



JUBILATUEN ELKARTEA | ASOCIACIÓN DE JUBILADOS/AS

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

ALBISTE BULETINA | BOLETÍN INFORMATIVO

ARIZKUN

nº **27**.zk

2023

1. SEIHILEKOA
1^{er} SEMESTRE

Argazkia: Mikel Iturbe Urretxa

Ekitaldi finantziatua | Actividad financiada por

> ARIZKUN



Herrira heltzeko N-121-B errepidea hartu behar da. Elizondo eta Elbete zeharkatuta Arizkun adierazten duen bidegurutzea topatuko dugu eskuin aldera.

Bidasoa ibaiaren ertzean kokatua dago eta Amaiur, Elizondo, Elbete, Erratzu eta Azpilkuetarekin mugatzen du. Historikoki Baztango bailarako herritik garrantzitsuenetakoa bezala ezaguna da.

1849. urtean Arikunen bi oihalezko ehundegi, pattar fabrika bat eta bi hirin errota zeuden hauetako bat bizilagunena zelarik.

Arizkunek 7 auzo hedaturekin kontatzen du zenbait kilometrotan: Pertalax, Bergara, Aintzialde, San Blas, Ordoki, Bozate eta Aritzakun.

Bergara auzoan kisu labe eta erdi aroko dorre bat daude.

Kisu-labea: Kisu harria kiskalduz kisu bizia egiteko erabiltzen zen labe berezia.

Laborantzan lurren kalitatea hobetzeko erabiltzen zen. Bergarako kisu labe hori orain

dela urte batzuk berritu zen.

Bozate auzoan antzina agoteak bizi ziren. Giza talde hau historikoki baztertua izan da eta haien jatorriaz hainbat iritzi dago. Agoteek bazterketa gogorra ezagutu zuten: Arizkungo elizan ate eta eserleku bereziak zituzten. Ezin ziren baztandarrekin ezkondu, ezin zuten inguruko jendearekin dantzatu. Heriotzaren aurrean ere ezberdinak ziren; Arizkungo hilerrrian bazter berezia zuten. Ez zuten lurrik eta lanbideak ikasi behar izan zituzten. Burdina, egurra nahiz beste hainbat material lantzeko trebezia izugarria garatu zuten.

1817ko abenduaren 27an lege bat promulgatu zen bereizketa guztiak kentzeko eta arizkundarrekin berdintasun eskubideak onartu ziren.

Kuriositate gisa esan daiteke Bozateko Amonea etxearen jaio zela Tadeo Amorenaren aita. Tadeo Amorenak 1860an, gaur ezagutzen ditugun Iruñeko erraldoiak egin zituen.

Aritzakun auzoa Arizkungoa da baina

mendiengatik Baztandik kanpo dagoela dirudi. Baztan aldeko Ipar-ekialdean dago eta muga egiten dute Itsasu (Lapurdi) eta Bidarrai (Nafarroa Beherea) herriekin.

Garai batean Aritzakunen baziren baserri aunitz eta denetan bizi zen jendea. Baserrietako haurrak eskolara joateko Aritzakungo erdialdean eskola eta pilotaleku bat eraiki zituzten.

Ordoki auzoa: Herritik kilometro batetara dago Erratzu aldeko errepidean. Herriko industriagunea da eta bertan empresa desberdinak daude, aroztegia, kotxe tailerrak, pentsu fabrika, pattar fabrika, okindegia, gatzandegiak... ganadu ustiapen ekolojikoa, landetxe bat, bi jatetxe eta zalditegi bat.

TOKI INTERESGARRIAK:

Santa Ana baseliza: gertakizun bat dago baseliza honen inguran.

Hango jaun bat Nafarroako Erregearen ingurukoa izan zen. Etxeko seme bat Baxenabarreko Lantaina Jauregiko alaba batekin ezkondu zen. Ezkondu eta berehala jakin zuen senarrak emaztea beste gizon batez haurdun zegoela. Gauean ermita barruan zeudela senarrak ezpatakada batez emaztea hil eta ihes egin omen zuen.

San Miguel baseliza: Toki paregabe batean kokatua dago. Arizkun eta inguruko herriak ikusten diren bista izugarriak ditu.

Lamputzu: Zaharrek diotenez leku honetan lamiak bizi ziren eta hortik heldu zaio leku honi izena. Gorputz erdia neskatala eta beste erdia arrainaren gorputza omen zuten.

Goienetxe Jauregia: Ordoki auzoan dago kokaturik. Hemen Juan De Goyeneche jaio

zen. 1656an Carlos II-aren diruzaina izan zen. Madrilen Nuevo Baztan herria sortu zuen baita Goyeneche Jaureguia ere Madrilgo Alcalá karrikan, gaur egun Arte Ederren Akademia dago eraikin honetan.

Ursua Jauregia: Ordoki auzoan dago. Hemen 1526an XVI. Mendeko konkistatzailea zen Ursuako Pedro sortu zen. 1561ean El Dorado bilaketaren espedizioioko kidea zuen Lope de Agirrek traizionatu eta hil egin zuen.

OHITURAK

San Juan suak: Arizkungo besten ezaugarri dira San Juan suak eta ezkila jotzea. Suaren gainetik jauzi egin eta gaitzakeriak uxatzearen tradizioa kristautasuna baino lehenagokoa da.

Gaur egun San Juan egunean lore sorta batzuk bedeinkatzen dituzte gero etxearen barruan hurrengo urteraino zintzilikatuak egoten dira espiritu txar eta sorginetatik babesteko. Urtea pasatzean lore horiek San Juan bezperako suan erretzen dira. Suaren gainetik jauzi egiterakoan txarrak kanpora, onak barnera sarna fuera! kantatzen da.

Sagar dantza: Bereziki azpimarragarria da sagar dantzak tradizio luzea baitu. Arizkunen iñauteri asteartean dantzatzen da. Lauko taldeetan egiten da sagarrak eskuan hartuta eta amaieran ikusleei jaurtitzen dizkiete.

> ARIZKUN



Se llega por la N-121-B. Después de pasar Elizondo y Elbete, en el cruce que pone Arizkun se coge a la derecha.

Se ubica al borde del río Bidasoa y linda con Amaiur, Elizondo, Elbete, Erratzu y Azpilkueta.

Históricamente es considerado uno de los pueblos más importantes del Valle de Baztan.

En el año 1849 en Arizkun había 2 telares, una fábrica de licor, y dos molinos, siendo uno de ellos propiedad de los vecinos.

Cuenta con 7 barrios: Portalax, Bergara, Aintzialde, San Blas, Ordoki, Bozate y Aritzakun.

Barrio Bergara: Cuenta con una torre de la edad media y un horno de cal.

Horno de cal: Horno especial donde se quemaba la piedra caliza para usarlo en la labranza para mejorar la calidad de la tierra. Este horno se renovó hace pocos años.

Barrio Bozate: Barrio donde antiguamente vivían los agotes. Históricamente han sido apartados de la sociedad y hay diferentes opiniones sobre sus orígenes.

Los agotes sufrieron muchos desprecios:

- En la iglesia de Arizkun tenían entrada y asientos específicos para ellos.
- No se podían casar con baztandarras.
- No podían bailar con la gente de alrededor.
- Ante la muerte eran tratados de diferente manera. En el cementerio de Arizkun tenían un espacio aparte.
- No tenían tierras y tuvieron que aprender diferentes oficios. Tenían una habilidad nata para trabajar el metal y la madera.

El 27 de diciembre de 1817 se promulgó una ley donde derogaban las diferencias existentes y se les concedían los mismos derechos que a los arizkundarras.

Como curiosidad se puede comentar que

en la casa Amonea de Bozate nació el padre de Tadeo Amorena, quien construyó en el año 1860 los gigantes de Pamplona que conocemos hoy en día.

Barrio Aritzakun: Pertenece a Arizkun pero por la ubicación de las montañas parece que está fuera de Baztan. Está en el noreste de Baztan y linda con los pueblos Itsasu (Lapurdi) y Bidarrai (Baja Navarra).

Hace años había muchos caseríos habitados en Aritzakun. Tal era la cantidad de niños que había, se construyó una escuela y un frontón en el centro de Aritzakun.

Barrio Ordoki: Está a 1 kilómetro del pueblo en dirección Erratzu. Es el polígono industrial donde hay diferentes empresas: carpintería, taller de coches, fábrica de piensos, fábrica de licor, panadería, quesería, una explotación ganadera ecológica, casa rural, 2 restaurantes y una hípica.

LUGARES INTERESANTES:

Ermita Santa Ana: Hay una leyenda sobre esta ermita.

Un señor de allí era muy cercano al Rey de Navarra. Un hijo suyo se casó con la hija del Palacio Lantaine de Baja Navarra. Al poco de casarse el marido supo que su mujer estaba embarazada de otro hombre. Por la noche estando juntos en la ermita, el marido mató a la mujer de una estocada y se escapó.

Ermita San Miguel:

Está en un lugar espectacular. Desde allí se ven Arizkun y los pueblos de alrededor.

Lamiputzu:

Según los ancianos, allí vivían las “lamiak” y por eso se llama así. Ellas tenían la mitad del cuerpo de mujer y la otra mitad de pez.

Palacio Goienetxe:

Está en el barrio Ordoki. Aquí nació Juan de Goyeneche. Durante el año 1656 fue el tesorero de Carlos II y en Madrid fundó el pueblo Nuevo Baztan y el Palacio Goyeneche de La Calle Alcalá. A día de hoy en el Palacio se encuentra La Academia de Bellas Artes.

Palacio de Ursua:

Está en el Barrio Ordoki. En esta casa nació en 1526 el que fue el Conquistador Pedro de Ursua. En el año 1561 fue asesinado por su compañero Lope de Aguirre durante la expedición de la búsqueda de El Dorado.

COSTRUMBRES

Las hogueras de San Juan son una de las características de las fiestas de Arizkun. Las hogueras y el repique de campanas. La tradición de saltar las hogueras es anterior al cristianismo.

A día de hoy el día de San Juan se bendicen ramos de flores que suelen estar colgados en las casas hasta el próximo año para protegerse de las brujas y los malos espíritus. Al pasar el año esas flores se queman en las hogueras.

Sagar dantza: Es importante hablar sobre este baile porque tiene una gran tradición. Se baila el martes de carnaval en Arizkun. Consiste en bailar en grupo de cuatro personas con manzanas en las manos, las cuales al terminar el baile se tiran al público.

> Ohar garrantzitsuak

Avisos importantes

1. ARKUPEAK ELKARTEKO WHATSAPP

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

2. BAZKIDEEN KOPURUA

Bazkideen kopurua 2022ko azaroan: 2.932.

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

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

5. 2023an 85 urte, diamantezko eta urrezko ezteiak betetzen dituztenek, apirilaren 5a baino lehen, ekar dezatela argazki bat eta bere bizitza buruzko idatzi labur bat, hurrengo boletinean agertzeko.

6. OSASUN ARAUAK.

Osasun arauak bete beharko dira jarduera guztietan.

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 2022: 2.932.

3. Cuando un socio desee darse de baja

debe hacerlo antes del 31 de enero.

4. 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. Los que cumplan 85 años, bodas de diamante y de oro el año 2023, deberán presentar una foto y un pequeño resumen relacionado con su vida para el 5 de abril, con el fin de incluirlo en el próximo boletín.

6. NORMAS SANITARIAS.

Las normas sanitarias se deberán cumplir en todas las actividades.

> Agurra

Saludo

Aurreko buletinetan Covid19-aren pandemiak sortutako kezkak aipatzen genituen.

2022ko 1. Seihilekoan itxaropentsu ginen. Horregatik esaten nizuen laino beltzen ondotik zerua urdin samarra ikusten hasiak ginea, gure ilusio eta kemenak berpitzuz.

2. seihilekoan baieztagen genizuen gure esperantzak bete zirela aurreikusitako jarduerak normaltasunean egiten ari zirelako: eskursioak, egonaldiak, mus txapelketak, ikastaroak eta abar.

Horrela jarraitu dugu, pozik egotekoa da eta eskertzeko zuen parte-hartzea, delegatuen eta Zuzendaritza Batzordeko lana ere.

“Bazkideen Eguna” ere oso pozgarria izan zen 2019tik hasita ezinezkoa izan baitzen ospatzea. Berriro elkartzea eta 85 urte betzen zituztenei eta 50 edo 60 urtez ezkondurik zeudenei omenaldiak eskaintza benetan eskertzeko da.

2023an presidentearen eta Zuzendaritza Batzordeko kideen karguak berritu behar dira estatutuek agintzen dutenaren arabera, lau urte pasatuko baitira azken izendapenetatik.

Horregatik buletin honetan argitaratzen da hauteskundeen deiadia.

Erne egon eta animatu.

EGUBERRI ON ETA URTE BERRI ON!

*E*n los anteriores boletines hacíamos mención a las preocupaciones surgidas por la pandemia del Covid-19.

En el correspondiente al primer semestre de 2022 nos sentíamos con esperanza. Por eso os decía que después de negros nubarrones parecía que se observaban algunos claros.

En el correspondiente al segundo semestre os confirmábamos que nuestras esperanzas se cumplieron, ya que las actividades se estaban desarrollando con normalidad: excusiones, estancias, campeonatos de mus, cursos, etc.

Así hemos continuado y es para estar alegres y agradecidos por vuestra buena participación y por la labor de los delegados y de la Junta Directiva.

Hay que resaltar el “Día del Socio”, que fue muy satisfactorio, ya que no fue posible su celebración desde 2019. Reunirnos de nuevo y poder homenajear a los mayores de 85 años y a los matrimonios que llevan 50 o 60 años es de agradecer de verdad.

En 2023 corresponde la renovación del cargo de presidente y de los vocales de la Junta Directiva, tal y como disponen los estatutos, ya que han pasado cuatro años desde los últimos nombramientos.

Por ello se publica en este boletín la convocatoria de dichas elecciones.

Estad atentos y animaos.

José Luis Legarra Iriarte
Presidentea

ARKUPEAK ELKARTEKO PRESIDENTEAREN ETA ZUZENDARITZA BATZORDEKO KIDEEN KARGUAK BERRITZEKO HAUTESKUNDEAK

Estatutuen 9. artikuluaren arabera, bazkideen eskubideetako bat da elkartearren gobernu-organoetan parte hartzea.

Presidentea eta Zuzendaritza Batzordeko kideak 4 urteko denboraldirako hautatuko direla agintzen du Estatutuen 15. artikuluak.

Izendatzeko eskubidea Batzar Nagusiari da-gokio.

Oraingo presidenteak eta Zuzendaritza Batzordeak 4 urte beteko dituzte 2023ko ekainean.

Gainera, presidenteak 8 urte beteko ditu karguan, eta ezin da berriro hautatua izan Estatutuen 15. artikuluaren arabera.

Hori dena kontutan hartuta, kandidaturak aurkeztu beharko dira 2023ko maiatzaren 30erako, egun hori barne, eguerdiko 12:00etarako.

Hauteskunde zerrenda bazkideen eskura dago elkarteko bulegoan, eta herri bakoitze-ko delegatuekin.

Aurkezteko tokia: Elkartearen bulegoa, Santa Luzia kalea, 5. zenbakia, bigarren solai-rua, Doneztebe.

Donezteben, 2022ko azaroaren 30ean.

ELECCIONES PARA RENOVAR LOS CARGOS DE PRESIDENTE Y MIEMBROS DE LA JUNTA DIRECTIVA DE ARKUPEAK

De conformidad con el artículo 9 de los Estatutos, uno de los derechos de los socios es participar en los órganos de gobierno de la asociación.

El artículo 15 de los Estatutos dispone que el presidente y los miembros de la Junta Directiva serán elegidos por un período de 4 años.

La competencia de su designación corresponde a la Asamblea.

El actual presidente y la Junta Directiva cumplirán 4 años en junio de 2023.

Por otra parte, el presidente cumple 8 años en el cargo, por lo que no puede ser reelegido a tenor del artículo 15 de los Estatutos.

Teniendo en cuenta todo ello, las candidaturas deberán presentarse para el día 30 de mayo de 2023, incluido este día, para las 12:00 del mediodía.

La lista electoral está a disposición de los socios en la oficina de la asociación y con los delegados de cada pueblo.

Lugar de presentación: Oficina de la asociación, calle Santa Lucía, número 5, segunda planta, Santesteban.

Santesteban, 30 de noviembre de 2022.

José Luis Legarra Iriarte
Presidentea

Arkupeak elkarteko presidenteak esandako hitzak Pablo Irastorza Ugaldebere-ren hileta- elizkizunetan

Pablo, gaitz baten ondorioz utzi gaituzu. Arkupeak jubilatuen elkarteko bazkide eta idazkari zinen. Aurtengo maiatzean mendi-ra joan zinen elkarteko mendizaleekin, eta ederki pasatu, baina hurrengo egunean sumatu zenuen ez zegoela ongi zure gorputza.

Jubilatuen elkartean asko lagundu diguzu. Proposatu genizunean Arkupeak elkarteko Zuzendaritza Batzordeko kide izateko, galdera hauxe egin zenuen: baina zergatik ni? zergatik proposatzen didazue niri? Gure erantzuna: Ikusten dizugu beti prest zuadela laguntzeko, esku bat botatzeko, eta elkartean horrelako jendea behar dugu.

Bizia egokitua zenuen: mendizalea, kirolaria, familia zaintzen, familiaz gozatzen eta abar, Hala eta guztiz ere, egun batzuk pasatu, eta pentsatu ondoren, baiezko erantzuna eman zenuen.

Eta gero horrela gertatuda. Lagunza handia eman diguzu, ez bakarrik zure karguan, idazkari lanetan, baizik eta elkarteko beste zereginetan ere, adibidez, bidaiaik, mendi irteerak eta abar prestatzen, beti borondate onarekin, eta irribarrea aurpegian. Horiek izan dire, besteak beste, zure ezau-gariak gure artean.

Beraz, Pablo, eskerrak aunitz, eta eskerrik asko ere eta doluminak familiari. Goian bego.



Palabras pronunciadas por el presidente de Arkupeak en el funeral de Pablo Irastorza Ugaldebere

Pablo, como consecuencia de una enfermedad, nos has dejado. Eras socio y secretario de la asociación de jubilados Arkupeak. En mayo del presente año fuiste al monte con los montañeros de la asociación, pasando un día agradable, pero al día siguiente sentiste que tu cuerpo no estaba bien.

En la asociación de jubilados nos has ayudado mucho. Cuando te propusimos para ser miembro de la Junta Directiva hiciste esta pregunta: ¿Pero por qué yo? ¿por qué me proponéis a mí? Nuestra respuesta: Observamos que estás siempre dispuesto para ayudar, para echar una mano, y en la asociación necesitamos gente así.

Tenías una vida adaptada: montañero, deportista, cuidabas de la familia, gozabas de la familia, etc. A pesar de todo ello, pasados unos días y después de reflexionar, nos diste una respuesta afirmativa.

Y así ha resultado, nos has prestado una gran ayuda, no solo en las labores de tu cargo, como secretario, sino también en otros quehaceres de la asociación, por ejemplo, preparando los viajes, las salidas montañeras y demás, siempre con buena voluntad y con la sonrisa en la cara. Esas han sido, entre otras, tus características para con nosotros.

Muchas gracias, pues, Pablo, y muchas gracias también y nuestro acompañamiento en el dolor a la familia. Descanse en paz.

> Aurkibidea

Índice

	Gaia Tema	Orria Página	
	Arizkun	2-5	
	Ohar garrantzitsuak <i>Notas importantes</i>	6	
	Agurra <i>Saluda</i>	7	
	Presidentea eta zuzendaritza batzordeko kideak izendatzeko hauteskundeen deialdia <i>Convocatoria para las elecciones de presidente y miembros de la junta directiva.</i>	8	
	Presidenteak esandako hitzak Pablo Irastorza Ugaldebere-ren hileta-elizkizunetan <i>Palabras pronunciadas por el presidente en el funeral de Pablo Irastorza Ugaldebere</i>	9	
	Aurkibidea <i>Índice</i>	10-11	
	2022ko maiatzatik azarora egindako ekintzak <i>Resumen de las actividades desde mayo a noviembre del 2022</i>	12-24	
	Jubilotea	25	
	Arkuepeak – Podologia-Hitzarmena	26	
	Arkuepeak – Ile-apaindegia-Hitzarmena	31	
	Arkuepeak – Argibel optika (Elizondo) Hitzarmena Arkuepeak – Argibel optika (Elizondo) Acuerdo	32-33	
	Arkuepeak – Elgorriagako bainuetxea-Hitzarmena Arkuepeak – Balneario de Elgorriaga-Acuerdo	34-35	
	Arkuepeak – Masajeak-Hitzarmena	51	
Eguna <i>Día</i>	Hilabetea <i>Mes</i>	Bidaia <i>Viaje</i>	Orria Página
26	Urtarrila <i>Enero</i>	Urnietako sagardotegia bertsolariekin <i>Sidrería de Urnieta con bertsolaris</i>	36
7	Martxo <i>Marzo</i>	Javier	37
16	Martxo <i>Marzo</i>	Mus txapelketa <i>Campeonato de mus</i>	38
17-20	Apirila <i>Abril</i>	Kantabria <i>Cantabria</i>	39-42
27	Apirila <i>Abril</i>	Soinketa eta herri kirolen eguna <i>Día de la gimnasia y deportes rurales</i>	43
25	Maiatza <i>Mayo</i>	Euskal kantuen eguna Dantxarinean <i>Día de las canciones vascas en Dantxarinea</i>	44
2-11	Maiatza <i>Mayo</i>	Benidorm	45

2-9	Ekaina Junio	Norbegiako fiordoetan itsa-bidaia <i>Crucero por los fiordos noruegos</i>	46-47
12-13	Ekaina Junio	Lourdes	48
26	Uztaila Julio	Aralarko santutegia <i>Santuario de Aralar</i>	49
31	Abuztua Agosto	Arantzatzu	50
	Iraila Septiembre	Andorra	
	Iraila Septiembre	Lezo	
	Urria Octubre	Benidorm	
	Urria Octubre	Bazkidearen Eguna <i>Día del socio/a</i>	
	Azaroa Noviembre	Lizarra - Lodosa <i>Estella - Lodosa</i>	
	Azaroa Noviembre	La Palma	
	Abendua Diciembre	Upeltegi batera <i>A una bodega</i>	

Hainbat ekitaldi

Otras actividades

	Ikastaroak Cursillos	
	Artisau lanen erakusketak: Elizondoko eta Doneztebeko ferietan. <i>Exposiciones de trabajos artesanales: Ferias de Elizondo y de Santesteban</i>	
	Hitzaldiak (urretik jakinaraziko dira) <i>Charlas (se comunicarán con antelación)</i>	
	Mendi irteerak / <i>Salidas montañeras</i> : Doneztebe, Bera, Berroeta, Berastegi, Etxalar, Leitza, Uharte Arakil, Arizkun, Pininioak (Atxerito), Adarra, Hondarribia, Donamaria.	
	Arkueak – kirolegiak-Hitzarmena	

Beste batzuk

Otros

	Ikastaroak Cursillos	52-53
	2023ko ordezkariak Delegados de 2023	54
	Zuzendaritza Batzordea / Junta Directiva	55
	Elkarteaaren lehenbiziko 25 urteko historiari buruzko eranskina. <i>Anexo sobre la historia de los primeros 25 años de historia de la asociación</i>	

2022KO MAIATZETIK AZARORA EGINDAKO EKINTZAK: BILERAK, BIDAIAK, MENDI IRTEERAK, IKASTAROAK, HITZALDIAK

ZUZENDARITZA BATZORDEAREN BILERAK

2022ko irailaren 6an erabaki hauek onartu ziren:

- 1.- Adineko, Jubilatu eta Pentsionisten Nafarroako Federazio eta Elkarteen Konfederazioan sartzea.
- 2.- 2022ko ekitaldiak normaltasunean ari dira egiten. Oraindik burtu gabe dauden ekintzetarako xehetasunak onartu dira.
- 3.- 2023ko programa onartu da.
- 4.- Saldiasko delegatuak, Martin Urrutiak, eskatu zuen bazkideen altak eta bajak buletinean argitaratzea, idatzian aipatzen zituen arrazoia kontutan hartuta. Juntak zalantzak zituen, eta momentuz ez da hasiko datu horiek argitaratzen.
- 5.- Utzama zonaldeko elkartetik adierazi dute egun bat baino geihakoko bidaietan zaila dutela bidaiaien gutxieneko kopurua lortzea. Horregatik aztertu nahi dute Arkupeak elkartearerin bidaia horiek egitea posible ote den. Batzordeak erabaki du bilera bat egitea Utzama zonaldeko arduradunekin gaia azterzeko.

2022ko azaroaren 8an erabaki hauek onartu ziren:

- 1.- Aurtengo jarduerak nola garatu diren aztertua da, eta positibotzat jo dira.
- 2.- 2023ko bidaiai egiteko, agentzia hauek aukeztatu dira: Kantabriarako, Eroski. Benidormerako, Barcelo. Norvejako fiordoetan itsas ibilaldirako, Ikemevoy.
- 3.- 2023ko jarduerak onartu eta bidaietako prezioak finkatu dira.
- 4.- 2023ko aurrekotuaren aldeko informea eman da, eta Delegatuen Batzarrak onartu beharko du.
- 5.- 2023ko lehengarren seihibileko buletinaren edukina onartu da.

6.- Ultzama aldeko jubilatuen eskaera aztertuta honako hau erabaki da: Egun bat baino gehiago-ko bidaietan Arkupeak-ek onartuko ditu Ultzama aldeko elkartearren bazkideak, baino beti erreserban, Arkupeak-eko bazkideen ondoren.

DELEGATUEN BATZARRAREN BILERA

Delegatuen Batzarrak, **2022ko ekainaren 14an** egindako bileran, erabaki hauek onartu zituen:

- 1.- Jakitera eman ziren delegatu hauen izendapenak: Arantza Gabi Goia Iparragirre. Igantzi Javier Urtxegi Huitzi eta bere laguntzailea Ignacio Goienetxe Zubierta.
- 2.- Jakitera eman zen Zuzendari Batzordean aztertutako gaiak eta hartutako erabakiak 2020an, 2021ean, eta 2022an orain arte.
- 3.- Azaldu zen 2020ko eta 2021eko jardueren memoria, Covid-19aren pandemiak izan duen eragina kontutan hartuta.
- 4.- Azaldu zen 2022ko jardueren programa: bidaiai, ikastaroak eta gainerakoak.
- 5.- 2020ko eta 2021eko aurrekontuak berretsi ziren, eta 2022koa onartu. Buletinetan argitaratuta daude.
- 6.- 2019ko, 2020ko eta 2021eko kontuak onartu ziren. Buletinetan argitaratuta daude.

MENDI TALDEKO KOMISOAREN BILERAK

Zenbait aldiz bildu da 2022ko irteerak kontrolatzeko, eta sortzen diren gora-beherak aztertu eta konpontzeko. 2023ko mendi irteerak ere programatu ditu.

MUS TXAPELKETAREN FINALA

Azaroaren 10ean jokatu zen 2022. urteko finala. Hainbat herri desberdinetan jokatutako mus txapelketetako bikoteak etorri ziren.

Etxalar: Joaquin Celayeta eta Santiago Elizago-

yen, Jesus Arribillaga eta Domingo Aramburu, Jose Maria Olagarai eta Jose Maria Maya.

Baztangoitza: Erratzuko Maria Pilar Ariztegi eta Juan Marisko, Azpilikuetako Matias Arriada eta Nicolas Alcasena, Alejandro Cordoba eta Jose Martin Iturrealde.

Elizondo-Irurita: Salvador Sobrino eta Pedro Obregozo, Juan Angel Del Moral eta Martin Gamio.

Legasa-Arraioz: Pedro Larrechea eta Esteban Sarratea, Joaquina Bengoechea eta Jose Javier Bengoechea.

Saldias: Jose Ramon Echeverria eta Jacinto Dominguez.

Urroz: Jesus Maria Machiñena eta Martin Lazcano, Juan Iribarren eta Marcos Juanena, Jose M^a Iribarren eta Jose Martin Elizondo.

Ituren-Elgorriaga-Zubieta: Juan Miguel Benito eta Marcelino Alchu, M^a Cristina Apeztegia eta Jose Igancio Telletxea, Marcos Juanicorena eta Francisco Mutuverria.

Leitza: Jose Maria Etxeberria eta Juan Recondo, Miguel Maria Zabaleta eta Juan Zabaleta, Maria Pilar Perurena eta Josefina Machain.

Igantzi: Jose Maria Michelena eta Jose Luis Sein, Ignacio Goyeneche eta Antonio Maria Irazoqui, Ramon Retegui eta Severino Retegui

Arantza: Juan Miguel Almandoz eta Fermin Echeverria, Jesus Michelena eta Santiago Iparraguirre

Eratsun: Juan Sagastibelza eta Juan Estanga, Jose Luis Escudero eta Emilio Hernandoren, Miguel Baleztena eta Antonio Tellechea.

Doneztebe: Jose Elizalde eta Roman Machiñena, Micaela Cenoz eta Ana Maria Echeverria, Victor Orbegozo eta Liborio Ariztia.

Irabazleak hauek izan ziren:

Lehenengoak: Doneztebeko Jose Elizalde eta Roman Machiñena.

Bigarrenak: Azpilikuetako Matias Arriada eta Nicolas Alcasena.

Hirugarrenak: Eratsungo Juan Sagastibelza eta Juan Estanga.

MENDI IRTEERAK

EZKURRA

Maiatzaren 17an Ezkurran elkartu ziren mendi-zaleak.

Goizeko 9:00etan abiatu ziren Perralekutik 46 lagun, oso eguraldi onarekin. Handik Konkutseko bordatik Idiko bordan barna igo zituzten Zelaune, Ezkain, Koztur eta azkenik Irakurri (1142 metro). Idoiako putzuaren inguruan gosaldo eta argazkia atera zuten.

Hain eguraldi ona zegoenez itsasoa ere ikusten zen.

Lau ordu ibili ondotik batzuek Leitzan, besteek Ezkurran eta beste batzuek Labaienen bazkaldu zuten.

AZKARATE-ERRATZU

Ekainaren 21ean Arizkungo Ordoki poligonoan elkartu ziren Arkueak elkarteko kideak beste mendi itzulia egiteko Erratzuko Axun eta Juan Joxeren gidaripean.

Goizeko 9:00etan zuten hitzordua. Handik Erratzuko San Miguel baselizara joan, eta tartean galdu ere egin ziren batzuk.



54 lagun abiatu ziren Meaka aldera bertan gosalduz, handik Gorramendi azpiko aldera joateko. Hor elkartu ziren beste 5 lagunekin Etxalar aldetik etorriak. Laino pixka bat zegoen goian eta ez zuen bista izugarrik izan, baina goxo zegoen ibiltzeko uda sartzen zen egun horretan. Hainbeste nahi dugun euria ere ez zuen egin.

Goramenditik behera sartu ziren Itzulegira eta hor ia lainorik gabe Amaiur aldera bista ederrak ikusi zitzuten San Miguel baselizara itzuliz.

Ordu biak zirenez Ordokin otordu eder batekin bukatu zuten ibilaldia.

BERASTEGI

Mendigoizaleak **uztailaren 19an** Berastegi zuen hitzordua, Lourdes eta Lorentxok prestatutako mendi itzulia egiteko.

Goizeko 8:30etan elkartu ziren Berastegiko eliza atarian 45 lagun. Bidenabar elizako aterpea ikusi zuten.

Eguraldi ona izan zuten (20 gradu inguru) ez bezperan egiten zuen bero itogarria. Handik Aiztun auzora abiatu ziren eta Lartze Erroizpeko buzoira igo ziren. Hantxe gosaldu zuten pago batzuen azpian, harri batzuen gainean, itzal eder batean.

Gero Uliko aterpera iritsi ziren eta pixkanaka-pixkanaka herrira jaitsi ziren, 12 kilometro inguruko ibilaldia egin ondotik.

Bista ederrak ikusi zitzuten eta ingurua hemengoa baino berdeagoa zegoela aipatzen zuen jendeak.

Denak ur nahikoa eraman zuten eta ez zen izan arazorik nahiz eta eguzkiak asko berotu (30 gradu).

Bukatzeko Eraso Egurlanak egurrarekin egindako artisau lanak ikusi ondotik ordu biak aldera Berastegiko Ategi jubilatuaren etxearen bazkari goxo bat dastatu zuten.

ARALAR

Abuztuaren 23rako jarri zuten hitzordua 16aren ordez (hainbeste herrietan bestak zirelako).

Aralarrera abiatu ziren goiz goizean euri langarra ari zuela, baina Baraibarretik goitixeago dagoen Albi aparkalekura iritsi orduko atertu zuen.

Hantxe zegoen Peio gidaria zain. Goizeko 8:00etan abiatu ziren 45 mendizale Belokiko zelai aldera. Handik Uneko putzura. Bertan dauden harriekin eseri ziren gosaltzeko. Indarrak hartu eta Irumugarrietara igo (1427 m). Beloki, Puttari, Txindoki, Balerdi, Aratz, San Donato, Artxueta ikusi zitzuten, baina beste batzuk ez, laino pixka bat zegoelako.

Eguraldi eguzkitsua zen haize pixka batekin, oso ona ibiltzeko.

Jaitsi ziren eskuineko bordetatik pago artean.

Kotxeak hartu eta ordu bietarako bazkaltzera joan ziren Lekunberriko Aurrera jatetxera. Oso ongi eman eta azkar zerbitzatu zuten.

Bukatzeko Leitzako Tomasek akordeoiarekin alaitu zuen bazkalondoa.

EZKAURRE

Irailaren 20an 30 mendizalek autobusa goizeko 5:45etan hartu zuten Donezteben. Izaban geratu ziren, taldeko partaide batzuk beste ibilbide bat egin nahi baitzuten, Ezkaroz aldera joan ziren.

8:30etan Argibielatik abiatu ziren 27 lagun Ezkaurre aldera. Malda goiti eman eta eman 2045 metrotara igotzeko 2 orduko ibilaldia. Tontorrean gosaldu eta argazkiak ateratzen aritu ziren. Oso eguraldi ona, eguzkia eta hotzik gabe, mauka-hutsik egin ziren.

Inguruko mendi guziak ikusten ziren: Petretxema, Orhi, Hiru Errege Mahaia, Anie, Midid'Ossau eta abar.

Izabako Hostal Txikin bazkaldu zuten eta arratsaldeko 5:00etan etxe aldera abiatu ziren. Bidean 3000 ardko artaldea topatu zuten bidea oztopatzan.

BERTIZ-PLAZA ZELAI-ORONOZ

34 lagun elkartu ziren **urriaren 20an**, Isaak Alzugaraiak antolatutako mendi ibilaldia egiteko.

Goizeko 9:00etan Bertizko aparkalekutik abiatu ziren 17 grado inguru zeudelarik, eguraldi ezin hobeal. Aizkolegi aldera hartu eta bigarren kilometroan desbideratu ziren Plaza Zelai aldera.

Bertizko eremu barrenean gosaldu eta ibilbidean barrena onddo batzuk ere hartu zitzuten!. Gero

Plaza Zelaiko atakatik atera eta Oronoz aldera abiatu ziren. Paraje izugarri politak ikusi zituzten Legate aldera. Oronozeko baserrietan barna jaitsi ziren herrira eta handik Bertizko aparkalekura.

Lau ordu eta gehixeagoko ibilaldi izan zen. Urgain jatetxean bazkari goxo batekin bukatu zuten.

ARANTZA

Azaroaren 15ean Arantzan elkartu ziren 37 bazkide mendi itzulia emateko goizeko 9:00etan. Hasieran Mendi Eder aldera pentsatua zen baina izugarrizko haizea zebilen, orduan bigarren aukera egitea erabaki zuten, Putzu Beltzera.

Arantzako aterpetik atera, eta urdin eta txuriko marka jarraituz Senberroko gaina barna Azpilarrea auzotik joan ziren. Arruneko bordako iturriko askatik pasa ondoren gosaldu zuten. Euri pixka bat hasi zuen eta segituan mugitu ziren. Semeren bordatik behera Putzu Beltzera iritsi ziren. Atertu eta bakarren bat uretara ere sartu zen. Argazkiak atera eta itzuli ziren. Aipatzeko da ondoan dagoen baserriaren barruan zuhaitz bat naturalki jaioa dagoela. Bertan familia bat bizi omen zen.

11 kilometro inguru eta hiru ordu eta erdi ibili ondoren Pabloenean bazkari eder batekin bukatu zuten eguna.

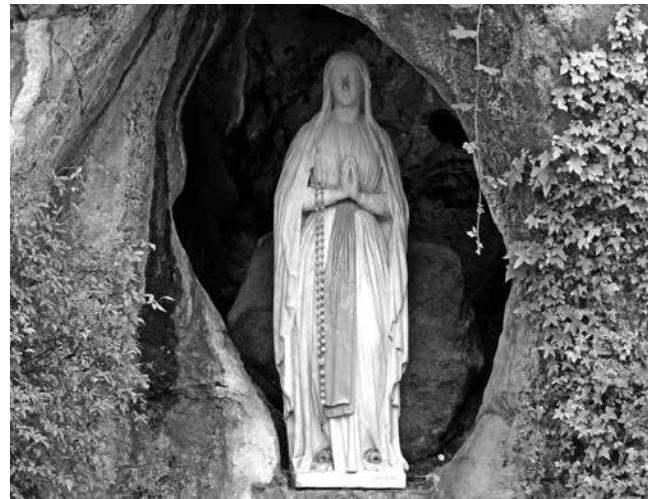
BIDAIAK

SOINKETA EGUNA

Bi urtez egin gabe egon ondotik, **maiatzaren 5ean** ospatu zuten Donezteben elkarteko bazkide aunitzek hainbertze estimatzen duten gimnasia eguna.

12:00etan eman zioten hasiera egunari Doneztebeko polikiroldegiaren. Dantza, pilates eta yoga taldeak izan ziren goizeko protagonistak. Rebeca dantza akademiako loanak gidatu zituen dantzariak eta bi saio eskaini. Ondotik Maite Sanz irakasleak gidatu zituen pilates ariketak. Kirol ariketekin bukatzeko, gorputzaren eta arimaren kontrola eta bien arteko elkarlana nola kudeatu erakutsi zuen Patxi Chocarro yoga irakasleak.

Goizean kirola egin ondotik, ohitura den bezala, bazkaria egin zuten parte hartzaileek Doneztebe ko Santamaria jatetxean. Egunari bukaera eman teko Joxe Angel musikariaren eskutik dantzaldia izan zuten. Gelditu gabe ibili ziren dantzan egun ederra bukatu arte.



LOURDES

Ohiturari jarraituz aurten ere Lourdesera egin da bidaia **ekainaren 9an**. Goizeko 8:00ak inguruan abiatu ziren 65 lagun eguraldi oso onarekin. Juan Zabalak eman zuen meza kaperan. Bertako Acadia hotelean bazkaldu zuten aurretik esandako menua. Arratsaldez batzuek prozesioan parte hartu eta bukatutakoan etxera abiatu ziren.

ARAGOI

Ekainaren 20an 64 lagun joan ziren Leitzaran autobus batean Zaragoza aldera. Castejonen gosaldu ondoren Tarazonan gelditu ziren. Hango eliza nagusia, zezen plaza eta alderdi historikoa ikusi zituzten.

Bertan ere inguruko elikagaien dastaketa zoragarria izan zuten. Arratsaldean Moncayo atzean utzita Zaragozara iritsi ziren. Sekulako beroa egiten zuen eta hiria bisitatzeko hitzordua bi orduz atzeragu zuten. Gidari baten laguntzarekin alderdi historikoa, Pilarika eta abar bisitatu zituzten.

Ekainak 21: Zaragoza hiria ikusten jarraitu zuten, Aragoiko gorteak Aljaferia jauregian kokatuak... Arratsaldean berotik ihesi Fuendetodosera joan ziren Goyaren herria ikustera, bere jatetxea, museoa eta abar ezagutu zituzten.

Ekainak 22: Calatayud herria ezagutu zuten. Goizean upeltegi bat bisitatu, ardo desberdinaren dastaketa eta guzti, ondoren bazkari izugarri ona eman zieten Meson Doloresen. Arratsaldez "Monasterio de Piedra"-ra joan ziren. Hango frexkura!! Hainbeste zuhaitz, lore eta ur jauzi paregabeaz gozatu zuten.

Ekainak 23: Puerto Venecia erosketa zentroan

goiza pasa zuten. Bertan marka komertzial gehienak daude. Erran behar da Espainiako handiena dela. 13:00etan irten ziren Castejonera bapo-bapo bazkaltzera. Ondoren etxera abiatu ziren.

Oso bidaia polita izan zen nahiz eta beroa pasa zuten.

ARALAR (ATAUTXI-AMATXIEN EGUNA)

Uztailaren 26an, atautxi-amatxien eguna ospatzeko urteroko ohitura bihurtu den irteera egin zuten Aralarrera. 9:00etan atera ziren hiru autobusetan San Miguelera 182 bazkide. Han 12:00etan Juan Zabala eta Mikel Garziaindiak emandako meza entzun zuten. Homilian aipamen berezia egin zieten atautxi eta amatxiei.

Meza ondotik Hostal El Toron bazkaldu eta dantzaldiarekin bukatu zuten eguna.

ARANTZAZU

Abuztuaren 31n, 190 bazkide joan ziren Arantzazura egun pasa. Eguraldiak ez zuen lagundu, ze pena! Arantzazura iristean laino itxi-itxia zegoen eta ezin izan zuten bertako bistezi gozatu.

Egun honetan jendeak konfesatzeko aprobatxatzen du eta mezaren ondoren bazkari ederra eman zuten Oianume jatetxeen.

Jose Angelen musikaz gozatu ondoren arratsaldeko 19:00etan etxera itzuli ziren egun ederraren sentsazioarekin.

LEZO

Irailaren 14an, ohiturari jarraituz 92 bazkide Lezoko Gurutze Santura joan ziren bi autobusetan.

Iritsi eta berehala gosaltzera joan eta ostatukoek ongi eterri beroa eman zieten bi urteren ondoren.

Handik meza entzutera joan zinen, herriko abesbatzak lagunduz.

Ondotik herri kirolak kusi zituzten: harrijasotzai-leak, aizkolariak... Gipuzkoakoak Nafarroakoekon kontra. Aurtengoan Gipuzkoarrak irabazi zuten.

Gero Oiartzungo “Gurutze Berri”-n bazkaldu eta ondoren dantzaldia izan zen bazuentzat eta bestek terrazetan egon ziren. Tartean musean ere aritu ziren.

Arratsaldeko 7:00etan itzuli ziren etxe aldera.

PORTUGAL

Irailaren 17an 64 bazkide Portugal aldera abiatu ziren goizeko 7:00ak aldera. Plasensian geldialdi-txo bat egin ondotik Caceresera iritxi eta San Isidro monasterioa ikustera joan ziren, bertan monjeak abestutako kantu gregorianoak entzuteko aukera izan zuten. Trapa txokalatea han egiten da eta batzuek erosi zuten. Eguraldi oso ona.

Irailak 18an Caceresen bisita gidatua izan zuten Katedralean. 30 dorre musulman badire hirian eta ezaguna den Bujakokoa ikusi, eta gero Algarve aldera abiatu ziren.

Irailak 19. Algarveko hotela oso ona eta polita zen: igerilekua, gimnasioa, buffeta. Lau gau egin zituzten bertan. Goizean Vila Real de Santo Domingo ikustera joan, eta denda asko zeuden, inguruko merkataritza gune garrantzitsua omen da.

Irailak 20. Portimao, Sagres gotorlekua, Cabo De San Vicente ikusi zituzten. Portugaleko beheko punta. Arratsaldean barkuan itzuli bat egin zuten Ruta de la Grutasen” barna. Oso, oso polita.

Irailak 21. Vilamorua eta Albufeira herrixkak bisitatu zituzten. Arratsaldez, Algarveko hiruburua, faroa eta katedrala ere bisitatu zituzten. Oso polita da unibertsitateko egoitza. Zortea ematen duen igela bilatu behar da fatxadan.

Irailak 22. Algarve-Fatima. Aljustrel aldea, amabirgina artzaiei agertu zitzainen lekua . Cova de Iria-n egin zen lehenbiziko eraikina. Maria Bihotz Garbiaren basilika ere bisitatu zuten.

Irailak 23. Coimbra aldera abiatu ziren. Unibertsitatea eta Museoa ikusi zituzten. Aipatzekoan mu seoaren azpian dauden pasadizoak. Ematen du herri txiki bat. Etxe zintzilikatuak ikustera ez ziren iritsi.

Irailak 24. Salamanca. Hiri unibertsarioa eta katedrala bisitatu ondoren etxe aldera abiatu ziren.

Aipatzeko da zein ongi pasatu zuten eta zein talde jatorra elkartu zen.

BAZKIDEEN EGUNA

2019. urtetik ospatu ezinik egon ondotik, berriz ere Arkupeak elkarrearen besta handia egin zuten **urriaren 6an**, oraingoan Dantxarinean. Eguedian meza entzun zuten La Nuba diskotekan eta meza ondotik opariak eman zitzaizkien omenduei, 85 eta 100 urte bete dituzten bazkideei eta ezkon-

durik 50 eta 60 urte bete dituzten senar-emazteei.

Gero 400 lagun baino gehiago bildu ziren Peio Bentako Lugarana jatetxean egindako bazkarian. Jose Angel akordeoilariak alaitu zuen bazkalondoa eta giro ederrean ibili ziren dantzan batzuk eta musean bertzeak.

Gainera, argazki eta margo lehiaketetako sariak eman zitzuten. Argazki lehiaketan Margarita Meco eta Blanka Bertiz izan dira sardunak eta margo lehiaketan, Mary Puy Luquin eta Blanca Jimenez.

BENIDORM

Maiatzaren 5etik 15era eta urriaren 19tik 29ra Benidormera joan ziren gure bazkideak, maiatzean 65 lagun eta urrian 64 lagun. Poseidon Pla-ya hotelean egon ziren.

Hagitz pozik etxeratuak ziren bidaiaiak, hondar-za, mendi-irteerak, erosketak, inguruko herrieta-ra bisitak...denetik egiteko aukera ez baitzuten alperrik galdu.

LODOSA

Azaroaren 3an, hiru autobus beteta, 140 bazkide joan ziren Lodosara. Autobus bat Baztan aldetik, bestea Bera aldetik eta bestea Elgorriagan abiatur eta Leitza aldekoak bildu zituen.

Ohiturari jarraituz, Perón janari lantegia bisitatu zuten, kontserbak erosi eta nagusia den Jesusek bere taldearekin prestatutako hamaiketako goxoa dastatu ondoren Lizarrako feriara joan ziren.

“Venta Larrión” jatetxean otordu goxoa gozatu zuten, egunari umore ezin hobean bukaera boro-bila emanez.

IKASTAROAK

Egin diren ikastaroak hauek izan dira:

Amaiur: Dietetika, nutrizioa eta jubiloteka

Arizkun: Jubiloteka.

Arantza: Yoga.

Bera: Frantsesa, pintura eta dietetika eta nutrizioa

Donamaria: Gimnasia.

Doneztebe: Luzaketak, dantza,yoga, pilates, hi-popresiboak, baratza, pirograbatua, pintura eta lehen sorospenak

Elizondo: Jubiloteka, pintura, yoga eta lehen so-rospenak

Erratzu: Jubiloteka.

Leitza: Zeramika eta lehen sorospenak

Oronoz-Mugairi: Aktiba zaitez eta memoria tai-lerra.

Sumbilla: Yoga

Urdazubi: Jubiloteka.

Zugarramurdi: Jubiloteka.

Hauetz gain kirolegi bakoitzak ere beraien ikas-taroak eman ditu Arkupeak elkarrekin elkarla-nean.

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

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

Leitza: Indoor zikloa, hipopresiboak, manteni-mento soinketa, yoga, zunba eta luzaketak.

Lesaka: Aquagym, pilates, soinketa eta igeriketa.

Lekunberri: Igeriketa.

HITZALDIAK

Azaroaren 16an “zahar etxe, eguneko egoitza eta piso tutelatuei” buruzko hitzaldiak eman ziren Leitza, Bera, Elizondo eta Donezteben. Partaide kopurua honakoa izan zen: Donezteben 42 lagun, Leitzan 53, Elizondon 30 eta Beran 45. Oso ongi eta ia bi orduz egon zinen. Jendearen galderak erantzun zituzten. Eskerrik asko Pablo, Jokin, Junkal eta Edurne zuen lanagatik.



RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES: REUNIONES, VIAJES, SALIDAS MONTAÑERAS Y CURSOS DESDE MAYO A NOVIEMBRE DE 2022

REUNIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA

El día 6 de septiembre se adoptaron los siguientes acuerdos:

- 1.- Se acuerda incorporarse Arkupeak a la Confederación Navarra de Federaciones y Asociaciones de Personas Mayores, Jubiladas y Pensionistas.
- 2.- Las actividades de 2022 se están desarrollando con normalidad. Para las que se encuentran pendientes se concretan las correspondientes cuestiones.
- 3.- Se aprueba el programa de 2023.

4.- El delegado de Saldias, Martín Urrutia, solicitó publicar en el boletín las altas y bajas de los socios, teniendo en cuenta las razones que mencionaba. La junta tenía sus dudas y de momento no se comenzará a publicar dichos datos.

5.- La asociación de la zona de Ultzama ha expresado su dificultad para lograr la inscripción de un número mínimo de socios para los viajes de más de un día. Por ello quieren estudiar si es posible realizar dichos viajes con Arkupeak. La Junta acuerda celebrar una reunión con responsables de la zona de Ultzama para tratar el tema.

El día 8 de noviembre se adoptaron los siguientes acuerdos:

- 1.- Se ha examinado el desarrollo de las actividades del presente año, considerando positivo.
- 2.- Para los viajes de 2023 se han seleccionado las siguientes agencias: para Cantabria, Eroski. Para Benidorm, Barcelo. Para el crucero por los fiordos de Noruega, Ikemevoy.
- 3.- Se han aprobado las actividades de 2023, y se han establecido los precios de los viajes.
- 4.- Se ha informado favorablemente el presupuesto de 2023, y se someterá a la aprobación de la Asamblea de Delegados.
- 5.- Se ha aprobado el contenido del boletín correspondiente al primer semestre de 2023.

6.- Examinada la petición de la asociación de jubilados de la zona de Ultzama en una reunión celebrada con sus representantes, se ha acordado admitir a los socios de dicha asociación en los viajes de más de un día, pero siempre en reserva, a continuación de los socios de Arkupeak.

REUNION DE LA ASAMBLEA DE DELEGADOS

La Asamblea de Delegados en reunión de **14 de junio** de 2022 adoptó los siguientes acuerdos.

- 1.- Se dio cuenta de la designación de nuevos delegados: Gabi Goia Iparragirre, de Arantza. Javier Urtxegi Huitzi de Igantzi y como ayudante Ignacio Goienetxe Zubieta.
- 2.- Se dio cuenta de los temas tratados y acuerdos adoptados por la Junta Directiva en las reuniones de 2020, 2021 y 2022 hasta la fecha.
- 3.- Se expuso la memoria de las actividades de 2020 y 2021, con la influencia de la pandemia del Covid-19.
- 4.- Se expuso el programa de las actividades de 2022: viajes, cursos y resto de actividades.
- 5.- Se ratificaron los presupuestos de 2020 y 2021, y se aprobó el presupuesto de 2022. Fueron publicados en los correspondientes boletines.
- 6.- Se aprobaron las cuentas de 2019, 2020 y 2021, cuyos resultados fueron publicados en los correspondientes boletines.

REUNIONES DE LA COMISIÓN DE SALIDAS MONTAÑERAS

Se ha reunido varias veces para controlar y supervisar el desarrollo de las salidas de 2022. Ha programado también las salidas de 2023.

FINAL DEL CAMPEONATO DE MUS

El 10 de noviembre se jugó la final con los clasificados en las fiestas locales.

Etxalar: Joaquin Celayeta y Santiago Elizagoyen, Jesus Arribillaga y Domingo Aramburu, Jose Maria Olagarai y Jose Maria Maya.

Baztangoitza: Maria Pilar Ariztegi y Juan Marisko de Erratzu, Matias Arriada y Nicolas Alcasena, Alejandro Cordoba y Jose Martin Iturrealde de Azpilkueta.

Elizondo-Irurita: Salvador Sobrino y Pedro Obregozo, Juan Angel Del Moral y Martin Gamio.

Legasa-Arraioz: Pedro Larrechea y Esteban Sarratea, Joaquina Bengoechea y Jose Javier Bengoechea.

Saldias: Jose Ramon Echeverria y Jacinto Dominguez.

Urroz: Jesus Maria Machiñena y Martin Lazcano, Juan Iribarren y Marcos Juanena, Jose M^a Iribarren y Jose Martin Elizondo.

Ituren-Elgorriaga-Zubieta: Juan Miguel Benito y Marcelino Alchu, M^a Cristina Apeztegia y Jose Igancio Telletxea, Marcos Juanicorena y Francisco Mutuverria.

Leitza: Jose Maria Etxeberria y Juan Recondo, Miguel Maria Zabaleta y Juan Zabaleta, Maria Pilar Perurena y Josefina Machain.



Igantzi: Jose Maria Michelena y Jose Luis Sein, Ignacio Goyeneche y Antonio Maria Irazoqui, Ramon Retegui y Severino Retegui.

Arantza: Juan Miguel Almando y Fermin Echeverria, Jesus Michelena y Santiago Iparraguirre.

Eratsun: Juan Sagastibelza y Juan Estanga, Jose Luis Escudero y Emilio Hernandoren, Miguel Balztena y Antonio Tellechea.

Doneztebe: Jose Elizalde y Roman Machiñena, Micaela Cenoz y Ana Maria Echeverria, Victor Orbegozo y Liborio Ariztia.

Los ganadores fueron los siguientes:

Primeros: Jose Elizalde y Roman Machiñena, de Doneztebe.

Segundos: Matias Arriada y Nicolas Alcasena, de Azpilkueta.

Terceros: Juan Sagastibelza y Juan Estanga, de Eratsun.

SALIDAS MONTAÑERAS

EZKURRA

El 17 de mayo se juntaron en Ezkurra los montañeros/as para realizar la salida montañera.

A las 9:00 de la mañana salieron de Perraleku 46 montañeros con muy buen tiempo. De allí por la borda de Konkutse y de Idiko subieron Zelaune, Ezkain, Koxtur y al final Irakurri (1142 metros). Almorzaron alrededor del pozo de Idoia y se sacaron la foto.

Hacía tan buen tiempo que se veía hasta el mar.

Despues de andar cuatro horas unos/as comieron en Leitza, otros/as en Ezkurra y otros/as den Labaien.

AZKARATE-ERRATZU

El 21 de junio se reunieron en el barrio Ordoki de Arizkun unos/as socios/as de Arkupeak para realizar otra salida montañera organizada por Axun y Juan Jose de Erratzu. La cita era a las 9 de la mañana. Llevaron los coches a la ermita San Miguel perdiéndose algunos/as por el camino.

54 montañeros empezaron a subir hacia el collado de Meaka. Allí almorzaron ya que había que subir a la parte de debajo de Gorramendi juntándose con cinco montañeros que venían de Etxalar. Había niebla por lo que no tuvieron muchas vistas pero estaba bueno para andar el día en el que entraba el verano. Esa lluvia que tanto estamos esperando tampoco cayó.

De Gorramendi bajaron hacia Itzulegi y allí ya sin niebla se veía muy bien hacia Amaiur, volviendo hacia la ermita San Miguel.

Como ya eran las dos de la tarde terminamos el día con una buena comida en Ordoki.

BERASTEGI

Otra vez más se juntaron los/as montañeros/as de Arkupeak el **19 de julio**. Esta vez en Berastegi para realizar la visita montañera organizada por Lourdes y Lorentxo.

La cita era a las 8:30 en la puerta de la iglesia de Berastegi. Aprovecharon para ver el bonito atrio que tiene.

Comenzaron con buen tiempo, alrededor de 20 grados y no con el calorazo de la víspera, hacia el barrio Aitzun. De allí subieron al buzón de Errrozpe, donde almorzaron, a la sombra de unos robles, encima de unas hermosas piedras que sirvieron de bancos.

Luego llegaron al refugio de Ulia y fueron bajando poco a poco al pueblo después de andar 12 km más o menos.

Tuvieron la posibilidad de ver los alrededores y se comentaba que estaba más verde que esta zona.

Todo el mundo había llevado suficiente agua y no hubo problemas, aunque para el final del recorrido hacia mucha calor (30 grados).

Para terminar visitaron "Eraso Egurlanak" artesano de la madera y hacia las dos, en la casa de los jubilados de Berastegi "Ategi" pudimos disfrutar de una rica comida.

ARALAR

Esta vez la cita era el **23 de agosto** y no el 16, porque hay fiestas en muchas localidades.

Partieron hacia Aralar muy temprano, con bastan-

te llovizna pero para cuando llegaron al aparcamiento Albi de Baraibar ya había escampado.

Allí estaba nuestro guía Peio esperando. Comenzaron a las 8:00 de la mañana, 45 montañeros/as hacia la campa de Beloki. De allí al pozo de Une, donde almorzaron encima de unas piedras. Ya con las fuerzas renovadas subieron a Irumugarrieta (1427 m). Aunque había un poco de niebla y no se podía ver muy lejos sí que vieron Beloki, Puttari, Txindoki, Balerdi, Aratz, San Donato, Artxueta, etc.

Muy buen tiempo para andar, con sol y un poco de aire. Bajaron por las bordas de la derecha entre robles. Cogieron los coches y para las dos se fueron a comer al restaurante Aurrera de Lekunberri.

Y para finalizar Tomás el acordionista de Leitza nos amenizó la sobremesa.

EZKAURRE

El **20 de septiembre** 30 montañeros cogieron el autobús en Santesteban a las 5:45. Pararon en Isaba para que algunos/as hicieran otra ruta hacia Ezkaroz.

A las 8:30 partieron 27 personas hacia Ezkaurre. Subir y subir durante dos horas hasta los 2045 metros. Almorzaron en la cima y sacaron muchas fotos. El tiempo era muy bueno, soleado, no hacía frío. Estuvieron en manga corta.



Se veían todos los montes de alrededor: Petretxema, Orhi, La Mesa de Tres Reyes, Anie, Midi d'Ossau etc.

Comieron en el Hostal Txiki de Isaba y hacia las 5 de la tarde salieron hacia casa. A la vuelta nos encontramos un rebaño de por lo menos 3000 ovejas que nos impedían el paso.

BERTIZ-PLAZA ZELAI-ORONOZ

Se juntaron 34 montañeros el **20 de octubre** para realizar la salida montañera, esta vez organizada por Isaak Alzugarai.

A las 9:00 de la mañana salieron del aparcamiento de Bertiz, con un tiempo muy bueno, alrededor de 17 grados. Cogieron hacia Aizkolegi desviándose en el kilómetro dos hacia Plaza Zelai.

Almorzaron dentro de Bertiz. Algunos/as hasta encontraron hongos. Se veía muy bien hacia Legate. Salieron del portillo de Plaza Zelai hacia Oronoz y bajaron por los caseríos al pueblo y luego al aparcamiento de Bertiz.

Fue una vuelta de más de cuatro horas. Terminaron comiendo en el restaurante Urgain.



ARANTZA

El **15 de noviembre** 37 montañeros se juntaron en Arantza para la salida mensual. La intención era ir hacia Mendi Eder pero soplaban un fuerte viento y decidieron cambiar la ruta. Fueron a Putzu Beltz.

Salieron del Aterpe de Arantza siguiendo las rayas azules y blancas. Por el alto de Senborro pasaron por el barrio Azpilarrea. Después de pasar la fuente de Arrunea borda desayunaron. Tuvieron que espabilarse ya que empezó a llover. Llegaron a Putzu Beltz pasando la borda de Semere. Paró de llover e incluso alguno se animó a entrar en el agua. Después de sacar fotos volvieron a Arantza para comer en el restaurante Pablonea.

VIAJES

DÍA DE LA GIMNASIA

Después de dos años sin celebrar, el **5 de mayo** se reunieron en Santesteban los/as socios/as para celebrar el dia de la gimnasia que tanto les gusta.

A las 12:00 de la mañana empezaron en el polideportivo de Santesteban los bailes, pilates y yoga. Comenzó la academia Rebeca bajo la dirección de Ioana con sus bailarinas que realizaron dos sesiones. Después Maite Sanz dirigió a las que tomaron parte en los ejercicios de pilates. Para terminar con los ejercicios deportivos Patxi Chocarro, profesor de yoga, con sus alumnas, ofreció cómo gestionar el cuerpo y el alma y la interacción de los dos.

Después del ejercicio físico de la mañana y como era costumbre fueron a comer al restaurante Santamaría de Santesteban, y para terminar el dia el acordeonista Jose Angel les amenizó la tarde. Bailaron y bailaron sin parar.

LOURDES

Siguiendo con la costumbre este año también se ha ido a Lourdes el **9 de junio**. Salieron 65 socios/as hacia las 8 de la mañana con buen tiempo. Juan Zabala ofició la misa en la capilla. Comieron en el hotel Acadia el menú acordado. A la tarde algunos/as tomaron parte en la procesión y cuando terminó volvieron a casa.



ARAGON

El 20 de junio 64 socios/as partieron en un autobús de Leitzaran hacia Zaragoza. Despues de almorzar en Castejon pararon en Tarazona para ver su iglesia, la plaza de toros y la parte histórica. Tambien tuvieron la posibilidad de degustar los alimentos de la zona.

A la tarde, dejando atrás el Moncayo llegaron a Zaragoza. Como hacía tanto calor la cita que tenían para visitar la ciudad se tuvo que retrasar dos horas. Ayudados por una guía visitamos la parte histórica, Pilarica, etc.

Junio 21. Continuaron visitando Zaragoza, las Cortes de Aragon en el palacio de Aljaferia, etc. A la tarde, escapándose del calor fueron a ver Fuendetodos, el pueblo de Goya, su restaurante, conocieron el museo.

Junio 22. Conocieron el pueblo de Calatayud. A la mañana visitaron una bodega y degustaron diferentes vinos para pasar a comer en el Meson Dolores. A la tarde fueron a ver el Monasterio de Piedra. Qué fresco, cuántos árboles, flores, cascadas, lo disfrutaron mucho.

Junio 23. Pasaron la mañana en el centro comercial Puerto Venecia. Están la mayoría de las marcas comerciales. Es la mayor de España. A las 13:00 salieron hacia Castejon donde comieron. Después salieron hacia casa.

Fue un viaje muy bonito aunque hizo mucho calor.

ARALAR (DIA DE LOS ABUELOS/AS)

El día 26 de julio 182 personas fueron a Aralar en 3 autobuses. Hubo misa, haciendo una mención especial en la homilía a la celebración del día de los abuelos/as. A continuación disfrutaron de las panorámicas de alrededor, aprovechando el buen día que hacía.

ARANTZAZU

El 31 de agosto fueron a Aranzazu 190 socios/as. No tuvieron buen tiempo, fue una pena. Cuando llegaron había mucha niebla y no se pudo disfrutar de las vistas.

La gente aprovecha para confesarse y después de misa comieron en el restaurante Oianume.

Despues de disfrutar con la música de Jose Angel hacia las 19:00 de la tarde volvieron a casa con una sensación muy buena.

LEZO



Siguiendo con la costumbre el **14 de septiembre**, 92 socios/as fueron a Santa Cruz de Lezo en dos autobuses.

Tan pronto como llegaron fueron a almorzar al bar de costumbre que les recibió muy bien después de dos años.

Hubo misa cantada por la coral del pueblo.

A continuación vieron deporte rural: levantamiento de piedra, cortar troncos...guipuzcoanos contra navarros. Este año ganaron los guipuzcoanos.

Comieron en el restaurante Gurutze Berri de Oiartzun. Hubo baile.

A las 7 de la tarde volvieron para casa.

PORTUGAL

El 17 de septiembre 64 socios/as de Arkupeak salieron hacia las 7:00 de la mañana. Despues de hacer una pequeña parada en Plasencia llegaron a Caceres y vieron el Monasterio de San Isidro donde tuvieron la oportunidad de escuchar cantos gregorianos. El chocolate Trapa se hace allí y algunos/as compraron.

El 18 de septiembre visitaron Cáceres con una guía. Hay 30 torres musulmanas, vieron la conocida Bujacoa y luego salieron hacia Algarve.

19 de septiembre. A la mañana fueron a visitar Vila Real de Santo Domingo. Hay muchas tiendas, no en vano es el centro mercantil más importante de la zona. Hay que destacar el maravilloso hotel del Algarve con piscina, gimnasio, buffet,.... Cuatro noches estuvieron en el mismo.

20 de septiembre. Este día visitaron Portimao, fortificación de Sagres, Cabo de San Vicente. La parte inferior de Portugal. A la tarde hicieron una ruta en barco visitando las Grutas. Muy muy bonito.

21 de septiembre. Visitaron los pueblos de Vilamoura y Albufeira. A la tarde fueron a ver la capital de Algarve, el faro, la catedral. Es muy bonito el edificio de la universidad. Allí estuvieron buscando la rana de la suerte en su fachada.

22 de septiembre. Algarve-Fátima. Fueron a visitar Aljustrel que es el sitio donde apareció la Virgen a los pastores, en la Cova de Iría se hizo la primera edificación. También visitaron la basílica de la Virgen.

23 de septiembre. Salieron hacia Coimbra donde visitaron la Universidad y el Museo. Les gustaron mucho los pasadizos subterráneos que parece un pequeño pueblo. No llegaron a ver la casas colgantes.

24 de septiembre. En Salamanca visitaron la Ciudad Universitaria y la Catedral y salieron hacia casa.

Lo pasaron muy bien, se juntó un grupo muy agradable.

DIA DEL SOCIO/A

Este año sí se ha podido celebrar el día grande de/a socio/a que no se disfrutaba desde 2019.

El 6 de octubre, esta vez en Dantxarinea, en la discoteca La Nuba, al mediodía, hubo misa y después se procedió a repartir regalos a los/as homenajeados/as que este año cumplen 85 ó 100 años y las parejas que celebran los 50 ó 60 años de casados.

Después se juntaron a comer más de 400 personas en el restaurante Lugarana de Benta Peio. La sobremesa les amenizó Jose Angel el acordeonista y terminaron el día unos bailando y otros jugando al mus.

También se repartieron los premios de fotografía y pintura. En fotografía las ganadoras fueron Margarita Meco y Blanka Bertiz y en pintura Mary Puy Luquin y Blanca Jiménez.

BENIDORM

Del 5 al 15 de mayo 65 socios/as y del 19 al 29 de octubre 64 socios/as estuvieron en Benidorm en el hotel Poseidon Playa.



En las dos ocasiones volvieron muy contentos y relajados después de disfrutar de la playa, salidas montañeras, compras, visitas a los pueblos de alrededor etc..

LODOSA

El 3 de noviembre tres autobuses con 140 socios fueron a Lodosa. Uno salió de Baztán, otro de Bera y el otro de Elgorriaga hacia Leitza.

Siguiendo con la costumbre visitaron la conserva Perón y allí tuvieron oportunidad de comprar conservas y degustaron el rico almuerzo que les prepararon Jesús y su cuadrilla. Visitaron también la feria de Estella.

Comieron en la Venta Larrion muy a gusto, terminando el día con baile, contentos y con buen humor.



CURSOS

Estos son los cursos impartidos

Amaiur: Dietetica, nutrición y jubiloteca

Arizkun: Jubiloteca.

Bera: Francés, dietética, nutricion y pintura.

Donamaria: Gimnasia.

Doneztebe: Estiramientos, pintura, baile, yoga, pilates, hipopresivos, huerta, pirograbado y primeros auxilios

Elizondo: Jubiloteca, pintura, yoga y primeros auxilios

Erratzu: Jubiloteca.

Leitza: Cerámica y primeros auxilios

Oronoz-Mugairi: Actívate y taller de la memoria.

Sunbillia: Yoga

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 16 de noviembre, en Bera, Elizondo, Leitza y Doneztebe se dieron charlas sobre residencias de mayores, pisos tutelados y centros día. La charla fue un éxito en cuanto a asistencia. En Doneztebe participaron 42 personas, en Leitza 53, Elizondo 30 y Bera 45. La gente estuvo muy agusto y se aclararon muchas dudas. Gracias a Pablo, Jokin, Junkal y Edurne por vuestro trabajo.



*animatu
eta deitu!!*

Amaia 659849570

info@harremanajubiloteka.com
www.harremanajubiloteka.com



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 gorputzeko ariketak eginez
- Esku lanak landuz
- Eta ere... mus, perrexila, 31, bingo, domino, rummy... eta bertzelako jokoetaz gozatzen

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

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

Participando en nuestro grupo

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

URDAZUBI - Leorlas Kultur Etxean

Asteazkena · Miércoles

16:00-18:00

ZUGARRAMURDI

Ortzirala · Viernes

16:00-18:00

AMAIUR - Ostatua

Astelehena · Lunes

16:00-18:00

ERRATZU - Kisulabe (Plaza)

Ortseguna · Jueves

16:00-18:00

ELIZONDO - Arizkunenea

Astearte · Martes

16:00-18:00

IRURITA - Centro parroquial

Astearte · Martes

10:00-12:00

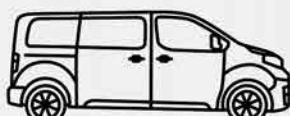
ANTZERKIA

IRURITA - Gizarte bilgunea

Astearte · Martes

16:00-18:00

Dirección: Josema Langarra y Amaia Iriondo



Jubilotekara etortzen diren pertsonak etxean jasoko ditugu

Recogida opcional a domicilio en furgoneta



Urdazubiko Udala
Ayuntamiento de Urdax



Zugarramurdiko Udala
Ayuntamiento de Zugarramurdi



Baztango
Udala

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

PODOLOGIA

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

Ordutegia / Horario: 10:00-13:00

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



Zaindu
zure oinak!
¡Cuida
tus pies!

Etxerako
zerbitzua
Servicio a
domicilio

Ainara Narbarte naiz, 20 urte daramatzat podologia 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!

> Arkupeak 2022

Argazki lehiaketa

Titulua: Reflejos de un árbol en el charco

Egilea: Margarita Meco Catalán, Sunbilakoa

Lehenengo saria





ARKUPEAK2022

> Arkupeak 2022

Argazki lehiaketa

Titulua: Luces y sombras

Egilea: Blanka Bertiz Iriarte, oronoz-Mugairikoa

Bigarren saria



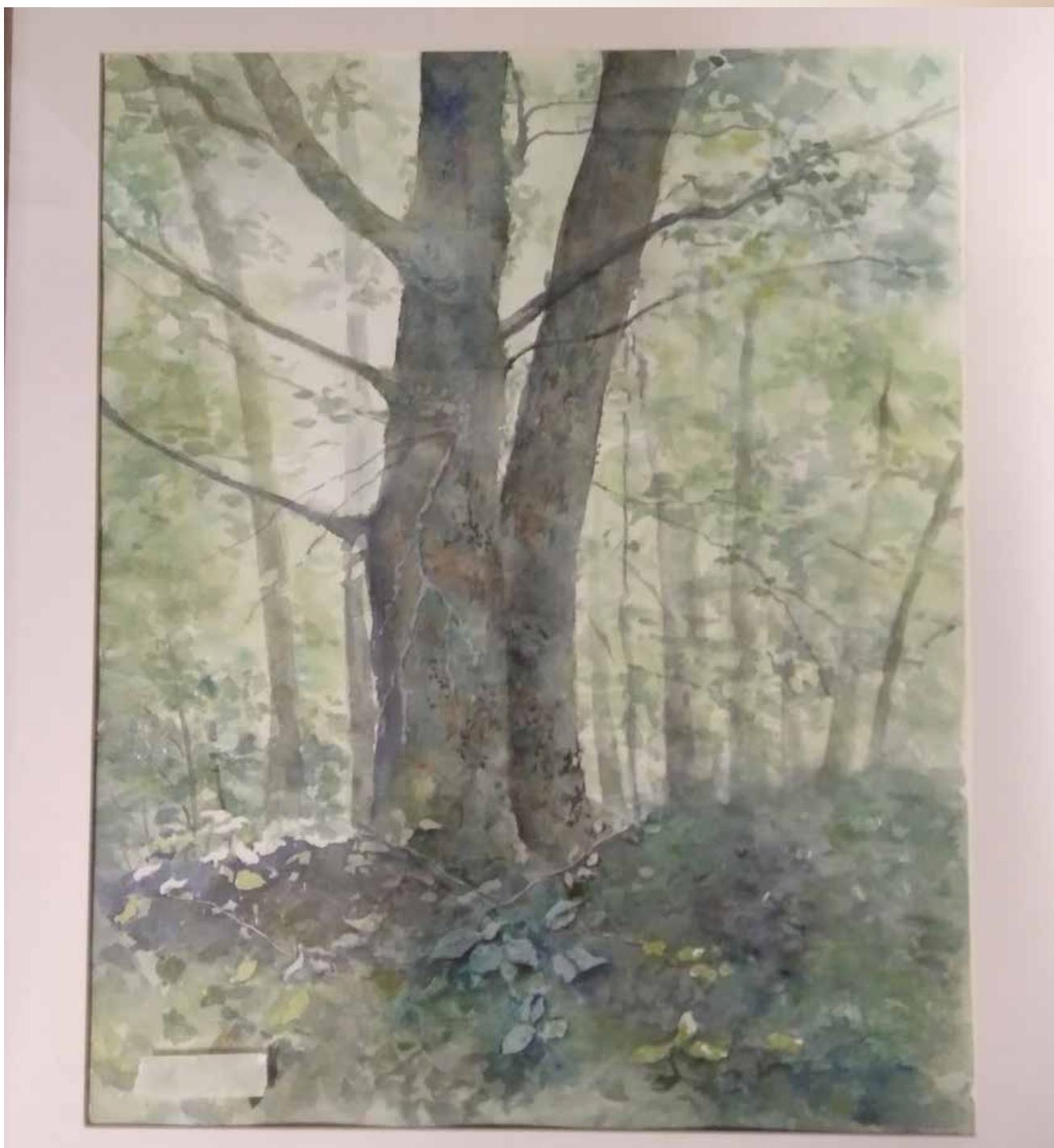
> Arkupeak 2022

Pintura eta marrazki lehiaketa

Titulua: Belleza en el bosque

Egilea: Mary Puy Luquin Fernandez, Elizondokoa

Lehenengo saria





> Arkupeak 2022

Pintura eta marrazki lehiaketa

Titulua: Desde Izpegi - Izpegitik

Egilea: Blanca Jimenez Zabalegui

Bigarren saria



ILE-APAINDEGIA PELUQUERÍA Juana Tellechea

Etxez etxeko ile-apaintzailea
Peluquera a domicilio



Hitzordua hartzeko
Para pedir cita **680 959 003**



ARKUPEAK - ARGIBEL OPTIKA (ELIZONDO) HITZARMENA

IKUSMENA

- Monofokal edo mailakako betaurreko bat erostean beste betaurreko bat opari. (Eguzkita-koa edo txuria)
- Betaurrekoen “plan renove”-a 3 urte baino lehenago %30eko deskontua
- Doako errebisioa ikusmenean
- Doako kontrola begiko tensioan
- DMAe gaixotasunaren aurrean, prebentziorako, begiaren kontrola. Frogan kostua eta txosten oftalmologikoa 30€
- Doako bisita etxeetara ikusmenaren errebisioa egiteko
- Fabrikako 2 urteko bermea
- %50eko galera asegurua
- Lehenengo urtean %70 bermea apurtu ezkerro
- Bigarren urtean %50eko bermea apurtu ezkerro

ENTZUMENA

- Doako errebisioa entzumenean
- Audifono digitalak 490€
- Azken belaunaldiko audífono digitalak 1100€
- 5 urteko bermea audifonoen erosketan
- 4 urteko galera eta apurketa asegurua
- Audifonoa erosteagatik pilak dohan 3 urtez
- Dohako egokitzapen eta jarraimena

Lehendik dauden eskaintzei ezin zaie batu.

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

ACUERDO ARKUPEAK ARGIBEL OPTIKA (ELIZONDO)

VISTA

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

AUDICIÓN

- Revisión Auditiva gratuita.
- Audífono Digital desde 490,00€
- Audífono Digital última generación por 1100€
- 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

Astelehenetik ostegunera ibilbidea	12€
Ostiral, larunbat eta igandeetan ibilbidea	12€
Baldintzak	Ordua hartzeko deitu Arkupeak Elkarteko bazkide txartela erakutsi behar da

> MASAJEAK

Masajeak	%20ko deskontua
----------	-----------------

> BEDERATZIURRENA

Bederatziurrena	81€/9 eguneko ibilbidean
Baldintzak	Astelehenetik ostegunera (jai egunik ez) Arkupeak-eko bazkide txartela erakutsi behar da

> ESKAINTZA OSORAKO BALDINTZA OROKORRA

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

ACUERDO ARKUPEAK Y BALNEARIO ELGORRIAGA

DURACIÓN 2022

> RECORRIDO TERMAL

Recorrido de lunes a jueves	12€
Recorrido viernes, sábado y domingo	15€
Condiciones	Llamar para pedir disponibilidad Presentar carnet de socio de Arkupeak

> MASAJES

Masajes	20 % descuento de tarifa
---------	--------------------------

> NOVENARIO

Novenario	81€/9 días de recorrido
Condiciones	Solo de lunes a jueves (excluidos festivos) 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. Llamar para pedir disponibilidad.



Urnietako Oianume sagardotegian bertsolariekin

Urtarrilak 26

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

13:30 Bazkaria Oianume sagardotegian.

MENUA

Zizorra egosia

Bakailao tortilla

Bakailao frijituoa

Txuleta

Gazta, membrilloa eta intxaurrak

Kafea eta txupitua

Bertsolariak: Lizaso eta Egañaren bertsoak momentu egokietan.

16:00 Dantzaldia.

19:00 Autobusen irteera.

Prezioa: 49€

Izena emateko egunak: Urtarrilaren 9, 10 eta 11n herri bakoitzeko delegatuarekin

Ordainketa data: Urtarrilla.

Sidrería Oianume de Urnieta con bertsolaris

26 de enero

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: 9, 10 y 11 de enero con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro: Enero.

Javier

Martxoak 7

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

17:00 Graziako bederatzurrena.

18:30 Autobusen irteera.

Prezioa: 49€

Izena emateko egunak: Otsailaren 6, 7 eta 8an herri bakotzeko delegatuarekin.

Ordainketa eguna: Martxoa.

Javier

7 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

17:00 Novena de la gracia.

18:30 Salida de los autobuses.

Precio: 49€

Fechas de inscripción: 6, 7 y 8 de febrero con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro: Marzo.



Mus txapelketa Donezteben

Martxoak 16

09:30 Tortilla, urdaiazpikoa eta txistorren dastaketa.

Prezioa: 35€.

10:00 Txapelketaren hasiera Doneztebeko Santamaría jatetxean.

Izena emateko egunak: Martxoaren 6,7 eta 8an herri bakoitzeko delegatuarekin.

14:00 Bazkaria.

Ordainketa data: Martxoa.

MENUA

Barazki menestra

Legatza saltsan

Txuleta

Flana izozkiarekin

1.- Egun hau bazkide guztiei zabaldua dago. Eguna Donezteben igaro nahi duenarentzat prezioa 45€.

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

Ardoa, ura, sagardoa, kafea, kopa eta cava

Bazkalondoan sarien banaketa.

Campeonato de mus en Doneztebe

16 de marzo

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

Precio: 35€.

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

Fechas de inscripción: 6,7 y 8 de marzo con el delegado de cada pueblo.

14:00 Comida.

Fecha de cobro: Marzo.

MENÚ

Menestra de verduras

Merluza en salsa

Txuleta

Flan con helado

Aqua, vino, sidra, café, copa y cava

1.- Este día está abierto a todos los socios que quieran pasar el día en Donetebe cuyo costo será de 45€.

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

Tras la comida entrega de premios.

Kantabria

Apirlak 17-20

APIRILAK 17 DONEZTBE-SANTOÑA-LAREDO- SANTANDER-ISLA

Santoña: Buciero mendiaren magalean dagoen itsas herri honetara iritsi eta bisita gidatu bat egingo dugu: Santa María del Puerto, garai batteko militarren hospitalea, (Napoleon, San Carlos eta San Martinen) Gotorlekuak eta Manzaneda Markesaren jauregiak. Antxoa fabrika bat bisitatu eta bertan dastaketa egingo dugu. Ondoren Santanderren bazkaldu, arratsaldez bertako gidiari batekin hiria ikusiko dugu Magdalena jauregitik hasita. Bukatzean hotelean afaria eta alojamentua hartuko dugu.

APIRILAK 18 SANTILLANA DEL MAR - COMILLAS

Gosaldu eta egun guziko irtenaldia hasiko dugu Santillana del Mar eta Comillas ezagutzeko. Santillana del Mar-ek mendeetan zehar bertatik pasatako zibilizazio desberdinaren kutsu handia du oraindik, eta horren eredu dira bertako artea, kultura eta monumentuak. Bere etxe handien kontserbazioa, Kolejiata eta hainbat jauregi antzinako garaietara eramatzen gaituzte. Altamirako neokobazulora sartuko gara. Jatetxean bazkaldu eta ondoren Comillasera joango gara. Bertan, unibertsitatea kanpokoaldetik eta Sobrellano jauregia barrendik ikusiko ditugu.

APIRILAK 19 PICOS DE EUROPA-LIEBANAKO MONASTERIOA-POTES-SANTA CATALINA MIRADOREA-LA HERMIDAKO HAITZARTEA

Gosaldu eta egun osoko irtenaldia. Lehenik Fuente DE-ra joango gara, bertan teleferikoa hartu eta Cableko miradoretik bertako bisita paregabeak ikusteko. Ondoren, Liebanako monasteriora jarratuko dugu, hemen, Kristoren gurutzearen egurzatirik handiena dago ikusgai. Bazkaldu jatetxean eta arratsaldez Potesera joango gara. Infanta dorrea ikusteko aukera izango dugu. Hotelera itzuleran, Santa Catalina miradorea eta La Hermida haitzarteetan geldialdi bat egingo dugu bertako haitzarte paregabeak ezagutzeko. Santanderra itzulera afaltzeko.

APIRILAK 20: CABARCENO-DONEZTEBE

Gosaldu eta Cabarceno ikustera joango gara. Irtisi eta bisita librea izango da parkea ezagutzeko. 14:00etan bazkaria bertako jatetxe batean. Ondoren etxera itzulera.

PREZIOAN SARTUAK:

- Autobusa bidaia osoan
- Gidari laguntzailea bidaia osoan
- 4 egun eta 3 gaueko egonaldia Santanderko Hotel Palacio Del Mar 4*
- Pentsio osoa, ura, ardoa eta kafea barne
- Egun erdiko gidaria Santoñan
- Antxoa fabrika eta dastaketa
- Egur erdiko bisita Santanderren bertako gidari batekin





Kantabria

Apirilak 17-20

- Magdalena jauregira bisita
- Santanderren bazkaria
- Santillana del Mar eta Comillasen egun osoko gidaria
- Altamirako neokobazuloak
- Comillasko Sobrellano jauregiko sarrera
- Comillas edo Santillanako bazkaria
- Monasterio de Libeana, Potes eta La Hermidan egun osoko gidaria
- Fuente De-ra igoera
- Monasterio de Liebanako sarrera
- Potesen bazkaria
- Cabarcenoko sarrera
- Bazkaria Cabarcenon
- Bidaia asegurua

Prezioa (65 pertsona):

Binakako logela: 480,00€

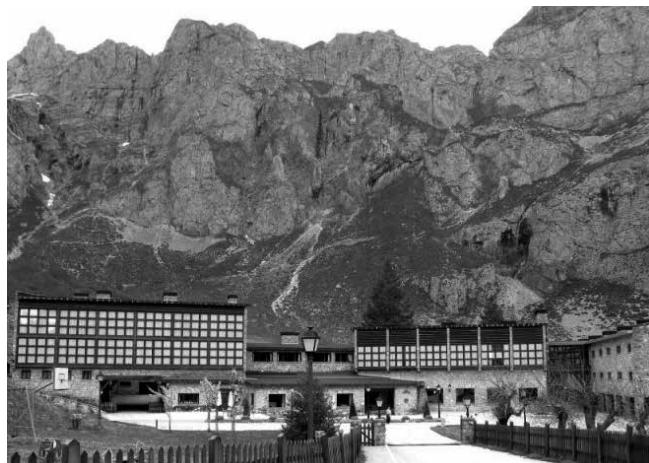
Bakarkako logela: 610,00€

Izena emateko egunak:

Otsailak 13 eta 14 bulegoko 948 450 878 edo 618 567 837 telefonoetara deituz

Ordainketa data: otsaila

Ezeztapenak: galdezu bulegoan



Cantabria

17-20 de Abril

17 ABRIL:

SANTESTEBAN - SANTOÑA - LAREDO - SANTANDER - ISLA

Santoña. Llegada a esta villa marinera a los pies del monte Buciero. Visita guiada donde podremos ver monumentos declarados Bien de Interés Cultural, como la Iglesia de Santa María del Puerto, el antiguo Hospital Militar, los Fuertes (el de Napoleón, el de San Carlos, el de San Martín), o la Casa Palacio del Marqués de Manzaneda. Visitaremos una fábrica de anchoas y disfrutaremos de una degustación. Continuación hasta Santander. Almuerzo en restaurante de Santander. Por la tarde, visita con guía local de la ciudad comenzando con la visita del Palacio de la Magdalena. Al finalizar, traslado al hotel de Santander. Acomodación en el hotel. Cena y alojamiento.

18 ABRIL:

SANTILLANA DEL MAR - COMILLAS

Desayuno en el hotel y excursión de día completo a Santillana del Mar y Comillas. Comenzaremos visitando Santillana del Mar. Desde los primeros asentamientos prehistóricos, hasta el apogeo señorrial y pasando por las épocas de gran pujanza eclesiástica, Santillana del Mar ha venido adquiriendo un legado artístico, cultural y monumental incomparable. La excelente conservación de sus casonas, su colegiata y los numerosos palacios, nos sumergen durante nuestra visita a un tiempo lejano. Visita incluida: Neocueva de Altamira. Almuerzo en restaurante. A continuación, visitaremos Comillas, contemplando los exteriores de la Universidad Pontificia, El Palacio de Sobrellano (entrada incluida). Regreso al hotel. Cena y alojamiento.

19 ABRIL:

PICOS DE EUROPA - MONASTERIO DE LIEBANA - POTES - MIRADOR DE SANTA CATALINA Y DESFILADERO DE LA HERMIDA.

Desayuno en el hotel y excursión de día completo. Iniciaremos nuestro recorrido en Fuente De, desde donde ascenderemos en teleférico para admirar las vistas desde el Mirador del Cable.

Continuaremos al Monasterio de Liébana (Santo Toribio) donde se conserva el trozo más grande de la Cruz de Cristo. Almuerzo en restaurante. Por la tarde visita de Potes, capital de los Picos de Europa, donde podremos ver la Torre del Infante, monumento medieval. De regreso al hotel visitaremos EL Mirador de Santa Catalina y el desfiladero de la Hermida. Es el mirador que destaca entre todos los demás en Cantabria con impresionantes vistas sobre la garganta de la Hermida. Regreso al hotel de Santander. Cena y alojamiento.

20 ABRIL:

CABARCEO - SANTESTEBAN

Desayuno en el hotel y salida hacia Cabárceno. Llegada y visita libre del Parque de la Naturaleza de Cabárceno. Sobre las 14:00h Comida en restaurante en el interior del parque. Al terminar, continuación del trayecto hasta Santesteban. Llegada y fin del viaje.





Cantabria

17-20 de abril

EL PRECIO INCLUYE:

- Autocar para el recorrido indicado
- Guía acompañante desde origen.
- Estancia de 4 días / 3 noches en el Hotel Palacio del Mar 4****, en Santander.
- Régimen de Pensión completa agua, vino. Café incluido en restaurantes.
- Visita con guía local de medio día en Santoña.
- Visita de una fábrica de conservas de anchoas y degustación.
- Visita con guía local de medio día en Santander.
- Visita guiada del Palacio de la Magdalena.
- Almuerzo en restaurante en Santander.
- Guía de día completo en Santillana del Mar y en Comillas.
- Entrada a la Neo-cueva de Altamira
- Entrada a Palacio de Sobrellano en Comillas.
- Almuerzo en Restaurante en Comillas o Santillana del Mar.

- Visita con guía local de día completo para Monasterio de Liébana Potes y La Hermida.

- Subida en el Teleférico de Fuente DE.
- Entrada al Monasterio de Liébana.
- Almuerzo en restaurante en Potes.
- Entrada incluida a Cabárceno.
- Almuerzo en restaurante en Cabárceno.
- Seguro de asistencia en viaje

Precio (65 personas):

Habitación doble: 480,00€

Habitación individual: 610,00€

Fechas de inscripción: 13 y 14 de febrero I llamando a la oficina 948 450 878 o 618 567 837

Fecha de cobro: febrero

Cancelaciones: preguntar en la oficina.



Soinketa eta herri kirolen eguna

Apirilak 27

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

11:00 Soinketa erakustaldiaren hasiera
Doneztebeko frontoian.

12:00 Herri kirol erakustaldia Cañamares anaien eskuak

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.

Precio: 50€

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

Ordainketa data: Apirila.

Oharra: Soinketa egin behar dutenek 35€ ordaindu behar dute.

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

Dia de la gimnasia y deportes rurales

27 de abril

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

11:00 Dará comienzo la demostración de los grupos de gimnasia en el frontón de Doneztebe.

12:00 Exhibición de herri kirolak de la mano de los hermanos Cañamares.

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: 50€.

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

Fecha de cobro: Abril

NOTA: Los participantes en la exhibición de gimnasia pagarán 35 €.

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



Euskal kantuen eguna Dantxarinean

Maiatzak 25

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

Jaia Dantxarineaoko Otxondo jatetxean izango da.

12:00 Dantxarinean hango merkataritza berriak ikusteko aukera.

13:00 Bazkaria Otxondo jatetxean.

MENUA

Iberiko desberdinak

Txipiroi eta gulen entsalada

Legatza onddo salsa eta panaderekin

Entrekota pikilo eta patatekin

Natillak

Ardoa, ura, sagardoa, kafea, cava
(botila bat 4 p.) kopa normala

Bazkalondoan gure betiko abestiak José Angelen laguntzarekin. Ondoren dantzaldia José Angelen eskutik.

19:15 Autobusen irteera.

Precio: 49€

Izena emateko egunak: Apirilaren 17, 18 eta 19n herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Apirila.

Garrantzi haundiko oharrak:

1.-Egun horretan bazkide aunitz elkartzen gara eta sarrera azkarrago izan dadin TXARTELAK banatuko ditugu, baina bakoitza ESERLEKUKO zenbakiarekin.Jatetxe barruan arduradunek lagunduko dute.

2.-Txartelak delegatuek banatuko dituzte.

3.-Aurreko urteetan kantuen liburuxkak banatu direla eta, eskertuko da eskura duenak eramatzen badu. Ez badu posible, bazkalondoan banatuko dira liburuxkak ez dutenei.

Día de las canciones vascas en Dantxarinea

25 de mayo

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

La fiesta tendrá lugar en el restaurante Otxondo de Dantxarinea.

12:00 Llegada a Dantxarinea y visita a los nuevos comercios de la zona.

13:00 Comida en el restaurante Otxondo

MENÚ

Surtido ibérico

Ensalada de chipirones y gulas

Merluza con salsa de hongos y panaderas

Entrecot con piquillos y patatas

Natillas

Agua, vino y sidra, botella de cava (1 para cada 4 pax), café y copa normal

En la sobremesa los cantos de siempre con la

ayuda de José Angel. A continuación bailables amenizados por José Angel.

19:15 Salida de los autobuses.

Precio: 49€

Fechas de inscripción: 17, 18 y 19 de abril con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro: Abril.

Notas muy importantes:

1.-Este año también se dará una TXARTELA de entrada con el nº del asiento a los que se apunten para la fiesta.

2.-Las txartelas las distribuirán los delegados.

3.- Teniendo en cuenta que en años anteriores se han distribuido los libritos con las canciones, se recomienda que el que disponga del mismo lo lleve. Si no es posible, después de la comida se facilitará a los que no lo tengan.

Benidorm

Maitzak 2-11

MAIATZAK 2

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

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

MAIATZAK 2-11

Atsedena eta egun libreak gozatzeko aukerarekin.

MAIATZAK 11

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

ALOJAMENDUA

HOTEL POSEIDON PLAYA 3*

Prezioa (55 pertsona)

Binakako logela: 590,00€ pertsonako

Banakako logela: 730,00€ pertsonako

Izena emateko egunak: Martxoaren 27 eta 28an bulegoko 948 450878 edo 618567837 telefonora deitzu.

Ordainketa data: Apirila

Ezeztapenak: galdeku bulegoan

Prezioan sartuak

- Joan etorriko autobusa
- 9 gaueko egonaldia
- Egun osoko pentsioa (ardoa eta ura barne)
- Joan etorriko bazkariak Javalambre eta Castejonen
- Bidai eta ezeztapen aseguruak

Prezioan sartu gabeak

- Prezioan sartuak agertzen ez den edozein puntu.

Benidorm

2-11 de mayo

2 DE MAYO

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

2-11 DE MAYO

Estancia y días libre.

11 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 POSEIDON PLAYA 3***

Precio: (55 personas)

Habitación doble: 590,00€ por persona

Habitación individual: 730,00€ por persona

Fechas de inscripción: 27 y 28 de marzo, llamando al teléfono de la oficina 948450878 o 618567837.

Fecha de cobro: Abril.

Cancelaciones: Consultar en la oficina.

El precio incluye

- Autobús.
- Autobús de apoyo si fuera necesario.
- Estancia de 9 noches.
- Régimen de pensión completa con agua y vino incluidos.
- Almuerzo en ruta de ida y vuelta: Javalambre y Castejón.
- Seguro de viaje.

El precio no incluye

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



Norbegiako Fiordoetan itsas-bidaia

Ekainak 2-9

Autobusen irteerako ordua izena eman ondoren adieraziko da.

Firenze itsasontzia

02/06/2023 KIEL	20:00
03/06/2023 COPENHAGEN	10:00 18:00
04/06/2023 En el mar	
05/06/2023 HELLESYLT Tech. Call .	09:00 11:00
05/06/2023 GEIRANGER	13:00 18:00
06/06/2023 HAUGESUND	13:00 21:00
07/06/2023 STAVANGER.....	08:00 18:00
08/06/2023 En el mar	
09/06/2023 KIEL	08:00

Prezioa (120 pertsona)

Binakako logela barnealdean: 1.440,00€

Binakako logela leihoaarekin: 1.575,00€

Binakako logela balkoiarekin: 1.705,00€

Banakako logela barnealdean: eskaeraren arabera

Izena emateko egunak: urtarrilaren 9 eta 10ean bulegoko 948 450 878 edo 618 567 837 telefonora deitzuz. Aurreko itsas ibilbiderako inskripzioak ez dira kontutan hartuko. Denak berritik egin beharko dira eta oraingo ordena errespetatuko da.

Ordainketa eguna: Urtarrila

Ezeztapenak: Bulegoan galdetu

Prezioan sartuak:

- Autobusaren joan-etorria aireporturaino
- Hegazkina
- MY Drinks paketeko prezio bereziak

Dena sartua

- Tasak barne

- Propinak barne
- Bidaia asegurua barne

Prezioan sartu gabeak:

Prezioan sartuak-en agertzen ez den edozein puntu

Oharra: Beharrezkoa da Europako osasun txartela eramatea.

OHARRA: Izen emateen ondoren bilera bat egingo da itxasontziaz kanpo egin nahi diren bidaiai kontratatzeko. Aurretik jakinaraziko da eguna



Crucero por los Fiordos Noruegos

2-9 de junio

La hora de salida de los autobuses se comunicará al interesado

Barco Firenze

02/06/2023 KIEL.....	20:00
03/06/2023 COPENHAGEN	10:00 18:00
04/06/2023 En el mar	
05/06/2023 HELLESLYT Tech. Call.	09:00 11:00
05/06/2023 GEIRANGER	13:00 18:00
06/06/2023 HAUGESUND	13:00 21:00
07/06/2023 STAVANGER	08:00 18:00
08/06/2023 En el mar	
09/06/2023 KIEL	08:00

Precio (120 personas)

Habitación doble interior: 1.440,00€

Habitacion doble con ventana: 1.575,00€

Habitación doble con balcón: 1.705,00€

Habitación individual interior: bajo petición.

Fechas de inscripción: 9 y 10 de enero llamando al 948 450 878 o 618 567 837. Las inscripciones del anterior crucero no serán válidas. Se tendrán que realizar de nuevo y se respetará el orden actual.

Fecha de cobro: Enero

Cancelaciones: Las condiciones de cancelación consultar en la oficina.

El precio incluye:

- Autobús ida y vuelta al aeropuerto
- Vuelo incluido
- Precios especiales en el paquete de bebidas MyDrinks,

Todo incluido

- Tasas incluidas
- Propinas incluidas
- Seguro de asistencia incluido

Nota: Es preciso llevar la tarjeta sanitaria europea.

NOTA: Después de las inscripciones se hará una reunión para quien quiera contratar las excursiones fuera del barco. Se avisará con antelación.





Lourdes

Ekainak 12 eta 13

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

FLORIDA hotelera iristean alojamentua hartuko dugu

13:00 Bazkaria Florida hotelean.

15:30 Bernardetten bizitza ezagutzeko bisita.

16:30 Gaixoen prozesioa.

20:00 Afaria Florida hotelean

Ondoren antortxen prozesioa.

Ekainak 13

Gosaria Florida hotelean

10:00 Meza

13:00 Bazkaria Florida hotelean

16:30 Betharramgo gruten bisita

Prezioa binakako logelan: 115,00€ pertsonako.

Prezioa banakako logelan: 140,00€ pertsonako

Izena emateko egunak: Apirilaren 24, 25 eta 26an, herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Ekaina.

Oharra: Komeni da Europako osasun txartela eramatea.

Lourdes

12 y 13 de junio

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

Llegada al HOTEL FLORIDA para el alojamiento

13:00 Comida en el hotel Florida.,

15:30 Visita por la vida de Bernadette

16:30 Procesión de los enfermos

20:00 Cena en el hotel Florida

Procesión de antorchas

13 de junio

Desayuno en el hotel Florida

10:00 Misa

13:00 Comida en el hotel Florida

16:30 Visita por las grutas Betharram.

Precio habitación doble: 115,00€ por persona.

Precio habitación individual: 140,00€ por persona

Fechas de inscripción: 24, 25 y 26 de abril con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro: Junio.

Nota: Conviene llevar la tarjeta sanitaria europea

Aralarko Santutegia (Atautxi-amatxien eguna)

Uztailak 26

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio.

12:00 Meza Aralarko Santutegian.

14:00 Bazkaria Orikaingo Ezkabarte erretegian

MENÚA

Txorizoa sagardo erara

Etxeko frijituak

Bakailo rebozatua eta piperradarekin

Iberiar txerriaren txuleta oporto saltsarekin

Gazta tarta mango eta ababiekin

Ardo beltza, gorria eta txuria

Kafea eta txupitoa

16:00 Dantzaldia

19:00 Autobusen irteera.

Precio: 49€

Izena emateko egunak: Ekainaren 19, 20 eta 21ean herri bakoitzeko delegatuarekin.

Ordainketa data: Uztaila.

Aralar (Fiesta de lo/as abuela/os)

26 de julio

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

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

14:00 Comida en el Asador Ezcabarte de Oricain

MENÚ

Chorizos a la sidra

Surtido fritos caseros (croqueta, jamón, queso y pimiento)

Lomo de bacalao rebozado y piperrada

Chuleta de lomo ibérico sobre salsa de oporto

Tarta de queso con coulis de mango y arándanos

Tinto crianza, rosado y blanco

café y txupito

16:00 Bailables.

19:00 Salida de los autobuses.

Precio: 49€

Fechas de inscripción: 19, 20 y 21 de junio con el delegado de cada pueblo.

Fecha de cobro: Julio.



Arantzazu Abuztuak 31

Autobusen irteerako ordua herriko delegatuari adieraziko zaio

12:00 Meza Arantzazuko Santutegian

14:00 Bazkaria 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

Precio: 49€

Izena emateko egunak: Uztailaren 3 ,4 eta 5ean 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: 3, 4 y 5 de julio con el delegado de cada pueblo.

Cobro: Agosto.

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.

> 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
AMAIUR	JUBIOTEKA	AMAIA IRIONDO		
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	09:30-11:00 11:00-12:30
BERA	MUGIKORRAREN ERABILERA USO DEL MÓVIL	ZEHAZTU GABE/ SIN ESPECIFICAR		09:30-11:00 11:00-12:30
BERA	PINTURA	ITZIAR MIKELPERIZE- NA	OSTIRALA VIERNES	17:30-19:00 19:00-21:00
BERA	LOREZAINZA JARDINERIA	J.M.ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONAMARIA	GIMNASIA	DANIEL FIORAMANTE	ASTELEHENETA ASTEAKENA LUNES Y MIÉRCOLES	15:00-17:00
DONEZTEBE	LUZAKETAK ESTIRAMIENTOS	DANIEL FIORAMANTE	OSTIRALA VIERNES	10:30-11:30
DONEZTEBE	LUZAKETAK ESTIRAMIENTOS	ANA TOVAR	ASTEARTEA MARTES	08:00-09:00 09:00-10:00
DONEZTEBE	DANTZA BAILE	REBECA ACADEMIA	OSTEGUNA JUEVES	10:00-11:30
DONEZTEBE	YOGA	PATXI CHOCARRO	ASTELEHENETA A STEAKENA LUNES Y MIÉRCOLES	15:30-16:30
DONEZTEBE	EGUR ZIZELKETA TALLA	J.I.TELLETXEA M, ETXEVERRIA	ASTELEHENETA ASTEAKENA LUNES Y MIÉRCOLES	16:00-18:00
DONEZTEBE	LOREZAINZA JARDINERÍA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	IÑAUSKETA PODA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	PIROGRABATUA PIROGRABADO	J.L. OLAIZOLA	OSTEGUNA JUEVES	16:00-18:00
DONEZTEBE	PILATES	ANA TOVAR	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
DONEZTEBE	PUNTO, VAINICA, GANCHILLO	LIDIA DIEZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ELIZONDO	JUBIOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTEAKENA MIÉRCOLES	16:00-19:00
ELIZONDO	PINTURA	ITZIAR MIKELPERIZE- NA	ASTELEHENETA / 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
ELIZONDO	LOREZAINZA JARDINERÍA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ELIZONDO	IÑAUSKETA PODA	JUAN MARI ARTAZCOZ	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ERRATZU	JUBIOTEKA	AMAIA IRIONDO	OSTEGUNA JUEVES	16:00-19:00

HERRIA PUEBLO	IKASTAROA CURSO	MONITOREA MONITOR-A	EGUNA DÍA	ORDUTE- GIA HORARIO
IRURITA	ANTZERKIA TEATRO	AMAIA IRIONDO	ASTEARTEA MARTES	
LEITZA	ZERAMIKA	MIKELA	ZEHAZTU GABE SIN ESPECIFICAR	
ORONoz- MUGAIRI	MEMORIA TAILERRA TALLER DE MEMORIA	RAMONI ORDOKI	OSTIRALA/VIERNES	16:00-17:30
URDAZUBI	JUBIOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTELEHENa/LUNES	16:00-19:00
ZUGARRA- MURDI	JUBIOTEKA	AMAIA IRIONDO	ASTELEHENa/LUNES	16:00-19:00

> Ikastaroak | Cursos La Caixa

"La Caixa"-k dohainik eskaintako 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>

**2023. URTEKO ORDEZKARIAK
COMPOSICIÓN DELEGADOS 2023**

HERRIA/PUEBLO	IZENA/NOMBRE	TELEFONO
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 (laguntzailea)	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	JOSE JAVIER URTXEGI HUITZI	678897944
IGANTZI	IGNACIO GOIENETXE ZUBIETA (Laguntzailea)	678897944
IRUN	LORENZO ALAGON PEINADO	943116801/606615004
IRURITA	PABLO URTASUN IRIGOYEN	948580195/638848056
ITUREN	Mª CRISTINA APEZTEGUIA SALDIAS	948450473/610386723
LABAIEN	CANDIDA GOÑI ALBISTUR	948451502/616325568
LEITZA	FERMIN AZPIROZ MARTINICORENA	948510279/690159444
LEITZA	LURDES ERVITI CABALLERO	948510461/636375753
LESAKA	CANDIDO MUTUBERRIA OSCOZ	948637998/633388761
NARBARTE-LEGASA	PAQUITA MIQUELARENA SARRATEA	948450253/609400145
OIZ		
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 / 660 463 386

PRESIDENTEORDEA / VICEPRESIDENTA

ROSA MARIA VERTIZ IRIARTE

948-592084 / 675 190 375

IDAZKARIA / SECRETARIO

IDAZKARIORDEA / VICESECRETARIO

JUAN ISAAC ALZUGARAY MARTIARENA

948-585059 / 690 375 493

DIRUZAINA / TESORERA

GEMA GAMIO LARRABURU

618 962 590

BAZKIDEAK / VOCALES

Mº LOURDES ERVITI CABALLERO

948-510461 / 636 375 753

Mº ROSA MENDIBURU GUILLENEA

948-580846 / 628 573 847

PAKITA MIKELARENA SARRATEA

948-450253 / 609 400 145

MARITXU TELLETXEA SAGASETA

948-450793 / 674 480 719

ORDEZKOA / SUPLENTE

FERMIN AZPIROZ MARTINCORENA

948-510279 / 690 159 444



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

