

KORONABIRUSA - ATZOKO DATUAK

GIPUZKOAN		NAFARROAN	
28 positibo berri	82 hildako	124 positibo berri	202 hildako
1.560 positibo guztira*	349 ospitalizatuta	3.355 positibo guztira	1.448 ospitalizatuta

*Hernanin 33 Astigarragan 7 Sendatuak; EAE: 3.728 Nafarroan: 421

«Emozioa baimentzeak laguntzen du bere bidea egin dezan, eta beste emozio-egoera batera joaten»

Nerea Mendizabal hezitzaileak 18:30etako hitzaldian azalduko du konfinamenduak haurrei nola eragiten dien. Galderak egin ahal izango zaizkio. Jarraitzeko: <https://labur.eus/Mntrl>.

HERNANI HEZIKETA

Konfinamendua ezartzean, animaliak bai, baina haurrak ez dira kontuan hartu.

Atentzioa eman zigun neurriak; zakurrak bai, eta haurrei aipamenik ez. Elikatzea beharrezkoa zaigu gizakiei. Hori bermatzeko arrisku batzuk hartzen ari gara enkarguetara ateratzean. Eta haurrek, garapenerako, badituzte beste behar batzuk, aintzat hartzea gustatuko litzaizkidekeenak: mugimendu askea, aire librea...

Modurik badago behar horiek asetzeko, osasun publikoa arriskuan jarri gabe?

Asko aztertu gabe, badakit beste herrialde batzuetan egin dela. Boteprontoan etortzen zait baikoitzaren bizitokitik gertu gutxieneko irteerak antolatzea, distantziak zainduz, kontaktua saihestuz, erosketak egitera joatean egiten dugun bezala. Edo komunitarioak diren espazioetan antolatzea. Ikusi dugu toki horietara atera eta norbaitek salatzea. Bestalde, txunditu nau egun hauetan atera den sormenak. Horrek ere, irtenbideak topatzen lagundu dezake.

Baina, azkenean, etxean egon behar. Zein eragin dauka ume eta familiengan?

Zaila egiten zait orokorrean hitz egitea. Horrelako estres egoera bati aurre egiteko norberak eduki ditzakeen jarrerak oso desberdinak dira. Baldintzak ere bai: batzuk metro karratu gutxitan egon behar dute, heldu batekin, eta hau, beharbada, etxetik lanean ari dela. Beste batzuk terraza dute, helduak eskuragarri... Fa-

milia batetik bestera alde handia dago. Gainera, desbedina da haurren adinaren arabera ere. Zaila da eragina zein den zehaztea.

Hain zuzen, badira alderdi positiboak ikusi dutenak: etxean goxo familian egoteko aukera.

Bat egiten dut horrekin, guztiz. Askori erritmoa jaisteko balio izan die, hausnartzeko, sormena pizteko, familiako konexioak pizteko.. Uste dut hain bistakoa dena kentzen zaigunean baloratzen dugula kendutako hori. Gauza hauetaz konturatzeko betegarria da batzuentzat. Bere ekarpena egiten du, nahiz eta denoi gustatu askatasunean bizitzea.

Aldiz, badira baliabide eskasak dituzten familiak, tratu txarrak bizi dituztenak... Zein eragin izan dezake hauengan? Jarraipenik egiten al zaie?

Pentsatzen dut lehendik jarraipena egiten zitzaien familiekin jarraitzen dela, baina laguntza behar duenak eskatu egin behar duela, ez baita orain kanpotik iritsiko. Familia desberdinetan desesperazio, gatazka, haserre eta urrutiratze egoerak izango dira, eta etorkizunean eragina izango du. Honekin zer egin erabakitzeak markatuko du ondorena. Familia eta bikote harremanetan ere izango du eragina. Esango nuke, orokorrean, gatazka eta banaketa horiek txarra bailiran hartzen ditugula, baina esan nahi nuke deserosotasun hauek, muturreko egoerak bizitzera bultzatzen gaituztenak, ez direla txarrak. Eraman gaitzake gure bizitza eta harremanekin zein bide hartu nahi dugun erabakitzera. Askotan, muturreko egoera hauek bizi arte ez gara



Nerea Mendizabal hezitzaileak, hitzaldia eskainiko du gaur 18:30etan.

martxan jartzen. Ez da eroso, baina lagundu dezake hobetzeko bide bat hartzen. Itxaropen horrek lagundu dezake.

Zein jarrera hartu daitezke etxean?

Kexaka aritu nahiteke, neurriak hartu dituztenak kritikatzeko edo falta zaidan horretan arreta jartzen. Edo beste jarrera bat da begiratzea zein ikasgai atera nahi dugun. Kanpotik datorren erabaki honek gelditzera eramango gaitu, eta horri esker, sormena etorri da. Bizitzen ari garen egoera honetara egokitzen laguntzen ari zaigu hori, bizi duguna jasangarriago egiten, eta etorkizunean etorriko den egoerara egokitzeko malgutasuna izaten ere laguntzen ari zaigu. Esango nuke, orokorrean, haurrak uste genuena baino hobeto ari direla moldatzen. Desberdintasunak badira. Adinaren arabera ere, batzuei oso zaila egiten zaie ulertzea. Baina helduen segurtasuna sentitzea ezinbestekoa duten garai hauetan, interesgarria da, baita ere, gurasoak nola prestatu gaitzen koktel emozional honen aurrean, gu ere hor harrapatuta baikaude.

Zer egin daiteke estres egoera horien aurrean?

Egoera azaldu daiteke, umeen adinera eta ulermen gaitasunera egokituta. Eta gero, bai helduek eta bai haurrek sentitzen ditugun antsietate edo frustrazioak, desatseginak egiten zaizkigun sentazioak dauzkagunean, ohitura dugu emozio horiek ezabatzeko, eta antsietateak, urduritasunak, haserreak, funtzio bat betetzen dute. Iruditzen zait hau baimendu eta entzuteak, zeharkatzeak lagunduko lukeela. Batzuek hasieran sentitu dute, beste batzuk orain. Berdin du noiz gertatzen den. Gertatzen denean, emozio hauek baimendu, entzun eta zeharkatzea da bide bat. Tapoia jartzen badiegu, barruan geratzen dira, eta kanporatzen baditugu, laguntzen du emozioak bere bidea egin dezan, eta beste emozio-egoera batera joaten. Onartu eta deskargarako moduak bilatu ditzakegu: mugimenduak, saltoak, kolpeak, edo marrazkiak, plastilina lantzea, dantza... Egunerokotasunean sartu ditzakegun moduak. Bakoitzak bila ditzala motibagarriak zaizkiok ekintzak:

meditazioa, ariketa, musika, sukaldean aritzea...

Eskolako lan gehiegi ere badituztela kexatu dira zenbait.

Esango nuke urakan honen erdian, biziraupenerako garaia dela, eta horrelakoetan, lehentasunak jartzea interesgarria dela denok salbu egoteko, baita emozionalki ere. Lehentasun horietan sartzen da onartzea garai honetako ekonomikoki eta osasunean eragina izango duela, eta baita akademikoki ere. Guraso eta seme-alaben arteko harremanean eragina dauka, eta lehentasuna emango nioke horri, garapen akademikoaren aurretik.

Itxialdia luza eta luza ari da, ordea. Nola egokitu gaitzake?

Helburua bada hau ahalik eta azkarren pasatzea, zain egongo naiz, eta bukaezina bihurtu daiteke. Beste modu bat izan daiteke egoera esperimintatzea, bizitzen ari garen honetara ireki eta egokitzea. Atera ditzakedan ikasgaiei ahalik eta zuku gehien ateratzea. Uste dut segurtasuna edukitzea ikasi dugula dena kontrolpean edukita, eta badirudi bizitza etorri zaigula esanez ezetz. Iraganean edo etorkizunari begira jarraituz gero, oraina ez dugu biziko.

Noizbait bukatuko da, hala ere! Zein ondorio utzi ditzake haur eta familiengan?

Ez naiz hausartzen esatera. Amakomunean daukaguna da etxetik atera gabe gaudela, baina egonaldia nola daramagun desberdina da. Egoera bizitzeko daukagun moduak markatuko ditu ondorioak. Denontzako galdera izan daiteke: gertatzen ari zaidanarekin, zer ari naiz ikasten? Konbentziturata nago gelditzeak eta bakoitza gure haitzuloan sartzeak indartuta ateraraziko gaituela, eta ez bada horrela, izango dira horretarako aukera gehiago, bizitzak jarriko dizkigunak. **K**

Mendi Lore

loradenda, jardineritza

Kolorez bete zure terraza
UDABERRIA iritsi da eta

Landare eskaintza zabala,
lurrak eta abonoak



Deitu eta egin zure eskoera. Etxera eramango dugu eskatutakoa

943 55 23 26 / 646 776 203

KRONIKAK PUBLIZISTA BEHAR DU ORDEZKAPEN BATERAKO

Bidali zure CV-a, apirilaren 14ra arte:

kronika@kronika.eus

Dobera Euskara Elkarte
Larramendi 11 behea
20.120 HERNANI

Kronika



ESKATZEN DA:

/ Euskara ondo menperatzea, hitzez zein idatziz.
/ Lantaldean aritzeko gaitasuna.
/ Iniziatiba eta empatia.
/ Publizitate edo marketing ikasketak izatea.

ESKAINIKO ZAIO:

/ Kontrata: sei hilabetetarako.
/ Eginkizunari dagozkie soldata eta lan baldintzak.

BALORATUKO DA:

/ Urumea bailara ezagutzea.
/ Doberako bazkide izatea.
/ Tokiko hedabideak ezagutzea.
/ Publizista lanetan esperientzia.
/ Maketatze eta diseinu programen ezagutza.
/ Sare sozialak menperatzea.

Baldintzak betetzen dituztenez artean probak egin ondoren bat aukeratu da.

GAUR Gaur giro eguzkitsua espero dugu. Zerua hodei gutxiarekin egongo da. Arratsaldean eta gauean hodeiak ugaritzen joango dira. Haizeak hego-ekialdetik joko du. Temperatura apur bat igoko da. **Min.10° / Max.23°**

BIHAR Bihar hodeiak eta eguzki tarreak, eta egunaren bigarren partean zaparrada batzuk bota ditzake. Arratsaldean hodeiak ugaritu egingo dira, gehienak bero-hodeiak izango dira. **Min.11° / Max. 22°**

DOBERA
EUSKARA
ELKARTEA

LAGUNTZAILEK

Hernaniko
Udala

Astigarra Udalak

Ereñotzuko
Auzo Udalak

GOZUETAKO
UDALA

ARANOKO
UDALA

TAXIAK: 943 550093 (Hernani) 622 222 343 (Astigarra) 948 514037-948 514019 (Goizueta) **UDALTAINGOA:** 943 248900 (Hernani) 943 335230-699 487 587 (Astigarra) **DYA:** 943 464622
AUTOBUSAK: Garayar: 943 556658 Areizaga: 943 452708 Korreoa Goizueta-Hernani: 948 514037 **ANBULATORIOA:** 943 006666 - 900 203050 (Hernani) 943 335644 (Astigarra) 948 510800 (Goizueta) Egunez: **Castilla** Urbietan, 7 (Hernani) **943 552941** Gaeuz: **Urrutia** Etxeberri, 1 (Hernani) **943 557738** Goizueta: Nagusia 64 **948 514353**

LEGIARAZI
GOBIERNO VASCO

Gipuzkoako Foru Aldundia

DOBERA BAZKIDEAK / KRONIKALARIAK

Ereñotzuko Mendi Lasterketa, datorren urtera atzeratu da

Covid-19 birusaren hedapenak eragin duen egoera honen aurrean, Ereñotzuko Mendi Lasterketa bertan behera gelditu da.

EREÑOTZU KORONABIRUSA

Bertan behera gelditu da azkenean Ereñotzuko Mendi Lasterketaren aurtengo edizioa. Maiatzaren 31n egitekoa zen, urtero moduan San Antonio jaien aurretik. Baina Koronabirusak eragindako egoera honen aurrean, lasterketa ez egiteko erabakia hartu du antolakuntzak, «beharrezko segurtasun eta osasun baldintzak emango ez direla aurreikusten dugulako».

Aurtengoa gainera, 10. edizioa izango zen, hala ere, 2021ean ospatuko dela adierazi dute. Axerriak Mendi Lasterketa Taldeak, probaren antolatzaileak, nabarmendu du, ez dela lasterketetan pentsatzeko ga-



Jende mordoak hartu zuen parte aurreko urtean Ereñotzuko Mendi Lasterketan.

raia, «bizi dugun osasun egoerarekin ez behintzat».

Bere elkartasuna helarazi nahi izan die Ereñotzuko eta Hernaniko bizilagun guztiei honako mezu honekin; «espero dugu denak onik eta osasuntsu ateratzea egoera ho-

netatik. Zentzuz jokatu behar dugu orain, guztion onerako eta etxean geratzeko momentua da. Mendi federazioetatik behin eta berriro errepikatu diguten bezala, mendiak zain izango ditugu, dena bere onera bueltatzen denean». **K**

Hondakinak bilduko dituzte, gaur

GOIZUETA HONDAKINAK

Astelehenean, apirilak 6, Belako ingurutik aurrerako zaborrak bildu gabe gelditu ziren, Mendialdeko langileek arazo bat izan zutelako. Hala ere, gaur bilduko dituztela iragarri dute.

Liburutegiko buzoia ez erabiltzea eskatu du udalak

HERNANI UDALA

Covid-19 dela eta, ezarrita dagoen alarmak irauten duen bitartean, udal liburutegiko buzoia ez erabiltzeko eskaera luzatu du udalak. Maileguan dauden liburutegiak edo DVDak, itzultzeko aukera izango dela adierazi dute, «berriro irekitzen denean aukera egongo da materiala itzultzeko eta hartzeko». Horrez gain gogorazazi nahi dute, epe administratibo guztiak etenda daudela.

IRAGARKI MERKEAK

Iñigo Royo Masajista. Masajea, naturopatia, osteopatia, kinesologia, reiki, homeopatia, akupuntura,... **Deitu: 943 33 28 94 - 626 80 76 33** (Agustindarren plaza, 4)

Eskelak

Eskelak ilunabarreko 19:30ak arte jasoko dira. Izen abizenak, eskela jartzen duenak eskatu bezala. Werrespetatuko dira eta funeraria bidez jasotzen den kasuetan, jaso bezala.

JOSE LUIS QUIJERA ARMENDARIZ
Dena alaitasuna, dena koloretsu, horrela bizi izan duzu bizitza. Asko maite zaitugu, osaba.
ZURE ILOBA TXIKIAK
Izar, Aiane, Lur eta Laia
Hernanin, 2020ko apirilaren 8an

JOSE LUIS QUIJERA ARMENDARIZ
Zu gure bizitzan edukitzea ederra izan da. Zure bizi indarra, maitasuna eta umorea, gure bihotzetan geratzen zaizkigu. Maite zaitugu Jose. Ez zaitugu inoiz ahaztuko.
KIJERA-URANGA FAMILIA
Hernanin, 2020ko apirilaren 8an

JOSE LUIS QUIJERA ARMENDARIZ
JAUNA
Atzo hil zen, 64 urte zituela
- Goian bego -
Emaztea: Mari Jose Salaberria; seme-alabak: Gorka eta Patricia, Maialen eta Ander; biloba: Maren; anai-arrebak: Mari (†), Manolo (†), Fernando eta Arantxa, Begoña eta Agustin, ilobak, lehengusuak eta gainerako ahaideak.
Familiak jasotako doluminak eskertzen ditu eta gaur egungo egoera dela eta, agurra senitartean egingo dela adierazten du. Aldez aurretik, mila esker.
Hernanin, 2020ko apirilaren 8an

JOSE LUIS KIJERA ARMENDARIZ
Besarkada bat Gorkari, eta familiari
CD HERNANI
Hernanin, 2020ko apirilaren 8an

JOSE LUIS KIJERA ARMENDARIZ
Beti izango zaitugu gogoan.
ZURE LAGUN IZASKUN, HODEI ETA OLATZ
Hernanin, 2020ko apirilaren 8an

JOSE LUIS KIJERA ARMENDARIZ
'KIJE'
Ez zaiguk berehalakoan ahaztuko hire indarra eta txiste aldana
EKINTZA DANTZA TALDEKO LAGUNAK
Hernanin, 2020ko apirilaren 8an

JOSE LUIS KIJERA ARMENDARIZ
Besarkada haundi bat Maialen eta familiari
MAIALENEN LAGUNAK
Hernanin, 2020ko apirilaren 8an

JOXE LUIS KIJERA ARMENDARIZ
Besarkada bat Gorka eta Maialeni
GORKAREN KUADRILA
Hernanin, 2020ko apirilaren 8an

JOSE LUIS QUIJERA ARMENDARIZ
- Goian bego -
Bizitzari aurre eginez irrifarrez, beti lagun.
SABI, BIXEN, ELENA
Hernanin, 2020ko apirilaren 8an