobús, coche, barco..).

2

¿Qué medidas hay que seguir?



Quedarse en casa, preferentemente en una habitación individual y bien ventilada.



Si se necesita salir de la habitación o alguien tuviera que entrar, mantener la distancia de 2 metros, usar mascarilla y lavarse las manos.



No recibir visitas.



Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.



Si es posible, mantener rutinas diarias y actividades que te entretengan: libros, ordenador, conversaciones telefónicas con familiares o amistades..



No tomar medicamentos antitérmicos (paracetamol, ibuprofeno..).

Controlar y apuntar la temperatura dos veces al día.

Vigilar la aparición de síntomas.

SI APARECE FIEBRE, TOS, DIFICULTAD RESPIATORIA, PÉRDIDA DEL OLFAUTO, DEL GUSTO O TIENES OTROS SÍNTOMAS O DUDAS, LLAMAR AL CENTRO DE SALUD. Y, FUERA DE SU HORARIO, AL 948 290 290.
TU COLABORACIÓN ES CLAVE PARA CONTROLAR LA EXPANSIÓN DEL VIRUS.

TE CUIDAS, NOS CUIDAS

> “Arkupēak 2021”

ARGAZKIA

1.- Xedea.

Lehiaketa honen xedea da argazkigintza zabaltzea Arkupēak-eko bapkideen artean. Pertsona bakoitzak 3 argazki aurkeztu beharko ditu, gai hauetako bakoitzeko bat: paisaia, landareak eta animaliak. Ez dira onartuko argitaratutako edo beste lehiaketaren batean saritutako argazkiak.

Egileek izan beharko dute berriak.

Argazkia eginen da elkartea gehienbat zabaldua dagoen eremuan: Urdazubi, Zugarramurdi, Baztan, Malerreka Mankomunitatea, Bortziriak, Goizueta, Arano, eta Leitza.

2.- Baldintza teknikoak.

Argazkiak argazki-paperean aurkeztu beharko dira. Paperaren gehienezko neurriak 30 x 40 cm. Argazkiaren orbanaren tamaina librea izanen da, baina gehienez ere 28 x 38 cm-koa. Argazkiak aurkezten dituena izanen da argazkietan ageri den jendearen baimenaren eta/edo onespauen arduraduna.

3.- Sari hauek ezarri dira.

- Lehen saria: 300€
- Bigarren saria: 200€

4.- Agiriak, epeak, eta non aurkeztu.

Argazki bakoitzeko aurkeztuko da gutun azal bat itxia, izenorde batekin sinaturik. Gutun azalaren kanpoko aldean testu hau idatzi behar da:

Arkupēak 2021
Argazki lehiaketa

Argazkia zein datatan egin den (deialdi

honen ondoren betiere), zein lekutan, argazkiaren deskribapen labur bat, eta lema bat.

Gutun-azal horren barnean, beste gutun-azal bat sartuko da, itxita eta kanko aldean izenordea idatzita, eta horren barranean, orri bat, datu hauek adierazita: izena eta bi abizen, helbidea eta telefonoa. Baldin eta lan batean ez badira egi-learen datuak behar bezala ematen, lana ezin izanen da lehiaketan onartu.

Lanak helbide honetara bidali behar dira:

Arkupēak, Santa Luzia, 5-2,
31740 Doneztebe

Lanak aurkezteko azken eguna: 2021eko irailaren 10a izanen da.

5.- Epaimahaia.

Patxi Iriarte (foto Zaldua) eta Iosu Inziarte

Edozein sari eman gabe utzi ahal izango da, baldin eta epaimahaiaaren iritziz lanak ez badu behar adinako meritu edo kalitaterik.

6.- Saritutako lanen jabetza.

Saritutako lanak elkartearren eskutan geratuko dira urte batez, eta gero itzuliko dira. Elkarteak eskubidea izanen du argitaratzeko, errepruduzitzeko, banatzeko, jendaurrean paratzeko, eta abar.

Saritu gabeko lanak berreskuratu ahal izanen dira

> “Arkupéak 2021”

FOTOGRAFÍA

1.- Objeto.

El objeto de este concurso de fotografía es fomentar la creación fotográfica, entre los socios de Arkupéak. Se deberán presentar 3 fotografías por persona, una por cada uno de estos temas: paisaje, plantas y animales. No se admitirán fotografías ya publicadas o premiadas en otros certámenes.

Los autores deberán ser noveles.

La fotografía deberá ser realizada en el ámbito que mayoritariamente abarca la asociación: Urdax-Urdazubi, Zugarramurdi, Baztan, Mancomunidad de Malerreka, Bortziriak-Cinco Villas, Goizueta, Arano y Leitza.

2.- Condiciones técnicas.

Las fotografías se presentarán en papel fotográfico (medidas 30 x 40 cm como máximo). El tamaño de la mancha es libre pero será, como máximo, de 28 x 38 cm. Quien presenta las fotografías se hace responsable de la autorización y/o consentimiento de la persona o personas que aparecen en las mismas.

3.- Dotación económica.

- Primer premio: 300€
- Segundo premio: 200€

4.- Documentación, plazo y lugar de presentación.

Por cada fotografía se presentará un sobre cerrado firmado con seudónimo. El sobre estará rotulado exteriormente con el siguiente texto:

**Concurso de fotografía
Arkupéak 2021**

Fecha de realización (que debe ser posterior a este convocatoria), **lugar, breve descripción, y un lema.**

Seudónimo del autor.

En el interior de este sobre se incluirá un segundo sobre cerrado, rotulado en el exterior con el seudónimo, dentro del cual se incluirá una hoja con los siguientes datos personales: nombre y dos apellidos, dirección y teléfono. Los trabajos en los que no figuren debidamente los datos personales no podrán ser considerados en el concurso.

Los trabajos se dirigirán a la siguiente dirección:

**Arkupéak, calle Santa Lucía 5-2,
31740 Doneztebe-Santesteban**

Último día de presentación de los trabajos: 10 de septiembre de 2021.

5.- Jurado.

Patxi Iriarte (Foto Zaldúa) y Iosu Inziarte.

Cualquiera de los premios se podrá declarar desierto, si a juicio del jurado ningún trabajo reúne los méritos o calidad suficientes.

6.- Propiedad de los trabajos.

Los trabajos premiados, sus negativos y/o el soporte digital quedarán en posesión de la asociación durante un año, y luego serán devueltos. La asociación podrá publicar, reproducir, distribuir, exponer al público etc.

Los trabajos no premiados podrán ser recuperados.

> “Arkupeak 2021”

PINTURA ETA MARRAZKETA

1.- Xedea.

Lehiaketa honen xedea da pintura eta marrazkigintza zabaltzea Arkupeak-eko bazkideen artean. Egileek 2 lan, gehienez, aurkeztu ahalko dituzte. Ez dira onartuko argitaratutako edo beste lehiaketaren batean saritutako lanak.

Egileek izan beharko dute berriak.

Lana kokatuko da elkartea gehienbat zabaldua dagoen eremuan: Urdazubi, Zugarramurdi, Baztan, Malerreka Mankomunitatea, Bortziriak, Goizueta, Arano, eta Leitza.

2.- Baldintza teknikoak.

Teknika izanen da librea.

Neurriak gehienez izanen dira 60 x 60 cm, eta gutxienez 40 x 40 cm.

3.- Sari hauek ezarri dira.

- Lehen saria: 300€
- Bigarren saria: 200€

4.- Agiriak, epeak, eta non aurkeztu.

Lan bakoitzeko aurkeztuko da gutun azal bat itxia, izenorde batekin sinaturik. Gutun azalaren kanpoko aldean testu hau idatzi behar da:

Arkupeak 2021
Pintura eta marrazketa lehiaketa.

Lana zein datatan egin den (deialdi honen ondoren betiere), zein lekutan, eta lanaren deskribapen labur bat.

Gutun-azal horren barnean, beste gutun-azal bat sartuko da, itxita eta kanpo aldean izenordea idatzita, eta horren barrinean, orri bat, datu hauek adierazita: izena eta bi abizen, helbidea eta telefonoa. Baldin eta lan batean ez badira egi-learen datuak behar bezala ematen, lana ezin izanen da lehiaketan onartu.

Lanak helbide honetara bidali behar dira:

Arkupeak, Santa Luzia, 5-2,
31740 Doneztebe

Lanak aurkezteko azken eguna: 2021eko irailaren 10a izanen da.

5.- Epaimahaia.

Juan Carlos Pikabea eta Fernando García.

Edozein sari eman gabe utzi ahal izango da, baldin eta epaimahaiaaren iritziz lanak ez badu behar adinako meritu edo kalitaterik.

6.- Saritutako lanen jabetza.

Saritutako lanak elkartearren eskutan geratuko dira urte batez, eta gero itzuliko dira. Elkarteak eskubidea izanen du argitaratzeko, erreproduzitzeko, banatzeko, jendaurrean paratzeko, eta abar.

Saritu gabeko lanak berreskuratu ahal izanen dira.

> “Arkupéak 2021”

DIBUJO Y PINTURA

1.- Objeto.

El objeto de este concurso de dibujo y pintura es fomentar su práctica, entre los socios de Arkupéak. Se podrán presentar hasta un máximo de dos trabajos por persona. No se admitirán trabajos ya publicados o premiados en otros certámenes.

Los autores deberán ser noveles.

El trabajo corresponderá al ámbito que mayoritariamente abarca la asociación: Urdax-Urdazubi, Zugarramurdi, Baztan, Mancomunidad de Malerreka, Bortzi-riak-Cinco Villas, Goizueta, Arano y Leitza.

2.- Condiciones técnicas.

La técnica será libre.

El tamaño será como máximo de 60 x 60 cm, y como mínimo, de 40 x 40 cm.

3.- Dotación económica.

-Primer premio: 300€

-Segundo premio: 200€

4.- Documentación, plazo y lugar de presentación.

Por cada trabajo se presentará un sobre cerrado firmado con seudónimo. El sobre estará rotulado exteriormente con el siguiente texto:

**Concurso de dibujo y pintura
Arkupéak 2021**

Fecha de realización (que debe ser posterior a este convocatoria), lugar y breve descripción.

Seudónimo del autor.

En el interior de este sobre se incluirá un segundo sobre cerrado, rotulado en el exterior con el seudónimo, dentro del cual se incluirá una hoja con los siguientes datos personales: nombre y dos apellidos, dirección y teléfono. Los trabajos en los que no figuren debidamente los datos personales no podrán ser considerados en el concurso.

Los trabajos se dirigirán a la siguiente dirección:

**Arkupéak, calle Santa Lucía 5-2,
31740 Doneztebe-Santesteban**

Último día de presentación de los trabajos: 10 de septiembre de 2021.

5.- Jurado.

Juan Carlos Pikabea y Fernando García.

Cualquiera de los premios se podrá declarar desierto, si a juicio del jurado ningún trabajo reúne los méritos o calidad suficientes.

6.- Propiedad de los trabajos.

Los trabajos premiados quedarán en posesión de la asociación durante un año, y luego serán devueltos. La asociación podrá publicar, reproducir, distribuir, exponer al público etc.

Los trabajos no premiados podrán ser recuperados.



2021. URTEKO ORDEZKARIAK COMPOSICIÓN DELEGADOS 2021

HERRIA/PUEBLO	IZENA/NOMBRE	TELEFONO
ALMANDOZ	JUAN ISAAC ALZUGARAY MARTIARENA	948585059/690375493
AMAIUR	Mª VICTORIA JUANICOTENA IRIBARREN	948453019/649184498
ANIZ-ZIGA-BERROETA	J. ISAAC ALZUGARAY MARTIARENA	948585059/690375493
ARANO	MARIA JESUS ZUGARRAMURDI (laguntzailea)	948514299
ARANTZA	GABI GOIA IPARRAGUIRRE	690790403
ARIZKUN	INOCENCIA SUQUILBIDE ARREGUI	948453023/679066098
ARRAIOZ	JOAQUINA BENGOCHEA ORQUIN	948580992
AZPILIKUETA	CONSOLACION ZUBIRI IRIBARREN	948453348
BERA	PAULA ETXEBERRIA IRIGOYEN	948630441/677440277
	Mª JOSEFA AGESTA INDACOECHEA	948630822/664145325
	Mª ANGELES IZURRATEGI (laguntzailea)	948630980
DONAMARIA/GAZTELU	JUANA Mª BERTIZ IRIARTE	948450297
DONEZTEBE	Mª SOL ITURRIA RUIZ	948450116
	PATXI ANDUEZA OSCOZ	676180181
ELGORRIAGA	JOSE IGNACIO TELLECHEA INDA	686153968
ELIZONDO	Mª EUGENIA AROZARENA SANZBERRO	948580245/617649272
	ROSA MENDIBURU GUILLENEA	628573847
ERASUN	CALIXTO ESTANGA GOROSTIAGA	679884379
ERRAZU	Mª CARMEN AUZQUI DUFURRENA	948453145/948581188
ETXALAR	ARANTXA MIKELESTORENA ZUBIETA	666745485/948635117
EZKURRA	BIXENTA PERURENA SUCUNZA	948615093/626318271
GOIZUETA	ISABEL ECHEVERRIA ZUBIRI	675711652/948514017
IGANTZI	AMADOR TXOPERENA ECHEVERRIA	948637718/670430176
IRUN	LORENZO ALAGON PEINADO	943116801/606615004
IRURITA	PABLO URTASUN IRIGOYEN	948580195/638848056
ITUREN	Mª CRISTINA APEZTEGUIA SALDIAS	948450473/610386723
LABAIEN	CANDIDA GOÑI ALBISTUR	948451502/616325568
LEITZA	FERMIN AZPIROZ MARTINICORENA	948510279/690159444
	LURDES ERVITI CABALLERO	948510461/636375753
LESAKA	CANDIDO MUTUBERRIA OSCOZ	948637998/633388761
NARBARTE-LEGASA	PAQUITA MIQUELARENA SARRATEA	948450253/609400145
OITZ	Mª JESUS AROCENA IRIBARREN	948450569
ORONOZ-OIEREGI	ROSA Mª BERTIZ IRIARTE	948592084/675190375
SALDIAS	MARTIN URRUTIA GRAJIRENA	948386569/649180151
SUMBILLA	JUAN ANTONIO IBARRA LECUMBERRI	948450590/670900539
URDAZUBI	TERESITA VIDART SANCHOTENA	948599138/678315325
URROZ	MARCOS JUANENA IRIBARREN	948450214/638588573
ZUBIETA	ANA Mª HUALDE INDACOECHEA	669071617
ZUGARRAMURDI	GURUTZE AZKARATE IANTZI	627457421

ZUZENDARITZA BATZORDEA

COMPOSICIÓN JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTEA/PRESIDENTE

Jose Luis Legarra Iriarte 948 450 390 / 660 463 386

PRESIDENTEORDEA/VICEPRESIDENTA

Rosa Maria Vertiz Iriarte 948 592 084 / 675 190 375

IDAZKARIA/SECRETARIO

Pablo Irastorza Ugaldebere 644 959 531

IDAZKARIORDEA/VICESECRETIARIO

Juan Isaac Alzugarai Martiarena 948 585 059 / 690 375 493

DIRUZAINA/TESORERA

Gema Gamio Larraburu 618 962 590

BAZKIDEAK/VOCALES

Mº Lourdes Erviti Caballeiro 948 510 461 / 636 375 753
Mº Rosa Mendiburu Guillenea 948 580 846 / 628 573 847
Pakita Mikelarena Sarratea 948 450 253 / 609 400 145
Maritxu Telletxea Sagaseta 948 450 793 / 674 480 719

ORDEZKOA/SUPLENTE

Fermin Azpiroz Martinicorena 948 510 279 / 690 159 444



Kiroldegiak - Polideportivos

Taldeko jardueretan %40ko deskontua izango da.

Kuota edo bono eta matrikuletan %20ko deskontua.

En las actividades de grupo se aplicará un descuento del 40%.

En cuotas o bonos y matriculas se aplicará el descuento del 20%.

Bera

Pilates

Spinning

Ziklo Indoor / Ciclo Indoor

Martxa nordikoa / Marcha nórdica

Helduendako gimnasia / Gimnasia para adultos

Gap

Fitness



Doneztebe

Yoga

Luzaketak / Estiramientos

Dantza / Baile



Elizondo

Aquagym

Gorputz jarrera landu / Reeducación postural

Pilates

Yoga

Helduendako gimnasia / Gimnasia para adultos

Igeriketa / Natación



Leitza

Yoga

Luzaketak / Estiramientos

Taichi

Ziklo Indoor / Ciclo Indoor

Hipopresiboak / Hipopresivos

Zumba

Gimnasia



Lekunberri

Igeriketa / Natación



Lesaka

Aquagym

Pilates

Spinning

Igeriketa / Natación

