



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

ARANO

nº **25**.zk

2022

1. SEIHILEKOA
1^{er} SEMESTRE

Ekitaldi finantziatua | Actividad financiada por

> Ohar garrantzitsuak

Avisos importantes

1. ARKUPEAK ELKARTEKO WHATSAPP

1. TALDEA. Elkartearen berriak eta harremnak azkarragoak eta errazagoak egiteko whatsaparen erabilera nahi dugu zabaldu. Horretarako beharrezkoa da bazkide bakoitzak bere mugikorrean elkarteko zenbakia sartzea: **618 567 837.**

2. BAZKIDEEN KOPURUA

Bazkideen kopurua 2021eko azaroan: 2.900.

3. NORBAITEK BAZKIDE BEZALA BAJA EMAN NAHIBADU

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

4. EGUN BATEKO BIDAIAK

Egun bateko bidaiarako izena eman due-nak irteerara ez bada azaltzen aurretik abisatu gabe, ez zaio dirurik itzuliko.

5. 85 URTEKO BODAS

2022an 85 urte, diamantezko eta urrezko ezteiak betetzen dituztenek, apirilaren 12a baino lehen, ekar dezatela argazki bat eta bere bizitzari buruzko idatzi labur bat, hurrengo boletinean agertzeko.

6. OSASUN ARAUAK

Osasun arauak bete beharko dira jarduera guztieta. Bidaietan, batez ere, txerto guziak hartuak izatea eskatuko da.

1. GRUPO DE WHATSAPP DE LA ASOCIACIÓN ARKUPEAK

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

2. NÚMERO DE SOCIOS

Número en noviembre de 2021: 2.900.

3. CANTIDAD DE SOCIOS

Cuando un socio desee darse de baja debe hacerlo antes del 31 de enero.

4. VIAJES DE UN DÍA

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

5. BODAS DE 85 AÑOS

Los que cumplan 85 años, bodas de diamante y de oro el año 2022, deberán presentar una foto y un pequeño resumen relacionado con su vida para el 12 de abril, con el fin de incluirlo en el próximo boletín.

6. NORMAS SANITARIAS

Las normas sanitarias se deberán cumplir en todas las actividades. Sobre todo, en los viajes, se exigirá la pauta completa de las vacunas.

> Agurra

Saludo

Lau hilabete pasatu dira azken buletina banatu zenetik, Covid-19a zela eta ezer antolatzeko modurik ez zegoenez, nahitaez afera guztiak gibelatu egin behar izan ziren, baita zuenganako informazioa ere.

Denen zorionerako, badirudi laino beltzen ondotik zerua urdin samarra ikusten hasiak garela, gure ilusio eta kemenak berpiztuz.

ARKUPEAk-eko Batzordeak, aipatutakoaren seinale bezala, 2022ko lehenengo seihi-labetekoari dagozkion ekintza eta aferen nondik norakoak eskaini nahi dizkizue.

Zoritzarrez, eta gure damuz, ez daude bertan orain dela bi urte arte antolatzen ziren ekintza guztiak (euskar kanta eguna, adibidez).

Jakin gera egitarauak zango-motz gelditzen direla, zuetako aunitzek gehientsuena maite dituzuen bilerak ezin ospatzetara urtero lagun zaharrekin topatu ezinik.

Badakigu baita ere ulertzen duzuela, denok pairatu ditugun osasun eta askatasun neurriek eraman gintuela aipaturiko murizzketa-ra.

Batzordeak lerro hauetatik zin egiten dizue, osasun egoera hobetu bezain laister, lehen-go ohituretara itzultzeko prest dagoela eta, lortu arte, ilusio eta indar guztiak jarriko dituela.

Eutsi goiari!
EGUBERRRI ON ETA URTE BERRI ON

Solo han pasado 4 meses desde la publicación del anterior boletín, ya que debido al Covid-19 fue necesario aplazar todo lo concerniente a la organización de eventos y, como consecuencia, la información facilitada.

Parece que después de negros nubarrones se observan algunos claros, lo cual hace renacer nuestras energías e ilusiones.

Con renovados ánimos, es deseo de la Junta Directiva de ARKUPEAK publicar en este último boletín del año lo organizado para el primer semestre del 2022.

Muy a nuestro pesar, no se contempla alguna actividad que sí se disfrutaba hace solamente 2 años (el día del euskal kantak, por ejemplo).

Somos conscientes de lo coja que resulta la programación, sin la posibilidad de disfrute de reuniones que tanto nos gustan, a la vez que sin toparnos con viejos y queridos amigos.

Sabemos también que comprendéis las penosas razones socio-sanitarias, culpables de habernos llevado a las antedichas limitaciones.

Aprovechamos estas líneas para prometer que, una vez que se recupere la normalidad, seguiremos aplicándonos con todo nuestro ímpetu e ilusión en aras a recuperar los hábitos de siempre.

¡Mucho ánimo!
FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO

**2020KO ETA 2021EKO
OMENALDIAK DIAMANTEZKO ETA
URREZKO EZTEIAK,
BAITA 85 URTE ETA 100 URTETIK
GORA BETE DITUZTENEI.**

Omenaldi horiek ez dira ospatu covid-19ren-gatik, baina opari bana eman zaie herri baikoitzeko delegatuen bitartez.

Aunitzek eskertzak eman dituzte, eta horren seinale Antonio Zubietak eta Mari Carmen Erkiziak bidalitako bertso hauek azaltzen ditugu:

**HOMENAJES DE 2020 Y 2021
A LOS QUE HAN CUMPLIDO
LAS BODAS DE ORO Y DIAMANTE
Y A LOS QUE HAN CUMPLIDO 85
Y MAS DE 100 AÑOS DE EDAD.**

Dichos homenajes no se han podido celebrar por el covid-19, pero se les ha distribuido un obsequio por los delegados de cada localidad.

Con dicho motivo se han recibido muchas muestras de agradecimiento y, entre ellas, unos versos de Antonio Zubierta y Mari Carmen Erkizia que se insertan en euskera, como señal de dichos agradecimientos.

**Urte hauetan egin ditugu
aunitz ta onak lagunak.

Elkarrekin bat gozatu dugu
gustura pasa egunak.

Arkupeko lan taldearentzat

dira gure zorionak

guziagatik bihotz-bihotzez

milesker lagun kuttunak.**



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

Eta bakardadea ilusioz eta lagun artean arintzen badugu? nola?

Gure taldean parte hartuz

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

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

¿y si aliviamos la soledad con ilusión y acompañados? ¿cómo?

Participando en nuestro grupo

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

URDAZUBI / ZUGARRAMURDI

CENTRO CÍVICO ANTIGUA ESCUELA DE CHICAS

JUBIOTEKA 16:00-19:00

Astelehen eta asteazkena · Lunes y miércoles

FISIOTERAPIA 17:00-18:00

Asteazkenetan · Miércoles

ERRATZU KISULABE (PLAZA)

JUBIOTEKA 16:00-19:00

Ortzegeunetan · Jueves

MUSIKOTERAPIA 16:00-18:00

Ortzegeunetan · Jueves

ARIZKUN MEDIKUAREN ETXEA

JUBIOTEKA 16:00-19:00

Asteartetan · Martes

FISIOTERAPIA 16:00-17:00

Asteartetan · Martes

ELIZONDO ARIZKUNENA (1. SOLAIRUAN)

JUBIOTEKA 16:00-18:30

Asteazkenetan · Miércoles

MEMORIA TAILERRA 16:00-17:15

Ortzegeunetan · Jueves

BAZKIDEAREN EGUNA · DÍA DEL SOCIO

URDAZUBI (KULTUR ETXEAN · PLAZA)

ABENDUAK 18 Larunbata · 18 DICIEMBRE Sábado

10:00 Jubilotekaren 6 urtetako erakusketa

Exposición de 6 años de jubiloteca

13:00 Taloak kantu eta biribilketekin

Talos acompañado de cantos y biribiketas

Amaia 659849570 / Edurne 647992350 (Baztan)

info@harremanajubiloteke.com

www.harremanajubiloteke.com

> Aurkibidea

Índice

	Gaia Tema	Orria Página	
	Ohar garrantzitsuak <i>Notas importantes</i>	2	
	Agurra <i>Saluda</i>	3	
	2020 eta 2021eko omenaldien inguruan <i>En relación con los homenajes de 2020 y 2021</i>	4	
	Jubiloteak <i>Jubiloteca</i>	5	
	Aurkibidea <i>Índice</i>	6-7	
	2021eko abuztutik azarora egindako ekintzak, bidaiaiak, mendiko irteerak eta ikastaoak <i>Resumen de las actividades, viajes, salidas montañeras y cursos desde agosto a noviembre de 2021.</i>	8-13	
	Baztan-Bidasoko pentsionisten mugimendua aldarrikapen nagusiak <i>Plataforma pensionistas de Baztan-Bidasoa. Principales reivindicaciones</i>	14-15	
	Arkuppeak – Argibel optika (Elizondo) Hitzarmena Arkuppeak – Argibel optika (Elizondo) Acuerdo	16-17	
	Arkuppeak – Elgorriagako bainuetxea-Hitzarmena Arkuppeak – Balneario de Elgorriaga-Acuerdo	18-19	
	Arkuppeak – Podología-Hitzarmena	23	
	Arkuppeak – Masajeak-Hitzarmena	24	
Eguna <i>Día</i>	Hilabetea <i>Mes</i>	Bidaia <i>Viaje</i>	Orria Página
	Urtarrila-Otsaila <i>Enero-febrero</i>	Herriko bestak eta mus txapelketak <i>Fiestas y campeonatos de mus locales</i>	
17	Otsaila <i>Febrero</i>	Urnieta sagardotegia bertsolariekin <i>Sidrería de Urnieta con bertsolaris</i>	20
8	Martxo <i>Marzo</i>	Javier	21
17	Martxo <i>Marzo</i>	Mus txapelketa <i>Campeonato de mus</i>	22
25-1	Martxo-Apirila <i>Marzo-abril</i>	Andaluzia <i>Andalucía</i>	29-32
25	Apirila <i>Abril</i>	Erremonte eguna <i>Día del remonte</i>	33

5	Maiatza <i>Mayo</i>	Soinketa eguna <i>Día de la gimnasia</i>	34
5-15	Maiatza <i>Mayo</i>	Benidorm	35
9	Ekaina <i>Junio</i>	Lourdes	36
20-23	Ekaina <i>Junio</i>	Aragoi <i>Aragón</i>	37-39
26	Uztaila <i>Julio</i>	Aralarko santutegia <i>Santuario de Aralar</i>	40
31	Abuztua <i>Agosto</i>	Arantzatzu	
	Iraila <i>Septiembre</i>	Portugal-Algarve-Fatima	
14	Iraila <i>Septiembre</i>	Lezo	
	Urria <i>Octubre</i>	Benidorm	
	Urria <i>Octubre</i>	Bazkideen eguna <i>Día del socio</i>	
	Azaroa <i>Noviembre</i>	Lizarra-Lodosa <i>Estella-Lodosa</i>	
	Azaroa <i>Noviembre</i>	Lanzarote-Tenerife	
	Abendua <i>Diciembre</i>	Santo Domingo de la Calzada	

Hainbat ekitaldi

Otras actividades

	Argazkigintza, marrazketa eta pintura lehiaketak <i>Concursos de fotografía, dibujo y pintura</i>	25-28
	Ikastaroak Cursillos	43
	Santiago bidea zilarrezko bidetik- Mendi irteerak <i>Camino de Santiago Ruta de la Plata-Salidas montañeras</i>	44-45
	2022ko Argaki / Pintura eta marrazketa lehiaketak-Oinarriak <i>Concurso Fotografía/Dibujo y pintura 2022-Bases</i>	46-49
	2022ko ordezkariak <i>Delegados de 2022</i>	50
	Zuzendaritza Batzordea <i>Junta Directiva</i>	51
	Arkueak – kiroldegiak-Hitzarmena	52

2021eko ABUZTUTIK AZARORA EGINDAKO EKINTZAK: BILERAK, BIDAIAK, MENDI IRTEERAK ETA IKASTAROAK.

ZUZENDARITZA BATZORDEAREN BILERAK

2021eko azaroaren 9an erabaki hauek onartu ziren:

1. 2021eko programaren garapena aztertu ondoren, emaitzak positibotzat jo dira, aurreikusitako jarduerak aurrera atera direla ikusita, covid-19k eragin dituen murrizketak kontutan hartuta.
2. 2022ko proiektua onartu da. Lehengarren seihileko bidaien eskaintzak aztertu ondoren, aurrekontuak eta prezioak onartu dira.
3. Bera, Elizondo, Lekunberri, Leitza eta Lesaka-koko polikiroldegien kontratuak berritu dira.
4. Argazkigintza, marrazketa eta pinturako leihaketen baldintzak onartu dira.
5. 2022rako 540.329,00 euroko aurrekontua proposatu da. Delegatuen Batzar Nagusiak aztertu eta behar diren aldaketak egin ondoren onartuko du.
6. Igantziko delegatua izendatzeko deialdian inor ez bada aurkezten, bertako jubilatuekin bilera bat eginen da abenduan hautagaia proposatzeko.
7. 2022ko lehengarren seihileko boletinaren edukina onartu da.

MENDI TALDEKO KOMISOAREN BILERAK

Zenbait aldiz bildu da 2021eko irteerak kontrolatzeko, eta sortzen diren gorabeherak aztertu eta konpontzeko. 2022ko mendi irteerak ere programatu ditu.

MUS TXAPELKETA HERRIKOIAK

Herriean mus txapelketak jokatu ziren eta bertan lehenengo eta bigarren geratu zirenak hauek dira:

Baztangoitza: Lehenengoak Azpilikuetako Matias

Arriada Alkasena eta Nicolas Alcasena Jimenez, eta bigarrenak Erratzuko Juan Marisco Etxeberria eta M^a Pilar Ariztegui Lastiri

Elizondo, Irurita eta Gartzain: Lehenengoak Elizondoko Juan Angel Del Moral Urtasun eta Iruritako Martin Gamio Goñi, eta bigarrenak Elizondoko Juan Larre Arraztoa eta Tomas Torres Gamio.

Donezteben, Bera, Arraioz, Legasa, Gaztelu eta Doneztebekoek jokatu zuten eta lehenak Bera-ko M^a Josefa Bengoechea Orquin eta Natividad Mitxelena Telletxea suertatu ziren, bigarrenak Legasako Pakita Mikelarena Sarratea eta Gazteluko Gema Gamio Larraburu.

Etxalarren, bertakoentzutik egin zuten eta lehenak: Jose Joaquin Celayeta Irisarri eta Juan Bautista Micheltorena Micheltorena izan ziren, bigarrenak Jose Maria Maya Ariztegui eta Jose Maria Olagarai Etxarte.

Labaienen, lehenengoak Labaiengo Pello Miren Telletxea Sagaseta eta Eratsungo Miguel Telletxea Telletxea, bigarrenak Jose Antonio Telletxea Sagaseta eta Maritxu Telletxea Sagaseta.

Urrozen, bertakoek ere jokatu zuten eta lehenengoak Marcos Juanenea Iribarren eta Juan Iribarren Echeguia izan ziren, bigarrenak Jose M^a Iribarren Juanena eta Jose Martin Elizondo Erasun.



Saldiasen, saldistarrak izan ziren irabazleak. Lehenengoak Jacinto Dominguez San Nazario eta Jose Ramon Echeverria Benito, eta bigarrenak Julian Erasun Erasun eta Maria Santos Berain Nuin.

Iturenenean, Elgorriaga eta Iturengoa jokatu zuten eta bi bikote irabazleak Iturendarrak izan ziren: Jose Iparraguirre Altamira eta Felicidad Iparraguirre Altamira, eta bigarrenak Juan Miguel Benito Garcia eta Marcelino Alchu Ochandorenai.

Eratsunen, lehenengoak Juan Sagastibelza Elizalde eta Miguel Maria Urrutia Aicega eratsundarrak izan ziren, eta bigarrenak Jose Luis Escudero Bengoechea eta Doneztebeko Juan Estanga Elizalde.

Igantzin, bertakoentzat egin zuten eta lehenengoak Ramon Retegui Iturbide eta Severino Retegui Iturbide izan ziren, eta bigarrenak Jose Javier Urtxegi Huitzi eta Jose Maria Almandoz Tellechea.

BIDAIAK

BENIDORM URRIAREN 1ETIK 11RA

Pandemia gaiztoaren erruz hemeretzi hilabetez ezin bidaiaztik egon ondoren, 2021eko urrian berreskuratu ziren bidaiaik, egonaldiak eta abar betiko ohituran arabera, bi autobus betez, eta eguraldi bikaina lagun, ehun bazkidek egin zuten 10 gaueko egonaldia, Benidorm-eko Sol Costablanca hotelean. Hagitz pozik etxeratuak dira bidaiaiak, hondartza, mendi-irteerak, erosketak, inguruko herrietara bisitak... denetik egiteko aukera ez baitzuten alperrik galdu.

LODOSA

Azken urteetako irteera hau ere ezin izan zen egin 2020an, osasun egoera goibegalagatik. Normaltasun osoa ez denez oraindik ailegatu, bi txandatan egin behar izan da orain arte egun batean egiten zen Lodosako txangoa. Horrela, azaroaren 4 eta 11n, bi autobus betez, 107 bazkide joan ziren bertara. Ohiturari jarraituz, Perón janari lantegia bisitatu zuten, eta han, kontserbak erosteko eta nagusia den Jesusek eta bere kuadrillak prestatutako hamaiketako goxua dastatzeko aukera izan

zuten. Bazkal orduan, Larrión herriko "Venta Larrión" jatetxeen otordu goxoa gozatu zuten, egunari umore ezin hobean bukaera borobilera emanez.

MENDI IRTEERAK

HERNIO MENDIA

Urte frankoren ondoren, 2021eko abuztuaren 17an egin zioten berriro bisita mendi polit honi. Bezperako euri mehatxuari aurre eginez, 20 mendizale irten ziren Iturrioztik gorantz goizeko 19:15etan, eguraldi fresko eta atseginatekin. Igoeran, "Antonioren borda"-n, ostatu atseginean, ederkia gosaldu ondoren, ez zuten oztoporik aurkitu goiz erdi aldeko 1.075 metro dituen gailurrera zapaltzeko. 4 ordu inguruko joan-etorreria osatu ondoren, Iturriozko aparkalekura itzuli ziren goiza xarmanki aprobetxatu eta gero. Ibiltariekin aunitz eskertu zioten, gosari orduan, bordako jabea den Maria Jesusi, izan zuen harrera eta eskaintza parregabeagatik. Gustura itzuliko gera zure bordara Maria Jesus!

LAKARTXELA MENDIA (Belagua)

Ia urtero Pirinioak aldera ibilaldi bat antolatzen denez, aurten Belagua bailarako Lakartxela mendira joan ziren irailaren 21ean. Goizeko 5:30etan atera ziren Doneztebetik, autobusez, eta 8:15etan hasi zuten mendi-igoera 16 herrietatik joandako 35 mendizalek. Hasieran eguraldi atsegina izan zuen, baino makurragoa zenbat eta gorago, behe



Iaino itxia topatuz kaskoa. Horregatik eta bide irristagarri eta desatseginari “esker” taldearen heren bat bertzerek ez zen iritxi goiko puntaraino. Bortz ordu inguru iraun zuen joan-etorriaren ondoren, bazkaria Izaban egin zuten, osasun neurri guztiak errespetatz, eta 19.30ak inguruan itzuli ziren Doneztebera.

PAGOETA NATUR PARKEA

Mendizale taldeak lehenengo aldiz zapaldu ditu Gipuzkoako Aia herriko lurra. Zita urriaren 19rako egina zuten eta goizeko 9:00etan, 27 mendizalek Laugain auzoko aparkalekutik hasi zuten ibilaldia. Hego-haize harro eta giro epelez lagundurik egin zuten Pagoeta mendi kaskora (733 m) igoera. Laino izpirik ez zegoenez, ez zuten galdu Orio, Zarautz aldeko kostaldea eta Gipuzkoa barrualdeko mendi eta bailaretaz gozatzeko aukera bikaina. Hango bista eder eta baso paregabeeen liluraz gozatu ondoren, ekialdeko pistatik itzuli ziren irteera lekura, 4 ordu t'erdiko ibilbidea osatu eta gero.

IKASTAROAK

Egin diren ikastaroak hauek izan dira:

Arizkun: Jubiloteka.

Arantza: Yoga.

Bera: Frantsesa, pintura eta mugikorren erabiera.

Donamaria: Gimnasia.

Doneztebe: Luzaketak, dantza, yoga, pilates, hipopresiboak, lorezaintza, euskara, mugikorren erabilera, Garmin explore, egur zizelketa, pirogratua eta sexualitatea-afektibitatea.

Elizondo: Jubiloteka, pintura, yoga, lorezaintza eta mugikorren erabilera.

Erratzu: Jubiloteka.

Leitza: Mugikorren erabilera eta Garmin explore.

Oronoz-Mugairi: Memoria tailerra.

Urdazubi: Jubiloteka.

Zugarramurdi: Jubiloteka.

Hauetaz gain kiroldegia bakotzak ere beraien ikas-

taroak eman ditu Arkupeak elkarlanean.

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

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

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

Lesaka: Aquagym, pilates, soinketa eta igeriketa.

Lekunberri: Igeriketa.

HITZALDIAK

Urriaren 26an, **Elizondon**,

“Jubilatu naiz eta orain zer?” Ramoni Ordokirekin Azaroaren 8an **Beran**,

“Jubilatu naiz eta orain zer?” Ramoni Ordokirekin



RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES, VIAJES, SALIDAS MONTAÑERAS Y CURSOS DESDE AGOSTO A NOVIEMBRE DE 2021

REUNIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA

El día 9 de noviembre de 2021 se adoptaron los siguientes acuerdos:

1. Una vez examinado el desarrollo del programa de 2021, sus resultados se han estimado positivos, teniendo en cuenta las restricciones originadas por el covid-19.
2. Se ha aprobado el proyecto de 2022. Después de estudiar las ofertas de viajes del primer semestre, se han aprobado los presupuestos y precios.
3. Se han renovado los contratos con los polideportivos de Bera, Elizondo, Lekunberri, Leitza y Lesaka.
4. Se han aprobado las condiciones de los concurso de fotografía, dibujo y pintura.
5. Se ha propuesto el presupuesto de 2022 por importe de 540.329,00 euros. Se someterá a la aprobación de la Asamblea de Delegados, para que lo estudie y realice las modificaciones que estime procedentes.



6. Si en la convocatoria para el nombramiento del delegado/a de Igantzi no se presenta nadie, se celebrará una reunión con los jubilados de dicha localidad para que se proponga un candidato.
7. Se aprueba el contenido del boletín del primer semestre de 2022.

REUNIONES DE LA COMISIÓN DE SALIDAS MONTAÑERAS

Se ha reunido varias veces para controlar y supervisar el desarrollo de las salidas de 2021. Ha programado también las salidas de 2022.

CAMPEONATOS LOCALES DE MUS

En los distintos pueblos se jugaron los campeonatos de mus locales y estos son los que quedaron primeros y segundos

De Baztangoitza: Matias Arriada Alkasena y Nicolas Alcasena Jimenez de Azpilicueta, y los segundos Juan Marisco Etxeberria y M^a Pilar Ariztegui Lastiri de Erratzu.

Del campeonato que jugaron los de Elizondo, Irurita y Gartzain, Juan Angel Del Moral Urtasun de Elizondo y Martin Gamio Goñi de Irurita quedaron los primeros. Los segundos fueron Juan Larre Arraztoa y Tomas Torres Gamio también de Elizondo.

En Santesteban jugaron socios de diversos pueblos, Bera, Arraioz, Legasa, Gaztelu y Doneztebe. Las ganadoras fueron las socias M^a Josefa Bengoechea Orquin y Natividad Mitxelena Telletxea de Bera, y segundas quedaron Pakita Mikelarena Sarratea de Legasa y Gema Gamio Larraburu de Gaztelu.

Entre los de Etxalar los ganadores fueron Jose Joaquin Celayeta Irisarri y Juan Bautista Michelorena Michelorena, y segundos quedaron Jose Maria Maya Ariztegui y Jose Maria Olagarai Etxarte.



En Labaien los primeros quedaron Pello Miren Telletxea Sagaseta y Miguel Telletxea Telletxea de Eratsun, y segundos Jose Antonio Telletxea Sagaseta y Maritxu Telletxea Sagaseta.

En Urroz los ganadores fueron Marcos Juanenea Iribarren y Juan Iribarren Echegua, y segundos Jose Mª Iribarren Juanena y Jose Martin Elizondo Erasun.

En Saldias los ganadores fueron Jacinto Dominguez San Nazario y Jose Ramon Echeverria Benito, y los segundos Julian Erasun Erasun y Maria Santos Berasain Nuin.

En Ituren jugaron los de Ituren y Elgorriaga y las dos parejas ganadoras fueron de Ituren Jose Iparraguirre Altamira y Felicidad Iparraguirre Altamira, y segundos quedaron Juan Miguel Benito Garcia y Marcelino Alchu Ochandoren.

En Eratsun los ganadores fueron Juan Sagastibetza Elizalde y Miguel Maria Urrutia Aicega de Eratsun, y segundos quedaron Jose Luis Escudero Bengoechea de Eratsun y Juan Estanga Elizalde de Doneztebe.

En Igantzi los primeros fueron Ramon Retegui Iturbide y Severino Retegui Iturbide, y segundos Jose Javier Urtxegi Hutzi y Jose Maria Almadoz Telletxea

VIAJES

BENIDORM

Después de sufrir durante 19 meses, debido al covid-19, la imposibilidad de cualquier desplazamiento, en octubre de 2021 se recuperó la ansiana costumbre. Así, fueron 100 los socios los que en 2 autobuses viajaron hasta el hotel Sol Costa blanca de Benidorm y disfrutaron entre los días 1 y 11 de octubre 10 noches de estancia. Regresaron muy satisfechos pues, con muy buen tiempo, tuvieron oportunidad de disfrutar de playa, montaña, excursiones, compras, etc.

LODOSA

Después del obligado receso del año 2020, se ha recuperado otra muy estimada excursión. A pe-

sar de que la visita a Lodosa era un día marcado en rojo, esta vez, por las normas sanitarias, se ha tenido que hacer en 2 días. Fueron el 4 y el 11 de noviembre las fechas en las que ocupando un autobús cada día, 107 socios se desplazaron hasta allí. Una vez en Lodosa, no desaprovecharon la costumbre de visitar la conservera Perón, donde el patrón Jesús y su equipo obsequiaron con un rico hamaiketako a los agradecidos visitantes. Estos a su vez, aprovecharon para proveerse de los ricos productos de la casa y “alegrar” sus despensas. Hacia mediodía los excursionistas se acercaron al pueblo de Larrión en cuya Venta del mismo nombre degustaron un rico almuerzo, volviendo a sus casas habiendo disfrutado de un alegre y precioso día.

SALIDAS MONTAÑERAS

HERNIO MENDIA.

Después de varios años de no hacerlo, se volvió a ascender a este bonito pico Gipuzkoano. Fue a las 9:15 horas del día 17 de agosto cuando 20 montañeros partieron desde Iturriotz, con benigna meteorología. Almorzaron en “Antonioren borda” (collado de Zelatun) para llegar sobre las 11:30h a la cima. Después del descanso, fotos, etc, descendieron de nuevo al parking de Iturriotz, habiendo completado el recorrido en unas 4 horas. Merece destacar el sincero agradecimiento de todo el grupo a la propietaria de “Antonioren borda” por el recibimiento y el completo servicio con que agasajó al grupo. Volveremos encantados, María Jesús!

LAKARTXELA (Belagua).

Casi todos los años se hace una salida al Pirineo, esta vez tocó ascender a Lakartxela, en el valle de Belagua, el 21 de septiembre. Fueron 35 los mendizales que partieron a las 5:30h de Doneztebe en autobús, llegando al destino sobre las 8:00h. Una vez preparados, y desde la Benta de Juan Pito, iniciaron el ascenso quince minutos después, con tiempo benigno, aunque empeorando el mismo según subían. Por lo resbaladizo del camino, acompañados de viento, densa niebla y xirimiri, los cuales impedían cualquier atisbo de vistas o

disfrute del lugar, a la cima solo llegó la tercera parte del grupo, retornando al punto de partida después de casi 5 horas de trayecto. La comida (respetando todos los protocolos sanitarios) se completó en Isaba, llegando a Doneztebe sobre las 19:30 horas.

PARQUE DE PAGOETA.

Ha sido la primera vez que el grupo de montaña ha collado este parque natural del gipuzkoano pueblo de Aia. Fue el 19 de octubre, cuando 27 montañeros partieron a las 9:00h desde el parking de Laurgain. El ascenso de 2 horas a la cima, (733 metros), lo hicieron por la pista de Lukun, acompañados por viento del sur y temperatura veraniega. Agradecieron la ausencia absoluta de nubosidad, ya que contribuyó a que gozaran de las vistas sobre el mar, así como de los montes y valles del interior gipuzkoano. Después de saborear el hamaiketako y extasiarse con el entorno, el regreso lo hicieron por la pista de la ladera Este, atravesando el frondoso bosque y con vistas al pueblo de Aia. Completando el circuito en 4 horas y media retornaron al parking, habiendo disfrutado de una redonda mañana montañera.

CURSOS

Estos son los cursos impartidos

Arizkun: Jubiloteca.

Bera: Francés, uso del móvil y pintura.

Donamaria: Gimnasia.

Doneztebe: Estiramientos, pintura, baile, yoga, pilates, hipopresivos jardinería, uso del móvil, Garmin explore, talla, pirograbado y sexualidad-afectividad.

Elizondo: Jubiloteca, pintura, yoga, jardinería y uso del móvil.

Erratzu: Jubiloteca.

Leitza: Uso del móvil y Garmin explore.

Oronoz-Mugairi: Taller de la memoria.

Urdazubi: Jubiloteca.

Zugarramurdi; Jubiloteca.

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

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

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

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

Lesaka: Aquagym, pilates, gimnasia y natación.

Lekunberri: Natación.

CHARLAS

El 26 de octubre, en **Elizondo**, sobre "Me he jubilado ¿y ahora qué?" de la mano de Ramoni Ordoki

El 8 de noviembre, en **Bera** sobre "Me he jubilado ¿y ahora qué?" de la mano de Ramoni Ordoki





BAZTAN-BIDASOKO PENTSIONISTEN MUGIMENDUA ALDARRIKAPEN NAGUSIAK

1. Pentsio sistema publikoa, non pentsio duinak bermatuko diren.
2. Europako karta Sozialak aholkatzen duen modura, 1.080€ko guttiengo pentsioa.
3. Adinekoen etxeak, etxez-etxeko zerbitzuak, eguneko zentroak eta osasungintza publikoko zaintza, gestio eta jabego publikoa eta duina izatea.
4. Generoaren araberako soldata eta pentsioen arrakalarekin bukatzea.
5. Botikaren « kopagoa » deuseztatzea eta baztertutako sendagaiak Gizarte Segurantza sistemara itzultzea.
6. Menpekotasun Legea bere osotasunean garatzeko beharrezko diru baliabideak jartzea.
7. Legez bermatuko diren pentsioen egokitzapena gutxienez KPIren arabera.

Eta hauez gainera, Baztan Bidasoko batzarretik bertze bi hauek eransten dira:

- Pentsio sistema, publikoaz gainera, propioa ere izan dadila.
- Nekazal erregimenean dauden den pentsioa kalkulatzerakoan, sistema orokorrarekin parekatzea.

Bizi duina, zahar parte duina. Hau da Baztan Bidasoko Pentszionistok bilatzen duguna.

Elkarteratzeen egutegia

URTARRILAK 17

Elizondo, udaletxeko plaza, 12:00 etan.

OTSAILAK 21

Bera, Lamoteneako plaza, 12:00 etan.

MARTXOAK 21

Doneztebe, eskolaren aitzinean, 12:00 etan.

APIRILA 18

Lesaka Plaza zaharra 12:00 etan.

MAIATZAK 16

Elizondo, udaletxeko plaza, 12:00 etan.

EKAINAK 20

Bera, Lamoteneako plaza, 12:00 etan.

**ANIMATU ETA PARTE HARTU.
DENON ARTEAN LORTUKO DUGU!**

PLATAFORMA PENSIONISTAS DE BAZTAN BIDASOA PRINCIPALES REIVINDICACIONES

1. Sistema público de pensiones que garantice unas pensiones dignas.
2. Pensión mínima de 1.080€ como recomienda la Carta Social Europea.
3. Que los servicios de atención a domicilio, centros de día, residencias y de la salud pública sean de titularidad y gestión pública, y ofrezcan una atención digna.
4. Acabar con la desigualdad de género en salarios y pensiones.
5. Derogación del copago farmacéutico y retorno al sistema de la Seguridad Social de los medicamentos excluidos.
6. Partidas económicas suficientes para desarrollar en toda su extensión la Ley de Dependencia.
7. Revalorización anual de las pensiones garantizada por ley no inferior al IPC.

Calendario de concentraciones

17 DE ENERO

Elizondo, plaza del ayuntamiento a las 12:00

21 DE FEBRERO

Bera, plaza Lamotenea a las 12:00

21 DE MARZO

Doneztebe, en frente de la escuela a las 12:00

18 DE ABRIL

Lesaka, plaza zaharra a las 12:00

16 DE MAYO

Elizondo, plaza del ayuntamiento a las 12:00

20 DE JUNIO

Bera, plaza Lamotenea a las 12:00

Y de la asamblea de Baztan Bidasoa se aportan estas dos:

- El sistema de pensiones, además de ser público, que sea propio.
- Adecuar el cálculo de las pensiones del régimen agrario para equiparar con el régimen general.

Vida digna, jubilación digna. Ese es el objetivo de Pensionistak de Baztan Bidasoa.

¡ANIMATE Y PARTICIPA!

¡ENTRE TODOS LO LOGRAREMOS!



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
- Betaurrekoak kristal graduatuekin 89 €- tan
- Betaurrekoak lente progresiboekin 199 €-tan
- 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**
- **Gafa con cristales graduados por 89 €.**
- **Gafa con lentes progresivas por 199 €**
- 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 2022

> IBILBIDE TERMALA

60 min. ibilbidea 12€

Baldintzak Ordua hartzeko deitu
Arkupeak Elkarteko bazkide txartela erakutsi behar da

> MASAJEAK

Masajeak %20ko deskontua

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

> PROGRAMATURIKO EKINTZAK ZEHAZTU GABE

Bederatziurrena 81 €/9 eguneko ibilbidean

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

> ESKAINTZA OSORAKO BALDINTZA OROKORRA

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

ACUERDO ARKUPEAK Y BALNEARIO ELGORRIAGA

DURACIÓN 2022

> RECORRIDO TERMAL

Recorrido de 60' 12€

Condiciones Llamar para pedir disponibilidad
Presentar carnet de socio de Arkupeak

> MASAJES

Masajes 20 % descuento de tarifa

Condiciones Llamar para pedir disponibilidad
Presentar carnet de socio de Arkupeak

> ACTIVIDADES PROGRAMADAS SIN CONCRETAR

Novenario 81 €/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.



Bazkaria Oianume sagardotegian bertsolarien Otsailak 17

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

13:30 Bazkaria Oianume sagardotegian.

MENUA

Zizorra egosia

Bakailao tortilla

Bakailao frijitu

Txuleta

Gazta, membrilloa eta intxaurrak

Kafea eta txupitua

Bertsolariak: Lizaso eta Egañaren bertsoak momentu egokietan.

16:00 Dantzaldia.

19:00 Autobusen irteera.

Prezia: 49€

Izena emateko egunak: Urtarrilaren 17, 18 eta 19an herri bakotzeko delegatuarekin

Ordainketa data: Urtarrilla.

Comida en la sidrería Oianume con bertsolaris 17 de febrero

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

13:30 Comida en la sidrería de Oianume.

MENÚ

Chorizo cocido a la sidra

Tortilla de bacalao

Bacalao frito

Txuleta

Queso, membrillo y nueces

Café y txupito

Bertsolaris: Lizaso y Egaña actuarán en los momentos oportunos.

16:00 Baile.

19:00 Salida de los autobuses.

Precio: 49€

Fechas de Inscripción: 17, 18 y 19 de enero con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro: Enero.

Javier

Martxoak 8

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

12:00 Meza.

13:30 Bazkaria XABIER jatetxean

MENUA

Itsaski-salpikoia

Ahate urdai azpikoa, foie eta barazki tosta

Langostinoak plantxan

Bildots errea entsaladarekin

Cava

Tiramisu tarta izozkiarekin

Ura, ardoa, kafea eta kopa arrunta

16:00 Dantzaldia.

17:00 Graziako bederatzurrena.

18:30 Autobusen irteera.

Prezioa: 49€.

Izena emateko egunak: Otsailaren 7, 8 eta 9an herri bakotzeko delegatuarekin.

Ordainketa eguna: Martxoa.

Javier

8 de marzo

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

12:00 Misa.

13:30 Comida en el Restaurante XABIER.

MENÚ

Salpicón de marisco

Tosta de verduritas con lascas de foie y jamón de pato

Langostinos a la plancha

Cordero asado con ensalada

Cava

Tiramisú con helado

Agua, vino, café y copa normal

16:00 Bailables.

17:00 Novena de la gracia.

18:30 Salida de los autobuses.

Precio: 49€.

Fechas de inscripción: 7, 8 y 9 de febrero con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro: Marzo.



Mus txapelketa Donezteben

Martxoak 17

09:30 Tortilla, urdaiazpikoa eta txistorraren dastaketa.

10:00 Txapelketaren hasiera Doneztebeko Santamaría jatetxean.

14:00 Bazkaria.

MENUA

Barazki menestra

Legatza saltsan

Txuleta

Flana izozkiarekin

Ardoa, ura, sagardoa, kafea, kopa eta cava

Bazkalondoan sarien banaketa.

18:00 Autobusen irteera.

Precio: 30€.

Izena emateko egunak: Otsailaren 14, 15 eta 16an herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Martxoak.

Oharrak:

1.- Egun hau bazkide guztiei zabaldua dago. Eguna Donezteben igaro nahi duenarentzat prezioa 42€.

2.- Herrietako lehengarren, bigarren eta hirugarren postuan gelditu direnek finala jokatuko dute kontrakorik ez badute esaten.

Campeonato de mus en Doneztebe

17 de marzo

09:30 Almuerzo con tortilla de patatas, txistorra y magras.

10:00 Inicio del campeonato de mus en el restaurante Santamaría de Doneztebe.

14:00 Comida.

MENÚ

Menestra de verduras

Merluza en salsa

Txuleta

Flan con helado

Aqua, vino, sidra, café, copa y cava

Tras la comida entrega de premios.

18:00 Salida de autobuses.

Precio: 30€.

Fechas de inscripción: 14, 15 y 16 de febrero con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro: Marzo.

Notas:

1.- Este día está abierto a todos los socios que quieran pasar el día en Donetebe cuyo costo será de 42€.

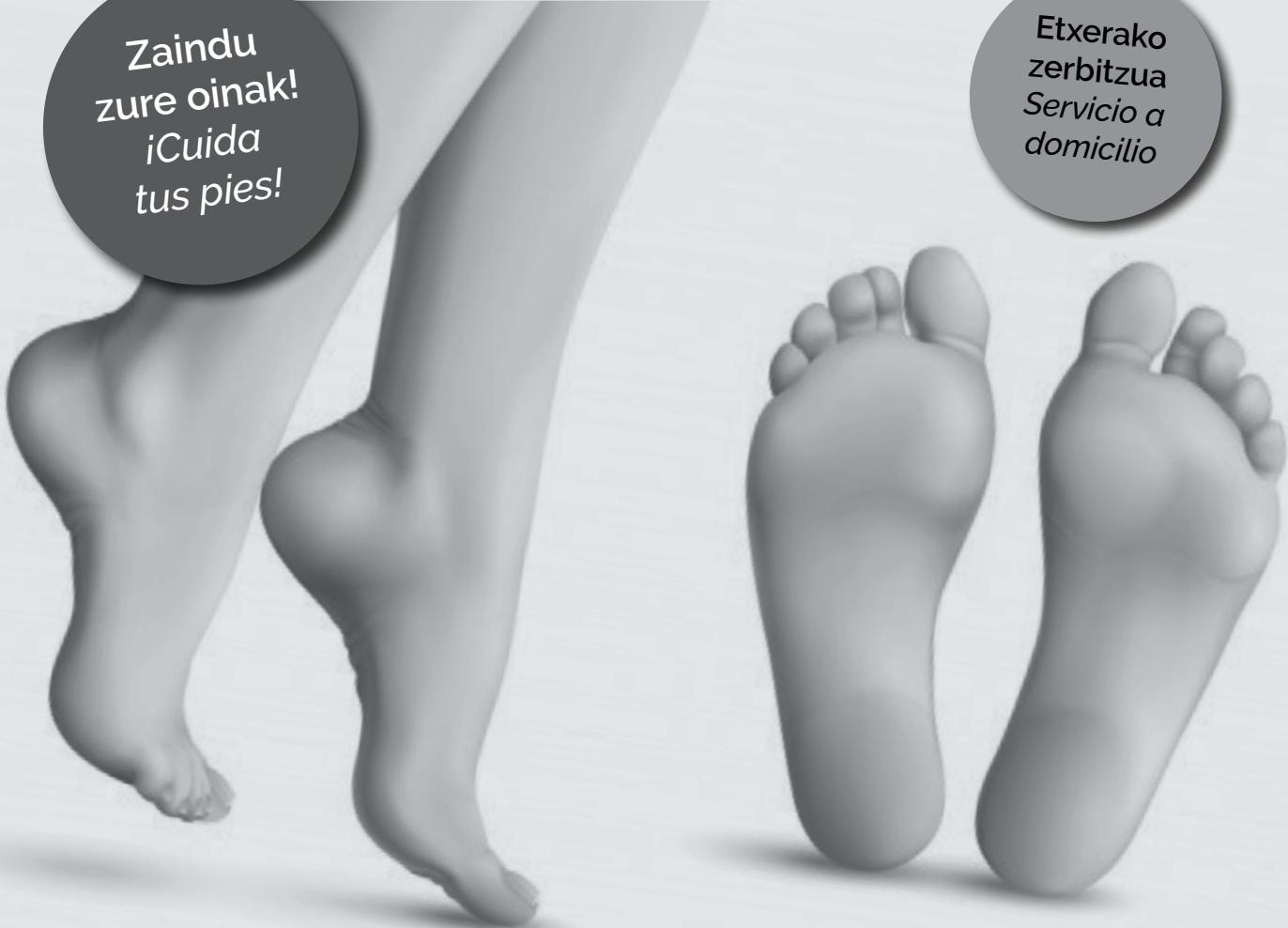
2.- La final jugarán los que quedaron primeros, segundos y terceros en la fiesta local siempre y cuando no digan lo contrario.

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!

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 desberdinaren titulatua.

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

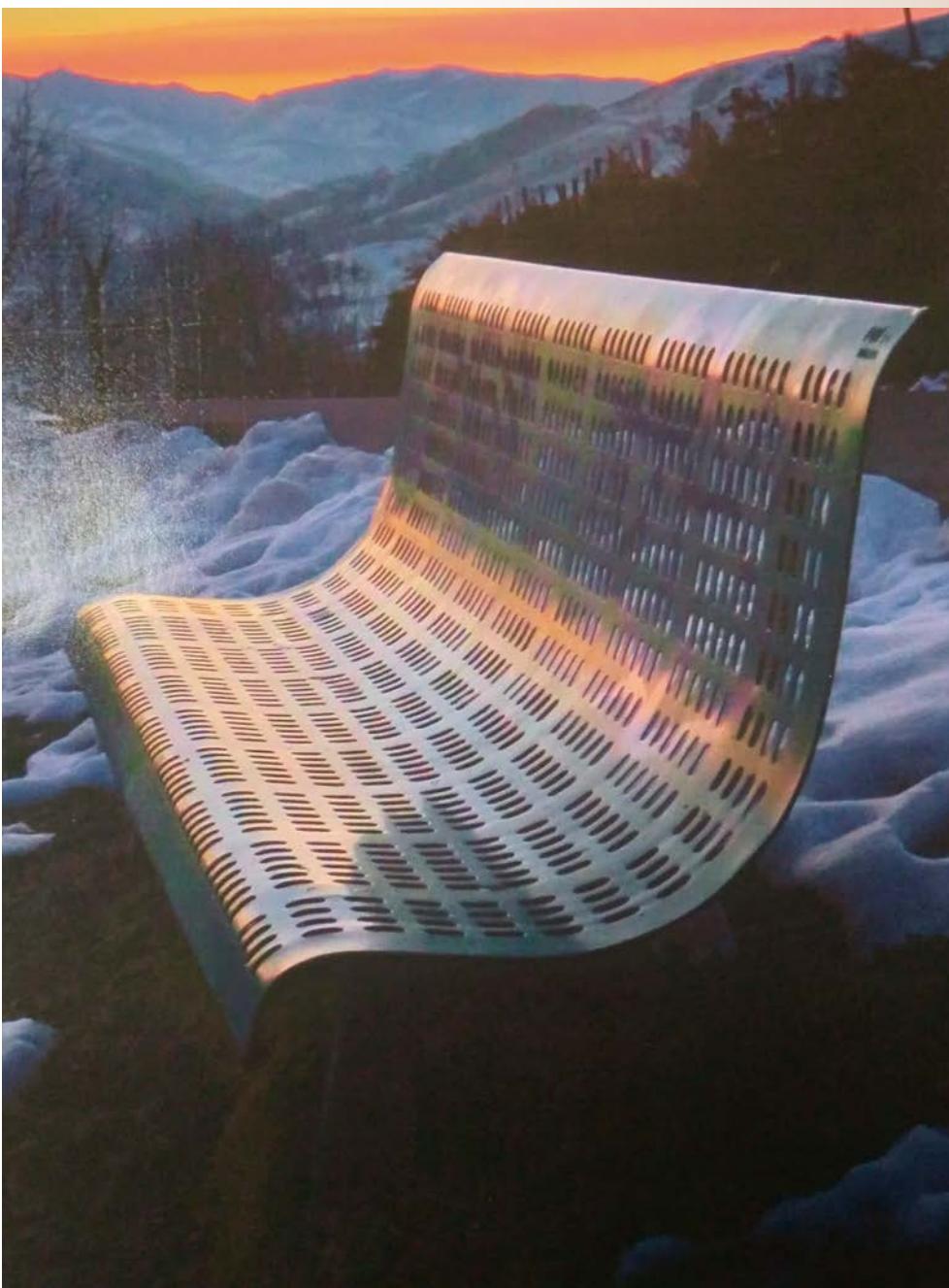
> Arkupeak 2021

Argazki lehiaketa

Titulua: Siempre en espera

Egilea: Blanka Bertiz Iriarte, Oronoz-Mugairikoa

Lehenengo saria



> Arkupeak 2021

Argazki lehiaketa

Titulua: Rebaño con pastor

Egilea: Margarita Meco Catalán, Sunbilakoa

Bigarren saria



> Arkupeak 2021

Pintura eta marrazki lehiaketa

Titulua: Urgull desde Gros

Egilea: Juan José González Urchulutegui, Doneztebekoa

Lehenengo saria



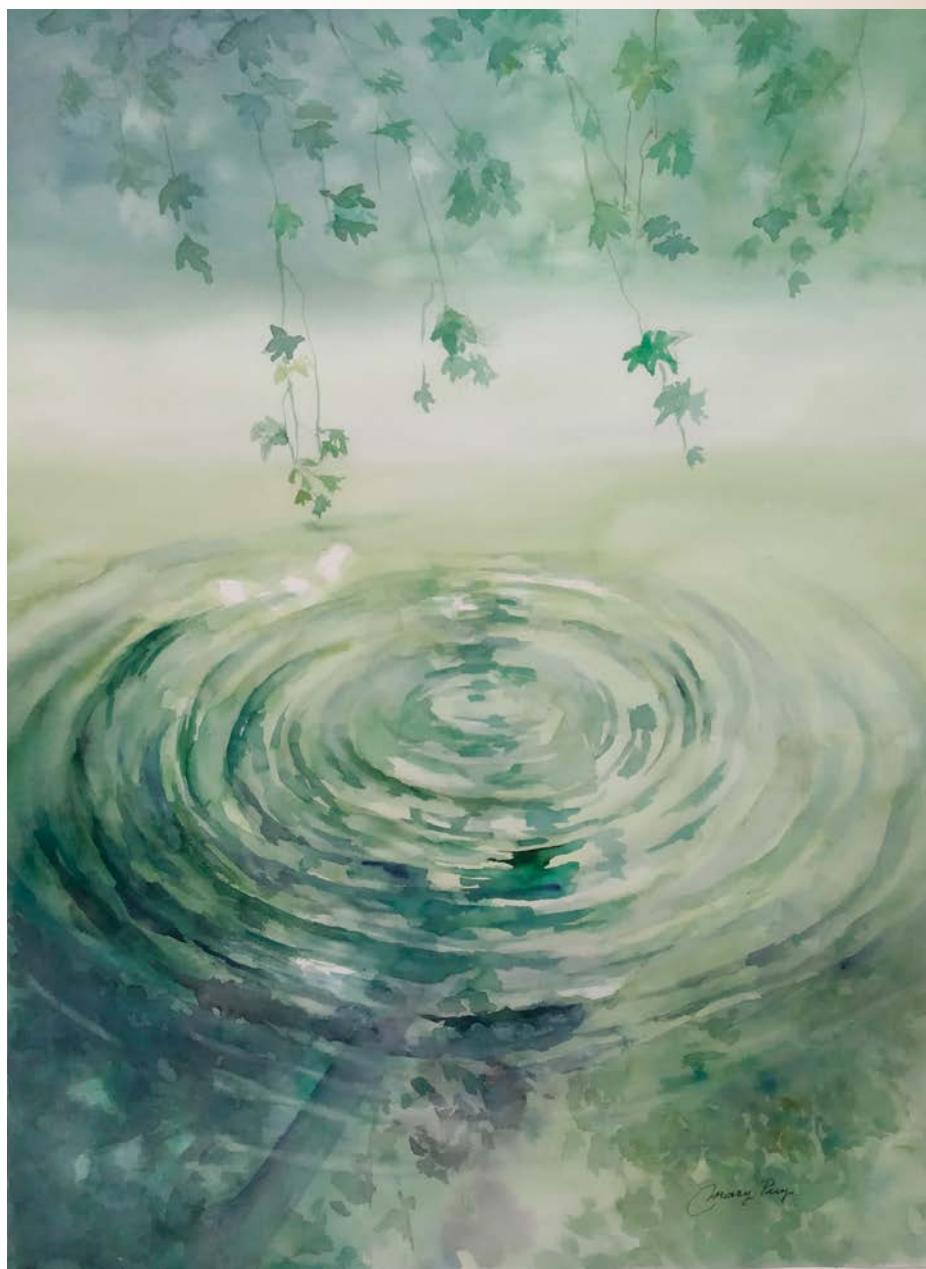
> Arkupeak 2021

Pintura eta marrazki lehiaketa

Titulua: Ondas circulares en el agua por la caída de una piedra

Egilea: Mary Puy Luquin Fernandez, Elizondokoa

Bigarren saria



Andaluzia

Martxoak 25-Apirilak 1

MARTXOAK 25: IRTEERA – CIUDAD REAL

Goizean goiz autobusez bidaia hasi eta bideko jatetxe batean bazkaldu, Ciudad Real-go hotelean afaria eta gaua.

MARTXOAK 26: CIUDAD REAL – VALDEPEÑAS – SEVILLA.

Hotelean gosaldu ondoren, Valdepeñas-era joan, bertako bodega famatu batean bisita egin, eta ondoren Sevilla aldera abiatuko dira bideko jatetxe batean bazkalduz. Jarraian, hirira iritsita, denbora librea izanen dute bertako bazterrak ikusteko hala edozerako. Hotelean ostattua hartu eta afaldu.

MARTXOAK 27: SEVILLA.

Hiri eder hau izango da ikusgai egun guztirako. Goizez: Katedralera, Giralda eta Urrezko Dorrera bisitaldia egingo da, monumentu hauetara sartzeko aukerarekin, hiriko birari jarraituz, Triana, España Plaza eta María Luisa Parkea ere ezagutuko dituzte. Hotelean bazkaldu ondoren, bertako gidari batekin hiri historikoa bisitatuko dute. Ondotik Guadalquivir ibaian barna, txalupaz, hiriaren bertze parajeak ezagutuko dituzte. Hotelera itzuli eta afaldu.

MARTXOAK 28: SEVILLA – KORDOBA – GRANADA

Hotelean gosaldu ondoren, Kordobako bidea hartuko dute, antzineko hiri historikoa ezagutzeko asmoz, bertako gidariaren laguntzarekin. Alde zaharra eta mezkitak ikusiko dituzte. 17:30ak aldera izanen da paseoaren bukaera, Granada aldera berehala abiatuz, hango hotela zain izango dute, afaldu eta ostattu hartzeko.

MARTOAK 29: GRANADA

Egun guztia aprobetxatuko dute bertze hiri historiko eta famatu hau ezagutzeko. Egun osoan ibilikiko dira hiri zaharra eta Alhambra ikusgarria arratsalde erdi aldera arte bisitatzen, bertako gidariaren laguntzarekin. Gero denbora librea izanen da afariko ordura arte.

MARTXOAK 30: GRANADAKO ALPUJARRA.

Lehenengo orduetik eta bertako gidari batekin “Barranco del Poqueira” ezagutuko dute. Han bertako artisauak oihalez eta lurrez egindako hainbertze lan ikusi eta erosteko aukera ere ez da faltako. Hurrengo geldialdiak Pampaneira eta Trévezel dira, hemen urdaiazpiko xukategi batean eta ardoz lagundurik bertako pintxo goxoa dastatzeko aukera izanen da. Jatetxe batean bazkaldu ondoren Pórtugos, Lanjarón, Fuente Agria, Barrio Hondillon eta abarretan ibili ondoren Granadako hotelera itzuliko dira.

MARTXOAK 31: “RUTA DE LOS PATIOS Y LOS CÁRMENES” – GUADALAJARA

Lehenengo orduetik Granadako “Ruta de los Patios y Los Cármenes” erakutsiko dizkiete bertako gidari baten laguntzarekin. Bostehun urte baino gehiago dituzten etxe, etxe-tarte, plaza eta eraikuntzaz ingurututako alde zahar ospetsu eta ikusgarriak ez ditu bisitariak aspertuko. Ondoren, Guadalajara aldera abiatuko dira bidaiaiak, bideko jatetxe batean bazkalduz, ilunabarrerako hotelera iritsiko dira afaldu eta ostattu hartzeko.

APIRILAK 1: GUADALAJARA – SIGÜENZA - ETXERA.

Bidaiaiko azken gosariaren ondoren Guadalajara-ko Sigüenza herri zoragarria ezagutuko dute, bertako gidariarekin, eta bertan begiak gozatu ondoren etxerako bidea hartuko dute, bideko jatetxe batean bazkalduz iluntze alderako bakoitzaren etxera hurbilduko dira.



Andaluzia

Martxoak 25-Apirilak 1

PREZIOA:

Binakako gela: 805€

Banakako gela: 1025€

Izena emateko egunak: Urtarrilaren 10 eta 11n
bulegoko 948-450878 edo 618567837 telefonora
deituz

Ordainketa data: Urtarrila.

Ezeztapenak: Bidaari uko egiteko galduetu bule-
goan.

- Kordoban bertako gidariarekin egun osoan (5 ordu)
- Mezkita katedraleko sarrera
- Granadan bertako gidariarekin egun erdiz.
- Alhambran bisita gidatua
- Alpujarran egun osoa gidariarekin.
- Patios y Carmenes-en egun erdiz bertako gi-
dariarekin
- Singuenza egun erdiz bertako gidari batekin
- Bidaia asegurua

PREZIOAN SARTUAK:

- Gau bat Ciudad Realeko hotelean pentsio erdian
- 2 Gau Sevillako 3* hotelean 1 pentsio osoan eta bestea erdian
- 3 gau Granadako 4* hotelean 1 pentsio osoan eta 2 pentsio erdian
- Gau bat Guadalajarako 4* hotelean pentsio erdian
- Autobusa bidaia osoan
- Gidari laguntzailea irteeratik
- Jatetxeetan bazkaria Sevillako eta Granadan ezik, hotelean egingo dira.
- Ura, ardoa eta kafea barne
- Valdepeñas upategia dastaketarekin
- Bertako gidaria Sevillan egun erdiz bisita panoramikoa egiteko
- Bertako gidaria Sevillan egun erdiz parte zaharra oinez egiteko
- Katedraleko, Giraldako eta Torre del Oro-ko bisita gidatuak egiteko sarrerak
- Guadalquivir ibaian kruzeroa

PREZIOAN SARTU GABEAK:

Prezioan sartuta agertzen ez den edozein puntu

Oharra: Lehendik izena emana dutenek joan nahi
badute berriro deitu beharko dute eta lehentasuna
izango dute.



Andalucía

25 de marzo a 1 de abril

25 DE MARZO: ORIGEN – CIUDAD REAL

Salida hacia Ciudad Real. Almuerzo en restaurante en ruta. Llegada al hotel. Cena y alojamiento.

26 DE MARZO: CIUDAD REAL- BODEGA VALDEPEÑAS- SEVILLA

Desayuno en el hotel. Por la mañana, visita bodega en Valdepeñas con degustación. Salida en dirección Andalucía. Almuerzo en restaurante en ruta. Tiempo libre en Sevilla. Llegada al hotel, cena y alojamiento

27 DE MARZO: SEVILLA

Desayuno en el hotel y visita panorámica con guía local de esta hermosa ciudad donde destacamos su Catedral + Giralda y la Torre del Oro, Triana, la Plaza de España, el Parque de María Luisa, etc. Almuerzo en el hotel. Por la tarde, visita del casco histórico de Sevilla con guía local. Al terminar la visita realizaremos un Crucero por el Guadalquivir. Regreso al hotel, cena y alojamiento en el hotel.

28 DE MARZO: SEVILLA-CORDOBA-GRANADA

Desayuno y salida para visitar Córdoba con guía local con entrada a la Mezquita. Almuerzo en restaurante. Por la tarde, continuación de la visita hasta las 17.30h. Traslado al hotel en Granada. Llegada al hotel, cena y alojamiento.

29 DE MARZO: GRANADA

Desayuno. Por la mañana, visita de la Alhambra con guía local. Almuerzo en el hotel. Por la tarde, visita de Granada con guía local. Tiempo libre. Regreso al hotel, cena y alojamiento

30 DE MARZO: ALPUJARRA GRANADINA

Desayuno. Por la mañana salida hacia la Alpujarra Granadina con guía local. Comenzaremos nuestra visita en el Conjunto Histórico del Barranco del Poqueira. Nuestra primera parada será en la población de Pampaneira, donde pasearemos por sus calles, y podremos visitar uno de los telares

más antiguos de Granada. Continuaremos nuestra visita en uno de los pueblos más altos de España, Trévezel, donde visitaremos un secadero de jamones y más tarde podremos degustar los sabrosos productos de la tierra acompañados de un buen vino. Almuerzo en restaurante. A continuación pasearemos por las calles del pueblo para seguir nuestra marcha hasta Pórtugos donde beberemos del manantial de Fuente Agria, uno de los manantiales más visitados de toda la Alpujarra, con alto contenido en hierro. Terminaremos nuestra visita con un paseo por el Casco Histórico de Lanjarón. Como monumentos destacamos el Balneario de Lanjarón, la iglesia de la Virgen de la Encarnación, y el “Barrio Hondillo”, el más típico de la población. Regreso al hotel, cena y alojamiento.

31 DE MARZO: RUTA DE LOS PATIOS Y LOS CARMENES-GUADALAJARA

Desayuno. Por la tarde realizaremos la Ruta de los Patios y los Cármenes. Detrás de los muros permanecen los Cármenes guardando en su interior el esplendor de su pasado. Con nuestra guía local, recorreremos los Patios y Cármenes más interesantes de la ciudad. Salida en dirección Guadalajara. Almuerzo en restaurante en ruta. Continuación del viaje. Llegada al hotel en Guadalajara, cena y alojamiento





Andalucía

25 de marzo a 1 de abril

1 DE ABRIL: GUADALAJARA-SIGÜENZA-ORIGEN

Desayuno. Visita a Sigüenza, ciudad medieval y milenaria, donde sus piedras hablan de historia, leyendas y tradiciones heredadas. Declarada Conjunto Histórico - Artístico, tendremos la oportunidad de conocer el Castillo del Doncel, el Museo Diocesano, la Catedral y la Casa del Doncel. Salida en dirección lugar de origen. Breves paradas en ruta. Almuerzo en restaurante. Continuación del viaje. Llegada al lugar de origen.

PRECIO:

Habitación individual: 805€.

Habitación doble: 1.025€.

Fechas de inscripción: 10 y 11 de enero llamando a la oficina al teléfono 948 450 878 o 618 567 837.

Fecha de cobro: Enero.

Cancelaciones: Las condiciones de cancelación consultar en la oficina.

EL PRECIO INCLUYE:

- Estancia de 1 noche en Ciudad Real en régimen de mp
- Estancia de 2 noches en Sevilla en hotel de 3* régimen de 1pc + 1mp
- Estancia de 3 noches en Granada en hotel de 4* en régimen de 1pc + 2mp
- Estancia de 1 noche en Guadalajara en hotel de 4* en régimen de 1mp
- Autocar para traslados y excursiones según itinerario descrito
- Guía acompañante desde origen
- Almuerzos en restaurante durante todo el itinerario (excepto 1 día en Sevilla y 1 día en

Granada, que se realizarán en el hotel)

- Agua, vino y café incluidos en los almuerzos
- Bodega Valdepeñas con pequeña degustación
- Guía local ½ día en Sevilla (panorámica)
- Guía local ½ día en Sevilla (casco histórico a pie)
- Entrada a la Catedral, Giralda y Torre del Oro (visita guiada)
- Crucero Guadalquivir
- Guía local día completo en Córdoba (5.00h aprox)
- Entrada a la Mezquita-Catedral (visita guiada)
- Guía local ½ dia en Granada (2.30h aprox)
- Alhambra visita guiada(2:30h aprox)
- Guía local dia completo Alpujarra
- Guía local ½ día Patios y Carmenes (2:30h aprox)
- Guía local ½ día en Sigüenza (2h aprox)
- Seguro de viaje

EL PRECIO NO INCLUYE:

Cualquier concepto no especificado en "El precio incluye"

Nota: Los inscritos anteriormente tendrán que volver a llamar para su confirmación y tendrán preferencia.

Erremonte eguna

Apirilak 25

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

13:30 Bazkaria Oianume jatetxean.

MENUA

- Barazki menestra
- Legatza plantxan
- Arkume errea
- Tarta izozkiarekin
- Sagardoa, ardoa, eta ura
- Kafea eta txupitoa

Ondoren: Erremonte partida Galarretan.

Ondoren: Autobusen irteera.

Prezioa: 55€ (sarrera barne).

Izena emateko egunak: Martxoaren 21, 22 eta 23an herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa eguna: Apirila

Dia del remonte

25 de abril

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

13:30 Comida en el restaurante Oianume.

MENÚ

- Menestra de verduras
- Merluza a la plancha
- Cordero asado
- Tarta con helado
- Sidra, vino, y agua
- Café y txupito

Después: Partido de remonte.

Después: Salida de autobuses.

Precio: 55€ (entrada incluida).

Fechas de inscripción: 21, 22 y 23 de marzo con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro: Abril.



Soinketa eguna

Maiatzak 5

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

12:00 Soinketa erakustaldiaren hasiera Doneztebeko kiroldegian.

14:00 Bazkaria Doneztebeko Santamaría jatetxean.

MENUA

Urdai azpikoa

Ahate foie

Entsalada epela

Zainzuri eta orburu beteak

Legatza razio redia

Azpizuna razio erdia

Tarta izozkiarekin

Ardoa, sagardoa, kafea eta kopa

17:00 Dantzaldia.

19:00 Autobusen irteera.

Prezioa: 49 €.

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

Ordainketa data: Apirila.

Oharra: Soinketa egin behar dutenek 30€ ordaindu behar dute.

Bazkideren batek kotxez joan nahiko balu, izena emateko garaian esan dezala.

Día de la gimnasia 5 de mayo

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

12:00 Dará comienzo la demostración de los grupos de gimnasia en el polideportivo de Doneztebe.

14:00 Comida en el restaurante Santamaría de Doneztebe.

MENÚ

Jamón ibérico

Foie de pato

Ensalada templada

Alcachofas y espárragos rellenos

½ ración de merluza rebozada

½ ración de solomillo

Tarta con helado

Agua, vino, sidra, café y copa

17:00 Bailables.

19:00 Salida de los autobuses.

Precio: 49 €.

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

Fecha de cobro: Abril

Nota: Los participantes en la exhibición de gimnasia pagarán 30 €.

Si algún socio desea ir en coche propio, que avise en el momento de inscribirse.

Benidorm

Maitzak 5-15

MAIATZAK 5 Herri desberdinatik atera, Castejo-en geldiera, eta Javalambren bazkaldu.

Benidorm-eko HOTEL POSEIDON PLAYA hotelean gelak hartu, afaldu eta atsedena.

MAIATZAK 5-15 Atsedena eta egun libreak gozatzeko aukerarekin.

MAIATZAK 15 Gosaldu eta etxera, bidean geldiera bat egin eta ordu biak aldera bazkaldu Castejonen. Arratsaldeko erdialdera etxera iritxiera.

ALOJAMENDUA HOTEL POSEIDON PLAYA 3*

Prezia (55 pertsona)

Binakako logela: 530€ pertsonako

Banakako logela: 695€ pertsonako

Izena emateko egunak: Martxoaren 7 eta 8an bulegoko 948 450 878 edo 618567837 telefonora deitzuz.

Ordainketa data: Martxoa

Prezioan sartuak

- Joan etorriko autobusa
- 10 gaueko egonaldia
- Egun osoko pentsioa (ardoa eta ura barne)
- Joan etorriko bazkariak Javalambre eta Castejonen
- Bidaia eta ezeptapen aseguruak

Prezioan sartu gabeak

Prezioan sartuak agertzen ez den edozei puntu.

Benidorm

5-15 de mayo

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

5-15 DE MAYO Estancia y días libre.

15 DE MAYO 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 POSEIDÓN PLAYA 3*

Precio: (55 personas)

Habitación doble: 530€ por persona

Habitación individual: 695€ por persona

Fechas de inscripción: 7 y 8 de marzo, llamando al teléfono de la oficina 948450878 o 618567837.

Fecha de cobro: Marzo

Cancelaciones: Condiciones de cancelación consultar en la oficina.

El precio incluye:

- Autobús y autobús de apoyo si fuera necesario.
- Estancia de 10 noches.
- Régimen de pensión completa con agua y vino incluidos.
- Almuerzo en ruta de ida y vuelta: Javalambre y Castejón.
- Seguro de viaje y cancelación.

El precio no incluye: Cualquier concepto no especificado en "El precio incluye".



Lourdes

Ekainak 9

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

12:00 Meza.

13:30 Ingurunetik hurbil dauden ACADIA ETA FLORIDA hoteletan bazkaria.

MENUA

Zizka mizka hotzak

Oilasko errea patata gratinatuak eta entsaladarekin

Gazta

Fruitu tarta

Ardoa,ura eta kafea

15:30 Errosario Santuaren errezoa.

16:30 Gaixoen prozesioa.

18:20 Autobusen irteera hotelen ateetatik.

Prezioa: 38 €.

Izena emateko egunak: Apirilaren 25, 26 eta 27an, herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Maiatza.

Oharra: Komeni da Europako osasun txartela eramatea.

Lourdes

9 de junio

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

12:00 Misa.

13:30 Comida en los hoteles ACADIA y FLORIDA, ambos muy cerca de la gruta.

MENÚ

Entremeses variados fríos

Pollo asado con patatas gratinadas y ensalada

Queso

Tarta de fruta

Aqua, vino y café

15:30 Rezo del Santo Rosario.

16:30 Procesión de los enfermos.

18:20 Salida de los autobuses desde la puerta de los hoteles.

Precio: 38 €.

Fechas de inscripción: 25, 26 y 27 de abril con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro: Mayo.

Nota: Conviene llevar la tarjeta sanitaria europea

Aragoi

Ekainak 20-23

EKAINAK 20. IRTEERA-TARAZONA-ZARAGOZA

Irteera adierazitako orduan, jatorrizko lekutik Tarazonara. Eskualdeko produktu tipikoen dastaketa. Tarazona hiriaren bisita. Spainiako Errenazimenduko Kapera Sixtinoa izenez ezagutzen den katedrala bisitatuko dugu. Zezen Plaza poligonalistik, Juderia auzoko etxeetatik edo Santa Maria Magdalena elizatik jarraituko dugu, eta San Prudentzio Begiratokitik bisita panoramiko bat egingo dugu. Zaragozako hoteleraino jarraitu. Bazkaria hotelean.

Arratsaldean, Zaragozari bisita egingo diogu bertako gidariarekin, erromatarrek, musulmanek, judeuk eta kristauetako utzitako arrastoak ikusi ahalko ditugu. Bertan, Zirkoa, Seoa, UNESCOk Gizaterriaren Ondare izendatutako mudejar estiloko elizak ezagutuko ditugu, Pilarreko Basilikaz gozatuko dugu eta hotelera itzuli, afaria eta ostattua.

EKAINAK 21. ZARAGOZA/FUENDETODOS

Gaur, Aljaferia Jauregia bisitatuko dugu (XI-XIV. mendea). Zaragozan eraikitako jauregi gotortua. Bazkarirako hotelera itzultziko gara. Arratsaldean Fuendetodos herrira joango gara, Francisco de Goya margolari bikaina jaio zen lekura. Hemen jaiotetxea bisitatu ahal izango dugu (XVIII. menda), Grabatuaren Museoa eta aldi baterako erakusketen aretoa. Hotelera itzuli, afaria eta ostattua.

EKAINAK 22. CALATAYUD+UPATEGIA/ MONASTERIO DE PIEDRA

Gosaria. Goizean Calatayud herrira bisita egingo dugu, non arabiar, judu eta kristau kulturak bizi diren. Alde zaharrean, dorre mudejarrak, Goyaren pinturak dituen San Juan Eliza eta San Pedro Eliza ikusiko ditugu. Ardo jatorriagatik ere ezaguna da.

Upategia bisitatzea eta ardo dastaketa izango dugu. “Meson de la Dolores” jatetxe tipikoan bazkalduko dugu. Arratsaldean, izen bereko Parke Naturalean dagoen “Monasterio de Piedra”-ra txangoa. Hotelera itzuli, afaria eta ostattua.

EKAINAK 23. ZARAGOZA-PUERTO VENECIA-ETXERA

Gosaria hotelean eta “Puerto Venecia” merkatartza-gunera joango gara. Denbora librea erosketa goiz batez gozatzeko. 13:00etan irteera Castejonera.

Prezioan sartuak:

- Autobusa
- Gida laguntzailea jatorritik
- Bazkaria Tarazonako Taberna tipikoan
- 3 gau hotelean**** Zaragozako zentroan.
- Pentsio osoko erregimena (ura, ardoa eta kafea barne)
- Tarazona eta Zaragoza bisitatzeko bertako gida (1. eguna)
- Tarazonako katedralerako sarrera
- Pilarreko Basilikarako sarrera
- Aljaferia Jauregiko sarrera gidariarekin
- Sarrera “Francisco de Goya”-ren jaiotetxera, museoa eta erakusketa-aretoa
- Egun erdiko gida ofiziala Calatayud-en
- Calatayudeko monumentuetarako sarrerak





Aragoi

Ekainak 20-23

- Upategia eta ardo-dastaketa Calatayud-en
- “Monasterio de Piedra”-ra sarrera
- Bazkaria “Mesón de la Dolores”-en, Calatayud-en.
- Buffet bazkaria “Villa de Castejón” hotelean.
- Bidaia-asegurua eta bertan behera uztea.

Prezioan sartzen ez dena:

Prezioan sartuta agertzen ez den edozein atal.

Prezioa:

Binakako logela: 385 € pertsonako

Banakako logela: 475€ pertsonako

Izena emateko egunak: Martxoaren 14 eta 15ean bulegoko 948 450 878 edo 618 567 837 telefonora deitzu

Ordainketa data: Apirila

Aragón

20-23 de junio

20 JUNIO. LUGAR DE ORIGEN – TARAZONA - ZARAGOZA

Salida a la hora indicada desde el lugar de origen dirección a Tarazona. Llegada y degustación de productos típicos de la zona. Visita de la ciudad de Tarazona. Visitaremos la Catedral conocida como “la Capilla Sixtina del Renacimiento español”. Seguiremos por la famosa Plaza de Toros poligonal, las casas colgadas del Barrio de la Judería o la iglesia de Santa María Magdalena, para terminar con una visita panorámica desde el Mirador de San Prudencio. Continuación hasta el hotel en Zaragoza. Almuerzo en el hotel. Por la tarde, visita con guía local a Zaragoza, donde romanos, musulmanes, judíos y cristianos dejaron su huella. En ella podremos conocer el Circo, la Seo, las iglesias de estilo mudéjar, declaradas Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, sin olvidarnos de la Basílica del Pilar. Regreso al hotel, cena y alojamiento.

ragoza. Regreso al hotel para el almuerzo. Por la tarde saldremos hacia el cercano pueblo de Fuendetodos, donde nació el magnífico pintor Francisco de Goya. Aquí podremos visitar su casa natal (S.XVIII), el Museo del Grabado y la sala de exposiciones temporales. Regreso al hotel, cena y alojamiento.



Aragón

20-23 de junio

22 JUNIO. CALATAYUD + BODEGA / MONASTERIO DE PIEDRA

Desayuno. Por la mañana visita a la localidad de Calatayud en la que conviven las culturas árabe, judía y cristiana. En el casco histórico podremos ver las torres mudéjares, la iglesia de San Juan con pinturas de Goya y la iglesia de San Pedro. También es famosa por su D.O. de vinos. Visita de bodega y cata de vinos. Almuerzo en restaurante típico Mesón de la Dolores. Por la tarde excursión al Monasterio de Piedra, situado en el Parque Natural del mismo nombre. Regreso al hotel, cena y alojamiento.

23 JUNIO. ZARAGOZA – PUERTO VENECIA - LUGAR DE ORIGEN

Desayuno en el hotel y traslado al Centro Comercial Puerto Venecia. Tiempo libre para disfrutar de una mañana de compras. A las 13:00 h salida hacia Castejón. Comida en restaurante Hotel Villa Castejón. Tras la comida regreso al lugar de origen. Breves paradas en ruta. Llegada y fin de nuestros servicios.

El precio incluye

- Autobús
- Guía acompañante desde origen
- Almuerzo en Taberna típica de Tarazona
- 3 noches en hotel **** en el centro de Zaragoza
- Régimen de pensión completa (agua, vino y café incluido)
- Guía local para la visita de Tarazona y Zaragoza (1º día)
- Entrada a la Catedral de Tarazona
- Entrada a la Basílica del Pilar
- Entrada con guía al Palacio de la Aljafería
- Entrada casa natal de Francisco de Goya, museo y sala de exposiciones.

- Guía oficial ½ día en Calatayud
- Entradas a monumentos incluidas en Calatayud
- Bodega y cata de vinos en Calatayud
- Entrada al Monasterio de Piedra
- Almuerzo en Mesón de la Dolores en Calatayud
- Almuerzo buffet en Hotel Villa de Castejón
- Seguro de viaje y cancelación

El precio no incluye:

Cualquier concepto no especificado en “el precio incluye”

Precio:

Habitación doble: 385€ por persona

Habitación individual: 475€ por persona

Fechas de inscripción: 14 y 15 de marzo llamando al teléfono 948 450 878 o 618 567 837

Fecha de cobro: Abril





Aralarko Santutegia (Atautxi-amatxien eguna)

Uztailak 26

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

12:00 Meza Aralarko Santutegian.

14:00 Bazkaria El Toro Hotelean

MENUA

Kroketak

Urdai azpiko tosta tomatearekin

Barazkiak tenpuran otarrainskekin

Salmorejoa

Txerrikumea entsaladarekin

Txokolatezko coulanda

Ardoa eta ur mineralak

Kafea, infusioak eta kopa

16:00 Dantzaldia

19:00 Autobusen irteera.

Precio: 54 €.

Izena emateko egunak: Ekainaren 13, 14 eta 15ean herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Ekaina.

Santuario de Aralar (fiesta de los abuelos-as)

26 de julio

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

12:00 Santa Misa en el Santuario de San Miguel de Aralar.

14:00 Comida en el Hotel El Toro

MENÚ

Croquetas

Tosta de jamón con tomate

Verduras en tempura con langostinos

Salmorejo

Gorrín asado acompañado de lechuga

Couland de chocolate

Agua y vino,

Café, infusiones y copa

16:00 Bailables.

19:00 Salida de los autobuses.

Precio: 54 €.

Fechas de inscripción: 13, 14 y 15 de junio con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro: Junio

Arantzazu

Abuztuak 31

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio

12:00 Meza Arantzazuko Santutegian

14:00 Baskaria Urnietako Oianume jatetxean

MENUA

Barazki menestra

Legatza plantxan

Arkume errea

Tarta izozkiarekin

Sagardoa, ardoa eta ura

Kafea eta txupitoa

16:00 Dantzaldia

19:00 Autobusen irteera

Prezioa: 49€

Izena emateko egunak: Uztailaren 4,5 eta 6an herriko delegatuarekin.

Arantzazu

31 de agosto

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

12:00 Misa en el Santuario de Arantzazu

14:00 Comida en Oinanume

MENÚ

Menestra de verduras

Merluza a la plancha

Cordero asado

Tarta con helado

Sidra, vino agua y pan

Café y txupito

16:00 Baile

19:00 Salida de los autobuses.

Precio: 49€.

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

> Ikastaroak | Cursos

Ikastaroetako laguntzak zuzendaritza batzordeak ezarritako baremoaren arabera izanen dira.

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

HERRIA PUEBLO	IKASTAROA CURSO	MONITOREA MONITOR-A	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
ARIZKUN	JUBIOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTEARTEA/MARTES	16:00-19:00
ARANTZA	YOGA	MARINA PINTOS	OSTIRALA/VIERNES	17:00-19:00
BERA	FRANTZES FRANCÉS	MARIE DENISE MARCKERT	ASTEAKENA MIÉRCOLES	9:30-11:00 11:00-12:30
BERA	MUGIKORRAREN ERABILERA USO DEL MÓVIL	ZEHAZTU GABE/ SIN ESPECIFICAR		9:30-11:00 11:00-12:30
BERA	PINTURA	ITZIAR MIKELPERIZENA	OSTIRALA VIERNES	17:30-19:00 19:00-21:00
BERA	DIETETIKA ETA NUTRIZIOA	IXIAR ANDUEZA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
BERA	IÑAUSKETA PODA	J.M.ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	15:00-17:00
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	DANTZA/BAILE	REBECA ACADEMIA	ASTEARTEA/MARTES	9:45-11:15
DONEZTEBE	YOGA	PATXI CHOCARRO	ASTELEHENNA ETA ASTEAKENA LUNES Y MIÉRCOLES	15:30-16:30
DONEZTEBE	EGUR ZIZELKETA/TALLA	J.I.TELLETXEA M, ETXEVERRIA	ASTELEHENNA ETA ASTEAKENA LUNES Y MIÉRCOLES	16:00-18:00
DONEZTEBE	DIETETIKA ETA NUTRIZIOA DIETETICA Y NUTRICIÓN	IXIAR ANDUEZA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	LOREZAINZA JARDINERÍA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	IÑAUSKETA PODA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	16:00-19:00
DONEZTEBE	MOBILAREN ERABILERA USO DEL MÓVIL	EUNATE IBARROLA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	18:30-20:30
DONEZTEBE	LEHEN SOROSPENAK PRIMEROS AUXILIOS	CRUZ ROJA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	10:30-12:30
DONEZTEBE	BANKUAREKIN HARREMANAK ON LINE RELACION CON EL BANCO ON LINE	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	15:30-16:30
DONEZTEBE	SARE SOZIALAK REDES SOCIALES	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	OSTEGUNA JUEVES	16:00-19:00
DONEZTEBE	TAICHI	IRATXE ESNAOLA	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA MARTES Y JUEVES	18:00-19:00
DONEZTEBE	HIPOPRESIBOAK	Asan@arte zentroa	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ELIZONDO	DIETETIKA ETA NUTRIZIOA DIETETICA Y NUTRICIÓN	IXIAR ANDUEZA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ELIZONDO	JUBIOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTEAKENA/MIÉRCOLES	16:00-19:00
ELIZONDO	PINTURA	ITZIAR MIKELPERIZENA	ASTELEHENNA /LUNES ASTEARTEA/MARTES	18:30-20:30 19:00-21:00
ELIZONDO	YOGA	PATXI CHOCARRO	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA MARTES Y JUEVES	15:30-16:30

HERRIA PUEBLO	IKASTAROA CURSO	MONITOREA MONITOR-A	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
ELIZONDO	LEHEN SOROSPENAK PRIMEROS AUXILIOS	CRUZ ROJA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ELIZONDO	MOBILAREN ERABILERA USO DEL MÓVIL	EUNATE IBARROLA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	15:00-17:00
ELIZONDO	SARE SOZIALAK REDES SOCIALES	EUNATE IBARROLA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ELIZONDO	BANKUAREKIN HARREMANAK ON LINE RELACIÓN CON EL BANCO ON LINE	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ELIZONDO	LOREZAINZTA JARDINERÍA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ELIZONDO	IÑAUSKETA PODA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ELIZONDO	EUSKARA	EUSKALTEGIA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ERRATZU	JUBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	OSTEGUNA/JUEVES	16:00-19:00
LEITZA	MOBILAREN ERABILERA USO DEL MÓVIL	EUNATE IBARROLA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
LEITZA	LEHEN SOROSPENAK PRIMEROS AUXILIOS	CRUZ ROJA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
LEITZA	LOREZAINZTA JARDIENRÍA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
LEITZA	EUSKARA	EUSKALTEGIA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ORONZOZ- MUGAIRI	MEMORIA TAILERRA TALLER DE MEMORIA	RAMONI ORDOKI	OSTIRALA/VIERNES	16:00-17:30
ORONZOZ- MUGAIRI	POSITIBOAN BIZI VIVIR EN POSITIVO	RAMONI ORDOKI	OSTIRALA VIERNES	16:00-17:20
URDAZUBI	JUBILOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTELEHENNA/LUNES	16:00-19:00
ZUGARRAMURDI	JUBILOTEKA	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>



Santiago Bidea zilarrezko bidetik

Camino de Santiago por la ruta de la plata



SANTIAGO

OURENSE

ZAMORA

SALAMANCA

CÁCERES

MÉRIDA

SEVILLA

Egin nahi duenak
Arkupeak elkarteko bulegora
deitu behar du otsailaren 28a
baino lehen, eta izena ematen
dutenen artean erabakiko dira
noiz, nola eta bertze
hainbat xehetasun.

*El que desee realizarlo
tiene que inscribirse llamando
a la oficina de Arkupeak
antes del 28 de febrero.
Los que se inscriban
decidirán cuándo, cómo
y demás detalles.*

948 45 08 78
618 56 78 37

2022

MENDI IRTEERAK

Salidas montañeras

- Doneztebe/Donamaria
- Bera
- Hondarribia
- Mugairi
- Ezkurra
- Gorramendi
- Berastegi
- Aralar
- Pirinioak
- Bertiz
- Arantza
- Urdazubi

Animatuz zaitez!
¡Animate!

> “Arkupēak 2022” ARGAZKIA

1.- Xedea.

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

Egileek izan beharko dute berriak.

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

2.- Baldintza teknikoak.

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

3.- Sari hauek ezarri dira.

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

4.- Agiriak, epeak, eta non aurkeztu.

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

Arkupēak 2022
Argazki lehiaketa

Argazkia zein datatan egin den (deialdi

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

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

Lanak helbide honetara bidali behar dira:

Arkupēak, Santa Luzia, 5-2,
31740 Doneztebe

Lanak aurkezteko azken eguna: 2022ko irailaren 9a izanen da.

5.- Epaimahaia.

Patxi Iriarte (foto Zaldua) eta Iosu Inziarte

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

6.- Saritutako lanen jabetza.

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

Saritu gabeko lanak berreskuratu ahal izanen dira

> “Arkupéak 2022”

FOTOGRAFÍA

1.- Objeto.

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

Los autores deberán ser noveles.

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

2.- Condiciones técnicas.

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

3.- Dotación económica.

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

4.- Documentación, plazo y lugar de presentación.

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

**Concurso de fotografía
Arkupéak 2022**

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

Seudónimo del autor.

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

Los trabajos se dirigirán a la siguiente dirección:

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

Último día de presentación de los trabajos: 9 de septiembre de 2022.

5.- Jurado.

Patxi Iriarte (Foto Zaldúa) y Iosu Inziarte.

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

6.- Propiedad de los trabajos.

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

> “Arkupeak 2022”

PINTURA ETA MARRAZKETA

1.- Xedea.

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

Egileek izan beharko dute berriak.

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

2.- Baldintza teknikoak.

Teknika izanen da librea.

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

3.- Sari hauek ezarri dira.

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

4.- Agiriak, epeak, eta non aurkeztu.

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

Arkupeak 2022
Pintura eta marrazketa lehiaketa.

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

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

Lanak helbide honetara bidali behar dira:

Arkupeak, Santa Luzia, 5-2,
31740 Doneztebe

Lanak aurkezteko azken eguna: 2022ko irailaren 9a izanen da.

5.- Epaimahaia.

Juan Carlos Pikabea eta Fernando García.

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

6.- Saritutako lanen jabetza.

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

Saritu gabeko lanak berreskuratu ahal izanen dira.

> “Arkupéak 2022”

DIBUJO Y PINTURA

1.- Objeto.

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

Los autores deberán ser noveles.

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

2.- Condiciones técnicas.

La técnica será libre.

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

3.- Dotación económica.

-Primer premio: 300€

-Segundo premio: 200€

4.- Documentación, plazo y lugar de presentación.

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

**Concurso de dibujo y pintura
Arkupéak 2022**

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

Seudónimo del autor.

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

Los trabajos se dirigirán a la siguiente dirección:

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

Último día de presentación de los trabajos: 9 de septiembre de 2022.

5.- Jurado.

Juan Carlos Pikabea y Fernando García.

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

6.- Propiedad de los trabajos.

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

**2022. 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		948637718/670430176
IRUN	LORENZO ALAGON PEINADO	943116801/606615004
IRURITA	PABLO URTASUN IRIGOYEN	948580195/638848056
ITUREN	Mª CRISTINA APEZTEGUIA SALDIAS	948450473/610386723
LABAIEN	CANDIDA GOÑI ALBISTUR	948451502/616325568
LEITZA	FERMIN AZPIROZ 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
ORONOZ-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

