



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

ANIZ

nº 24 .zk

2021

2. SEIHILEKOA
2º SEMESTRE

Irudia: baztanturismo.eus

Ekitaldi finantzatua | Actividad financiada por

> Ohar garrantzitsuak

1. ARKUPEAK ELKARTEKO

WHATSAPP TALDEA. Elkartearen berrak eta harremanak azkarragoak eta errazagoak egiteko whatsaparen erabilera nahi dugu zabaldu. Horretarako beharrezkoa da bazkide bakoitzak bere mugikorrean elkarreko zenbakia sartzea: 618 567 837.

2. BIDAIAK.

Koronabirusaren pandemia kontutan hartuta, ezin ditugu programatu bidaia guztiak.

-Andaluziako bidaia. Momentuz nahi dugu mantendu, baina datorren urterako utzi da.

3. 2020 ETA 2021eko OMENALDIAK.

2020an eta 2021ean 85 urte,urrezko eta diamantezko ezteiak bete dituztenen aldeko omenaldiak bertan behera utzi dira, baina delegatuen bitartez oroigarriak emanen zaizkie.

4. BAZKIDE BAJAK.

Norbaitek bazkide bezala **baja eman** nahi badu, urtarilaren 31 baino lehen egin dezala.

5. EGUN BATEKO BIDAETARAKO

BAJAK.

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

6. ARGAZKI, PINTURA ETA

MARRAZKETA LEHIAKETAK.

Argazki, pintura eta marrazketa lehiaketak argitaratu ziren 23. Boletinean.

EPEAK: Ez ahaztu lanak aurkezteko epeak hauek direla:

Argazkia:

2021eko irailaren 10erako

Pintura eta marrazketa:

2021eko irailaren 10erako

7. OSASUN ARAUAK

Osasun arauak bete beharko dira jarduera guzietan.

> Notas importantes

1. GRUPO DE WHATSAPP DE LA ASOCIACION 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 todos los viajes.

-**Viaje de Andalucía.** De momento lo queremos mantener, pero se pospone para el año que viene.

3. HOMENAJES DE 2020 y 2021.
Los homenajes de los que en los años 2020 y 2021 han cumplido 85 años y las bodas de oro y diamante se han suspendido, pero se les hará entrega por los delegados del recuerdo correspondiente.

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

5. BAJAS PARA LOS VIAJES DE UN DIA.

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.**

6. CONCURSOS DE FOTOGRAFÍA, DIBUJO Y PINTURA

En el boletín número 23 se publicaron los concursos de fotografía, dibujo y pintura.

PLAZOS: Se recuerda que los plazos para la presentación de los trabajos son los siguientes:

Fotografía:

Para el 10 de septiembre de 2021

Dibujo y pintura:

Para el 10 de septiembre de 2021

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

> Aurkibidea

Índice

Gaia <i>Tema</i>		Orría <i>Página</i>	
		Ohar garrantzitsuak <i>Notas importantes</i>	2,3
		Aurkibidea <i>Índice</i>	4
		Agurra <i>Saluda</i>	6
		Isabel Mitxeltorenaren hiletan eskainitako hitzak. <i>Palabras pronunciadas en el funeral de Isabel Mitxeltorena.</i>	7
		2021eko lehenego 7 hilabeteetako ekitaldiak <i>Resumen de las actividades de los primeros 7 meses de 2021</i>	8-15
Eguna <i>Día</i>	Hilabetea <i>Mes</i>	Bidaia <i>Viaje</i>	Orría <i>Página</i>
	Iraila-urria <i>Sep-octubre</i>	Herriko mus txapelketak <i>Campeonato local de mus</i>	20
1-11	Urria <i>Octubre</i>	Benidorm	21-22
4	Azaroa <i>Noviembre</i>	Peron Kontserbak <i>Conervas Peron</i>	23
11	Azaroa <i>Noviembre</i>	Peron Kontserbak <i>Conervas Peron</i>	23
Omenaldiak <i>Homenajes</i>			
		Omenaldia 102 urte <i>Homenaje 102 años</i>	25
		65 urte ezkondurik <i>65 años casados</i>	26-27
		50 urte ezkondurik. Urrezko ezteiak <i>50 años cansados. Bodas de Oro</i>	28-39
		Omenaldia 85 urte <i>Homenaje 85 años</i>	40-54

Hainbat ekitaldi			
<i>Otras actividades</i>			
		Ikastaroen deskribapena Descripción de los cursos	56-67
		Ikastaroak Cursos	68-70
		Mahai inguruak merienda baten giroan nahi dugun gaiari buruz hasiera batean <i>Mesas redondas sobre el tema que elijamos en un comienzo, alrededor de una merienda</i>	
		Hitzaldiak (urretik jakinaraziko dira): Covid-19ari buruz Beran, Donezteben, Elizondon eta Leitzan <i>Charlas (se avisarán con antelación):</i> <i>Sobre el Covid-19 en Bera, Santesteban, Elizondo y Leitza</i>	
		Mendi irteerak / <i>Salidas montañeras:</i> Hernio, Lakartxela, Pagoeta, Irun eta Etxalar	
Beste batzuk			
<i>Otros</i>			
		2020ko kontuak <i>Cuentas de 2020</i>	72
		2021eko aurrekontua <i>Presupuesto de 2021</i>	73
		2021eko ordezkariak <i>Delegados de 2021</i>	74
		Zuzendaritza Batzordea <i>Junta Directiva</i>	75

> Agurra

Saludo

Nahiz eta gure ideia eta ilusioak bor -bor eduki dagoen egoera hobetze ko, zorigaitzko pandemia dela eta, ezin izan da azken bi edo hiru buletinetan berri on edo baikor sobera irakurri.

Denon gogoan dauden eta urteetan zehar osatu eta ospatu diren aferak, nahitaezko osasun neurri zorrotzengatik, hagitz kalte tuak daude:

Hainbat ekintza bertan behera utzi behar, antolatu ahal izan diren aferak oztopoz gainezka lokalen edukiera murriztuekin, distantzia eta musukoak han eta hemen eta, ia larriena, ezin bidaia, txango edo egonaldi bakar bat ere antolatu, ezta hain merezitako omenaldiak, ezin atzendu baititugu urrezko eta diamantezko ezteiak eta 85 urte betetzen dituzten bazkideak.

Hala ere, itxaropen lerro batzuekin bukatu nahi nituzke solas hauek: Ziur egon txertoa zabaldu ondoren, denon artean gaitzaren ondorio makurrak laster ezabatuko ditugula.

Bestetik badakigu, azken garai zail hauetan elkarteko bazkide guztiak erakutsi diguzuen bezala, behar den unean eta denon onurarako laguntzeko prest zaudetela.

Eta azkenik bazkideen desioak ase asmoz, Zuzendaritza Batzordea, beti bezala, buru-belarri lanean jarraitzeko prest dago.

Eskerrik asko eta animo denoi!!

Al depender el desarrollo de nuestras actividades del actual panorama socio-sanitario, y a pesar de nuestras ilusiones y redoblado ánimo para trabajar en pro de todos los socios, pocas novedades positivas hemos podido aportar en los dos o tres últimos boletines.

Las diversas actividades, que la asociación lleva tantos años organizando, continúan aún sufriendo las consecuencias de esta desdichada pandemia:

Tener que suspender tantos eventos anuales, acceso muy restringido a locales, imperioso distanciamiento y utilización de mascarillas, y lo más frustrante: absoluta imposibilidad de organizar viaje, estancia o excursión alguna, así como tampoco los merecidos homenajes a los que cumplen las bodas de oro y de diamante y 85 años de edad.

No obstante, quiero acabar estar líneas con algún esperanzador mensaje: tened la seguridad de que con la ayuda de todos/as y ayudados por la muy extendida vacunación, acabaremos con esta lacra más pronto que tarde.

Por otro lado, sabemos que, como habéis demostrado en estos duros tiempos, todos los socios de Arkpeak estáis dispuestos a prestar vuestra colaboración en beneficio común.

Y por último, como hemos procurado siempre, en aras a satisfacer los deseos de todos vosotros, la Junta Directiva está siempre a vuestra disposición y volcada en lograr los objetivos propuestos.

¡¡Muchas gracias y ánimo a todos!!

José Luis Legarra Iriarte

Presidentea

ARKUPEAK ELKARTEAREN IZNEAN ESKAINITAKO HITZAK ISABEL MITXELTORENAREN HILETAN (2021-06-30)

Kaixo, arratsalde on denoi.

ISABEL, hainbertze solas eder erran dituzte zutaz, ziur gaude denak egi handiak eta, batez ere, merezitakoak direla. 12 urte inguru idazkari leiala izan zinen, eta Arkupeak elkartearen izenean natorkizu: buru argi eta adimentsukoa zinen, kulturaz jantzia, behar zen leku edo garaian eskua lutzatzenko beti prest, era berean, gozoa eta atsegina.

Ederki ezagutzen zenituen elkarteko zirrikituak, urte horietan egunero zintzo eta hutsik egin gabe kunplitzen baitzenituen zure egitekoak, arrankurarik gabe, kexasolas bat gabe.

Sentimendurik apalenarekin hiru gauza esan nahi dizkizut Isabel:

Lehenengoa, eskerrak eman hain eman-korra izan den zure bizitzako zati eder bat musutruk elkarteari eskaintzeagatik.

Bigarrena, baziide guztien izenean, onartu diezaguzu gure barkamen eskaera zintzoa, ziur baikaude zuk egindako lan ordainezinak ez zuela behar zen garaian merezitako eskerrik jaso.

Eta hirugarrena, zauden lekutik lagundi gaitzazu zure bizitza guztian zehar lagundu gintuzun bezala.

AA! Eta baita ere denon izenean eman gorantziak zuk ongi ezagutu zenuen eta, 25 urtez, Arkupeakeko presidente agurgarria izan zen Felipe Ganboari.

Mila esker eta besarkada handi bat, Isabel.

2021eko URTARRILETIK UZTAILERA EGINDAKO EKINTZAK: BILERAK, BIDAIAK, MENDI IRTEERAK ETA IKASTAROAK.

ZUZENDARITZA BATZORDEAREN BILERAK

2021eko otsailaren 15ean erabaki hauek onartu ziren:

1. Podologoaren zerbitzua mantentzea.
2. Masajistaren zerbitzua martxan jartzea.
3. Jakitera eman zen “la Caixak” jarraituko duela ikastaroak eskaintzen.
4. Nafarroako Gobernuari dirulaguntza hauek eskatuko zaizkio:
 - Kultura Departamentuari, Arkupeak elkarrearen historiari buruzko liburua egiteko.
 - Lehendakaritza Departamentuari, herritarren parte-hartza bultzatzeko. Horretarako lorategiak egingo dira zenbait herritan.
 - Osasun Departamentuari, zahartze aktiboari buruzko proiekturako.
 - Eskubide Sozialen Departamentuari, zahartze aktiboari buruzko proiekturako.
5. Ikastaroak aurrera ateratzen saiatuko da. Gainerako ekitaldiak, hau da, bidaiaik,

omenaldiak, mus tapelketak eta abar koronabirusaren pandemiagatik arau sanitarioek uzten dutenaren arabera eginen dira.

6. Dirulaguntzen murrizketak kontutan hartuta, bazkideen ekarpenak kostuei egokituko dira.
7. Bazkideen txartelak egiteko imprimigailua erosiko da, horrela erosago eta azkarrago egingo baitira. Kostua 1.200,00 eurokoa izanen da.
8. Badira bazkideak borondatezko lanak egiten dituztenak, ezinduei eta gaixo daudenei bisitak egiten eta beste hainbat laguntza eta laguntasuna eskaintzen. Zerbitzu horien datuak bilduko dira koordinatu ahal izateko eta Arkupeak elkarrearen proiektuan sartzeko.

2021eko apirilaren 7an erabaki hauek onartu ziren:

1. 2021eko jardueren programa geroago aztertuko da koronabirusaren egoera oraindik arriskutsua dela kontutan hartuta.
2. 2020ko kontuen aldeko informea eman zen. Sarrerak 182.204,28 euro eta gastuak 181.449,51 euro. Superabita: 754,77 euro.
3. 2021eko aurrekontuaren aldeko informea eman zen. Sarrerak: 192.500,00 euro. Gastuak: 192.500,00 euro.
4. Berako delegatua, Joxepa Agesta Indacochea, hil da (goian bego). Hemendik aurrera delegatu laguntzaile den M^a. Angeles Izurrategui izanen da delegatua, Paula Etxeberria Irigoyenekin.

2021eko maiatzaren 17an erabaki hauek onartu ziren:

1. Nafarroako Kutxa Fundazioak eta “la Caixa” Fundazioak irekitako dirulaguntzei buruzko deialdian proiektua aurkeztea. Proiektua “Autonomia eta Zahartze Aktiboa sustatze”-ari dagokio.



2. Elkartearren egoitzan podologia eta masajistaren zerbitzuak emateko tokia prestatzeko 4.500,00 euroko aurrekontua onartu da.
3. 2021eko ekintzen programa erabakitzea ezinezkoa da pandemiak sortu duen osasun egoera aldatu arte. Dena den, ikastaroak egiten dira.
4. Zenbait elementu erretiratuko dira elkartearren egoitzatik, ez direlako erabiltzen.
5. Zenbait herrian lorategiak eginen dira udaletxeen laguntzarekin.
6. Ahal den lagunza ematea "Malerreka Common Zerbitzuak" janariak banatzeko martxan jarri nahi duen proiektuan.
7. Bazkideen karnetak egiteko inpigmigailua eros da. Horrela bazkideen altak eskatzen diren momentuan karneta berehala emanen da.



2021eko uztailaren 27an erabaki hauek onartu ziren:

1. Jakitera eman dira dirulaguntza hauek: Osasun Departamentutik 9.428,00 euro. Eskubide Sozialen Departamentutik 46.565,80 euro. Nafarroako Fundazio Kutxak eta "la Caixa"-k ez dute dirulaguntzarik eman.
2. 2021eko bigarren seihileko programazioa eta buletinaren edukina onartu dira.

DELEGATUEN BATZAR NAGUSIAREN BILERAREN 2019KO ABENDUAREN 20AN.

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: bidaiaik, ikastaroak eta gainerako jarduerak.

MENDI TALDEKO KOMISIOAREN BILERAK

Zenbait aldiz bildu da 2021eko irteerak kontrolatzeko, eta sortzen diren gorabeherak aztertu eta konpontzeko.

MENDI IRTEERAK

LABAIEN

Urtarrilaren 19an, Arkupeak-eko mendi talde bezala, lehenengo aldiz egin zen itzulia herri honetan. Goizeko 8:15etan, 26 lagun elkartu ziren herriko plazan. Herritar Maritxu eta Pello

anai-arreben laguntza medio, garaiko eguraldi sanoa, goiko kaskoetan zero gradu inguruko haize zorrotza, lainoa, eguzkia eta zatika elurra izan zituzten lagun. Covid-19a dela eta, osasun agintarien garaiko aginduak errespetatuz bidea osatzea da taldearen erantzukizuna, hau da, musukoarekin, 5-6 laguneko taldeak, jende arteko tarteak e.a. Beintza, Burgeagaina, Bonozorrotz, Soratzipi (1060m), Ello eta Urradiko lepoetatik barna, Gorako saihetsetik itzuli ziren herrira, bortz ordu eta laurdeneko ibilbide elegantea osatu ondoren.

LEKAROZ-LEGATE

Otsailaren 16n, dozena bat urtetan zehar Legate mendira igo gabeak zirenez, estreinaldi kutsua izan zuen goiz-pasak. Goizeko 9:00etan irten ziren 31 lagun, hego- haize biziko eguraldi politaz lagundurik, Lekarozko plazatik. Lezabeko zubia, Urkiri, Legateko kaskoa -870 metro eta ikuspegi gozagarriekin- Beltzuriko lepoa, Iñarteta, Burkanda, eta Irulegiko zubitik berriro herrira itzultzea izan zen lau ordu eta erdiz osatu zuten



ibilbidea. Arizkundar Axun eta Juanjo izan zituzten mendi-txangoko gidariak.

LEITZA

Martxoaren 16an, urtarrilean bezala ezin zenez Gipuzkoara (Berastegira) joan, Leitzan izan zen hitzordua. Goizeko 9:00etan -eta Joxemari (Kaxkanta) gidari- irten ziren 30 mendizale Plazaolako geltokitik. Bide berdetik barna, Iruso, Txara, Arramia kaskoa, Biutztain, Aztarla eta Txaragorritik geltokira itzuli ziren 4 orduko ibilbidea osatu ondoren. Langar mehe desatsegina izan zuten lagun igoera guztian, eta lainoz inguraturik ezin izan zuten bertako ikuspegi ederrez disfrutatu. Hurrengoan izan beharko du!

XURIAIN MENDIA

Apirilaren 20an lehenengo aldiz igo zen mendi taldea, ez baitzuten ezagutzen gaurko kaskoa. Eguraldi atseginarekin, goizeko 9:00etan irten ziren Artesiagako lepotik 34 mendizale Saioa mendiaren alboan dagoen Xuriain mendira (1.410m). Goian gosaldi ondoren Saioa (1.418m) eta Eurtegi (1.194m) mendiak ere zapaldu zituzten taldeko gehienek. Giharrik eta animoak puri-purian dauzkatela ederki frogatuz, 13:00ak aldera itzuli ziren Artesiagara, lau ordu inguruko ibilbidea osatu ondoren.

AUZA MENDIA

Maiatzaren 18an, goizeko 8:15etan zuten hitzordua Izpegiko aparkalekuaren eta pandemia ondorengo partaide kopururik handiena elkartu zen, denetara 43 lagun izan baitziren handik abiatu zirenak. Igoera, eguraldi sanoa lagun, Olathe, Nekaitz eta Elorrietako lepoetatik egin zuten, igoerako pagadiaren babesena gosaltzeko aprobetxatuz. Minutuko isilunearekin, berriki zendutako Jose Javier Pérez Arregui mendi kidea gogoratu zuten kaskoan. Itzulera, Harrigorri haitza, Elorrietako lepoa eta Banka aldeko xendatik egin zuten, ia bortz orduko txango gustagarria eginaz.

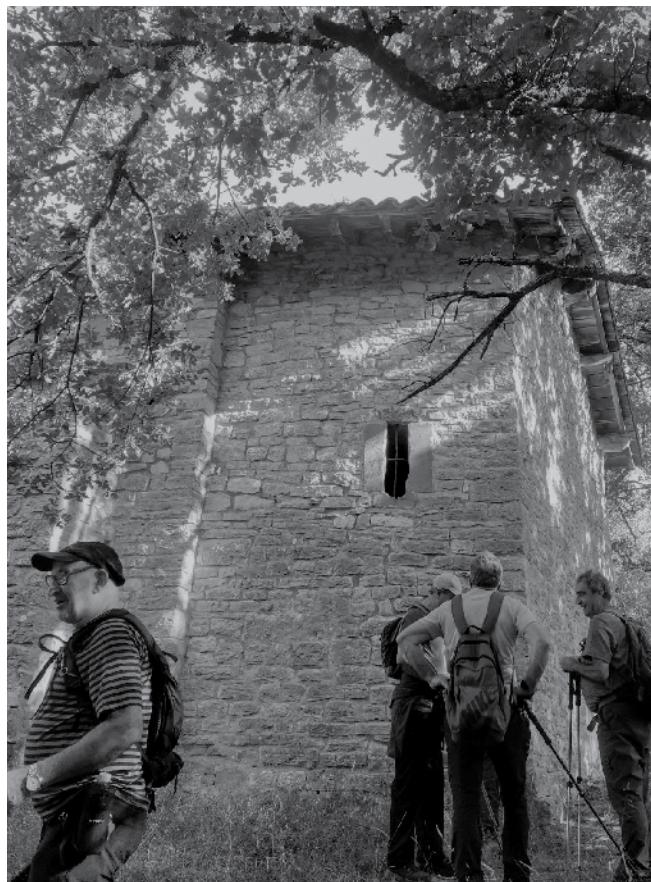
URDAZUBI

Ekainaren 15ean (erakargarria izaten da beti, inguruaren xarma eta Juanjo eta Pakitok

prestatutako bidea akatsik gabekoa izaten delako) 40 ibiltari irten ziren herriko plazatik, goizeko 9:00etan. Gero, Mitxelenborda, Arlegun, Zugarramurdiko plaza, xareta bidea, Leorlas eta Iriberea auzoetatik, 4 ordu inguruko bira plazan bukatzeko. Txaloz agurtuak izan ziren herritar antolatzaleak, ohi duten bezala, mendi-xendetako belar, sasi eta oteak gogoz moztuak baitzituzten, ibiltarien atseginerako. Horrela gustua ematen dik!

UHARTE ARAKIL

Irteera batzuk (Prinioa salbuespen) ohiko zonaldetik kango egiteko prestatuak zituen mendi batzordeak 2021erako. Hauetatik lehenengoa **uztailaren 20an** Uharte-Arakilen izan zen, eta nahiko arrakastatsua gainera. Hamalau herri ezberdinatik hurbildutako 30 kide elkartu ziren goizeko 9:00etan igerilekuetako aparkalekuuan. Han izan zuten Beriain mendiaren magalean osatu zuten 4 orduko txangoaren irteera eta amaiera puntuak. Udako eguraldi peto-petoarekin, Julian



Azpiroz eta Juan Marin eta herrian bizi den Jabier Beltzaren gidaripean (mila esker biori) hainbat paraje eder, mende franko dituzten haritz-baso harrigarriak, errotarriak egiten zituen ola zaharra, eta baso eta bista zoragarrietaz gozatzeko aukera ederki aprobetxatu zuten.

IKASTAROAK

Honako ikastaro hauek eman dira:

Arantza: Yoga

Bera: Frantsesa.

Donamaria: Gimnasia

Doneztebe: Luzaketak (Daniel Fioramante eta Ana Tovarrekin), lorenzaintza, dietetika eta nutrizioa, pirograbatua eta egur zizelketa.

Elizondo: Jubiloteka, yoga, sare sozialak eta dietetika eta nutrizioa

Igantzi: Yoga

Urdazubi: Jubiloteka

Zugarramurdi: Jubiloteka

Hauez gain, kiroldegiek ere eskaintzen dituzte beste ikastaro batzuk. Arkupeakek hitzarmena egina du eta hileko kuotaren %20a eta ikastaroaren %40 finantziatu du.

Elizondo: aquagym, gorputz heziketa, pilates, yoga eta igeriketa

Bera: Pilates, spinning, helduentzako gimnasia, gap eta ziklo indoor

Doneztebe: Yoga eta luzaketak

Leitza: Yoga, luzaketak, taichi, ziklo indoor, hipopresiboak, zumba eta gimnasia

Lekunberri: Igeriketa

Lesaka: Aquagym, pilates, spinning eta igeriketa

RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES, VIAJES, SALIDAS MONTAÑERAS Y CURSOS DESDE ENERO HASTA JULIO DE 2021.

REUNIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA

El día 15 de febrero de 2021 la Junta Directiva adoptó los siguientes acuerdos:

1. Mantener el servicio de podología.
2. Poner en marcha el servicio de masajista.
3. Se informa que La Caixa seguirá impartiendo cursos.
4. Se solicitarán las siguientes ayudas:
 - Al Departamento de cultura para la edición del libro sobre la historia de Arkupeak.
 - Al Departamento de Presidencia, para la promoción de participación ciudadana. Para ello se realizarán jardines en algunas localidades.
 - Al Departamento de Salud, para el proyecto de envejecimiento activo.
 - Al Departamento de Derechos Sociales, para el proyecto de envejecimiento activo.
5. Se procurará sacar adelante los cursos. Las demás actividades, como viajes, homenajes, campeonatos de mus, etc. se desarrollarán conforme vayan permitiendo las normas

sanitarias por la situación de la pandemia del coronavirus.

6. Teniendo en cuenta la disminución de las ayudas, las aportaciones de los socios se adecuarán a los costos.
7. Se adquirirá una impresora para la confección de las tarjetas de socio, haciendo así más fácil y rápida su confección. Su costo será de 1.200,00 euros.
8. Hay socios que realizan actividades de voluntariado, realizando visitas a imposibilitados y enfermos, además de ofrecer diversas ayudas y compañía. Se recopilará su información con el fin de coordinar e incluir en el proyecto de la asociación.

El 7 de abril 2021 la Junta Directiva adoptó los siguientes acuerdos:

1. El programa de actividades de 2021 se estudiará más tarde, teniendo en cuenta que la situación sanitaria por el coronavirus resulta todavía arriesgada.
2. Se informaron favorablemente las cuentas de 2020. Los ingresos suman 182.204,28 euros y los gastos 181.449,51 euros. Superavit: 754,77 euros.
3. Se informó favorablemente el presupuesto de 2021. Los ingresos suman 192.500,00 euros y los gastos 192.500,00 euros.
4. La delegada de Bera, Joxepa Agesta Indacochea, ha fallecido (q.e.p.d.). Por ello en adelante será delegada M^a Ageles Izurrategi, hasta la fecha delegada auxiliar, compartiendo esta labor de delegada con Paula Etxeberria Irigoyen.

El 17 de mayo de 2021 la Junta Directiva adoptó los siguientes acuerdos:

1. Presentar proyecto en la convocatoria de ayudas publicada por la Fundación Caja



Navarra y la Fundación “la Caixa”. El proyecto corresponde a la “Promoción de Autonomía y Envejecimiento Activo”.

2. *Se aprueba el presupuesto de 4.500,00 euros, para habilitar un local en la sede Arkupeak, al objeto de prestar los servicios de podología y masajista.*
3. *Resulta imposible aprobar el programa de actividades de 2021 hasta que cambie la situación sanitaria creada por la pandemia del coronavirus. No obstante, se están desarrollando los cursos.*
4. *Se retirarán algunos elementos de la sede de la asociación que ya no sirven.*
5. *En varios pueblos se realizarán jardines con la ayuda de los ayuntamientos.*
6. *Prestar la ayuda que sea posible a “Malerraka Common Zerbitzuak” en el proyecto que pretende poner en marcha para distribución de comidas.*
7. *Se ha adquirido la impresora para realizar los carnets de los socios. En adelante se expedirán en el momento que se soliciten las altas de socios.*



El 27 de julio de 2021 la Junta Directiva adoptó los siguientes acuerdos:

1. *Se da cuenta de las siguientes ayudas económicas: del Departamento de Salud 9.428,00 euros. Del Departamento de Derechos Sociales 46.565,80 euros. La Fundación Caja Navarra y “la Caixa” no han concedido ayuda económica.*
2. *Se aprueban la programación del segundo semestre y el contenido del boletín de dicho semestre.*

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

Ordinaria:

Se adoptaron los siguientes acuerdos:

1. *Se informó sobre los temas tratados y acuerdos adoptados por la Junta Directiva.*
2. *Se expuso la memoria de 2019.*
3. *El presidente informó que las cuentas resultarán equilibradas. Puesto que están sin cerrar, su desarrollo concreto se expondrá en la próxima reunión.*
4. *Se aprobó el presupuesto de 2020 por importe de 615.050,00 euros.*
5. *Se expuso el plan general de 2020: viajes, cursos y demás actividades.*

SALIDAS MONTAÑERAS

LABAIEN

El 19 de enero fueron 26 mendizales los que se reunieron a las 8:15 en la plaza, para realizar (por primera vez como miembros de ARKUPEAK) la salida montañera en el entorno de Labaien. Subrayar de antemano que todas las salidas se realizan respetando escrupulosamente las normas sanitarias referentes al Covid-19, esto es, mascarilla, distancia social, grupos separados de 6 personas, etc. Con benigna meteorología,

viento -en las alturas- de más o menos cero grados, niebla, sol y a veces nieve, es decir, un día muy sano, disfrutaron de una preciosa mañana montañera. El atractivo recorrido comenzó subiendo por Beintza, Burgegaina, Bonozorrotz, Soratxipi (1060m), collados de Ello y Urradi, retornando por el margen de Gora hasta la plaza de Labaien, completando el circuito en 5 horas y cuarto.

LEKAROZ-LEGATE

El 16 de febrero la visita al monte Legate tuvo sabor a estreno, ya que hacía más de una década que no se ascendía a él. Fueron 31 los mendizales los que a las 9:00 horas partieron desde la plaza de Lekaroz, acompañados de mucho ánimo y viento del sur. El circuito, guiado por la pareja Arizkundarra Axun-Juanjo, transcurrió por Lezabeko zubia, Urkiri, Legateko kaskoa -870 metros y preciosas vistas- Beltzuriko lepoa, Iñarteta y Burkanda, retornando al pueblo por Irulegiko zubia, después de cuatro horas y media de preciosa caminata.

LEITZA

El 16 de marzo, al no poder desplazarse a Gipuzkoa (Berástegi), hubo que adelantar un mes la cita en Leitza. 30 fueron los montañeros que bajo la tutela de Joxemari (Kaxkanta) partieron a las 9:00 desde



el apeadero de Plazaola. Por la vía verde, y pasando por Iruso, Txara, cima del monte Arramia, Biuztain, Baztarla y Txaragorri, retornaron al apeadero después de 4 horas de caminata. Esta vez no hubo suerte meteorológica, pues tuvieron al xirimiri como pertinaz acompañante durante toda la ascensión. Todo lo demás transcurrió con la acostumbrada normalidad, ahora bien, la persistente nubosidad evitó que pudiesen gozar de la panorámica que ofrece la montaña. ¡Otra vez será!

MONTE XURIAIN

El 20 de abril continúan estrenando subidas, esta vez al inédito Zuriain (1.410 metros). La cita fue a las 9:00 en Artesiaga, desde donde salieron 34 caminantes, con tiempo fresco, adecuado para caminar. Ascendieron por la pista principal hasta el collado de Sagardegi, para allí enlazar con la senda de la cima. No se conformaron con el primer reto, pues una vez repuestas las fuerzas, la mayoría del grupo ascendió a Saioa (1.418m) y al Eurtegi (1.194m). Regresaron directos, por las lomas, ardi-borda, hasta Artesiaga, completando una preciosa caminata de 4 horas.

MONTE AUZA

El 18 de mayo fueron 43 -la cifra más alta desde el Covid- los mendizales que a las 8:15 partieron desde el parking de Izpegi. Ascendieron por Olathe, Nekaitz, y collado de Elorrieta, para, adentrándose en el hayedo, rematar la exigente subida hasta arriba. En parte de la ascensión, les acompañó el xirimiri, amainando después, y acabando con una templada mañana. En la cima del Auza guardaron un emocionado minuto de silencio en memoria del compañero recientemente fallecido Jose Javier Pérez Arregui. Retornaron por Harrigorri, Elorrietako lepoa y descendiendo por Iparralde, recorriendo la senda de Banca y acabar en el parking después de cinco horas de gozar de la montaña.

URDAZUBI

El 15 de junio la meteorología, los paisajes y el una vez más demostrado celo de los montañeros locales (Juanjo Suhas y Pakito Irigoien) en la preparación de la excursión, fueron motivos para

que saliese todo redondo. Fueron 40 -3 menos que en mayo- los participantes que a las 9:00 de la mañana salieron de la plaza, y por Mitxelen borda, Arlegun, plaza de Zugarramurdi, Xareta bidea, y por los barrios de Leorlas e Iriberea, acabar en la plaza después de una preciosa caminata de casi 4 horas. Nadie escatimó los merecidos aplausos a la antedicha pareja, después de su plausible trabajo en aras a complacer a los compañeros, pues limpiaron con esmero las hierbas, matas y malezas del camino.

UHARTE ARAKIL

EL 20 de julio fué el estreno de las salidas que la comisión de montaña ha preparado para el año en curso fuera del "circuito" zonal habitual (exceptuando las del Pirineo). Con meteorología veraniega -unos 30-32 grados- fueron 30 los montañeros que a las 9:00 de la mañana se dieron cita en el parking de las piscinas de Uharte-Arakil, desde donde comenzaron y finalizaron la preciosa ruta de 4 horas, por las faldas del mítico monte Beriain. Incluído el obligado receso para

el bocadillo, y con la inestimable colaboración de Juan Marin y Julian Azpiroz y el nativo Jabier Beltza (gracias por vuestra generosidad) pudieron disfrutar de sombríos y frondosos bosques, centenarios robledales, incluso, una antigua y muy curiosa factoría de muelas de molino.

CURSOS

Se han impartido los siguientes cursos en las siguientes localidades:

Arantza: Yoga

Bera: Francés

Donamaria: Gimnasia

Doneztebe: Estiramientos (con Daniel Fioramante y Ana Tovar), jardinería, dietética y nutrición, pirograbado y talla

Elizondo: Jubiloteca, yoga, dietética y nutrición y redes sociales

Urdazubi: Jubiloteca

Zugarramurdi: Jubiloteca

Además los polideportivos ofrecen los siguientes cursos, en colaboración con Arkupeak y ha financiado el 20% en las cuotas y el 40% de los cursos

Doneztebe: Yoga, estiramientos y baile.

Elizondo: aquagym, reeducación postural, pilates, yoga y natación

Bera: Gimnasia de mantenimiento, gap, ciclo indoor, pilates y spinning.

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

Lesaka: Aquagym, pilates, spinnig y natación.

Lekunberri: Natación.





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
- Kontrola begiko tentsioan
- Betaurrekoak kristal graduatuekin 89 €- tan
- Betaurrekoak lente progresiboekin 199 €-tan
- 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**
- **Gafa con cristales graduados por 89 €.**
- **Gafa con lentes progresivas por 199 €**
- **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 12€

Baldintzak Ordua hartzeko deitu
Arkupeak Elkarteko bazkide txartela erakutsi behar da

> MASAJEAK

Masajeak %20ko deskontua

Deskontua 25min eta 50min. **MASAJEETAN**

Deskontuak **MANIKURA eta PEDIKURA, PARAFANGOAK**
eta FISIOTERAPIA

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 ber-dinak izango ditu.

ACUERDO ARKUPEAK Y BALNEARIO ELGORRIAGA

DURACIÓN 2021

> RECORRIDO TERMAL

Recorrido de 60'	12€
Condiciones	Llamar para pedir disponibilidad Presentar carnet de socio de Arkupeak

> MASAJES

Masajes	20 % descuento de tarifa
Descuento en	MASAJES a la carta 25min y 50 min
Descuentos	MANICURAS y PEDICURAS, PARAFANGOS y FISIOTERAPIA
Condiciones	Llamar para pedir disponibilidad Presentar carnet de socio de Arkupeak

> ACTIVIDADES PROGRAMADAS SIN CONCRETAR

Novenario	63 €/9 días de recorrido
Condiciones	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.



Herriko mus txapelketak

Iraila-urria

Herriko mus txapelketa jokatu nahi duten guztiak harremanetan jarri daitezela herriko ordezkariarekin zein egunetan eta zein ordutan jokatuko den jakiteko. Apuntatzeko azkeneko eguna irailaren 15-a izango da.

Aurtengo egoera dela eta, herri bakoitzeko bikote irabazleak eta bigarrenak jokatuko dute Doneztebeko finala. Aurretik abixatuko da noiz izango den.

**FINALERA MUSLARIAK BAKARRIK
AURKEZTU AHALKO DIRA**

Herriko txapelketako sariak:

1. 3 ardo botila eta gazta bat bakoitzarentzako
2. 2 ardo botila eta gazta erdi bat bakoitzarentzako
3. Ardo botila bat gazta erdi bat bakoitzarentzako

Finaleko sariak:

1. Txapela eta urdai azpiko bat bakoitzarentzako
2. 3 ardo botila eta gazta bat bakoitzarentzako

Campeonatos locales de mus *Septiembre-octubre*

Todo aquel que quiera participar en el campeonato de mus local se deberá poner en contacto con su delegado para que le confirme el día y la hora. El último día para apuntarse será el 15 de septiembre.

Dadas las circunstancias en las que estamos, sólo los primeros y segundos de cada pueblo irán a juzgar la final a Doneztebe. Se avisará antes la fecha correspondiente.

**A LA FINAL SOLO PODRÁN ACUDIR LOS
MUSLARIS**

Premios del campeonato local:

1. 3 botellas de vino y un queso para cada uno
2. 2 botellas de vino y medio queso para cada uno
3. 1 botella de vino y medio queso para cada uno

Premios de la final

1. Una txapela y un jamón para cada uno
2. 3 botellas de vino y un queso para cada uno

Benidorm

Urriak 1- 11

Autobusen irteerako ordua izena eman ondoren adieraziko da.

URRIAK 1

Herri desberdinatik atera, Castejon-en geldiera, eta Javalambren bazkaldu.

Benidormeko SOL COSTABLANCA hotelean gelak hartu, afaldu eta atsedena.

URRIAK 1 – 10

Atsedena eta egun libreak gozatzeko aukerarekin.

URRIAK 11

Gosaldu eta etxeruntz, bidean geldiera bat egin eta ordu biak aldera bazkaldu Castejonen. Arratsaldeko erdialdera etxera iritxiera.

ALOJAMENDUA

SOL COSTABLANCA 4*

Prezioa: (60 pertsona)

Binakako logela: 730€

Banakako logela: 955€.

Izena emateko egunak: Abuztuaren 19 eta 20an bulegoko 948-450878 edo 618567837 telefonora deitzu.

Ordainketa data: Abuztua.

Ezeztapenak: Bidaia uko egiteko galduet bulegoan

Prezioan sartuak:

- Joan etorriko autobusa.
- 10gaueko egonaldia.
- Egun osoko pentsioa (ardoa eta ura barne)
- Joan etorriko bazkariak Javalambre eta Castejón).
- Bidaia asegurua.

Oharra: Bidaian beharrezkoa balitz, autobus osagarria.

Bidaia joan nahi duten kide guztiak bi txertoak hartuak dituztela baieztagatzen duen ziurtagiria ekarri beharko dute.





Benidorm

1-11 octubre

La hora de salida de los autobuses se comunicará después de las inscripciones.

1 DE OCTUBRE

Salida desde los distintos pueblos y primera parada en Castejón. Almuerzo en Javalambre. Llegada al hotel, alojamiento, cena y descanso.

1-10 DE OCTUBRE

Estancia y días libres.

11 DE OCTUBRE

Desayuno y salida a la hora acordada de regreso a casa. Una parada en camino y almuerzo a las dos de la tarde en Castejón. Llegada a casa a media tarde.

ALOJAMIENTO:

HOTEL SOL COSTABLANCA 4*

Precio: (60 personas.)

Habitación doble: 730€

Habitación individual: 955€

Fechas de inscripción: 19 y 20 de agosto, llamando a la oficina al teléfono 948-450878 o 618567837.

Fecha de cobro: Agosto.

Cancelaciones: las condiciones de cancelación consultar en la oficina.

El precio incluye:

- Autobús de ida y vuelta.
- Estancia de 10 noches.
- Pensión completa con vino y agua.
- Comidas de ida y vuelta (Javalambre y Castejón)
- Seguro de viaje.

Nota: Habrá autobús de apoyo si hace falta.

Todo aquel que quiera ir a la excursión tendrá que traer el justificante de la pauta completa de las vacunas.



Lodosa

Azaroak 4 (Leitzaldea eta Malerreka)
Azaroak 11 (Baztan eta Bortziriak)

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

Ohitura dugun bezala Peronen piper lantegia bisitatuko dugu.

11:00 Hiru taldetan banatuko gara. Talde bat bixita egiten ari den bitartean bestea luntxaz gozatzen egongo da eta hirugarrena erosketak egiten. Taldeak txandatuz joango dira denak ekintza guztia egin ditzaten.

13:00 Autobusaren irteera jatetxera.

14:00 Bazkaria Larrioneko jatetxeen.

MENUA

- Langostinoak plantxan
- Legatza Donostiar erara

- Bildots kurruskaria
- Yogur mousse-a ahabi saltsarekin
- Ura, ardoa, sagardoa, kaba (botila 1, 4entzako), kafea,
- Kopa arrunta edo txupitoa.

17:30 Autobusen irteera.

Prezioa: 45€

Izena emateko egunak: Urriaren 4, 5 eta 6an herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Urria.

Oharra: Bidaia joan nahi duten kide guztiak bi txertoak hartuak dituztela baieztagatzen duen ziurtagiria ekarri beharko dute.

Lodosa

4 de noviembre (Leitzaldea y Malerreka)
11 de noviembre (Baztan y Bortziriak)

La salida de los autobuses se comunicará al delegado de cada pueblo.

Visitaremos como de costumbre la fábrica de conservas Perón de Lodosa.

11:00 El grupo se dividirá en tres partes. Mientras un grupo ve la conservera otro tomará el lunch y el tercero hará las compras. Los grupos se rotarán para que todos hagan las mismas actividades.

13:00 Salida del autobús al restaurante

14:00 Comida en el restaurante de Larrión

MENÚ

- Langostinos a la plancha
- Merluza a la donostiarra

- Crujiente de cordero
- Mousse de yogurt con salsa de arándanos
- Agua, vino, sidra, cava (1 botella para 4 p.), café,
- Copa normal o txupito

17:30 Salida de los autobuses.

Precio: 45€

Fechas de inscripción: 4,5 y 6 de octubre con el delegado de cada pueblo

Fecha de cobro: Octubre.

Nota: Todo aquel que quiera ir a la excursión tendrá que traer el justificante de la pauta completa de las vacunas.



2020 ETA 2021eko OMENALDIEN INGURUAN

Lehenengoa bazkide guziok osasun betez aurkitzea da gure desio garrantzitsuena.

Bigarrena, agian, denbora luzeegian ahantziak sentitu zaretenoi, benetako barkamen eskaera luzatu nahi dizuegu Arkupeak elkartearen aldetik.

Badakizue Covid-19a dela medio zein malda goratsua gertatu den denontzat azken urte eta erdia, eta gaitz erdi, xomorro madarikatuak ez badigu osasuna kaltetu.

Zuetako batzuk 100 urte eder edo gehiago dituzue, bertze andana luze batek 85etik goiti, ze merezimendu mardula dagokizue 50 urte luzez ezkondua daramazuenei eta ¿nola ez txunditu, 60 urtetik gora bikote moduan, ia bizitza guztia elkarbizitzan zaudetenekin? Zorionak!

Kontutan izan isipilu eta eredu izan zaretela ondorenkoentzat, eta zuei esker izan dituela, bai zuen familiak, bai hurrengo belaunaldiak, bizitza aurrerakoi eta aberasgarri bat gozatzeko aukera.

Aunitzek hagitz bizitza latza igaro duzue, etxe askotan gerraren ondorioak, familia ugariak eusteko gorriak ikusiz, eguneroko ogia aurkitzeko aunitzetan auskalo nora joan behar..., solas batez, bete beharrak soberan eta eskubide gutxi.

Ez zalantzak izan, jakin ezazue Arkupeak elkarteko bazkideen bihotz erdian zaudetela guztiguksiok. Ez ahantzi, nahiz eta aski merezia duzuen eta desio genuen urteroko omenaldi festa ezin egin izan, ailegaraziko zaizuela elkartearen oroigarri-oparia.

Eta bukatzeko, Arkupeak elkartearren Zuzendar Batzordeak eta elkartea guztiak animoa eta besarkada handi bat bidali nahi dizkizue birusak ukitu edo zeharo jo dizueten guztioi. Baita ere, urteetan zehar osatu diren elkarretaratze, bidaia, besta, ibilaldi, omenaldi eta bertze hainbat ekintza desberdin antolaketetan buru-belarri lanean jarraituko duela adierazi nahi du Zuzendaritz Batzordeak.

Eutsi goiari!

CON OCASIÓN DE LOS HOMENAJES DE 2020 Y 2021

En primer lugar manifestaros el más íntimo deseo de que estéis plenos de salud.

A continuación, pediros excusas a los que durante demasiado tiempo os habéis sentido olvidados por Arkupeak.

Sabéis lo difícil que ha sido el discurrir del camino durante este último año y medio debido al Covid-19, y satisfechos además si el desdichado virus no ha dañado nuestro entorno más cercano.

En cuanto a edades, varios de los socios tenéis unos venerables 100 años o más y otra andanada 85 cumplidos. ¿Qué decir de la dicha de convivir 50 años casados y de la maravilla de disfrutar de casi toda una vida, habiendo cumplido 60 años juntos? Felicidades!

No olvidéis que habéis sido espejo y ejemplo para vuestros descendientes y que, gracias a vuestro denodado esfuerzo, han podido desarrollar tanto vuestras familias como las siguientes generaciones una vida plagada de oportunidades y prosperidad.

A muchos de vosotros os tocó vivir una dura vida de continua lucha, a muchos las consecuencias de la guerra, demasiadas penurias a la hora de sustentar las familias, tener que emigrar lejos para buscar el pan diario..., en resumen, excesivas obligaciones y escasos derechos.

No tengáis duda, Arkupeak os tiene en el centro de su corazón y os envía un emocionado saludo. Tampoco olvidéis que muy a pesar del deseo de toda la asociación, encabezada por su Junta Directiva, al no poder brindaros la bien merecida fiesta-homenaje anual, se os hará llegar el detalle-regalo correspondiente.

Para acabar, la Junta Directiva queremos enviaros a todos los socios muchos ánimos y un fuerte abrazo, haciéndoos saber que seguiremos trabajando con ahínco en aras a recuperar todos los viajes, fiestas, homenajes, etc., que en los últimos meses tanto hemos echado de menos.

¡Ánimo y mucha salud para todos!

102 urte años



Isabel Inda Arregui

Gazteluko Senpernean jaio zen 1919ko azaroaren 19an. Sei senide artean seigarrena da (hiru neska eta hiru mutil). 1948an ezkondu zen Sunbillako Latsa baserriko semea zen Joxe Mari Elizondorekin. Hiru alaba eta bi seme sortu zituzten.

Hamaika urtez, Bidasoa auzoko eskolako 25 haurren sukaldari izan zen.

Geroztik familiaren ardura eta nekazaritza izan dira bere lanak. Gaur egun Latsa baserrian bizi da alaba eta semearekin batera.

Nació en la casa Senpernea de Gaztelu el 19 de noviembre de 1919. Es la sexta de seis hermanos (tres hijas y tres hijos). El año 1948 se casó con Joxe Mari Elizondo del caserío Latsa de Sunbillia. Tuvieron tres hijas y dos hijos.

Durante once años, fue la cocinera de 25 alumnos de la escuela del barrio Bidasoa.

Se ha dedicado a cuidar de la familia y a la labranza. Hoy día sigue viviendo en el caserío Latsa con su hijo e hija.

BERA**Joxe Fagoaga Goia
Lourdes Lopez Zubieta**

Joxe Fagoaga Goia 1926ko ekainaren 7an sortu zen. Lourdes Lopez Zubieta 1935eko ekainaren 4an sortu zen. 1956ko azaroaren 3an ezkondu ginen Berara. Bortz seme-alaba ditugu (2 alaba eta 3 seme), gerora bederatzi biloba eta lau birbiloba eman dizkiguteneak.

Joxe Fagoaga Goia nació el 7 de junio de 1926. Lourdes Lopez Zubieta nació el 4 de junio de 1935. Nos casamos el 3 de noviembre de 1956 a Bera. Tenemos 5 hijos (2 hijas y 3 hijos), al tiempo ellos nos han dado 9 nietos y 4 bisnietos.

SALDIAS

Periko Urrutia Grajirena Isabel Juanenea Lasarte



Periko Urrutia Saldiasen jaio zen Koskorronea etxearen 1928ko martxoaren 18an eta zortzi senidetatik seigarrena da.

Isabel Juanenea Saldiasen jaio zen Etxexuria etxearen 1934ko irailaren 19an eta zortzi senidetatik hirugarrena da.

1956ko azaroaren 7an ezkondu ziren Saldiasen eta sei seme-alaba, bederatzi biloba eta sei biribiloba dituzte. Herrian daramate bizi guztia, Argiñenea etxearen, eta bertan denda bat eta teléfono publikoa eduki zitzuzten.

Urte asko pasa ditu Perikok (jende askorentzat Koskorro) herriz-herri, etxez-etxe eta baserriz-baserri arropak saltzen, asko Isabelek bere eskuekin josiak. Lehenbizi mando bat lagun zuela eta gero kotxez ibiltzen zen Koskorro. Lan, esfortzu, maitasun eta goxotasun handiarekin atera dute beti familia aurrera, guraso eta atautxi-amatxi paregabek direlako.

Periko Urrutia nació en Saldias el día 18 de marzo de 1928 en la casa Koskorronea y es el sexto de ocho hermanos.

Isabel Juanenea nació en Saldias el día 19 de septiembre de 1934 en la casa Etxexuria y es la tercera de ocho hermanos.

Se casaron el 7 de noviembre de 1956 y tienen 6 hijos, 9 nietos y 6 bisnietos. Llevan toda la vida en el pueblo, viviendo en la casa Argiñenea y tuvieron una tienda y el teléfono público en casa. Periko (Koskorro para mucha gente) ha trabajado durante muchos años vendiendo ropa por todos los pueblos, casas y caseríos, ropa hecha muchas veces por Isabel. Han sacado adelante la familia con mucho trabajo, esfuerzo, amor y mimo, porque son unos padres y abuelos inmejorables!

AZPILKUETA

**Matias Arriada Alkasena
Anunciación Mendiberri Arraztoa**

Ni Matias Arriada naiz, 1945eko maiatzaren 9an jaio nintzen, Arizkungo Zapatonea etxearen, eta 6 senidetatik gazteena naiz.

Ni Anuntxi Mendiberri naiz, 1948ko martxoaren 25ean jaio nintzen Azpilkuetako Mendeberria etxearen, eta 3 senidetik zaharrena naiz.

1971ko urriaren 7an Azpilkuetako San Andres elizan ezkondu ginen, eta bertan biziengos segitzen dugu.

Matias, Nicolas, Daniel eta Karmele dira gure seme-alabak eta 4 biloba ditugu.

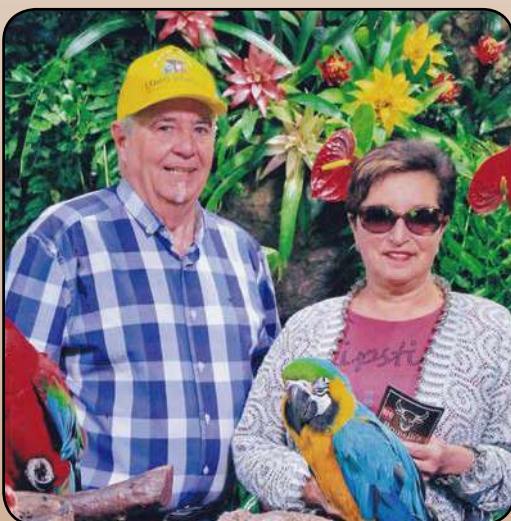
Me llamo Matias Arriada, y nací el 9 de mayo de 1945 en la casa Zapatonea de Arizkun. Soy el menor de 6 hermanos.

Yo, Anuntxi Mendiberri, nací el 25 de marzo de 1948 en la casa Mendeberria de Azpilketa, y soy la mayor de 3 hermanos.

El 7 de octubre de 1971 nos casamos en la iglesia San Andres de Azpilketa y continuamos viviendo allí.

Nuestros hijos son Matias, Nicolas, Daniel y Karmele y tenemos 4 nietos.

BERA

**Iñaki Martínez Gorostiza
Mª Begoña Vitoria Guisasola**

50 urte ezkondurik, 3 seme-alaba zoragarri, 4 biloba eder eta maitasunez beteriko bizitza bat daramate Beran.

IÑAKI ETA BEGOÑA

1971/05/25-erik 2021/05/25-era.

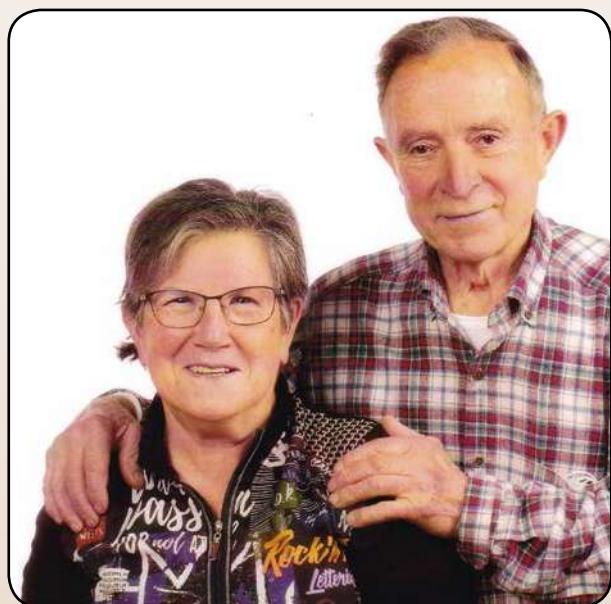
50 años de casados, 3 maravillosos hijos, 4 bellos nietos y 1 vida llena de amor en Bera.

IÑAKI Y BEGOÑA

25/05/1971 AL 25/05/2021

BERA

Joaquin Michelena Burguete Pakita Irizar Loperena



Joaquin, Ignacio eta Serafinaren semea, Arantzan jaio zen 1939an.

Pakita, Francisco eta Candidaren alaba, Beran jaio zen 1952an

Beran ezkondu ginen 1971ko otsailaren 13an. Bi seme izan genituen: Javier eta Jokin. Orain 5 biloba zoragarri ditugu.

Joaquin, hijo de Ignacio y Serafina, nació en Arantza en el año 1939.

Pakita, hija de Francisco y Cándida, nació en Bera en el año 1952.

Nos casamos en Bera el día 13 de febrero de 1971 y tuvimos dos hijos: Javier y Jokin. Tenemos 5 maravillosos nietos.

BERA

Manuel Apeztegia Garbisu Mª Carmen Zozaya Lasaga



Manuel Apeztegia 1940an jaio zen, Zalain Zoko-ko Landako etxeen. Mari Carmen Zozaya, berriz, 1948an Zalain Zoko Matxako baserrian. Auzoan bertan ezagutu zuten elkar. Manuel 1961ean Ameriketara joan zen artzain lanetara. Bitartean, Mari Carmen Ibardin legean aritzen zen. 1971ko urriaren 30ean ezkondu ziren eta geroztik Matxako etxeen bizi dira. Gaur egun bi alaba dituzte, baita bortz biloba ere.

Manuel Apezteguia nació en 1940, en el caserío Landakoetxea de Zalain Zoko. Mari Carmen Zazaya en cambio nació el año 1948, en el caserío Matxako de Zalain Zoko. Se conocieron en el barrio. Manuel se fue a América el año 1961 a ejercer de pastor. Mientras tanto, Mari Carmen trabajaba en Ibardin. Se casaron el 30 de octubre del 1971 y desde entonces viven en Matxako. Tuvieron dos hijas, además de cinco nietos.

BERA

**Robert-Martin Landa
Angela Maeztu Tellechea**

50 urte ezkondurik | 50 años casados

Ni, Robert-Martin, Eibarre-Socoan (Pirinio Atlantikoak: Frantzia) jaio nintzen 1946ko abuztuaren 24an. Nere bizitza profesional osoa itsasoan eman nuen, 1963tik 1976 arte Afrikako arrantza itsasontzi batean eta 1977tik 2003ra arte Frantziako aduanako zaintza zerbitzuan.

2003an jubilatu nintzen eta Berara itzuli ginen, nere amaginarrebaren jaiotetxera. Gaur egun bertan biziñen jarraitzen dugu.

Ni, Angela Maeztu, Nafarroako Arroniz herrian jaio nintzen 1936ko apirilaren 15ean. 1971n Robert-Martin Landarekin ezkondu nintzen Berako parrokiian.

Vegé denda eduki nuen urte askoz. Nere senarra Aduanas-en sartu zen 1976an, eta izan zituen lan postu desberdinietan jarraitu nion.

Yo, Robert-Martin Landa, nací en Eibarre-Socoa (Pirineos Atlánticos: Francia) el 24 de agosto de 1946. Pasé mi vida profesional en el mar, de 1963 a 1976, en un barco de pesca en África y de 1977 a 2003 en el servicio de vigilancia aduanera en Francia.

Desde 2003, año en el que me jubilé, volvimos a Bera donde vivimos en la casa nativa de mi suegra.

Yo, Angela Maeztu, nací en Arroniz (Navarra) el 15 de abril de 1936. El año 1971 me casé con Robert-Martin Landa en la parroquia de Bera.

Tuve la tienda Vegé durante muchos años. Cuando mi marido entró en Aduanas en 1976, le seguí en sus diversos puestos.

ELIZONDO

Franciso Javier Aleman Echeverria M^a Luisa Arrastio Ezponda



Francisco Amaiurren jaio zen 1940ko azaroaren 23an, eta Maria Luisa Arizkunen 1945eko urtarrilaren 27an. 1971ko abenduaren 4an Lesakara ezkondu ziren, Francisco orduan “Banco Vizcaya”-ko langilea baitzen. Gero Elizondora joan ziren bizitzera eta bertan 46 urte daramatzate. Francisco aurretik Dantxarineako eta Izpegiko dendetan lanean aritua zen. Franciscok Orreagan eta Iruñean ikasketak egin zituen seminarista gisa, eta etxeen nekazari, errotari eta monagiloa ere izan zen. Bizitzak bira asko ematen ditu eta elkarrekin hiru alaba dituzte: Virginia, Alicia eta Mirentxu, beraiek lau biloba zoragarri eman dizkiete: Xabier, Oneka, Mattin eta Nikola.

Fracisco nació en Amaiur el 23 de noviembre de 1940, y María Luisa el 27 de enero de 1945 en Arizkun. Se casaron el 4 de diciembre de 1971 en Lesaka, ya que en ese momento Francisco era empleado en el Banco Vizcaya en Lesaka. Anteriormente había trabajado en las tiendas de Dantxarinea e Izpegi. Posteriormente se fueron a vivir a Elizondo donde llevan 46 años. Francisco estudió en Orreaga y en Pamplona como seminarista, y estuvo en casa como labrador, molinero y monaguillo. La vida da muchas vueltas, y juntos tienen 3 hijas: Virginia, Alicia y Mirentxu, y ellas les han dado cuatro nietos maravillosos: Xabier, Oneka, Mattin y Nikola.

ELIZONDO

Victoriano Imbuluzqueta Alcasena Mary Puy Luquin Fernandez



Victoriano Imbuluzqueta Alcasena (1943/07/24-Elizondo). Elizondoko BBVA egin zuen lan jubilatu arte. Mary Puy Luquin Fernandez (1948/06/26-Iruña). Bere lehenengo lana Nafarroako Unibertsitatean izan zen. Ondoren, Hotel Baztanen aritu zen jubilatu arte. Elizondon ezagutu ginen eta denbora luzez ezkongai egon ondoren Iruñean ezkondu ginen (1971/05/27). Hiru seme-alaba eta 6 bilobako familia eder bat dugu. Orain ilusio handiz gure urrezko ezteiak ospatzen ditugu.

Victoriano Imbuluzqueta Alcasena (24/07/1943-Elizondo). Trabajó en el BBVA de Elizondo hasta su jubilación.

Mary Puy Luquin Fernandez (26/06/1948-Pamplona). Su primer trabajo fue en la Universidad de Navarra. Posteriormente pasó a trabajar en el Hotel Baztán hasta su jubilación. Nos conocimos en Elizondo y después de un largo noviazgo, nos casamos en Pamplona (27/05/1971). Formamos una familia con tres hijos y 6 nietos. Ahora celebramos con ilusión nuestras bodas de oro.

ELIZONDO

**Tomas Sarratea Elizaintzin
Mª Angeles Urrutia Azpiroz**

Ni Tomas naiz, 1942ko abenduaren 29an jaio nintzen Zigan eta zortzi senidetatik laugarrena naiz.

Ni Mª Angeles naiz, 1950eko martxoaren 2an jaio nintzen Lekaroz eta sei senidetatik hirugarrena naiz.

Lekarozko komentuan ezkondu ginen 1971ko urriaren 27an.

Bi seme eta bortz biloba eder ditugu.

Soy Tomas, nací en Ziga el 29 de diciembre de 1942. Soy el cuarto de ocho hermanos.

Soy Mª Angeles, nací en Lekaroz el 2 de marzo de 1950. Soy la tercera de seis hermanos.

Nos casamos en el Convento de Lekaroz el 27 de octubre de 1971. Tenemos dos hijos y cinco hermosos nietos.

ETXALAR

**Fernando Sanzberro Arburua
Juli Gago Darriba**

Fernando Sanzberro Arburua, 1945eko apirilaren 27an Etxalarren jaioa. Juli Gago Darriba, 1946ko abenduaren 26an Errenterian jaioa. Erreenterian ezkondu ginen 1971ko ekainaren 19an. Hiru alaba ditugu, Beatriz, Ainhoa eta Ane, eta 4 biloba, Naia eta Oier bikiak, Aiora eta Naroa.

Fernando Sanzberro Arburua, nacido en Etxalar el 27 de abril de 1945. Juli Gago Darriba, nacida en Renteria el 26 de diciembre de 1946. Nos casamos en Renteria el 19 de junio de 1971. Tenemos 3 hijas, Beatriz, Ainhoa y Ane, y 4 nietos, Naia y Oier mellizos, Aiora y Naroa.

EZKURRA

Jose Fermin Gastearena Balda Dioni Balda Telletxea



Jose Fermin Gastearena naiz eta Ezkurra Albisunea etxean jaio nintzen 1935eko abenduaren 14an.

Dioni Balda Telletxea naiz eta Ezkurra Barbenea baserrian jaio nintzen 1939ko abenduaren 11n.

1971ko apirilaren 17an ezkondu ginen Ezkurra Jasokunde elizan.

4 alaba, 2 seme eta 5 biloba ditugu.

Soy Jose Fermin Gastearena Balda y nací el 14 de diciembre de 1935 en la casa Albisunea de Ezkurra.

Soy Dioni Balda Telletxea y nací el 11 de diciembre de 1939 en el caserío Barbenea de Ezkurra.

Nos casamos el 17 de abril de 1971 en la iglesia Nuestra Señora de la Asunción en Ezkurra. Tenemos 4 hijas, y 2 hijos, que a su vez nos han dado 5 nietos.

GOIZUETA

Luis Elicegui Lujambio Pili Narvarte Loyarte



Luis Elicegui 1939ko apirilaren 24an Gaindegia etxean sortua, eta Pili Narvarte 1950eko apirilaren 15ean Attaborro baserrian sortua. Goizuetan jaio ginen eta bertan bizi izan gara beti.

1971ko urriaren 16an Goizuetako elizan ezkondu ginen. Lau seme-alaba ditugu, Ibon, Eva, Luis eta Pili, azken biak bikiak. Biloba bat daukagu, Luken.

Zorionez denak Goizuetan bizi gara eta elkarrekin egoteko aukera daukagu.

Somos Luis Elicegui, nacido en la casa Gaindegia el 24 de abril de 1939, y Pili Narvarte, nacida el 14 de abril de 1950 en el caserío Attaborro. Nacimos en Goizuetako parroquia y siempre hemos vivido en este pueblo. El 16 de octubre de 1971 nos casamos en la parroquia de Goizuetako elizan. Tenemos 2 hijos y 2 hijas, Ibon, Eva, Luis y Pili, estos dos últimos son mellizos. También tenemos un nieto, Luken. Todos/as vivimos en Goizuetako parroquia y tenemos la suerte de estar cerca.

IGANTZI

**Josetxo Arburua Martikorena
Joxepa Etxeberria Mendigutxia**

50 urte ezkondurik | 50 años casados

Ni, Josetxo, Igantziko Belarbaitan sortu nintzen, 1947ko ekainaren 2an. 16 urtetan “Laminaciones de Lesaka”-n lanean hasi eta bertan aritu nintzen 43 urtez, erretiroa hartu arte.

Ni, Joxepa, Igantziko Iriberean jaio nintzen, 1949ko abuztuaren 23an. Haur nintzela Frantziara joan nintzen ikastera 4 urtez, handik Irunera, eta gero Errenteriko Luzuriagan aritu nintzen lanean ezkondu arte.

Igantzin ezkondu ginen 1971ko irailaren 4an, eta bertan bizi izan gara beti.

Bi seme-alaba ditugu, Patri eta Mikel, suhia Lander, eta hiru biloba: Maiana, Lizar eta Gaizka.

Denak gure inguruan bizi direla eta, kontent gaudel!

Yo, Josetxo, nací el 2 de junio de 1947 en Belarbaita de Igantzi. Con 16 años empecé a trabajar en Laminaciones de Lesaka donde estuve durante 43 años hasta que me jubilé.

Yo, Joxepa, nací en Iriberea de Igantzi el 23 de agosto de 1949. Siendo niña fui a Francia durante 4 años a estudiar, después a Irun y posteriormente estuve trabajando en Luzuriaga hasta que me casé.

Nos casamos en Igantzi el 4 de septiembre de 1971 y siempre hemos vivido allí.

Tenemos un hijo y una hija, Patri y Mikel, el yerno Lander, y tres nietos: Maiana, Lizar y Gaizka.

Todos viven a nuestro alrededor y eso nos hace felices.

IGANTZI

Amador Choperena Echeverria Conchita Iturbide Ordoqui



Amador 1938ko apirilaren 30ean jaio zen Igantzin. 18 urterekin morroi lanetara joan zen Etxalarko Zaldun bordara. 19 urterekin Estatu Batuetako Nevada joan zen, han 3 urte eta erdi egin zituen artzai gisa eta etortzean autonomo bezala bere kamioiarekin aritu zen jubilatu arte.

Conchita 1943ko abenduaren 2an jaio zen Igantzin. 17 urterekin Zarautzera joan zen lanera eta geroago Hendaiako hotel batera. Urte batzuk geroago autonomo gisa aritu zen jostun lanetan Manufacturas ALCO-rentzako.

1971ko maiatzaren 1ean ezkondu ziren Igantziko San Miguel parrokian. Bi seme dituzte, Roberto eta Iban, eta 5 biloba ere: Garikoitz, Iñigo, Jone, Nahia eta Oier.

Amador nació el 30 de abril de 1938 en Igantzi. A los 18 años fue a trabajar de mozo al caserío Zaldun borda de Etxalar, de allí con 19 años fue a Nevada (EE.UU.) 3 años y medio de pastor, al volver se puso de camionero autónomo.

Conchita nació el 2 de diciembre de 1943 en Igantzi. A los 17 años fue a trabajar a Zarautz y a continuación en un hotel en Hendaiá, años después trabajó como autónoma en un taller de costura para Manufacturas ALCO.

Se casaron en la parroquia San Miguel de Igantzi el 1 de mayo de 1971. Tienen dos hijos, Roberto e Iban, y cinco nietos: Garikoitz, Iñigo, Jone, Nahia y Oier.

IRURITA

**Juan Miguel Echenique Miquelarena
Dorotea Larrañaga Gamio**

Juan Miguel Iruritan jaio zen 1939ko uztailaren 6an. Dorotea ere Iruritan jaio zen 1944ko urtarrilaren 30ean.

1966ko igande arratsalde batean Erratzun ezagutu gin. 5 urte beranduago, 1971ko irailaren 4an, Erratzun ezkondu gin. Bi alaba eta lau biloba ditugu, gaur egun Iruritan bizi gara.

Juan Miguel nació en Irurita el 06/07/1939. Dorotea nació también en Irurita el 30/01/1944.

Nos conocimos una tarde de domingo en Erratzu en 1966, y nos casamos 5 años después, el 4/09/1971 en Erratzu. Tenemos 2 hijas y 4 nietos, actualmente vivimos en Irurita.

IRURITA

**Francisco Obregozo Vergara
Juliana Istilart Elizalde**

Ni, Francisco Obregozo Vergara, Iruritan jaio nintzen 1943ko abenduaren 24an.

Ni, Juliana Istilart Elizalde, Arizkunen jaio nintzen 1949ko azaroaren 19an.

1971ko apirilaren 17an ezkondu gin Arizkungo elizan eta Iruritan bizi gara.

4 seme-alaba ditugu: Peio, Ana, Iñaki eta Patxi. Beraiek 7 biloba eman dizkigute.

Yo, Francisco Obregozo Vergara, nací en Irurita el 24 de diciembre de 1943.

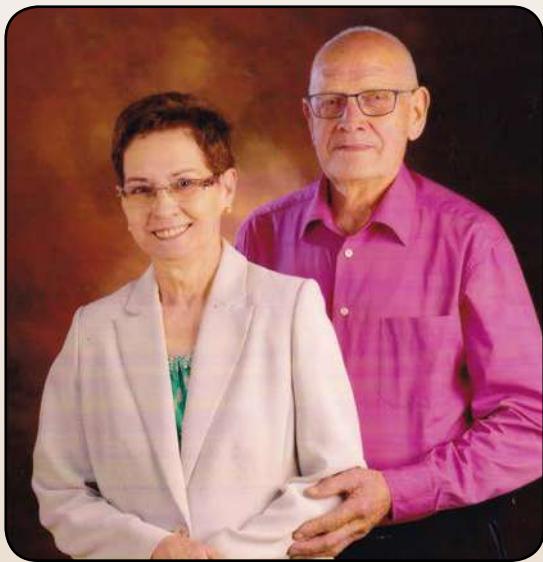
Yo, Juliana Istilart Elizalde, nací en Arizkun el 19 de noviembre de 1949.

Nos casamos el 17 de abril de 1971 en la Iglesia Parroquial de Arizkun y vivimos en Irurita.

Tenemos 4 hijos: Peio, Ana, Iñaki y Patxi y siete nietos.

ITUREN

Jesus Maria Iñigo Ariztegui Maria Dolores Gastearena Balda



Ni Jesus naiz, 1937ko abenduaren 21ean jaio nintzen Ituren "Maistematea" etxean, eta hamar senidetatik bosgarrena naiz.

Ni Dolores naiz, 1944ko maiatzaren 1ean jaio nintzen Ezkurra "Albisunea" etxean, eta bost senidetatik laugarrena naiz.

1971ko apirilaren 17an ezkondu ginen Ezkurra, eta gerroztik Ituren "Iñigonea" etxean bizi gara. 2 seme eta 5 biloba ditugu.

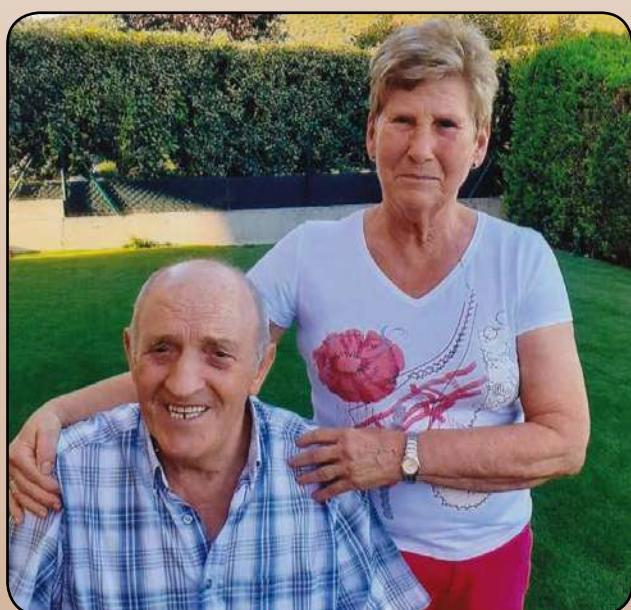
Soy Jesús, nací el 21 de diciembre de 1937 en la casa "Maistematea" de Ituren, y soy el quinto de diez hermanos.

Soy Dolores, nací el 1 de mayo de 1944 en la casa "Albisunea" de Ezkurra y soy la cuarta de cinco hermanos.

Nos casamos el 17 de abril de 1971 en Ezkurra, y desde entonces vivimos en la casa "Iñigonea" de Ituren. Tenemos 2 hijos y 5 nietos.

LEITZA

Angel Arrizurieta Azpiroz Maria Pilar Perurena Escudero



Ni, Angel Arrizurieta Azpiroz, Iruñean jaio nintzen 1936ko irailaren 1ean.

Ni, Maria Pilar Perurena Escudero, Goizuetan jaio nintzen 1942ko apirilaren 19an.

1971ko urriaren 12an ezkondu ginen Goizuetan eta bi alaba ditugu: Ainhoa eta Maider. Hauek hiru biloba zoragarri eman dizkigute: Egoi, Nahia, eta Aroa.

Yo, Angel Arrizurieta Azpiroz, nací en Pamplona el 1 de septiembre de 1936.

Yo, Maria Pilar Perurena Escudero, nací en Goizueta el 19 de abril de 1942.

El 12 de octubre de 1971 nos casamos en Goizuela y tenemos dos hijas. Ainhoa y Maider. Ellas nos han dado tres nietos maravillosos. Egoi, Nahia y Aroa.

LEITZA

**Bernardo Iparragirre Lukano
Pilar Perurena Sukuntza**

Bernardo Arantzan jaio zen 1944ko irailaren 18an. 1965ean Leitzara etorri zen Sarriora, baina fabrika-kon lana ez gustatu eta autonomoa izan da 2005ean jubilatu zen arte. Pilar 1947ko irailaren 21ean jaio zen Leitzako Aieneko bordan. 15 urterekin Sarrión lanean hasi zen ezkondu arte, ondoren autonomoa izan da jubilatu arte. Leitzako Mikel Deuna elizan ezkondu ziren 1971ko otsailaren 21ean. 3 seme-alaba izan dituzte eta beraiek bere bizi poza diren 4 biloba eman dizkiete.

Bernardo nació en Aranaz el 18 de septiembre de 1944. En el año 1965 vino a Leitzá a la fábrica Sarrión, pero no le gustó el trabajo y ha sido autónomo hasta que se jubiló el año 2005. Pilar nació en el caserío Aieneko borda de Leitzá el 21 de septiembre de 1947. Con 15 años empezó a trabajar en Sarrión hasta que se casó, y posteriormente ha sido autónoma hasta que se jubiló. Se casaron en la iglesia San Miguel de Leitzá el 21 de febrero de 1971. Han tenido 3 hijos y ellos les han dado 4 nietos que son su alegría.

LESAKA

**Manoli Garcia Montero
Luis Mari Rebollo Del Valle**

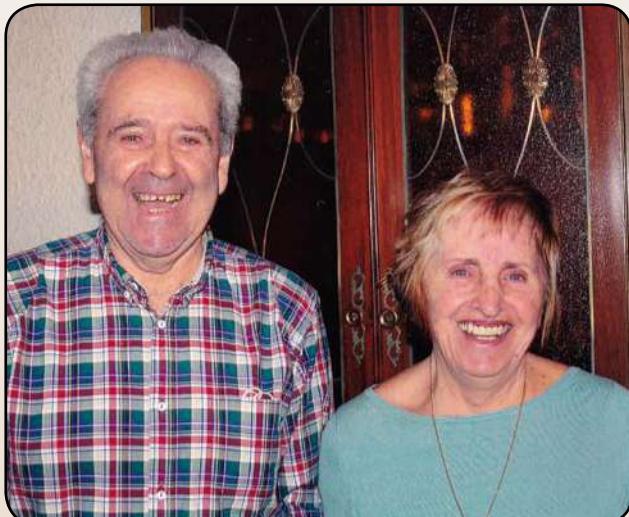
Manoli Garcia Montero 1948ko otsailaren 5ean jaio zen Puerto Segurón (Salamanca). La Coruña-n egin zuen lan eta bertan ezagutu zuen Luis Mari. Luis Mari Rebollo Del Valle, 1946ko apirilaren 7an jaio zen Donostian. Lesaka-kon Laminaciones-en egiten zuen lan eta, hori zela eta, La Coruña-ra bidali zuten lanera. Bertan Manoli ezagutu zuen eta, lan kontuak tarteko, Lesakara itzuli ziren.

Manoli Garcia Montero nació el 5 de febrero de 1948 en Puerto Seguro (Salamanca). Trabajó en La Coruña donde conoció a Luis Mari. Luis Mari Rebollo Del Valle nació el 7 de abril de 1946 en Donostia, trabajó en Laminaciones de

Lesaka, donde le mandaron a trabajar a La Coruña y allí conoció a Manoli. Después por su trabajo tuvieron que volver a Lesaka.

SUNBILLA

Luis Manterola Ibarra Asunción Etxeberria Alzuri



Luis Manterola Ibarra Sunbillan jaio zen 1938ko maiatzaren 25ean. Lau senidetatik gazteena da.

Gaztetan Frantzian lanean aritu ondoren itzuli egin zen, eta igeltsero bezala lanean aritu zen 2003an erretiratu zen arte.

Asunción Etxeberria Alzuri Arantzan jaio zen 1940ko abuztuaren 16an. Zazpi senidetatik hirugarrena da.

Frantzian lanean aritu zen 1971n Arantzan ezkondu ziren arte.

Sunbillan bizi dira eta bi seme-alaba (Xanti eta Nerea) eta lau biloba dituzte (Iker, Eider, Garazi eta Luken).

Luis Manterola Ibarra nació el 25 de mayo de 1938 en Sunbillia. Es el más joven de 4 hermanos. De joven salió a trabajar a Francia, pero luego volvió y ha trabajado en la construcción hasta que en 2003 se jubiló.

Asunción Etxeberria Alzuri nació el 16 de agosto de 1940 en Arantza. Es la tercera de siete hermanas. Trabajó en Francia hasta que se casaron en Arantza en 1971.

Viven en Sunbillia donde han tenido 2 hijos (Xanti y Nerea) y 4 nietos (Iker, Eider, Garazi y Luken).

SUNBILLA

Hilario Urchegui Huici Amparo Guelbenzu Errandonea



Hilario Urchegui Huici, Igantziako, eta Maria Amparo Guelbenzu Errandonea, Sunbillarra. Sunbillako Santa Teresa kapilan ezkondu ginen 1971ko urtarrilaren 23an. Semea, alaba eta bi biloba ditugu. Sunbillan bizi zitzen jarraitzen dugu. Mila esker, Arkueak.

Hilario Urchegui Huici, natural de Igantzi, y María Amparo Guelbenzu Errandonea, natural de Sunbillia. Nos casamos en la capilla Santa Teresa de Sunbillia el 23 de enero de 1971. Tenemos dos hijos y dos nietas. Vivimos en Sunbillia. Muchas gracias, Arkueak.

ARANTZA

**Modesto Taberna Petrirena**

Modesto Taberna Petrirena Arantzako Lutzineko bordan jaio zen, 1936ko abenduaren 31n. Aita Francisco Taberna, eta ama Lucia Petrirena zituen. 10 senidetatik bosgarrena da. 1974an ezkondu zen Trini Vergararekin eta 5 seme-alaba hazi dituzte. Gaur egun 8 biloba ere badituzte. Umetatik baserriko lanetan jardun zuen eta 16 urtetan mendian hasi zen. Ezkondu ondoren Lesakako fabrikan sartu zen eta bertatik jubilatua dago. Bizi guztia darama bere sortu-etxeen, maiz elkartzen den familiaz eta biloben bizi pozaz gozatzen.

Modesto Taberna Petrirena nació en el caserío Lutzineko borda el 31 de diciembre de 1936. Su padre fue Francisco Taberna y su madre Lucia Petrirena. Es el quinto de 10 hermanos. Se casó con Trini Vergara el año 1974. Han criado a 5 hijos y tienen 8 nietos. De niño trabajó en el caserío y con 16 años empezó a trabajar en el monte. Una vez casado entró en la fábrica de Lesaka hasta que se jubiló. Lleva toda la vida en su casa nativa y disfruta de su familia y de la alegría de sus nietos con los que se junta a menudo.

ARANTZA

**Vicente Arocena Biurrarena**

1936ko ekainaren 15ean jaio nintzen, Peruskinea etxean. Martín eta Frantziskaren semea. Amarengandik karitatea ikasi nuen eta aitarengandik gizarte-justicia. Bortz urterekin monagillo bezala aritu nintzen Iguñenea etxean bizi zen jubilatutako apaiza batekin. 13 urterekin Balmasedako seminarioan sartu nintzen. Urte batzuk pasata nobizio-aldia egin nuen eta habitua hartu. Handik denbora batera Arantzara itzuli nintzen eta osasun arazoengatik habituak utzi nituen. 1965eko azaroaren 3an Pottuneko Inesitarekin ezkondu nintzen eta lau ume izan genituen. Gaur egun baditut 6 biloba eta 5 biribiloba ere. Hagitz kontentu nago egin nuenarekin, nire bizitzari eman nion aldaketarekin!.

Nací el 15 de junio de 1936 en la casa Peruskinea. Hijo de Martín y Francisca. De mi madre aprendí la caridad y de mi padre la justicia social. A los 5 años ya ayudaba de monaguillo con un sacerdote retirado que vivía en la casa Iguñenea (Arantza). A los 13 años ingresé en el Seminario de Balmaseda (Bizkaia). Allí mismo fue donde transcurridos unos años hice el noviciado y tomé el hábito. Al tiempo, regresé a Arantza y por motivos de salud dejé los hábitos. El 13/11/1965 me casé con Inesita de Pottunea, con la que tuve cuatro hijos. Actualmente tengo además 6 nietos y 5 biznietos. ¡Estoy muy contento de lo que hice, del giro que di a mi vida!

BERA

Angela Maeztu Tellechea



Nafarroako Arroniz herrian jaio nintzen 1936ko apirilaren 19an. 1971n Robert-Martin Landarekin ezkondu nintzen Berako parrokiian.

Vegé denda eduki nuen urte askoz. Nere senarra Aduanas-en sartu zen 1976an eta izan zituen lanpostu desberdinetara jarraitu nion.

Nací en Arroniz (Navarra) el 19 de abril de 1936. El año 1971 me casé con Robert-Martin Landa en la parroquia de Bera.

Tuve la tienda Vegé durante muchos años. Cuando mi marido entró en Aduanas en 1976, le seguí en sus diversos puestos.

BERA

Francisca Ariztegui Iriarte



Ultzamako Arraitz herrian jaio nintzen 1936ko irailaren 27an. 1954an familia osoa Lesakako Alkaiaga auzora joan ginen bizitzera. 7 anai-arreba ginen ni bigarrena izanik. 18 urte nituela Irungo Palmera fabrikan hasi nintzen lanean, eta ondoren Berako “Almacenes Bidasoa” dendaran.

1966ko ekainaren 20an Pablo Ansalas Irigoyenekin ezkondu nintzen Berako San Esteban parrokiian. 3 alaba ditugu eta beraiek 5 biloba eta 3 birbiloba eman dizkigute.

46 urte daramatzagu Beran zoriontsu bizitzen Jainkoak nahi duen arte.

Nací en Arraitz (Ultzama) el 27 de septiembre de 1936 y en 1954 vinimos toda la familia al Barrio Alkaiaga de Lesaka a vivir. Eramos 7 hermanos y yo era la segunda. Con 18 años empecé a trabajar en la fábrica Palmera de Irún, y después en Bera en la tienda “Almacenes Bidasoa”.

El 20 de junio de 1966 me casé con Pablo Ansalas Irigoyen en la parroquia San Esteban de Bera. Tuvimos 3 hijas y nos han dado 5 nietos y 3 bisnietos.

Llevamos 46 años viviendo en Bera, felices hasta que Dios quiera.

BERA**Mª Cruz Tolosa Zapiain**

Mª Cruz Tolosa naiz. Beran jaio nintzen 1936ko irailaren 8an. Alaitasun ugari eman dizkigutene 4 alaba, 10 biloba eta 2 birbiloba ditut.

Soy Mª Cruz Tolosa. Nací en Bera el día 8 de septiembre de 1936. Tengo 4 hijas, 10 nietos y 2 biznietos que nos han dado muchas alegrías.

DONEZTEBE**Maria Jesus Zabalo Ochandoren**

Nahiz eta Saldiasen jaioa izan, hilabete bat nuela Sunbillara joan ginen bizitzeera. Bertan egon nintzen Sunbillarra zen Felipe Ganboarekin 1960an ezkondu nintzen arte.

Ezkondu ondoren Doneztebera joan ginen bizitza. Elkarrekin 58 urtez bizi izan ginen (2018ko irailean hil zen). Beti familia giroan bizi izan gara gure se-me-alabez, suiez, errainez eta bilobez inguratuak.

Aunque nací en Saldias, cuando tenía un mes me trasladé con mis padres a vivir a Sunbilla, donde viví hasta que me casé con Felipe Gamboa Jorajuria, natural de Sunbilla, en 1960.

Una vez casados nos trasladamos a Doneztebe, donde vivimos juntos 58 años (hasta que murió en septiembre de 2018). Siempre hemos vivido en familia rodeados de nuestros hijos/as, yerno, nuera, nieto y nietas.

DONEZTEBE



Matilde Manterola Carasatorre

Lerateko kontzejuan jaio nintzen, Lizarraldeko Guesalaz udalerrian, 1936ko abuztuaren 17an. Hiru ahizpetatik gazteena naiz. Zazpi urte nituenean familia guztia Iturenera joan ginan, Aurtizeko auzoko Bizarreneta etxera. Hamalau urterekin Madrilera joan nintzen, bertan herizaintza ikastera.

Lanbide honetan lan egin izan dut herrialde desberdinietan erretiroa hartu arte 1998an. Urte horretan Nafarroara itzuli nintzen eta geroztik Donezteben bizi naiz.

Nací en Lerate, un concejo del municipio de Guesalaz en la Merindad de Estella, el 17 de agosto de 1936. Soy la pequeña de 3 hermanas. A mis 7 años, nos trasladamos toda la familia a Ituren y vivimos en el barrio de Aurtiz, en la casa Bizarreneta. A los 14 años fui a Madrid.

Estudié Enfermería, la profesión en la que he trabajado, en distintos países, hasta mi jubilación en 1998. Ese año regresé a Navarra y desde entonces vivo en Doneztebe.

ELGORRIAGA



Maria Josefa Sein Apezteguia

1936ko irailaren 16an jaio nintzen Arantzako Azkilarrea auzoko Gaisemberro baserrian.

4 anai-arreba ginan, baina gaur egun ni bakarrik gelditzen naiz.

1957ko martxoaren 2an Tiburcio Martiarenarekin ezkondu nintzen. 5 seme-alaba izan genituen. 1967an Elgorriagara etorri ginan bizitzera eta bertan oso gustura bizi gara. 1998an alargundu nintzen.

Gaur egun alaba batekin bizi naiz. 7 biloba eta 8 birbiloba ditut. Beste nere seme-alabak maiz bisitan etortzen dira. Jainkoari esker lasai eta pozik bizi naiz.

Nací el 16 de septiembre de 1936, en el caserío Gaisemberro (Barrio Azkilarrea) de Arantza.

Fuimos 4 hermanos, de los cuales solo quedo yo.

El 2 de marzo de 1957 me casé con Tiburcio Martiarena. Tuvimos 5 hijos, el año 1967 vinimos a vivir a Elgorriaga donde vivimos muy a gusto. El año 1998 enviudé. Ahora vivo con una hija, tengo 7 nietos y 8 biznietos y mis otros hijos que me visitan todos asiduamente. Gracias a Dios vivo tranquila y feliz.

ELGORRIAGA



Jose Maria Garrido Martinez

Elbeten jaioa 1936ko urriaren 20an. Katolikoa naiz eta garai haietan parrokoa zen Don Sabino Carlosenak bataiatu ninduen. Lehenengo jaunartzea 7 urterekin hartu nuen 1944ko apirilaren 30ean Santa Cruz parrokian Don Jose Aldaveren eskutik.

Nere txokotik kanpo lau urtez egon nintzen eta 12 urte nituela etorri nintzen berriro. 14 urte nituela Mauricio Iribarren Berecochearen tailerrean hasi nintzen lanean sarrailagile bezala. Tailerrak "Arotz Berri" izena zuen eta horrela ezaguagoa zen. Bertan egin nuen lan 1958ko otsailean soldaduskara joan nintzen arte. Ronda (Malaga) eta Ceutan egon nintzen. Urte haietan nire egoitza Elbete-ko Maistenea etxeko bigarren solairuan zegoen. Nere amatxi Victorianarekin bizi nintzen. Soldaduskatik bueltan nere gurasoak Elgorriagan bizi ziren, Kapallenea etxeen, eta bertan jarraitzen dut 63 urteren ondoren, Jainkoak nahi duen arte.

1960an Frantziako Pau hirira joan nintzen eta bertan 6 urtez egon nintzen Elgorriagara 1966an bueltatu nintzen arte.

1983tik 1987ra bitartean Elgorriagako alkate izan nintzen. Garai haietan sortu zen Arkupeak jubilatuen elkartea, eta niri tokatu zitzaidan dena antolatzea. Arrazoi horregatik izan nintzen herriko lehen ordezkaria denbora batez. Aurten Jainkoak nahi badu 85 urte beteko ditut eta oso harro nago herriaren alde egin dudan guztiagatik. Bukatzeko esan nahi dut orain dela 23 urte gibela transplantatu zidatela eta oso ongi nago.

Nacido el Elbete el 20 de octubre de 1936. Como católico que soy, fui bautizado por Don Sabino Carlesena que era el Párroco en aquellos años.

La primera Comunión la recibí a los 7 años de manos de Don José Aldave el 30 de abril de 1944, párroco también de la parroquia de La Santa Cruz.

Falté del txoko durante 4 años y regresé cuando tenía 12 años. A los 14 años empecé a trabajar en el taller de Don Mauricio Iribarren Berecochea, cerrajero, más conocido también como "Arotz Berri" en Elizondo, y aquí trabajé hasta ir a la mili, que fue en febrero de 1958 que, dicho sea de paso, me tocó en Ronda. (Málaga) y en Ceuta, norte de África.

Aquellos años mi residencia en Elbete era la casa Maisternea en el segundo piso y vivía con mi amatxi Victorian. Al regreso de la mili mis padres ya tenían fijada la residencia en Elgorriaga en la casa Kapallena y aquí sigo después de 63 años y hasta que Dios quiera. En 1960 me fui a Francia a la ciudad de Pau en la que viví 6 años, regresando a Elgorriaga en 1966.

El año 1983 fui elegido alcalde hasta el año 1987. Siendo alcalde se fundó la asociación de jubilados Arkupeak, y por tal motivo me tocó a mí organizarlo todo en Elgorriaga, pasando a ser el primer delegado que hubo en este pueblo durante algún tiempo. Este año, si Dios quiere, cumpliré 85 años y muy orgulloso por haber hecho todo lo que hice por este pueblo. Y por último debo decir que estoy transplantado de hígado desde hace 23 años y me encuentro muy bien.

ELIZONDO



Felicitas Goñi Iturregui

Beartzungo Laurenzena etxean jaioa 1936ko otsailaren 22an. Martin Orgambidekin ezkondu zen eta orain alarguna da. 4 seme-alaba, 8 biloba eta biribiloba bat ditu. Bere bizitza osoa etxeko eta baserriko lanak egiten eman du.

Nacida en Beartzun el día 22 de febrero de 1936 en la casa Laurenzena. Se casó con Martin Orgambide y ahora es viuda. Tiene 4 hijos, 8 nietos y 1 bizneta. Durante toda su vida ha sido ama de casa y trabajadora del campo.

ELIZONDO



Juan Angel Del Moral Urtasun

Elizondon jaio nintzen 1936ko azaroaren 13an. 9 hilabete nituela Braulio Iriarte edo Sol kaleko Puriosenea etxera joan ginen bizitzen.

Nere bizitzan gustokoak ditut kirola, zinema eta musean aritzea.

15 urterekin obretan hasi nintzen lanean nere aitarekin, eta 29 urte nituela Iturengo Maria Isabel Ariztegiirekin ezkondu nintzen. Beti Elizondon bizi izan gara, 3 alaba, seme bat eta 6 biloba ditugu.

Nací en Elizondo el 13 de noviembre de 1936. Cuando tenía 9 meses junto con mis padres fuimos a vivir a la casa Puriosenea, sita en la calle Braulio Iriarte o la calle del Sol.

En mi vida, como afición, me gustan los deportes, el cine y el mus.

A los 15 años comencé a trabajar en las obras con mi padre, con 29 años me casé con María Isabel Ariztegui de Ituren. Siempre hemos vivido en Elizondo, tenemos 3 hijas y 1 hijo, 5 nietos y una nieta.

ELIZONDO



Juan Echandi Ariztizabal

1936ko irailaren 3an jaio nintzen Gartzango Maizuenea baserrian, hamar senidetan bederatzigarrena naiz. Zazpi neska eta hiru mutil ginen.

1966ko abuztuaren 4an Eulalia Istilart Arraztoarekin ezkondu nintzen. Bera Elizondoko Katalinkonea baserrikoa da.

Bi alaba eta lau biloba ditut.

Naci el 3 de septiembre de 1936 en el caserío Maizuenea de Gartzain. Soy el noveno de diez hermanos. Eramos tres chicos y siete chicas. El 4 de agosto de 1966 me casé con Eulalia Istilart Arraztoa, del caserío Katalinkonea de Elizondo.

Tengo dos hijas y cuatro nietos.

ELIZONDO



Martin Sarratea Echegaray

Narbarten jaio zen 1936ko abuztuaren 23an. Soldaduska egin eta gero Ameriketara joan zen artzai. Handik etortzean M^a Paz Azcarragarekin ezkondu zen Elizondoko Ernauteneko bordara, gaur egun bertan bizitzen jarraitzen dute.

Lesakako Laminacionesen egin zuen lan jubilatu arte baserriko lanarekin batera.

4 seme-alaba eta 3 biloba izan dituzte, eta etxeko poza dira.

Nacido el 23 de agosto de 1936 en Narbarte. Después de la mili se fue a America de pastor. A la vuelta se casó con Maria Paz Azcarraga al caserío Ernauteneko borda de Elizondo, donde sigue viviendo en la actualidad. Trabajó en Laminaciones de Lesaka hasta su jubilación, compaginando las labores del caserío.

Tuvieron 4 hijos y 3 nietos que son la alegría de casa.

ERATSUN



Maria Carmen Descarga Bengochea

Eratsungo herri txikian
Miguel Martin ta Joaquina.
Ezkondu ondoren mundura,
hamar ume atera aitzina.
Mari Carmen deitu zuten
Guztietan betzigarrena,
Hogei tamaseiko otsailaren
seigarrenan jaio zena.
Gurasoekin lanean
gaztetatik zen egona.
Harregi deituriko etxe
bihurtu zuten taberna.
Hainbat eta hainbat istori
bertan biziutu dituna,
oraindik gogoratzan du
ostatuko oihartzuna.

Hogeitabost urterekin
bere ezkontza eguna,
Senartzat izango zuen
Angel Mariezkurrena,
Zuhaitza luzatzeko asmoz,
7 ume izan zittuna.
familia giro goxoan,
gogotsu hezi zuena,
urte askoz senarrari
lagundu izan ziona,
garraio zerbitzuetan
ibilia izan dena.
Eskerrik asko amatxo
Esaten dizugu denak,
Zu baizara oraindikan,
Zuhaitza mantentzen duna.

(Habanera)

Maria Carmen Descarga Bengochea, hija de Joaquina y Miguel Martin, la novena de 10 hermanos, nació en Eratsun el 6 de febrero de 1936.

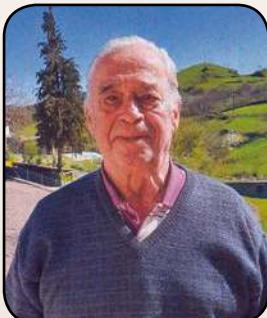
Nació en Harregia, en una casa de Eratsun, que sería un punto de encuentro para los eratsundarras, puesto que fue uno de los bares del pueblo y trabajó allí ayudando a su madre y su padre. De joven también salió a trabajar a otros pueblos del entorno como Aldatz y Elizondo, donde estuvo en diferentes casas.

Se casó el 6 de febrero de 1961, justo el mismo día que cumplía los 25 años, con Angel Mariezkurrena Ezkurra, también vecino de Eratsun. Tuvieron 7 hij@s y se dedicó del cuidado de sus hij@s y la casa, aunque también ayudaba en la empresa Leizarán con el transporte escolar y otros servicios.

Aun habiendo trabajado tanto, convirtió la casa donde vivía en una casa rural y recibió a muchos turistas, de diferentes puntos geográficos, en un entorno familiar y con servicio de alojamiento, desayuno, comidas y cenas, durante muchos años, hasta que cumplió los 80 años.

Hoy en día y con 85 años vive entre Pamplona y Eratsun reuniendo siempre que puede a sus 6 hij@s, sus 8 nietas/os y familiares.

ERATSUN

**Jose Juan Descarga Bengoechea**

Eratsungo Joneberria etxean jaio nintzen 1936ko ekainaren 3an. Nere gurasoak, Jose Martin Descarga eta Maria Bengoecheak, 11 seme-alaba izan zituzten. Ni bosgarrena nintzen. Gaur egun bi anaia eta bi arreba bizi gara. Lehenik igeltsero eta ondoren herriz herriko saltzaile bezala aritu nintzen lanean jubilatu arte. Gaur egun jaiotako etxe berean bizitzen jarraitzen dut.

Nací en Eratsun el 3 de junio de 1936 en la casa Joneberria. Mis padres, Jose Martin Descarga y Maria Bengoechea, tuvieron once hijos. Yo era el quinto. Actualmente quedamos dos hermanos y dos hermanas. Trabajé como albañil y después como vendedor ambulante hasta jubilarme. Actualmente sigo viviendo en la misma casa donde nací.

ERATSUN

**Rufino Mariezcurrera Ezcurra**

1936ko uztailaren 30ean jaio nintzen Eratsunen, Saskillenea izeneko baserrian. Bertan nire gurasoak Kristobal eta Mikaela eta 11 anai-arreba bizi ginen.

23 urte nituela, Frantziara joan nintzen lanera eta, 27 urterekin, Eratsunera bueltatu nintzen, hurrengo urteetan nire bizitokia izango dena.

Mª Teresa Murgiarekin ezkondu eta 8 seme-alaba ditugu, baita 15 biloba ere.

Lanari dagokionez, Leitzako paper fabrikako langileak eramatzen hasi nintzen. Lehenengo urteetan Land Rover baten bitartez. Denbora pasa ahala, lan eskaera handitu egin zen eta, hori bitarteko, autobusak erosi behar izan nituen gidari gisa jarduteko, nire bi anaiekin "Leitzaran Autobusak" eratzuz.

Nací en Eratsun el 30 de julio de 1936, en el caserío llamado Saskillenea. Vivíamos mis padres Kristobal y Mikaela y los 11 hermanos.

Con 23 años me fui a trabajar a Francia hasta que volví a Eratsun con 27 años. Desde entonces vivo aquí.

Me casé con Mª Teresa Murgua y tenemos 8 hijos y 15 nietos.

Profesionalmente, empecé a llevar a los empleados de la papelera de Leiza. Los primeros años en un Land Rover, y según fueron pasando los años aumentó la demanda y compré autobuses, creando la empresa "Autobuses Leitzaran" junto con dos de mis hermanos.

ETXALAR



Cándida Elizalde Gortari

Orabideako Zapatoneko bordan (Arizkun) sortu nintzen 1936ko martxoaren 6an. Zazpi senidetan seigarrena naiz. 19 urterekin Frantziara joan nintzen neskato. Hamar urte bertan lanean pasa ondotik, Etxalarra ezkondu nintzen, Maritoreneko bordako Jose Antonio Irigoyenekin. 3 seme-alaba izan genituen eta egun zazpi biloben amatxi naiz.

Nací en Orabidea, en el caserío Zapatoneko borda (Arizkun) el 6 de marzo de 1936. Soy la sexta de siete hermanos. A los 19 años me fui a Francia a trabajar de sirvienta. Después de diez años trabajando allí, me casé a Etxalar con Jose Antonio Irigoyen del caserío Maritoreneko borda. Tuvimos 3 hijos y, hoy en día, soy abuela de 7 nietos.

IGANTZI



Carmen Hita Echeverría

Igantziko Igelar baserrian jaio nintzen 1936ko apirilaren 7an. Bost senidetatik laugarrena naiz, gaur egun denak ederki bizi gara.

1965ean Biktoriano Txoperenarekin ezkondu nintzen Igantzin. Ezkondu ondoren, bion artean Etxe-Txuri izena duen etxe ttikia moldatu genuen. Lau seme-alaba izan ditugu. Gaur egun hiru seme-alabekin bertan bizi gara, haietako batek jaio eta denbora gutxira utzi ginduen zoritzarrezz.

85 urte zoriontsu bizi ditut nire familiarekin eta modu berean jarraitza espero dut.

Nací en el caserío Igelar de Igantzi el 7 de abril de 1936. Soy la cuarta de cinco hermanos y actualmente todos estamos perfectamente.

En 1965 me casé con Biktoriano Txoperena en el mismo pueblo. Después de casarnos, arreglamos una pequeña casa a la que pusimos el nombre de Etxe-Txuri. Hemos tenido cuatro hijos, actualmente vivimos en ella junto con tres de ellos, ya que uno nos dejó desafortunadamente al poco tiempo de nacer.

He vivido felizmente estos 85 años junto con mi familia y espero seguir de la misma manera mucho más.

IRUN

**Julian Santesteban Indacochea**

Zubietako Arrosean sortu nintzen 1936ko urtarrilaren 25ean. Pepita Tellechea Ochandorenarekin ezkonduta nago, hiru haur izan ditugu eta lau biloba. Familia guztia Iparraldean bizi da, Azkainen eta Donibane Lohitzunen. Gaur egun Azkainen bizi naiz nere andre maitearekin.

Nací en Arrosea de Zubieto el 25 de enero de 1936. Estoy casado con Pepita Tellechea Ochandorena y tenemos tres hijos y cuatro nietos. Toda la familia vive en Iparralde, en Azkaine y Donibane-Lohitzune. Ahora vivo en Azkaine con mi queridísima mujer.

IRUN

**Mª Victoria Bereau Elizalde**

Etxalarko Errandoneko Bordan sortua naiz 1936ko irailaren 4an.

38 urterekin Irungo Behobia auzora nere senideekin batera lanera eta bizitzera joan nintzen. Oraindik ere bertan pozik bizi naiz.

Oso gustuko izan dut betidanik bidaiatzea, planak egitea eta familiarekin eta lagunekin elkartzea une goxoak pasatzeko.

Nací en el caserío Errandoneko borda de Etxalar el 4 de septiembre de 1936.

Con 38 años vine al barrio Behobia de Irun a vivir y a trabajar con mis hermanos. Ahora ya jubilada sigo feliz viviendo aquí.

Siempre me ha gustado mucho viajar, hacer planes y juntarme con la familia y las amigas para disfrutar de buenos momentos.

IRUN

**Rosalía Torres Alonso**

1936ko martxoaren 14an jaio nintzen Entrinon (Ourense). Gregorio Chaparteguirekin ezkondu nintzen 1957ko abuzturen 17an. 1994an alargundu nintzen. 8 seme-alaba izan genituen. Gaur egun 11 biloba eta 6 birbiloba ditut. Hendaian bizi naiz 1960 ezkeroztik.

Nací el 14 de marzo de 1936 en Entrino (Ourense). Me casé con Gregorio Chapartegui el 17 de agosto de 1957. Enviudé en el año 1994. Tuvimos 8 hijos. Actualmente tengo 11 nietos y 6 bisnietos. Vivo en Hendaia desde 1960.

LEGASA



Miguel Martirena Legazcue

Oieregin sortu zen Miguel, anaia bikiarekin batera mundurutakoan, 36ko maiatzaren hatsetan. Goizegi gelditu ziren aitarekiko umezurtz eta gertakari hark eraman zituen Legasaraino amaren eskutik. Garai haietan izan ohi zenez, eskola kontuek ez zuten luzaroan iraun eta mutiko zela hasi zen lanean, manera hauetan izaten zenez iragan hartan bizitzaren beharra. Mugaz bertzaldeko oihanetan basomutil lehenik, eta itsaso zabala zeharkatzeko aitzinetik inoiz hartutako lehen hegazkinean arribaturiko Ameriketan artzain legez jardunez gero, hurren Laminazioetan behargin modura ekin zion arte etxetik berriz hurbil Euskal Herrira itzulitakoan, bertan erretiroa hartzeraino azkenik.

Maricruzkin esposatu eta elkarbizitzarako abentura honek alaba eta seme baten aita bilakatu zuen, Silvia eta Daniel. Opoka tabernak ere merezi du aipamena bere bizitzaren arrastoan. Izen ere, bera Opoka gisa ezagutzen duenik gehiago da Miguel bezala deitzen dutenekin alderatuta. Azken buruan, Opoka ostatua familia osoarentzat bizitzeko modu bat izan zen, ahalegin bat, lan bat, kezka apur eta zorionerako arrazoi handia finean.

Pena itzela emaztearen heriotza nahikoa goiztiarrak alargun bilakatu zuela Miguel goizegi, erran nahi baita atautxi suertatu zenerako ez zuela amatxien arduretarako emakumerik alboan, nahiz eta Migueletan besarkada epelek eta muxu eztiek ederki aski blaitzten dituzten Tasio eta Haran bere bi biloben aurpietako azalak.

85 urte bete berri dituen honetan, hauek guztiak hari solteak dira bere bizitzaren matak, iritziz bizitza merezi izan duen biziarenak izan direla nolanahi ere. Zeren ia hondarreko esaldirako utzita da Miguel zorioneko sentitzen dela eta, honexegatik, esker oneko hurrupatu izan dituen une gozo guztekiko, sumurtzen ahalegindu den une gaiztoekiko bezain zordun. Miguelek agian ez daki, baina ziur behar du izan berak ez duela areriorik eragin bide honetan guztian. Eta hau aunitz da, eredu den aldetik erran nahi baita, zintzotasunarena eta apaltasunarena, langilearena eta eskuzabaltasunarena, xamurtasunetik eta umoretik, bera izan denetik guk izan nahi dugunera alegia.

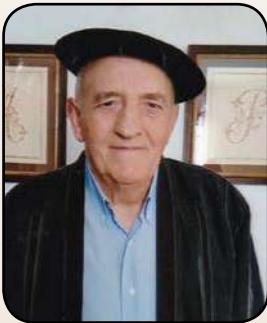
Nació en Oierregi junto con su hermano gemelo a finales del año 36. Quedaron huérfanos demasiado pronto y aquel acontecimiento hizo que de la mano de su madre tuvieran que irse a Legasa. Como era habitual en aquella época no fue durante largo tiempo a la escuela y empezó a trabajar siendo todavía un niño. Al principio en el monte en Francia, luego en América como pastor y después en Laminaciones hasta que se jubiló.

Se casó con Maricruz y tuvieron un hijo y una hija. Silvia y Daniel. Él es más conocido como Opoka, ya que dicho bar fue un trabajo, más aún, un modo de vida para toda la familia.

Quedó muy joven viudo y ahora es un dichoso abuelo de Tasio y de Haran.

Acaba de cumplir 85 años y se siente inmensamente feliz. Es una buena persona, humilde, trabajador y muy generoso. Un referente para toda su familia.

LEITZA



Angel Arrizurieta Azpiroz

1936ko irailaren 1ean jaio nintzen Iruñean. Jose Manuel eta Benitaren semea, 7 anai-arrebetatik seigarrena naiz.

15 urterekin Leitzalarrean hasi nintzen egur lanetan. 27 urte bete arte lanbide hau eduki nuen. Gero Leitzako Sarrió papeleran aritu nintzen erretiroa hartu arte.

34 urterekin Maria Pilar Perurena Escuderoarekin ezkondu nintzen Goizuetan eta berarekin bi alaba eduki ditut. Gaur egun 3 biloba ditugu.

Nací en Pamplona el 1 de septiembre de 1936. Soy hijo de José Manuel y Benita, el sexto de 7 hermanos.

Con 15 años empecé a trabajar la madera en Leitzalarrea hasta los 27 años. Después trabajé en Sarrió hasta que me jubilé.

Con 34 años me casé con María Pilar Perurena Escudero en Goizuela y hemos tenido 2 hijas. Hoy en día tenemos 3 nietos.

LEITZA



Mariano Ibarra Huarte

Zigan jaio nintzen 1936ko maiatzaren 17an. Felipe eta Juanaren semea. 7 senidetatik bosgarrena naiz. 6 urtetatik 33 urte bitarte Zigan bizi nintzen. Soldaduska egin arte etxeán aritu nintzen lanean.

Ondoren, Irurtzongo INASA enpresan hasi nintzen lanean. Bertan 35 urtez aritu nintzen prejubilatu arte. 1970ean Inés Arguiñenarekin ezkondu nintzen. Bi seme eta bi biloba ditugu. 1981ean Iruñera bizitzera joan arte Irurtzunen bizi ginen.

1996an jubilatu ondoren, Nafarroako alimentuen bankuan laguntzen aritu nintzen 2014 arte.

Nací en Ziga el 17 de mayo de 1936. Hijo de Juan Felipe y Juana, soy el quinto de 7 hermanos. Desde los 6 años y hasta los 33 viví en Ziga, donde trabajé en casa hasta hacer la mili.

Después entré a trabajar en INASA, en Irurtzun, donde pasé 35 años hasta mi prejubilación. En el año 1970 me casé con Inés Arguiñena y tenemos dos hijos y dos nietos. Vivimos en Irurtzun hasta el año 1981, cuando nos trasladamos a Pamplona.

Después de jubilarme en 1996 empecé a colaborar con el Banco de Alimentos de Navarra hasta 2014.

LEITZA



Victor Balda Martinikorena

1936ko abenduaren 13an jaio nintzen Errazkingo Petrinea baserrian. Pedro eta Mariaren hirugarren semea, 8 senide izanik. 1971n Andoaingo Krafft-en hasi nintzen lanean 1999an jubilatu nintzen arte.

Nací el 13 de diciembre de 1936 en el caserío Petrinea de Errazkin. Soy el tercer hijo de Pedro y María, entre 8 hermanos. En 1971 empecé a trabajar en la empresa Krafft de Andoain hasta que me jubilé en el año 1999.

LEKUNBERRI



Maria Tellechea Legarreta

Maria Tellechea Legarreta Iturenzen jaio zen 1936ko maiatzaren 14an. Haurtzaroa Iturenzen pasa ondoren, etxeak su hartu zuen eta bere familia Aresora joan zen bizitzera, handik Etxarriera eta azkenik Lekunberriera. Oso gazte zela, Barriola hotelean hasi zen zerbitzari bezala lanean. Urte askoren ondoren Irunera bizitzera joatea erabaki zuen eta bertan ere zerbitzari lanetan aritu zen. Ondoren, bere senarra izango zen Felipe Astiz ezagutu zuen, ezkonduta seme bat izan zuten. Zoritzarrean, senarra gaixotu eta hil egin zen, bien semeak 6 urte bakarrak zituelarik. Oso gogorra izan zen Mariarentzat baina gogotsu eta hetsirik hartzabea bere haurra aurrera bakarrik ateratzea erabaki zuen. Orain izugarri maite duen biloba eta beretaz oso harro dagoen familia ditu. 85 urte lan asko eginez bizi izan ditu, bizitzan aurrera jarraituz nahiz eta bizitzak askotan errez ez jarri eta beti, beti, beti, adoretsu egin du aurrera. Horregatik hau bakarrik esan dezakegu:

ESKERRIK ASKO DENAGATIK MARIA.

Maria Tellechea Legarreta, nacida el 14 de mayo de 1936 en Ituren. Tras pasar su infancia en Ituren y sufrir el incendio de su casa, María tuvo que trasladarse con su familia a Areso, posteriormente a Etxarri para finalmente asentarse en Lekunberri. María empezó a trabajar muy joven como camarera en el hotel Barriola. Tras muchos años trabajando en este hotel y por circunstancias de la vida, María decidió irse a Irun, donde siguió trabajando como camarera. Despues conoció a su marido, Felipe Astiz, con el que se casó y tuvo un hijo. La mala suerte hizo que su marido enfermara y desgraciadamente muriera cuando su hijo tan sólo tenía 6 años. Un duro golpe para María, que lejos de rendirse, con valentía y mucho esfuerzo decidió sacar a su hijo adelante sola. Ahora tiene una nieta que la adora y una familia que está muy orgullosa de tenerla en su vida. 85 años vividos con mucho trabajo, luchando ante las adversidades que la vida le ha presentado, pero siempre, siempre, siempre, saliendo victoriosa de todas ellas, por lo que sólo nos queda decir que:

¡GRACIAS MARÍA POR TODO!

ORONOZ-MUGAIRI



Maria Luisa Elizagarai Barberena

Maria Luisa Elizagarai Barberena naiz, 1936ko ekainaren 21ean Garraldako Apatena etxean jaio nintzen. Sei anai-arreba ginen eta ni gazteena.

1962ko azaroaren 10ean Oronozko Luis Altxu Otxandorenarekin ezkondu nintzen Orreagan, eta geroztik Oronoz-Mugairin bizi naiz. Lau seme-alaben ama naiz eta zazpi biloben amatxi.

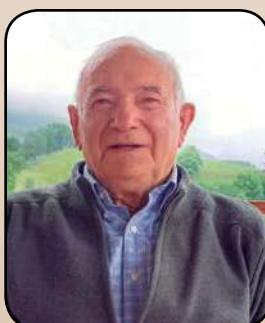
1988tik Arkupeak elkarteko kidea naiz. Arkupeaken egindako irteera eta bidaietan aunitz disfrutatu dut, leku arras politak ikusi ditut eta lagun onak egin ere. Eskermile.

Soy María Luisa Elizagarai Barberena, nací el 21 de junio de 1936 en Casa Apatena de Garralda (Aezkoa). Soy la pequeña de seis hermanos.

El 10 de noviembre de 1962 me casé en Orreaga con Luis Altxu Otxandorena, de Oronoz, y desde entonces vivo en Oronoz-Mugairi. Soy madre de cuatro hijos y amatxi de siete nietos.

Desde el año 1988 soy socia de la asociación de jubilados Arkupeak, a la que estoy muy agradecida, pues me ha dado la oportunidad de visitar lugares muy bonitos y de hacer buenos amigos. ¡Gracias por todo!

ZIGA



Victoriano Mendiburu Vergara

Ni Victoriano Mendiburu naiz, 1936ko martxoaren 20an sortu nintzen Zigako Artxeen. Zazpi anai-arrebetatik bigarrena izan naiz.

1964an ezkondu nintzen Mª Cruz Kordoba Mendikoarekin eta hiru seme-alaba izan genituen. Gaur egun lau biloba ditut.

Beti nekazaritzatik bizi izan naiz.

Gaur egun, seme gazteena eta bere familiarekin bizi naiz sortetxeen.

Soy Victoriano Mendiburu. Nací el 20 de marzo de 1936 en la casa Artxea de Ziga. Soy el segundo de siete hermanos.

En el año 1964 me casé con Mª Kruz Kordoba Mendikoa y tuvimos 3 hijos. A día de hoy tengo cuatro nietos.

Siempre he vivido de la labranza.

Ahora vivo con el hijo menor y su familia en mi casa natal.

MASAJEAK

Astelehenero Arkupeak-eko Doneztebeko egoitzan
Cada lunes en la sede de Arkupeak en Doneztebe



Hitzordua hartzeko
Para pedir cita **649 531 070**

- Jeriatrikoa
- Erlaxantea
- Deskontrakturantea
- Aurpegi eta burukoa
- Esku eta oinetakoa
- Bentosarekin

Eskualdeko beste herri batean gutxieneko talde interesaturik balego, bertara joango nintzateke.

Si en otra localidad hubiera un grupo mínimo interesad@, me podría trasladar al lugar.

Jaione Irisarri naiz, kiromasajista eta apiterapeuta, masaje desberdinetan titulatua.

Soy Jaione Irisarri, kiromasajista y aputerapeuta, titulada en distintos tipos masajes.



MAHAI INGURUAK

Urriaren 4an arratsaldeko 4etan Ramoni Ordóñez psicólogoarekin mahai ingurua izango dugu. Gaia irekia izango da. Guk galdueta eta berak erantzun egingo du.

Helburua: Merienda bat hartuz solasean lagun artean egon eta bitartean gure zaltzak argitu.

Funtzionamentua: Partaideek hurrengo hileko gaia eta leku proposatu eta guk antolatuko dugu.

Ideiak:

- Medikamentuak nola hartu
- Loarekin arazoak ditut.
- Sexu harremanak adin batetik aurrera
- Atautxiamatxi eta biloben arteko harremenak
- Neure burua lasaitzen ikasi

TERTULIAS

El 4 de octubre a las 4 de la tarde con la psicóloga Ramoni Ordóñez tendremos la primera tertulia. El tema será abierto. Cada uno pregunta lo que quiera y ella responde.

Objetivo: Aclarar con una profesional las dudas que podamos tener mientras tomamos una merienda.

Funcionamiento: Cada participante propone un tema para el siguiente mes y nosotros nos encargamos de organizarlo.

Ideas:

- Cómo debo tomar los medicamentos
- Tengo problemas con el sueño
- Las relaciones sexuales a partir de cierta edad
- La relación entre nietos-abuelos
- Aprender a tranquilizar mi mente

IKASTAROEN DESKRIBAPENAK

FRANTSESA

Klase teoriko eta praktikoak egiten dira frantsesa ikasi ahal izateko. Bi maila daude. Baixa eta ertain/altua.

Maila baxuan “Vite et Bien” metodoa erabiltzen da, A1/A2 maila Clé nazioartekoarena. Ertain/altua mailan “Vite et Bien 2” B1 maila erabiltzen da.

Irakaslea

- **Bera:** Maria Denise Marckert

EUSKARA

Deklinabideari, aditzak uztartzeari eta gramática orokorrari buruzko gaiak irakasten dira..

Irakaslea

- **Doneztebe:** IKA euskaltegia
- **Leitza:** Euskaltegia

MEMORIA TAILERRA

Kontzentratzeo eta gogoratzeko mekanismoak pizten dituzten zenbait ariketa garatzean datza. Metodología honakoa da: hasieran “etxeko lanak” zuzentzen dira. Gero, memoriaren funtzionamenduari buruzko zati teoriko bat dago. Jarraian, zeregin batzuk egiten dira. Ondoren, etxearen egin beharreko ariketak azalduko dira. Azkenik, minutu batzuetako erlaxazioa.

Irakaslea

- **Oronoz-Mugairi:** Ramoni Ordóñez

PINTURA

Marratzketa eta pintura teknikak garatzen dira. Batez ere akrilikoak erabiltzen dira, erabiltze-

ko errazak direlako eta hainbat tamainatako lientzo gainean margotzeko balioaniztsuna dutelako. Ikasleak aukeratzen du zer nahi duen, eta irakasleak gidatzen du lana behar bezala amaitzeko.

Irakasleak:

- **Elizondo, Lesaka, Narbarte:** T. Sobrino
- **Elizondo, Bera, Gaztelu:** I. Mikelperizena
- **Doneztebe:** D. Iniesta

LOREZAINZTA

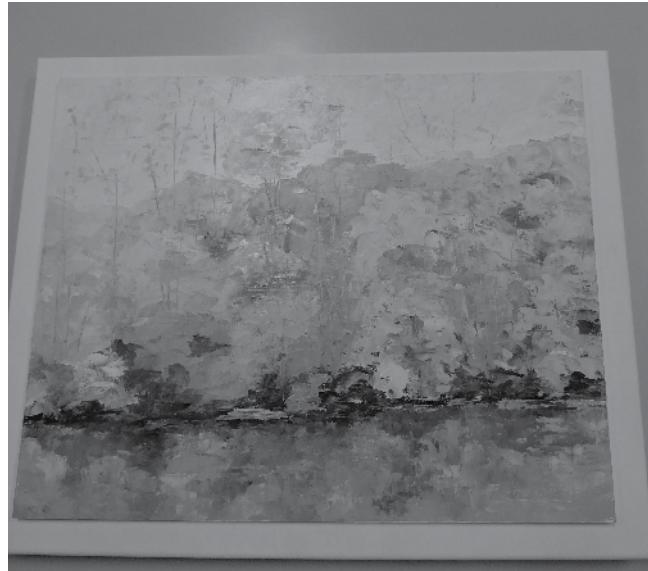
Lorezaintza lorategiak lantzeko artea da balkoiak edo beste espazio batzuk edertzeko. Alderdi hauei buruzko prestakuntza ematea da helburua:

- **Landareen ugalketa:** haziak, aldaxkak (belarkiak eta zurezkoak), zuhaixken banaketa eta txertaketa
- **Kimatzea:** zuhaitz apaingarriak, zuhaixkak eta fruta-arbolak inaustea.
- **Balkoiak:** loreontzietan landatzea, substratuak lorezaintzan, balkoietarako landareak, ureztatzeak (adibidez, tantakako ureztatze automatikoa), lorategi bertikalak. Ikasleen proposamenei erantzuten zaie eta sortzen diren zalantzak argitzen dira.

Praktikak ikasleen lorategietan egiten dira.

Irakaslea:

- **Doneztebe:** Juan Mari Artazcoz
- **Elizondo:** Juan Mari Artazcoz
- **Igantzi:** Juan Mari Artazcoz



DIETETIKA ETA NUTRIZIOA

Dietetika elikatzeko modu egokia aztertzen duen diciplinari deitzen zaio. Termino hori dietarekin zerikusia duena aipatzeko ere erabilten da, hau da, elikadura-erregimena aipatzeko.

Elikadura esaten zaio organismoaren funtzioak hazteko, funtzionatzeko eta mantentzeko behar dituen elikagaiak eta likidoak reganatzen dituen prozesu biologikoari.

Dietetikak adierazten du nola elikatu beharko litzatekeen pertsona bat bere ezaugarri fisikoen, osasun-egoeraren eta beste faktore batzuen arabera. Beraz, dietetikan adituak (dietista gisa ezagutzen dena) bere ezagutza zientifikoetatik abiatuta, bere bezeroak zer elikagai hartu behar dituen eta zer kantitatetan iradoki dezake.

Irakaslea

- **Doneztebe:** Ixiar Andueza
- **Elizondo:** Ixiar Andueza
- **Bera:** Ixiar Andueza

AFEKTIBITATEA ETA SEXUALITATEA

Tailerraren xedea partaideak gogoeta egitea, jakin mina berrantolatzea eta ingurune sozialeko zein faktore diren sexualitatean eragiten digutenak jakitea da. Bide batez, sexualitatea lantzeko jokaerak sustatuko dira.

Irakaslea

- **Doneztebe:** Nafarroako osasun publikoaren eta lan osasunaren institutua



ARKUPEAK2021

GARMIN EXPLORE

Mugikorrarekin kankoan nabigatu, mendian ibilbideak planifikatu eta mapak erabiltzeko aplikazio bat da. Abentura gustuko dutenentzako aplikazioa.

Irakaslea

- **Doneztebe:** Eunate Ibarroala

MUGIKORRAREN ERABILERA

Mugikorraren oinarrizko erabilera erakusten da, whatsapp, e-mailak jaso eta bidaltzen, berriak ikusten, bideo-deiak egiten...

Irakaslea

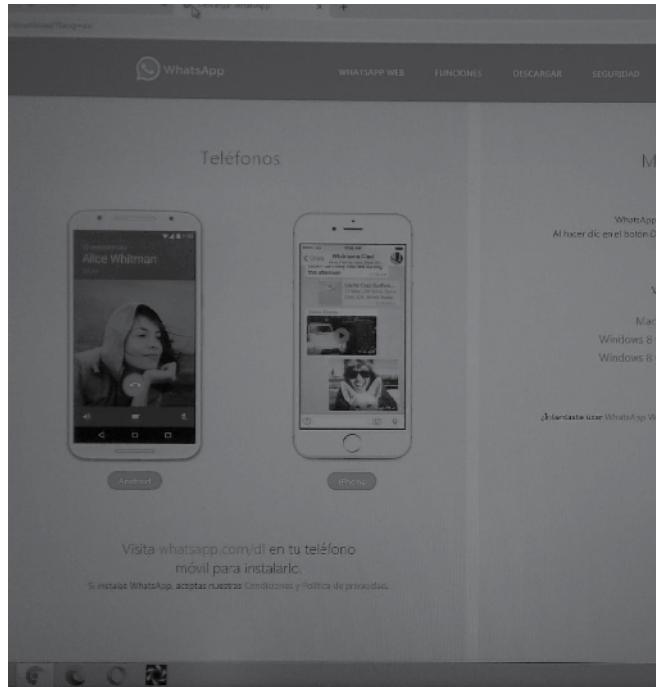
- **Doneztebe:** Eunate Ibarrola
- **Bera:** Eunate Ibarrola
- **Elizondo:** Eunate Ibarrola

BANKUEKIN ON LINE BIDEZKO HARREMANAK

Nafarroako Rural Kutxaren Ruralvia eta La Caixaren Linea irekia aplikazioak erabiltzen ikasiko da.

Irakaslea

- **Doneztebe:** Eunate Ibarrola
- **Bera:** Eunate Ibarrola
- **Elizondo:** Eunate Ibarrola



SARE SOZIALAK

Whatsapp, Facebook... sare sozialetan murgiltzeko aukera, hauen funtzionamendua eta onurak...

Irakaslea

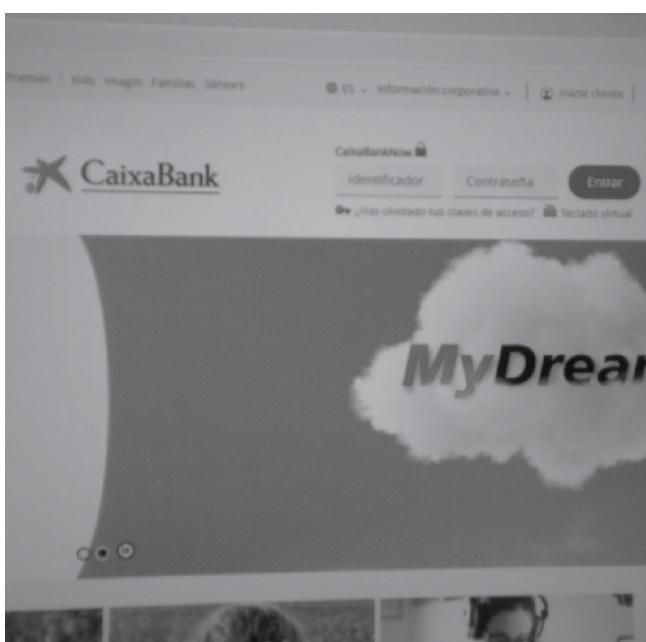
- **Doneztebe:** Eunate Ibarrola
- **Bera:** Eunate Ibarrola
- **Elizondo:** Eunate Ibarrola

PIROGRABATUA

Egurraren gainean marraztea eta apaintzeada, pirografo izeneko aparatu baten bidez. Aparatu hori arkatzaren antzekoa da, elektrizitatearekin funtzionatzen du puntan beroa sortzeko, eta beroaren bidez lineak, itzalak eta marroi edo beltz tonalitate ezberdinak lortzen ditu. Beroa mailakatu egin daiteke, eta intensitate handiagoz edo txikiagoz aplikatu.

Irakaslea

- **Doneztebe:** J.L. Olaizola



EGUR ZIZELKETA

Egurraren higadura eta leunketa prozesu bat-en bidez lantzen da, forma jakin bat emateko, objektu zehatz edo abstraktu bat izan daitekeena. Azken lana eskultura individual batetik hasi eta trazeria baten parte diren eskuz lantutako dekorazio-elementuetara irits daiteke.

Irakasleak

- **Doneztebe:** J.I. Telletxea eta M. Etxeberria

JUBIOTEKA

Jendea solasaldiekin soziabilizatzeko, gimnasia fisikoa eta mentala egiteko, eskulanak lantzeko eta musean, bingoan eta dominoan jolasteko sortutako jarduera da.

Irakasleak

- **Urdazubi:** Amaira Iriondo eta Edurne Garro
- **Zugarramurdi:** Amaia Iriondo eta Edurne Garro
- **Arizkun:** Amaia Iriondo eta Edurne Garro
- **Erratzu:** Amaia Iriondo eta Edurne Garro
- **Elizondo:** Amaia Iriondo eta Edurne Garro



Irakasleak

- **Arantza:** Marina Pintos
- **Doneztebe:** Patxi Chocarro
- **Elizondo:** Patxi Chocarro eta Giltxaurdi kirodegia
- **Leitza:** Anikote kirodegia

YOGA

Batez ere luzaketak eta ariketak, fisikoak zein mentalak egiteko jarduera da. Gorputza, arnasketa eta burua lotzen dituen praktika da. Ariketak pixkanaka egiten dira, hasierako egoeratik egoera hobeagora, lasaitasun-egoera batean amaitzeko. Ezaugarriak hauek dira: intentsitatea edo jarreretan emandako denbora, zehaztasuna eta lerrokadura, ekin-tza bakoitzak zehatza izan behar du, ariketak eta jarrerak egiteko ordena garrantzitsua baita.



SOINKETA

Indarra, malgutasuna eta arintasuna eskatzen duten hainbat ariketa fisikoren sekuentziak gauzatzen dira. Arriskurik gabe entrenatzeko aukera ematen du, eraginik gabeko jarduera baita. Modu dibertigarrian garatzen da, eta horrela onargarriagoa eta gogobetegarriagoa da, izaera lehiakorra saihestuz. Ariketen intentsitatea egokitu daiteke, oinarrizkoenen eta konplexuenen artean.

Irakasleak

- **Bera:** Berako Toki Ona kirodegia
- **Donamaria:** Daniel Fioramante
- **Elizondo:** Giltxaurdi kirodegia
- **Leitza:** Leitzako kirodegia
- **Lesaka:** Lesakako kirodegia
- **Sunbilla:** Daniel Fioramante

LUZAKETAK

Luzatzeak ariketa leunak eta mantenduak egi-tean datza. Lehenik eta behin, aurretiko bero-keta bat egiten da, hau da, giharrak martxan jarri eta gorputza eta burua aktibatzen dituzten aurretiko mugimendu ez oso gogorrak. Luzatze errazaren ondoren, luzatze progresi-bora arte jarraituko da, giharra behartu gabe,

tentsio moderatuan, segundo batzuk mantenduz. Gero, jarrera lasaitzen da, tentsioa murriztuz. Hainbat motatakoak daude: bizkarreko luzaketak, gerrialdekoak, sabelaldekoak, sorbaldetakoak, hanketakoak, besoetakoak, eskumuturrekoak, etab.

Irakasleak

- **Doneztebe:** Daniel Fioramante
- **Doneztebe:** Ana Tovar
- **Leitza:** Leitzako kirolddegia
- **Lesaka:** Lesakako kirolddegia

DANTZA

Dantza gorputz osoa, eskuak, hankak, besoak, konpasean eta musika jakin baten erritmoari jarraituz implikatzen dituen mugimendua da, hau da, gorputzaren mugimendua musika jakin baten arabera joan behar da. Dantza tradizionalak egiten dira, gure kulturaren adierazgarri, eta euskal dantza dei diezaiekegu, baina beste dantza mota batzuk ere egiten dira, hala nola latinoak eta beste batzuk.

Irakaslea

- **Doneztebe:** Juanjo Daguerre

AQUAGYM

Aerobic-aren aldaera bat da, uretan egiten dena, eta bertan duen garapenari esker, ariketaren ondorioak bikoiztea ahalbidetzen duena.



Irakasleak

- **Elgorriaga:** Elgorriagako bainuetxea
- **Elizondo:** Elizondoko kirolddegia
- **Lesaka:** Lesakako kirolddegia

TAICHI

Argi eta garbi zehaztutako mugimendu-sekuentzieta datzan jarduera. Oinarritzko formak banakako praktikak dira, eta praktikatzaile bakoitzak bere buruarentzako mugimenduak egiten ditu. Arnas ariketak eta ariketa mentalak konbinatzen dituen sistema da. Praktika fisiko-espirituala da. Bere mugimenduek, nolabait, gorputzez gorputzeko borroka bat imitatzen dute, sarri, arerio imajinario baten aurkako borroka irudikatuz. Banakako ariketak dira, jarrerakoak eta arnasketakoak.

Irakaslea

- **Leitza:** Leitzako kirolddegia

PILATES

Entrenamendu fisiko eta mentaleko sistema da. Metodo hori hainbat disziplina konbinatuz erabiltzen da, hala nola yoga eta gimnasia. Burmuina gorputzaren kontrolerako erabiltsuan datza. Honako printzipio hauek hartzen ditu kontuan: burua eta gorputza konektatzeko kontzentrazioa, zehaztasuna mugimenduetan, arnasketa eta ariketa koordinatzeko kontrola, eta mugimenduen arintasun egokia.

Irakasleak

- **Bera:** Berako Toki Ona kirolddegia.
- **Doneztebe:** Asan@arte zentroa
- **Elizondo:** Elizondoko kirolddegia
- **Lesaka:** Lesakako kirolddegia

SPINNING/CICLO INDOOR

Jarduera kardiobaskularra da. Entrenamendu programa osoa da, non bizikleta baten gainean kalean egin daitekeen jarduera guztia estatika baten gainean egiten den. Bakoitzaren gaitasunetara egokitzen da, eta erritmoari eusteko eta eramangarriagoa izateko, musika

erabil daiteke. Errepide lauetan, mendi igorretan eta esprintetan egiten diren lasterketen simulazioa entrenamendu honetan egiten da. Eragin txikiko ariketa denez, lesio-arrisku gutxien duen kirol-jardueretako bat da.

Irakasleak

- **Bera:** Berako Toki Ona kiroldegia
- **Lesaka:** Lesakako kiroldegia

GAP

Gorputzko hiru eremu zehatz lantzen dituen ariketa da: ipurmasailak, abdominalak eta hankak. Gorputzko muskulu handienetako batzuk eta bizkarrari eta jarrerari eusten diotenak implikatuta daude eremu horietan.

Irakasleak

- **Bera:** Berako Toki Ona kiroldegia

GORPUTZ JARRERAREN LANKETA

Gorputz-jarreraren lanketa ariketa batzuk egitean datza. Ariketa horiek ia tentsiorik gabeko hasierako posiziotik pixkanaka luzatzen den azken posiziora eboluzionatzen dute. Ariketa progresibo horiei posturak deitzen zaie, eta eserita, etzanda eta abar egin daitezke. Gorputza osotasun gisa tratatzen da, modu glo-



balean eta aldi berean. Patologia pertsonalak banaka tratatzeko aukera ematen du, bai morfologiari dagokionez, bai artikulazioei dagokienez, arnasketari arreta etengabe jarritz.

Irakaslea

- **Elizondo:** Elizondoko kiroldegia

HIPOPRESIBOAK

Fisioterapiaren eremuan kokatutako ariketa mota da. Zenbait posizio espezifikotan apnea zein posturatan egingo den ikastetik hasten da tailerra. Posturak luzapen batzuk dira, eta gorputza behar bezala jarrita dagoenean apnea egiten da. Apnearen iraupena luzatu egiten da saioetan. Jarretek ondo ikasi ondoren, bi sekuentzia egiten dira.

Irakasleak

- **Leitzako:** Leitzako kiroldegia
- **Doneztebe:** Asan@arte zentroa

IGERIKETA

Kontua da gure bazkideek igeri egiten ikastea eta goragoko mailan dagoenak bere igeriketa-teknika hobetzea. Monitoreak erabakitzentzu zein igeriketa estilo egingo duten.

Irakasleak

- **Elizondo:** Elizondoko kiroldegia
- **Lekunberri:** Plazaola kiroldegia
- **Lesaka:** Lesakako kiroldegia



DESCRIPCIÓN DE LOS CURSOS

FRANCÉS

Se desarrollan clases teóricas y prácticas para el conocimiento de la lengua francesa. Hay dos niveles: bajo y medio/alto.

En el nivel bajo se utiliza como base el método “Vite et Bien”, Nivel A1/A2 de Clé internacional. En el nivel medio/alto se utiliza el método “Vite et Bien 2”, Nivel B1.

Profesora

- **Bera:** Marie Denies Marckert

ños. El alumno va eligiendo qué le apetece y el profesor va guiando para concluir el trabajo de una manera satisfactoria.

Profesorado

- **Elizondo, Lesaka, Narbarte:** T. Sobrino
- **Elizondo, Bera, Gaztelu:** I. Mikelperizena
- **Doneztebe:** D. Iniesta

EUSKERA

Se enseñan temas de declinación, conjugar verbos y gramática en general.

Profesorado

- **Doneztebe:** IKA euskaltegia
- **Leitza:** Euskaltegia

JARDINERIA

La jardinería es el arte y la práctica de cultivar los jardines, extendiéndose al embellecimiento de los balcones u otros espacios. Se trata de dar formación sobre los siguientes aspectos:

- Los balcones: Plantación en macetas, substratos en jardinería, plantas para balcones, los riegos (por ejemplo riego automático por goteo), jardines verticales.

Se atiende a las distintas propuestas del alumnado y se solucionan las dudas que surjan.

Las prácticas se realizan en jardines del propio alumnado.

Profesor

- **Doneztebe:** Juan Mari Artazcoz
- **Elizondo:** Juan Mari Artazcoz
- **Igantzi:** Juan Mari Artazcoz

TALLER DE LA MEMORIA

Consiste en el desarrollo de una serie de ejercicios que despiertan los mecanismos de concentración, retención y recuerdo. La metodología es la siguiente: Al principio se corrigen “las tareas para casa”. Luego hay una parte teórica sobre el funcionamiento de la memoria. A continuación se ejecutan unas tareas. Seguidamente se explican los ejercicios a realizar en casa. Por último unos minutos de relajación.

Profesora

- **Oronoz-Mugairi:** Ramoni Ordoki

DIETETICA Y NUTRICIÓN

Se denomina dietética a la disciplina que se dedica a estudiar el modo adecuado de alimentación. El término también se emplea para aludir a aquello vinculado a la dieta es decir al régimen alimentario.

Se conoce como nutrición al proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones.

La dietética señala cómo debería alimentarse

PINTURA

Se desarrollan diferentes técnicas de dibujo y pintura. Se utilizan fundamentalmente acrílicos por su facilidad de manejo y polivalencia para pintar sobre lienzo de diferentes tama-

una persona según sus características físicas, su estado de salud y otros factores. Por lo tanto, el experto en dietética (conocido como dietista) puede sugerir a partir de sus conocimientos científicos qué alimentos debe ingerir su paciente y en qué cantidades.

Profesora

- **Doneztebe:** Ixiar Andueza
- **Elizondo:** Ixiar Andueza
- **Bera:** Ixiar Andueza

AFFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

El objetivo del taller es que las personas participantes reflexionen, reorganicen sus informaciones y analicen los factores del contexto social que están influyendo en la sexualidad de esta etapa y desarrolle actitudes del cultivo hacia la misma

Profesorado

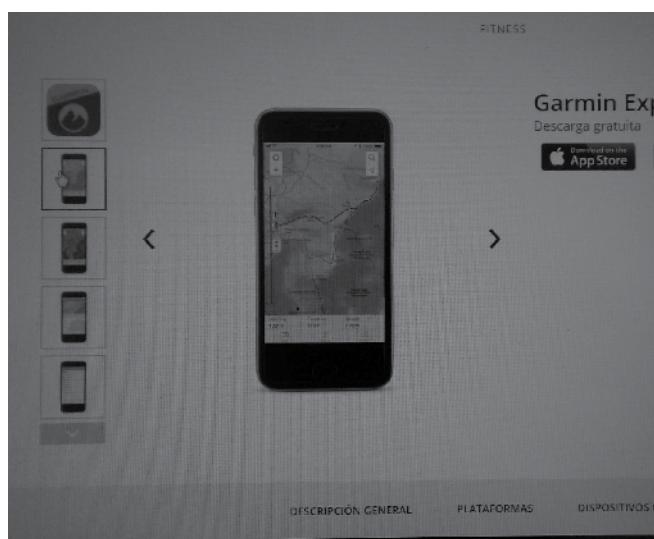
- **Doneztebe:** Instituto de salud pública y laboral de Navarra

GARMIN EXPLORE

Te permite utilizar tu dispositivo móvil para navegar en exteriores, planificar rutas por el monte y usar mapas. Aplicación para los que les gusta la aventura.

Profesora

- **Doneztebe:** Eunate Ibarrola



USO DEL MÓVIL

Se desarrollan conceptos básicos del móvil, como el whatsapp, recibir y mandar correos electrónicos, ver noticias, hacer video-llamadas etc.

Profesora

- **Doneztebe:** Eunate Ibarrola
- **Bera:** Eunate Ibarrola
- **Elizondo:** Eunate Ibarrola

RELACIÓN ON-LINE CON BANCOS

Se aprenderá a usar las aplicaciones Ruralvia de Caja Rural de Navarra y Línea abierta de La Caixa

Profesora

- **Doneztebe:** Eunate Ibarrola
- **Bera:** Eunate Ibarrola
- **Elizondo:** Eunate Ibarrola

REDES SOCIALES

Whatsap, facebook, la posibilidad de iniciarse en las redes sociales, su funcionamiento y ventajas

Profesora

- **Doneztebe:** Eunate Ibarrola
- **Bera:** Eunate Ibarrola
- **Elizondo:** Eunate Ibarrola

PIROGRABADO

Consiste en dibujar y decorar sobre madera, mediante un aparato que se llama pirógrafo.

Dicho aparato o herramienta es un dispositivo similar a un lápiz, que funciona con electricidad para generar calor en la punta, y a través del calor logra un trazado de líneas, sombreadas y distintas tonalidades de marrón o negro esfumado. El calor se puede graduar pudiendo aplicar con mayor o menor intensidad.

Profesor

- **Doneztebe:** J.L. Olaizola

TALLA MADERA

La madera se talla mediante un proceso de desgaste y pulido, con el propósito de darle una forma determinada, que puede ser un objeto concreto o abstracto. El producto final puede ir desde una escultura individual hasta elementos decorativos trabajados a mano que forman parte de una tracería.

Profesorado

- **Doneztebe:** J.I. Telletxea y M. Etxeberria



Profesorado

- **Urdazubi:** Amaira Iriondo y Edurne Garro
- **Zugarramurdi:** Amaia Iriondo y Edurne Garro
- **Arizkun:** Amaia Iriondo y Edurne Garro
- **Erratzu:** Amaia Iriondo y Edurne Garro
- **Elizondo:** Amaia Iriondo y Edurne Garro

JUBILOTECA

Se trata de una actividad creada para que la gente se sociabilice con tertulias, haciendo gimnasia física y mental, trabajando manualidades y jugando al mus, bingo, domino....



YOGA

Principalmente es una actividad de estiramientos y ejercicios, tanto físicos como mentales. Es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Los ejercicios se hacen de forma progresiva, desde su estado inicial hacia un estado más óptimo, para finalizar en un estado de calma. Sus características son: la intensidad o tiempo de permanencia en las posturas, la precisión y alineamiento, ya que cada acción debe ser exacta, y la secuencia de la práctica, o sea, el orden en que se practican los ejercicios y las posturas.

Profesorado

- **Arantza:** Marina Pintos
- **Doneztebe:** Patxi Chocarro
- **Elizondo:** Patxi Chocarro y Polideportivo Giltxaurdi

GIMNASIA

Se ejecutan secuencias de diversos ejercicios

físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. Permite entrenar sin riesgo al ser una actividad sin impacto. Se desarrolla de forma recreativa, y así resulte más asumible y satisfactorio, evitando el carácter competitivo. Se puede adaptar la intensidad de los ejercicios, entre los más elementales y los más complejos.

Profesorado

- **Bera:** Polideportivo Toki Ona
- **Donamaria:** Daniel Fioramante
- **Elizondo:** Polideportivo Giltxaundi
- **Leitza:** Polideportivo de Leitza
- **Lesaka:** Polideportivo de Lesaka
- **Sunbilla:** Daniel Fioramante



ESTIRAMIENTOS

El estiramiento hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos. En primer lugar se realiza un previo calentamiento, que consiste en unos movimientos previos y no muy bruscos que ponen en funcionamiento los músculos y activan el cuerpo y la mente.



Después del estiramiento fácil, se continuará hasta el estiramiento progresivo, sin forzar el músculo, en una tensión moderada, manteniendo varios segundos. Luego se relaja la postura, disminuyendo la tensión. Hay varios tipos: estiramientos de espalda, lumbar, abdominal, de hombros, piernas, de brazos, muñecas, etc.

Profesorado

- **Doneztebe:** Daniel Fioramante
- **Doneztebe:** Ana Tovar
- **Leitza:** Polideportivo de Leitza
- **Lesaka:** Polideportivo de Lesaka

BAILE

El baile es un movimiento que implica el cuerpo entero, manos, piernas, brazos, al compás y siguiendo el ritmo de una música determinada, es decir, el movimiento corporal debe ir de acuerdo a una música determinada. Se desarrollan bailes tradicionales, representativos de nuestra cultura, que los podemos denominar como bailes vascos, pero también se practican otro tipo de bailes como latinos y otros.

Profesor

- **Doneztebe:** Juanjo Daguerre

AQUAGYM

Es una variante del aeróbic que se realiza en un medio acuático y que gracias a su desarrollo en él permite duplicar los efectos del ejercicio.



ARKUPEAK2021

Profesorado

- **Elgorriaga:** Balneario de Elgorriaga
- **Elizondo:** Polideportivo Giltxaurdi
- **Lesaka:** Polideportivo de Lesaka

TAICHI

Es una actividad que consiste en secuencias de movimiento claramente determinadas que se siguen unas a otras de modo que constituyen una secuencia fluida. Las formas básicas son prácticas individuales en las que cada practicante realiza los movimientos para sí mismo. Es un sistema que combina ejercicios corporales respiratorios y mentales. Es una práctica físico-espiritual. Sus movimientos imitan de alguna manera una lucha de cuerpo a cuerpo, representando con frecuencia la lucha contra un adversario imaginario. Son ejercicios individuales, de postura y de respiración.

Profesorado

- **Leitza:** Polideportivo de Leitza



PILATES

Resulta un sistema de entrenamiento físico y mental. Es un método que se utiliza a partir de la combinación de diversas disciplinas, como el yoga y la gimnasia. Su esencia radica en la utilización del cerebro para el control del cuerpo. Tiene en cuenta los siguientes principios: concentración para conectar mente y cuerpo. Precisión en los movimientos. Respiración. Control para coordinar los ejercicios. Fluidez en los movimientos para que resulten idóneos.

Profesorado

- **Bera:** Polideportivo Toki Ona.
- **Doneztebe:** Asan@arte zentrua
- **Elizondo:** Polideportivo Giltxaurdi
- **Lesaka:** Polideportivo de Lesaka

CICLO INDOOR

Es una actividad cardiovascular. Resulta un completo programa de entrenamiento en el que toda la actividad que se podría realizar sobre una bicicleta en la calle se realiza sobre una estática. Se adapta a las capacidades de cada uno, y para mantener el ritmo y hacer más llevadero, se puede hacer uso de la música. La simulación de carreras en carreteras llanas, subidas a montañas y sprints se realiza en este entrenamiento. Es una de las prácticas deportivas que menos riesgo de lesión tiene al ser un ejercicio de bajo impacto.

Profesorado

- **Bera:** Polideportivo Toki Ona
- **Lesaka:** Polideportivo de Lesaka

GAP

El GAP es un ejercicio que consiste en trabajar tres zonas del cuerpo en concreto: glúteos, abdominales y piernas. En estas áreas están implicados algunos de los músculos más grandes del cuerpo y aquellos que sostienen la espalda y la postura.

Profesorado

- **Bera:** Polideportivo Toki Ona

REEDUCACIÓN POSTURAL

La reeducación postural consiste en la realización de una serie de ejercicios que van evolucionando desde una posición inicial casi sin tensión hacia una posición final de progresivo estiramiento. A dichos ejercicios progresivos se llaman posturas, que pueden ser sentados, tumbados, etc. Se trata el cuerpo como un todo, de forma global y simultánea. Da opción a atender de forma individual aquellas patologías personales, tanto respecto a la morfología como respecto a las articulaciones, prestando constante atención a la respiración.

Profesorado

- **Elizondo:** Polideportivo Giltxaurdi

HIPOPRESIVOS

Es un tipo de ejercicios enmarcados en el ámbito de la fisioterapia. Se caracteriza por ser realizados en apnea en una serie de posiciones específicas. El taller empieza por aprender las posturas en las que se va a realizar la



apnea. Las posturas son una serie de estiramientos y cuando el cuerpo esté colocado correctamente se hace la apnea. La duración de la apnea se va alargando durante las sesiones. Una vez que se aprenden bien las posturas se hacen dos secuencias.

Profesorado

- **Leitza:** Polideportivo de Leitza
- **Doneztebe:** Asan@arte zentrua

NATACIÓN

Se trata de que nuestros socios aprendan a nadar y el que esté en un nivel superior mejore su técnica de natación. El monitor se encarga de decidir qué estilo de natación van a practicar

Profesorado

- **Elizondo:** Polideportivo Giltxaurdi
- **Lekunberri:** Polideportivo Plazaola
- **Lesaka:** Polideportivo de Lesaka



> Ikastaroak

Cursos

Arkuepeak-eko baziideek %40ko deskontua izango dute ikastaro batzuetan. Ikastaroak Nafarroako Gobernuak emandako dirulaguntzarekin egiten dira.

Los socios de Arkuepeak obtendrán el 40% de descuento en algunos cursos. En la financiación de los cursos colabora el Gobierno de Navarra.

HERRIA PUEBLO	IKASTAROA CURSO	MONITOREA MONITOR	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
ARIZKUN	JUBILOTECA	AMAIA IRIONDO	ASTEARTEA/MARTES	16:00-19:00
ARANTZA	YOGA	MARINA PINTOS	OSTIRALA/VIERNES	17:00-19:00
BERA	FRANTZESA FRANCÉS	MARIE DENISE MARCKERT	ASTEAKENA MIÉRCOLES	9:30-11:00 11:00-12:30
BERA	MUGIKORRAREN ERABILERA USO DEL MÓVIL		ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
BERA	PINTURA	ITZIAR MIKELPERIZENA	OSTIRALA/VIERNES	17:30-19:00 19:00-21:00
BERA	DIETETIKA ETA NUTRIZIOA DIETETICA Y NUTRICIÓN	IXIAR ANDUEZA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONAMARIA	GIMNASIA	DANIEL FIORAMANTE	ASTELEHENNA eta ASTEAKENA LUNES y MIÉRCOLES	15:00-17:00
DONEZTEBE	LUZAKETAK ESTIRAMIENTOS	DANIEL FIORAMANTE	ASTEARTEA eta OSTIRALA MARTES y VIERNES	10:30-11:30
DONEZTEBE	LUZAKETAK ESTIRAMIENTOS	ANA TOVAR	ASTEARTEA MARTES	8:00-9:00 9:00-10:00
DONEZTEBE	PINTURA	DIANA INIESTA	ASTEARTEA/MARTES	18:30-20:30
DONEZTEBE	DANTZA/BAILE	JUANJO DAGUERRE	ASTEARTEA/MARTES	17:30-19:00
DONEZTEBE	YOGA	PATXI CHOCARRO	ASTELEHENNA eta ASTEAKENA LUNES y MIÉRCOLES	15:30-16:30
DONEZTEBE	EGUR ZIZELKETA TALLA	J.I. TELLETXEA M. ETXEVERRIA	ASTEAKENA MIÉRCOLES	16:00-18:00
DONEZTEBE	DIETETIKA ETA NUTRIZIOA DIETETICA Y NUTRICIÓN	IXIAR ANDUEZA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	LOREZAINZTA JARDINERÍA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	AFEKTIBITATEA ETA SEXUALITATEA AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD		AZAROAK 16 16 DE NOVIEMBRE	16:00-19:00
DONEZTEBE	MOBILAREN ERABILERA USO DEL MÓVIL	EUNATE IBARROLA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	GARMIN EXPLORER	EUNATE IBARROLA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	BANKUAREKIN HARREMANAK ON-LINE RELACIÓN CON EL BANCO ON-LINE		ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	SARE SOZIALAK	EUNATE IBARROLA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	EUSKARA	IKA EUSKALTEGIA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	PIROGRABATUA PIROGRABADO	J.L. OLAIZOLA	ASTELEHENNA LUNES	16:00-18:00
DONEZTEBE	PILATES	Asan@arte zentroa	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	15:00-17:00
DONEZTEBE	HIPOPRESIBOAK	Asan@arte zentroa	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ELGORRIAGA	AQUAGYM	BALNEARIO ELGORRIAGA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	

HERRIA PUEBLO	IKASTAROA CURSO	MONITOREA MONITOR	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
ELIZONDO	DIETETIKA ETA NUTRIZIOA <i>DIETETICA Y NUTRICION</i>	IXIAR ANDUEZA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
ELIZONDO	JUBIOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTEAKENA/MIÉRCOLES	16:00-19:00
ELIZONDO	PINTURA	ITZIAR MIKELPERIZENA	ASTELEHENNA /LUNES	18:30-20:30
			ASTEARTEA/MARTES	19:00-21:00
ELIZONDO	PINTURA	TOMAS SOBRINO	ASTEAKENA/MIÉRCOLES	10:30-12:30
ELIZONDO	YOGA	PATXI CHOCARRO	ASTEARTEA eta OSTEGUNA <i>MARTES y JUEVES</i>	15:30-16:30
ELIZONDO	MOBILAREN ERABILERA USO DEL MÓVIL	EUNATE IBARROLA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
ELIZONDO	SARE SOZIALAK REDES SOCIALES	EUNATE IBARROLA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
ELIZONDO	BANKUAREKIN HARREMANAK ON-LINE RELACIÓN CON EL BANCO ON-LINE		ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
ELIZONDO	LOREZAINZA/JARDINERIA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
ELIZONDO	EUSKARA	EUSKALTEGIA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
ERRATZU	JUBIOTEKA	AMAIA IRIONDO	OSTEGUNA/JUEVES	16:00-19:00
GAZTELU	PINTURA	ITZIAR MIKELPERIZENA	ASTEAKENA eta OSTEGUNA <i>MIÉRCOLES y JUEVES</i>	16:30-18:30
IGANTZI	LOREZAINZA/JARDINERIA	J.M.ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
LEITZA	MOBILAREN ERABILERA USO DEL MOVIL	ALAIN AZPEITIA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
LEITZA	LOREZAINZA JARDIENRIA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
LEITZA	EUSKARA	EUSKALTEGIA	ZEHAZTU GABE <i>SIN ESPECIFICAR</i>	
LESAKA	PINTURA	TOMAS SOBRINO	ASTEAKENA/MIÉRCOLES	18:00-20:00
NARBARTE	PINTURA	TOMAS SOBRINO	ASTELEHENNA/LUNES	18:00-20:00
ORONOZ- MUGAIRI	MEMORIA TAILERRA	RAMONI ORDOKI	OSTIRALA <i>VIERNES</i>	16:00-17:30
SUNBILLA	GIMNASIA	DANIEL FIORAMANTE	ASTEARTEA/MARTES	16:00-17:30
			OSTEGUNA/JUEVES	15:15-17:30
URDAZUBI	JUBIOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTELEHENNA/LUNES	16:00-19:00
URROZ	GIMNASIA	DANIEL FIORAMANTE	OSTIRALA/VIERNES	15:00-17:00
ZUGARRAMURDI	JUBIOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTELEHENNA/LUNES	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>

> Kiroldegiak | Polideportivos

Ordutegia kiroldegiak jartzen du | *El horario lo pone el Polideportivo*

BERA PILATES, SPINNING, GIMNASIA, GAP, ZIKLO INDOOR, FITNESS eta MARTXA NORDIKOA

DONEZTEBE YOGA, LUZAKETAK eta DANTZA

ELIZONDO AQUAGYM, GORPUTZ JARRERA, PILATES, YOGA, GIMNASIA eta IGERIKETA

LETIZA YOGA, LUZAKETA, TAICHI, ZIKLO INDOOR, ZUMBA, GIMNASIA eta HIPOPRESIBOAK

LEKUNBERRI IGERIKETA

LESAKA AQUAGYM, PILATES, SPINNING eta IGERIKETA

Herri bakotzeko kiroldegiak berak antolatutako ikastaroak jakinaraziko ditu. Izen emateak eta arauak kiroldegi bakotzak jartzen ditu. Kiroldegietan Arkupeak elkarteak %40eko deskontua eginen du.

El polideportivo de cada localidad informará sobre los cursos que organiza. Las inscripciones y las normas las establece cada polideportivo. Los socios de Arkupeak tendrán un 40% de descuento.

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!



2020ko emaitzen kontua Cuenta de resultados del año 2020

SARRERAK / INGRESOS:

Autonomia eta pertsonen garapenerako Nafarroako agentzia <i>Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas</i>		40.600,00
Bertze dirulaguntza batzuk Otras Subvenciones finalistas para el programa (especificar):		6.235,00
* Gizarte eskubideen saila <i>Departamento de derecho sociales</i>	1.980,00	
* Osasun saila <i>Departamento de salud</i>	4.255,00	
Beste sarrera batzuk Otros tipos de Ingresos finalistas del programa (especificar)		11.189,70
* Nafarroako Kutxa Fundazioa * <i>Fundación Caja Navarra</i>	11.189,70	
Bazkideen kuotak <i>Cuotas Socios/as</i>		30.944,00
Erabiltzaileen sarrerak <i>Ingresos por aportaciones usuarios del programa</i>		80.209,71
Bertze batzuk/ Varios (lotería, apartekoak/extrordinarios, etab/etc.)		13.025,87
	DENETARA SARRERAK TOTAL INGRESOS	182.204,28
GASTUAK GASTOS		
· Langilea/Personal		16.243,50
· Funtzionamentua/Funcionamiento		41.622,08
· Jarduerak/Actividades		108.383,93
· Bertze batzuk/Aportaciones varias		15.200,00
	DENETARA GASTUAK TOTAL GASTOS	181.449,51
LABURPENA RESUMEN		
· Sarrerak denetara/Total ingresos		182.204,28
· Gastuak denetara/Total gastos		181.449,51
	DENETARA TOTAL BALANCE	754,77

2021eko aurrekontua *Presupuesto de 2021*

SARRERAK / INGRESOS:		
NAFARROAKO GOBERNUA <i>GOBIERNO DE NAVARRA</i>		
Autonomia eta pertsonen garapenerako Nafarroako agentzia <i>Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas</i>	40.200,00	
Osasun departamentua <i>Departamento de salud</i>	4.000,00	
Denetara <i>Total</i>		44.200,00
SARRERA PROPIOAK INGRESOS PROPIOS		
Bazkideen kuotak / <i>Cuotas Socios/as</i>	30.000,00	
Erabiltzaileen sarrerak / <i>Ingresos usuarios</i>	102.300,00	
Bertze batzuk/Varios (<i>lotería, apartekoak/extrordinarios, etab/etc.</i>)	16.000,00	
Denetara <i>Total</i>		148.300,00
DENETARA SARRERAK TOTAL INGRESOS		192.500,00
GASTUAK / GASTOS:		
Langilea / <i>Personal</i>	17.500,00	
Funtzionamendua / <i>Funcionamiento</i>	38.000,00	
Jarduerak / <i>Actividades</i>	137.000,00	
DENETARA GASTUAK TOTAL GASTOS		192.500,00
LABURPENA / RESUMEN		
Sarrerak denetara / <i>Total de ingresos</i>	192.500,00	
Gastuak denetara / <i>Total gastos</i>	192.500,00	
AZKEN EMAITZA RESULTADO FINAL		0,00

**2021. URTEKO ORDEZKARIAK
COMPOSICIÓN DELEGADOS 2021**

HERRIA/PUEBLO	IZENA/NOMBRE	TELEFONOA
ALMANDOZ	JUAN ISAAC ALZUGARAY MARTIARENA	948585059/690375493
AMAIUR	Mª VICTORIA JUANICOTENA IRIBARREN	948453019/649184498
ANIZ-ZIGA-BERROETA	JUAN ISAAC ALZUGARAY MARTIARENA	948585059/690375493
ARANO	Mª JESÚS ZUGARRAMURDI (laguntailea)	948514299
ARANTZA	GABI GOIA IPARRAGUIRRE	690790403
ARIZKUN	INOCENCIA SUQUILBIDE ARREGUI	948453023/679066098
ARRAIOZ	JOAQUINA BENGOCHEA ORQUIN	948580992
AZPILKUETA	CONSOLACION ZUBIRI IRIBARREN	948453348
BERA	PAULA ETXEVERRIA IRIGOYEN	948630441/677440277
BERA	Mª ANGELES IZURRATEGI	948630980/664667109
DONAMARIA/GAZTELU	JUANA Mª BERTIZ IRIARTE	948450297
DONEZTEBE	Mª SOL ITURRIA RUIZ	948450116
DONEZTEBE	PATXI ANDUEZA OSCOZ	676180181
ELGORRIAGA	JOSE IGNACIO TELLECHEA INDA	686153968
ELIZONDO	Mª EUGENIA AROZARENA SANZBERRO	948580245/617649272
ELIZONDO	ROSA MENDIBURU GUILLENEA	628573847
ERATSUN	CALIXTO ESTANGA GOROSTIAGA	679884379
ERRATZU	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		
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 MARTINCORENA	948510279/690159444
LEITZA	LURDES ERVITI CABALLERO	948510461/636375753
LESAKA	CANDIDO MUTUBERRIA OSCOZ	948637998/633388761
NARBARTE-LEGASA	PAQUITA MIQUELARENA SARRATEA	948450253/609400145
OIZ	Mª JESUS AROCENA IRIBARREN	948450569
ORONZO-OIEREGI	ROSA Mª BERTIZ IRIARTE	948592084/675190375
SALDIAS	MARTIN URRUTIA GRAJIRENA	948386569/649180151
SUNBILLA	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

948-450390 / 660463386

PRESIDENTEORDEA / VICEPRESIDENTA

ROSA MARIA VERTIZ IRIARTE

948-592084 / 675190375

IDAZKARIA / SECRETARIO

PABLO IRASTORZA UGALDEBERE

644959531

IDAZKARIORDEA / VICESECRETARIO

JUAN ISAAC ALZUGARAY MARTIARENA

948-585059 / 690375493

DIRUZAINA / TESORERA

GEMA GAMIO LARRABURU

618962590

BAZKIDEAK / VOCALES

Mº LOURDES ERVITI CABALLERO

948-510461 / 636375753

Mº ROSA MENDIBURU GUILLENEA

948-580846 / 628573847

PAKITA MIKELARENA SARRATEA

948-450253 / 609400145

MARITXU TELLETXEA SAGASETA

948-450793 / 674480719

ORDEZKOA / SUPLENTE

FERMIN AZPIROZ MARTINICORENA

948-510279 / 690159444



Kiroldegiak - Polideportivos

-40%

Taldeko jardueretan.
En las actividades de grupo.

-20%

Kuota edo bono eta matrikuletan.
En cuotas o bonos y matriculas.

Bera

Pilates
Spinning
Helduentzako gimnasia
Gimnasia para adultos
Gap

Ziklo Indoor/Ciclo Indoor
Fitness
Martxa nordikoa/Marcha nórdica



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

