



Magia piztuz

GABONETAKO
GEHIGARRI BEREZIA

Ilusiorako osagaiak



Abendua hilabete garrantzitsua da merkataritxi txikientzat, kontsumoa asko handitzen baita Gabonak eta urte berria direla eta. Hala ere, herritar gehienek saltoki handietara jotzen dute erosketak egitera. Goraka doa baita ere internet bidezko erosketen kopurua. Horren aurrean, tokiko merkataritza erabat funtsezkoa da eskualdearen bizitzarako.

EKONOMATUA



Laudioko Industrialdea 4-8 pabilioia LAUDIO
Tel.: 94 656 85 54 / 688 64 79 42

Eskualdean kontsumitu eta eskualdea oparitzeko gida aurkituko duzu hemen. Izan ere, Aiaraldetik mugitu gabe herrietako saltokietan topatu baitaitezke gabonetarako beharrezko osagai guztiak.



1

S tamainako opari saskia. 36€-40€
*saski pertsonalizatzeko aukera

2

K@ntu k@ntari Aiaraldean
CD-liburua. 10€-12€

Ilusiorako osagaiak

NINA LIFE STYLING



Zumalakarregi 49, LAUDIO
Tel.: 94 608 91 39



3
Italian egindako hiru koloreko berokia. 129,9€



4
Eskuz egindako txalekoa, hemengo produktua. 165€

1971



Batzalarrin 8, LAUDIO
Tel.: 946 533 004
1971trendy@gmail.com



5
XL lumatxa txaleko luzea. 139€

6
Kotoizko soineko-jertsea. 69,95€

LEVI'S LAUDIO



Araba kalea 1, LAUDIO
Tel.: 94 672 62 24 / 688 818 681



7
Emakumezkoen gaineko alkandora edo jaka, Lois. 39,90€



8
Gizonezkoen jogger prakak, Dockers. 99€

EZ&BAI



Ibaizabal 4, LAUDIO



9
Emakumezkoen polipielezko txaleko beltza. 42€



10
Gizonezkoen barrubigun beroki txuria. 69,9€

Erreportajea

“Faktoriako plazan elkartuko da Mari Domingi Aiaraldeko sorginekin abenduaren 23an”

Mari Domingiren ipuina eta ikuskizuna sortu ditu Kokoriko Hezkuntza Faktoriak. Abenduaren 23an aurkeztuko dute ‘Maridomingi eta sorginak’ emanaldia, 18:00etan Faktorian.

Abenduaren 23an “Maridomingi eta sorginak” ikuskizuna eskainiko du Kokoriko Hezkuntza Faktoriak. 18:00etan izango da emanaldia, Faktorian bertan (Errotari kalea 4-8 pabilioia, Laudio). “Erdigunean jarri nahi genuen Mari Domingi, berari eta bere bizimoduari plaza eskaintzeko. Ez abenduaren 24an ezagutzen dugun Maridomingi hori, baizik eta egunerokoan aritzen dena”, adierazi du Julene Onaindia Garciak.

Lantalde bat osatu dute horretarako, eta datorren asteko emanaldiaren prestaketa lanetan daude murgilduta egunotan. “Iaz Mari Domingi protagonista duen ipuina sortzen hasi ginen, eta horren harira ikuskizun xumea egiteko aukera ikusi genuen”, erantsi du, “Mari Domingi Aiaraldeko sorginekin elkartuko da Faktoriako plazan, bera ere sorgina baita”.

Modu horretan nahi dute landu Mari Domingiren egunerokotasuna, beste ikuspegi bat zabaltzeko, eta Mari Domingi pertsonalki ezagutzeko: “Olentzeroren eskutik ordez,



Izen-ematea zabalik dago www.faktoria.eus atarian, eta ikuskizuna Aiaraldeko bizilagun guztiei zuzendua dago

Aiaraldeko sorginen eskutik helduta azalduko zaigu. Emakumeen* indarra eta ahizpatasuna nabarmendu nahi ditugu”.

Ildo beretik, erlijio kutsua alboratu nahi dute, eta “Gabonetako eskualdeko aintzinako tradizioa eta istorioak ezagutu”.

Izen-ematea zabalik dago www.faktoria.eus atarian, eta ikuskizuna Aiaraldeko bizilagun guztiei zuzendua dago. “Euskara batzeko hitzordu ezin hobea da. Mari Domingiri merezi duen plaza eta berotasuna eskainiko dizkiogu”.

Olentzerok hartu ohi du etxe guztietan protagonismoa Gabon gauean, istorioetan duen presentzia ikusi baino ez dago horretaz jabetzeko. “Mari Domingi toki askotan laguntzaile edo inkluso bikote moduan azaltzen zaie

HOTEL
ORDUÑA
PLAZA

Balneario

945 569 038
www.hotelurdunaplaza.com
info@hotelurdunaplaza.com
Foru Plaza 15, URDUÑA



BURUAN DUZUN
GUZTIA OPARITARAKO
BILTZEN DIZUGU



Erreportajea

haurrei. Bigarren mailako pertsonaia da, bigarren mailako protagonismoarekin”, kritikatu du. Errelato horrekin apurto nahi izan du Kokorikok ekimenaren bidez, “Mari Domingiren iruditegia zabaldu eta bestelako balio eta funtzio batzuk eman nahi izan dizkiogu. Oso gai da protagonista, ekintzailea, etxe zein bihotz guztietan poztasuna, berotasuna eta opariak banatzeko”.

Abenduaren 23ko ekitaldia, ordea, neguaren hasiera baino ez da izango. Izan ere, abenduaren 27tik 31ra ‘Negulekuak’ prestatu dituzte Faktorian Kokorikoko kideek: “Proiektuak bi ardatz ditu. Alde batetik, jolas eta mugimendu autonomoa; eta bestetik, natura eta kalea. Jolasean oinarrituko da proiektua, proposamen ezberdinak eskainiko zaizkie haurrei, eta bakoitzak zertan eta non jolastu nahi duen erabakiko du”. Aiaraldea Ekintzen Faktoria izango da topalekua, eta 9:00etatik 13:00ak arte iraungo dute ekintzek. Adin tarteari dagokionez, 3-12 urte bitartekoentzat egokituko dituzte txokoak.

Urte osoan zehar, 0-16 urte artekoentzat eskaintza andana dute Faktorian. “Erantzuna oso positiboa izaten ari da, oso pozik gaude. 0-3 urte espazio askea, ludoteka, familian jolasean, ikuskizunak, zirku tailerra... Animatzeko gonbidapena egin nahiko genuke, etorri eta frogatu”.

Proiektuen nondik norakoak jarraitzeko Faktoriako webgunea baliatzen dute, baina Whatsapp bidezko difusio taldeak ere erabiltzen dituzte. “Informazioa modu zuzenean jaso nahi izatekotan, hezkuntza@aiaraldea.eus postara edo 722 22 75 32 telefono zenbakira mezua bidali, bertan, gure ekintzen berri eta izena emateko epeak zabaltzen ditugu eta”.

“Olentzeroren eskutik orde, Aiaraldeko sorginen eskutik helduta azalduko zaigu. Emakumeen* indarra eta ahizpatasuna nabarmendu nahi ditugu”

“Erlijio kutsua alboratu nahi dute, eta Gabonetako eskualdeko aintzinako tradizioa eta istorioak ezagutu”

“Mari Domingiren iruditegia zabaldu eta bestelako balio eta funtzio batzuk eman nahi izan dizkiogu. Oso gai da protagonista, ekintzailea, eta etxe zein bihotz guztietan poztasuna, berotasuna eta opariak banatzeko”



LEO ALVES

LAUDIOKO BIZILAGUNA

“Blackface”



Adrian Scotrow

“Blackface”-a ez da zerbait berria. Berez, badaude arraza beltzaren gaineko horrelako irudikapenak Shakespearearen garaian ere egiten zirenen zantzuak. Egiatan, zertan datza “blackface”-a? Pertsonai arrazializatuak irudikatze baliatzen zen, beltzak esklabuak ziren garaian. Pertsona zuriek beltzez margotzen zuten gorputza eta modu iraingarri eta exajeratuan antzezten zuten, beltzen kolektiboari burla eginez. Estereotipoak sortzen hastea eragin zuen horrek. Horietako asko presente daude oraindik gure gizartean, eta kolektibo oso baten gaineko desinformazioa sortzeko baino ez dute balio. Horrek laguntzen du pertsona arrazializatuak oraindik pairatzen dugun arrazismoa eratzten.

Mota horretako irudikapenak oraindik existitzen dira gaur egun, pertsona zuri bat kontratatzen denean pertsona arrazializatu bat antzezteko, pertsona zuriak Baltasarrez edo gospel abeslari batez mozorrotzen direnean eta aurpegia beltzez margotzen dutenean grazia egiteko, txinatarren mozorroekin gertatzen den bezala; edo margotu egiten zaituztenean ez zarelako “nahikoa beltza” Baltasarrez egiteko, niri gertatu zitzaidan bezala.

“Blackface”-ak dugun arrazismoa iraunarazten laguntzen du, pertsona arrazializatuak bultzatzen dituelako eguneroko bizitzan nola jantzi edo nola jokatu neurtzera, indarkeria berbal edo fisikoa ez pairatzeko. Mota horretako ohiturak duela denbora asko sortu ziren eta ulergarria da mota honetako arrazismoa konturatu gabe egitea, informazio falta baduzu eta zure inguruan ordezkari arraziala falta bada, baina bada garaia arraza eta kultura beltza mozorro bat bezala tratatzeari uzteko.

Yaso

Gabonetarako opari-bonuak!

JASONE MEABE
Masaje zentrua
Terapia alternatiboak
Estetika

Baias 7, Audio ☎ 688 696 619

BELÉN ANDRÉS
Psikologia eta Mindfulness
☎ 665 714 596

Madis

2022 zorionsua eta osasuntsua opa dizuegu!
Hemen gaude gabonetarako oparirik egokiena zuekin aukeratzeko, edozein aurrekonturekin

Madis
BITXIGILEAK

Iturralde kalea 6,
AMURRIO, Araba
Tel. 945 892 693

tximeleta
BOUTIQUE

Zorionak eta urte berri on!

Zumalakarregi 50, LAUDIO · 94 672 27 20

SURYA

Masaje terapeutikoak
Masaje lasaigarriak
Aurpegi-tratamenduak
Gorputz-tratamenduak
Estetika-tratamenduak

Zumalakarregi 28, LAUDIO
944 030 362 ☎ 688 887 950

Zer sukaldatuko dugu aurten?



Lehen burukoak:

- Gazta krema tipula marmeladarekin
- Shiitake eta tofu kroketak

Lehenengo platerrak:

- Alberjina beteak
- Porru salda beroa

Bigarren platerrak:

- Txuleta patata frijituekin
- Izokin ketatua

Azken burukoak:

- Txokolatzko euskal pastela
- Txokolatzko turroia



Otordu berezietan ere TOKIKOIA ETA EKOLOGIKOIA



Erosketa
egin,



eta zure
mehua osatu!
www.ekonomatua.eus

Erosketetarako zerrenda:

- Karobi gazta krema
- Tofu eta shiitake kroketak zuzitxo
- Alberjiniak
- Itxinapeko txuletak
- Porruak
- Candido Besa Kuttuna ardoa ...



Urtzi Vera

Musika eskola eta abesbatzen Urteko azken emanaldiak

Amaitzean dago 2021a, eta eskualdeko hainbat musika taldek datozen asteak baliatuko dituzte urteko azken kartutxoak erretzeko. Amurrioko Musika Eskola da talde horietako bat. Gaur (abenduak 16) eskainiko du Gabonetako kontzertua, 19:00etan Amurrio Antzokian. Litekeena da emanaldi hori igarota egotea hau irakurtzen duzunerako, baina lasai, datorren abenduaren 21ean berriz eskainiko baitute

emanaldia, ordu eta toki berean. 22an, aldiz, Hasperen abesbatzaren emanaldia egongo da, 19:30ean Santa Maria elizan.

Bi Hotsak eta Laudioko Musika Banda

Amurrio Antzokia hautatu du baita Bi Hotsak abesbatzak Gabonetako kontzertua eskaintzeko. Larunbat honetan (abenduak 18) izango da zita 20:00etan. Sarrerak 6 euro balioko du,

5 euro aretoko bazkideentzat. Laudioko Musika Bandak, bere aldetik, abenduaren 26an eskainiko du Gabonetako kontzertua, 20:00etan Laudioko San Pedro elizan.

Orozkon, aldiz, ostiral honetan -abenduak 17- egongo da zer entzun. Trikiti, pandero eta txalapartako kontzertua eskainiko dute musika eskolako ikasleek Donibane Aretxean, 19:00etan.

MUSIKA

12.17 Ostirala

22:00 LAUDIO
KNIVES, NAME OFF,
LOTURA
Burubio Kultur Elkartea

12.18 Larumbata

20:00 LAUDIO
AVERSIO HUMANITATIS,
LOSTERGOS, UR
Death eta Black Metal
kontzertua
Orbeo Etxea

12.18 Larumbata

20:00 AMURRIO
BI HOTSAK ABESBATZA
Amurrio Antzokia

12.18 Larumbata

20:30 LAUDIO
KADIRA
Faktoria

12.21 Asteartea

19:00 AMURRIO
GABONETAKO
KONTZERTUA
Amurrioko Musika Eskolak
antolatuta
Amurrio Antzokia

12.22 Asteazkena

19:30 AMURRIO
HASPEREN ABESBATZA
Amurrioko Musika Eskolak
antolatuta
Santa Maria eliza

12.29 Asteazkena

19:00 AMURRIO
INAKI PALACIOS & THE
GAELS
Aintza Folk
Amurrio Antzokia

TAILERRAK

12.16 Osteguna

17:00 AIARA
COVID-19 KRISIALDIARI
AURRE EGITEKO
ESTRATEGIAK
Lantenoko Eskolak

12.16 Osteguna

17:30 OROZKO
SAKELEKOA ERABILTZEN
IKASTEKO IKASTAROA
55 urtetik gorako
herritarrentzat
Kultur Etxea

12.16 Osteguna

18:30 LAUDIO
EGUN BEREZJETARAKO
KOKTAIL TAILERRA
Faktoria

12.19 Igandea

18:00 LAUDIO
NIRE ZIGILUA.
HOMOFOBIAREN (BESTE)
ISTORIO BAT
Antzerkia eta txokolata
zikloaren barruan
Faktoria

12.26 Igandea

12:00 ARTZINIEGA
BISITA ANTZEZTUAK
ARTZINIEGAN
Toñin Luengas frontoia

12.26 Igandea

18:00 LAUDIO
"SATIRO"
Antzerkia eta txokolata
zikloaren barruan
Faktoria

12.26 Igandea

18:30 LAUDIO
FILM LABUR ZIKLOA
La vie de Chateau, Aterkiak
era Pompier
Laudioalde Aretoa

12.27 Astelehena

19:30 AMURRIO
ERRADIKALAK GINEN
Antzeziana Ane Labaka eta
Beatriz Egizabalen eskutik
Amurrio Antzokia

12.29 Asteazkena

17:30 AIARA
ANTZERKIA: "HASTA LOS
TACONES"
Zuhatzako Txokoa

FAMILIENTZAKO JARDUERAK

12.17 Ostirala

17:30 OKONDO
KANTU KOLORE
Okondoko Euskararen
Egunen barruan
Frontoia

12.18 Larumbata

10:30 AMURRIO
OLENTZEROREN BISITA
AMURRIORA
San Roke

12.18 Larumbata

16:30 LAUDIO
KOKORIKO LUDOTEKA:
ESPERIMENTUAK
Faktoria

12.19 Igandea

11:00 LAUDIO
0-3 URTE ESPAZIO ASKEA
Faktoria

12.19 Igandea

17:00 LAUDIO

Puntako bertsolariak Urduñan



Urteroko zita bilakatu da abenduko urduñako bertsoaioa. Aurtten Urduñako Jai-Alai frontoian egingo dute saioa, datorren abenduaren 26an 'igandea', arratsaldeko 18.00etan. Manex Agirre, Alaia Martin, Maialen Lujanbio eta Andoni Egaña arituko dira kantuan. Sarrera doakoa izango da eta Alondegian, internet bidez edo 615 780 596 telefonon erreserbatu daitezke txartelak.

Jose Mari Basualdoren omenez lehiatuko dute Arabako Ziklokros Txapelketa Amurriion



Beste kirol proba batek hartuko du Refor kirol-gunea. Kuskumendi eta Amurrioko Txirrindulari Elkarteak antolatuko dute 'Jose Mari Basualdo Sari Nagusia'. Lasterketa horren lehen edizioa izango da eta Arabako Txapelketa bertan erabakiko da. Antolakuntzak jakinarazi du kategoria guztietan lehiatuko direla txirrindulariak eta jadanik 300 parte-hartzailek eman dute izena.

Proba 09:30ean hasiko da eta 13:15ak arte irteera hartuko dute kirolariek. Lasterketa izena emateaz gain, Jose Mari Basualdo ere izango da protagonista larunbatean. Alegia, 12:00etan omenaldia egingo diote, bere ibilbidea aitortzeko. Ez da lehenengoa aldia Basualdorentzat, zaleek gogoratu baitute behin baino gehiagotan azken urte hauetan.

Kartelera



LAUDIOALDE
ARETOA

Astarnak
ABENDUAK 18

LARUNBATA (3 euro)

18:30



DONIBANE
ARETOA

Encanto
ABENDUAK 19

IGANDEA (3,5/4,5 euro)

19:00



AMURRIO
ANTZOKIA

Última noche en Soho
ABENDUAK 19, 20

IGANDEA ETA ASTELEHENA (3,5/5 euro)

19:30



AMURRIO
ANTZOKIA

Cuidado con lo que deseas
ABENDUAK 26, 28

IGANDEA ETA ASTEARTEA (3,5/5 euro)

18:30

17:00 LAUDIO
OLENTZERO ETA
MARIDOMINGI BASOAN
Isasiko Basoa

12.23 Osteguna

18:00 OROZKO
MARIDOMINGI ETA
SORGINAK
Mari Domingik oholitza hartuko du, Alaraldeko sorginek lagunduta Faktoria

12.24 Ostirala

16:00 AMURRIO
OLENTZEROREN KALEJIRA
Osasun Zentroa

12.28 Asteartea

17:00 OKONDO
MUFFINEN GABONETAKO ZUHAITZA
11 urtetik gorakoentzako ikastaroa
Kultur Etxea

BESTELAKO
JARDUERAK

12.16 Osteguna

18:00 OROZKO
HITZALDIA: "MENDIAK ASKE,
JESURI BIZIRIKI!"
Arabako Mendiak Aske plataformaren eskutik Donibane Aretoa

12.18 Larumbata

08:00 LAUDIO
ATXABALERA TXANGOAA
Goikogane Mendi Taldeak antolatuta
Laudio Institutua

12.18 Larumbata

19:00 ARTZINIEGA
LAGUN IKUSEZINAREN
OPARI BANAKETA
Toñin Luengas frontoia

12.22 Asteazkena

17:00 AMURRIO
"EL AGENTE TOPO"
Nagusi Etxea

12.26 Igandea

18:00 URDUNA
BERTSO SAIOA
Manex Agirre, Alaia Martin,
Maialen Lujanbio eta Andoni Egaña
Frontoia

INFO +
aiaraldea.eus

12.17 Ostirala

17:30 AIARA
GABONETAKO
GOZOGINTZA TAILERRA
Otueta Gizarte Etxea

12.18 Larumbata

10:00 LAUDIO
AUTODEFENTSA FEMNISTA
DBH3tik gorako neskenzat
Laudio Institutua

12.18 Larumbata

10:00 AMURRIO
MIREN ZUBIAGA ETA
SUSANA CORBELLAREN
BITXIGINTZA IKASTAROA
Frontoi kalea 10

12.20 Astelehena

18:00 LAUDIO
ZURRUMURRUEN AURKAKO
PRESTAKUNTZA
Asier Gallastegik gidatua
Alondegia

12.26 Igandea

09:40 LAUDIO
GABONETAKO BALLET
IKASTAROA
Nuria y Raquel dantza estudioa

12.17 Ostirala

18:30 OKONDO
KOSMETIKA NATURALA
Kultur Etxea

12.18 Larumbata

17:00 AMURRIO
MUSIKOTERAPIA TAILERRA
Gurasolagun egitasmoaren barruan
AEK

IKUSKIZUNAK

12.16 Osteguna

17:30 AIARA
ANTZERKIA: "HISTORIAS
PERVERSAS"
Menagaraiko eskolak

12.17 Ostirala

20:30 LAUDIO
OROTZEN HONDARRAK
NOTA TXIKIETAN
Poesia musikatua
Faktoria

12.19 Igandea

12:00 ARTZINIEGA
BISITA ANTZEZTUAK
ARTZINIEGAN
Toñin Luengas frontoia

Eskualdeko zaporeak

Gastronomiak hartuko du pisua Gabonetako egitarauetan

Gabonetako platerak egiteko tailer eta ikastaro ugari eskainiko dira eskualdean datozen egunetan. Gehienak haur eta gazteei bideratuak egongo dira.

Bihar (abenduak 16) izango da lehen zita, Faktorian. Edari nahasketa tailerra eskainiko du Hector Borge koktelariak bertan, 18:30ean. Parte hartzea doakoa izango da, Faktoria.eus atarian eman daiteke izena.

Ostiralean, aldiz, Gabonetako gozogintza tailerra egongo da Luiaondoko Otueta Gizarte Etxean. Gabonetako txokolatezko enborra egiteko parada eskainiko dute.

Aiarakoa ez da izango ostiraleko zita bakarra. Urduñan gazteentzako sukalde zientzia tailerra eskainiko du Elhuyan fundazioak, 17:30ean Alondegian. Gaur amaitzen da izena emateko epea. Toki berean egin behar da inskripzioa. Orozkoko Osabarena Hotelak, bere aldetik, sukaldaritza tailerra eskainiko du, Gabonetako errezetak irakasteko. Horrez gain, 6-15 urte bitarteko haurrentzako tailerra eskainiko du abenduaren 27tik 30ra bitartean. Izena emateko 946 941 146 telefonora deitu behar da.

Laudion lau tailer eskainiko dituzte guztira, 12 eta 35 urte bitarteko gazteentzat, Zubiko Etxean. Errezeta begetarianoak ikasteko aukera egongo da abenduaren 27an, 10:00etatik 12:00etara eta 12:30etatik 14:30etara. Arrataldean, aldiz, ospakizun eta urtebetetze osasungarriak egiteko irizpideak izango dituzte hizpide, 16:00etatik 18:00etara eta 18:30etatik 20:30etara.

Hurrengo egunean antzeko eskema jarraituko dute: kirol nutrizioari buruzko saioak eskainiko dituzte goizeko txanpan. Arratsaldean, aldiz, sukalde azkarra eta erraza landuko dute, mikrouhin labea lanabes moduan baliatuta.

Urtarrileko ekintzak

Urteberriarekin batera itzuliko da gastronomia Luiaondora. Muffinak eta gailetak egiten ikasteko aukera izango dute 12 urtetik gorako



*Aiaraldea.eus
atariko Agendaren
atalean topatu
daiteke ekitaldi
guztien gaineko
informazioa.*

nerabeek, 10:30etatik 13:30etara bitartean. Ostiral honetan amaituko da izena emateko epea. Udalaren webgunean edo udaletxean egin daiteke inskripzioa.

Artziniegan urtarrilaren 4an eskainiko dute saioa, 11:30ean Gaztelekuan. Parte hartzeko beharrezkoa izango da inskripzioa betetzea, toki berean, plaza mugatuak egongo baitira. Hurrengo egunean, ordea, talo tailerra egingo dute Toñin Luengas frontoian, 17:30ean.



Goxe Berri
Fruituak eta Barazkiak

Jose Madinabeitia 1, AMURRIO T. 945 89 08 47

- Nafarroako produktu hautatuak
- Zure sukalderako Gabonetako jaki onenak:
Madariak, laranjak, ananak, kardua...



Eskualdeko zapoak

GASTRONOMIA ESKAINTZA

TXANTXIKU

Zubiaur 3, LAUDIO
Tel.: 94 672 27 74

HANBURGESATEGIA



AUKERA
BARAZKIJALEA

Mari Gorringo sandwicha

OSAGIAK:

Txitxikia, ur irakinetan egindako arrautza, hirugiharra, piper berdea, mahonesa eta sandwich ogia.

ESKAITZA:

Etxean eta maitasunez eginiko janaria eskaintzen dute Txantxikun. Hogei urte baino gehiago daramatza Laudioko hanburgesategiak irekita. Musika eta giro ona topatu daitezke bertan, janari eskaintza zabalarekin

batera. Barazkijaleentzako menua ere badute, eta aukera beganoa ere eskaini dezakete.

Erabiltzen duten haragia Laudioko harategi onenetakoa da, kalitate onekoa; ez dute haragi prozesatuarekin lan egiten. Erabiltzen dituzten barazkiak tokiko ekoizleenak dira.

ERRESERBAK:

Bertaratuta edo telefonoz deituta.

IZA

Zumalakarregi 30, LAUDIO / Kurtzegana 3, OROZKO
Tel.: 94 672 84 94 / 94 661 00 68

OKINDEGIA



GORA OGI
OSASUNTSUA!

Ogiak eta goxoak

EGUBERRIETARAKO GOXOAK:

Etxean egindako polboroiak, txokolate eta fruitu lehorren turroia, Olentzero opila, errege-opilak, stollen ogi alemana, txirikordak...

OTORDUBEREZIETARAKO OGIAK:

Hartzidura luzeko ogi artisauroak, ama-orezetairingarbiakineginak. Baserriogia, Gorbeia, Zazpi-haziduna, Mahaspasa

eta intxaurrena, Integrala, Artotxo, Tritordeuma, Espelta... Eguberrietako otorduentzako eskaintza zabala.

ESKAERAK ETXeko ATARIRAINO:

Egin zure eskaerak 94 672 84 94 telefonoan (Whatsappez ere egin dezakezu) eta etxeko atariraino eramango dizkizugu ogi zein goxoak.

HARATEGIA - URDAITEGIA

Espezialitatea arkume- eta behi-haragian
Urte berri oparo eta zoriontsua!

☎ 94 672 05 88
Batzalarrain, 9 - LAUDIO
inaki.arza@gmail.com

ENOTURISMOA

ERRESERBAK
Tel.: 610 334 137 - 620 007 452
turismo@artomanatxakolina.com
www.artomanatxakolina.eus

Masalarreina z/g, ARTOMAÑA
Urduña-Gasteiz errepidea

**TOÑI
ARRAINDEGIA**

Jai zoriontsuak!

Kontsultatu eguneko aukera gure Whatsapp egoeran
Eman begirada bat eta egin zure eskaera!
Gabonetan ere produktu bikainak

Laudioko Abastos Azokan
☎ 621 21 65 98 · 650 42 12 51 toniarrandegia@gmail.com

GOZOTEGIA
MAESTRO ELORZA, 5 LAUDIO - Tel. 946 720 539

Quintana

Gabon zoriontsuak
eta urte berri on!

ITXITA ABENDUAREN 25ean ETA URTARRILAREN 1ean

1982AN SORTUA

GORKA
• T A B E R N A •
E G U B E R R I O N !

EGUNERO
Pintxo barra
ASTEBURUETAN
Errazioak
IGANDEETAN
Brunch

*Aldez aurreko erreserbarekin

Batzalarrin kalea 7, LAUDIO 94 672 49 30

Erreportajea

“Ostalarion gain uzten ari dira gobernuak hartu beharko lukeen kontrol funtzioa”

Abenduaren 4an ezarri zen EAEn COVID ziurtagiriaren neurria. Aiaraldea komunikabideak eskualdeko hiru ostalarirekin hitz egin du arau berriak sektorean izan duen eta izan dezakeen eraginaren inguruan

Abenduaren 4an jarri zen indarrean EAEn COVID ziurtagiriaren neurria. Hemendik aurrera, herritarrek dokumentu hori aurkeztu beharko dute 50 mahakide baino gehiago dituzten jatetxeetan eta zenbait tabernetan (III eta IV. taldeetan sailkatutak daudenak; hau da, pub eta dantza aretoak) sartu ahal izateko.

Aiaraldean eragin erlatiboa izan du neurriak, eskualdeko ostalaritza establezimendu gehienek ez dituztelako aipatutako ezaugarriak betetzen. “Gutxiengo gara, baina bagara”, azaldu du Edu Villanuevak: “Artziniegan eta Aiaran bakan batzuk baino ez ditugu baldintza horiek betetzen. Laudion egongo da eragin handiena, pub eta abarrei dagokionez”. Laudion 6 dira mota horretako lizentzia duten tabernak, Ibon Diazen arabera. “III. taldeko 4 lizentzia daude eta IV. taldeko 2, gaizki oroitzen ez badut”, azaldu du El Lio tabernako jabeak.

Polizia lanak egiten

Villanueva haserre agertu da Eusko



“Langile talde bat badator bazkaltzera eta bakar bat txertatu gabe badago zer egin behar dugu? Sarrera ukatu? Oso bortitza da”

Jaurlaritzak hartutako neurriarekin. “Sektorerik kolpatuena izan gara pandemian, eta orain nahi dute guk gure gain hartzea gobernuak izan beharko lukeen funtzioa”, salatu du Artziniegako La Encina jatetxeko jabeak, “Ez da soilik ziurtagiria eskatzea, NANA ere eskatu behar dugu, dokumentua benetakoa den probatzeko. Jende askok ordubete eskas du bazkaltzeko. Langile talde bat badator eta bakar bat txertatu gabe badago zer egin behar dugu? Sarrera ukatu? Oso bortitza da”.

Antzeko iritzia plazaratu du Ibon Diazek. El Lioko kideak argi utzi du ez dagoela neurriaren aurka, baina nabarmendu du ez zaiola oso bidezkoa iruditzen: “Jendeak txoko, sozietate eta etxe pribatuetan biltzen jarraituko du musukorik eta inolako kontrolrik gabe, are gehiago garai hauetan. Baina norbaitek

Gabon gozoenak Dastaketarekin

Lamuza kalea 5, LAUDIO 94 672 07 13
Landako 2, AMURRIO 945 89 14 70
Severo Otxoa 33, ARRIGORRIAGA 94 400 88 89

EL TUNEL
TABERNA-JATETXEA

Taldeentzako afariak
Etxera eramateko janaria

Igandeetan, abenduaren 25ean eta 26an,
eta urtarrilaren 1ean eta 2an itxita

Gabon zoriontsuak opa dizkizuegu!

Gasteiz kalea 5, ARETA-LAUDIO // Tel. 94 672 05 58 // /barrestauranteeltunel

Erreportajea

ordaindu behar zuen kutsatzeen igoeraren presioa, eta errazena da gaueko aisialdiaren sektorearen aurka joatea soilik, aurretik kaltetua zegoena”.

Abiaga jatetxeko Aitor Urreta, aldiz, neurriaren alde azaldu da, ostalaritza berriz ez ixteko modu bat izan daitekeelako. Hala ere, neurriaren ezarpena harrapaladan egin izana kritikatu du: “Izan dute denbora guzti hau pentsatzeko, eta azkenean asko pentsatu gabe ezarri dute neurria, pandemia osoan bezala”.

Informazio falta

Gainera, ostalariek salatu dute ez dutela inolako informazio edo argibiderik jaso Eusko Jaurlaritzaren partetik. Hala dio Urretak: “Niri inork ez dit esan zer nolako tresnak erabili ziurtagiri horiek balioztatzeke. Interneten begiratu dut eta Suitzako apikazio bat deskargatu dut nire kasa, horrekin ari gara lanean”.

Atzo bertan izan zuten lehen talka bezero batekin: “Bi gizon etorri ziren. Erreserba egina zeukaten. Ziurtagiria eskatu nien eta horietako batek ez zuela esan zidan. Eztabaida izan genuen eta jatetxetik joan ziren azkenean. Jarraian, gizonak kritika bat jarri zidan Interneten, esanez ez diegula sartzen utzi erreserba egina zeukaten arren. Ez da egia, ez genion sartzen utzi txertatuta ez zegoelako”.

“Niri inork ez dit esan zer nolako tresnak erabili ziurtagiri horiek balioztatzeke. Interneten begiratu dut eta Suitzako apikazio bat deskargatu dut nire kasa, horrekin ari gara lanean”

Giza baliabide falta

“Egun batetik besterako kontua izan da”, gehitu du Ibon Diazek. “Eusko Jaurlaritzak ez digu inolako tresnarik eman, ezta giza baliabide gehiago kontratatzeke laguntzarik ere”. Hori da neurriaren balizko arrakastaren gakoa, El Lioko jabearen ustez: COVID ziurtagiria eskatzen egongo diren langileak izatea. “Disko taberna batzuek aukera izango dute norbait kontratatzeke, eta beste batzuk ahal duten bezala moldatu beharko dira dituzten langileekin. Guri eskatuko digu persona bat gehiago izatea atean arau hori bete dadin, eta kalean jendea pilatuko da, Gabon eta Gabonzahar gauetan batez ere”.

Eraginkortasuna ezbaian

Ostalariek ez dute oso argi neurriak eraginik izango ote duen. Iritzi ezberdinak daude. Edu Villanuevak, adibidez, oso argi du ezetz: “Honekin lortuko duten bakarra da txertatu gabeko jendea gure lokaletara sartzeari uztea eta beste lokal txikiago batzuetan pilatzea”.

Ibon Diazek, aldiz, uste du araua eraginkorra izan daitekeela txertoa hartu gabe geratzen den jendea horretara bultzatzeko, “baina ez positibo kopurua jaisteko”. Modu batean edo bestean, hori egitearen prezioa “betikoek” ordainduko dutela salatu du ostalari audioarrak. “Denborak soilik esango du neurri honek, ostalaritzan soilik aplikatuta, zerbaiterako balioko duen”.



URDAITEGIA
OILASKO DENDA



M.^a PAZ
Produktu Bikainak

Plaza Abastos - Azoka. LAUDIO
Tel. 946 720 467

Zorionak eta urte berri on!

iluntze

Gabonetan egin gurekin topa!

@iluntzekafe



Zumalakarregi, 47Audio - Araba
94 672 50 23
iluntzekafe@gmail.com

Erreportajea

"Garrantzia gehiago ematen zaio jaten dugunari, nola jaten dugunari baino"

Zer nolako eragina dute gorputzarengan Gabonetako bazkari eta afariek? Zer egin genezake digestioa errazteko edo hobetzeko?



Gabonetan
egin gurekin topa!



EGIN ZURE ESKAERA

946 72 03 91
620 01 41 74

ABASTOS PLAZA
LAUDIO



Asteburuko menua 25€

Zorionak
eta urte
berri on!

Burgos 12, behea 48460 URDUÑA Tel.: 945 38 39 01 sukalki_gastrobar Sukalki Gastrobar

Erreportajea

Gabonetako langostino kopuruak baino, mahai bueltako emozioek dute garrantzia. Hala uste du Maite Garcia iriologoak eta osasun adituak. "Bazkari bueltan emozio asko kudeatzen ditu gorputzak. Ez da soilik garrantzitsua hartzen dugun janaria, inguruneak ere eragiten du. Ez du efektu berdina entsalada bat lasai jateak, edo estresatuta irensteak. Emozioak ez dira inoiz kontuan hartzen eta asko eragiten dute", nabarmendu du. Horregatik uste du Gabonak ez direla gorputza edo elikadura zaintzeko garaia: "Jendeari hamabostaldi honetan elikadura zaintzea baino, emozionalki zaintzea eskatuko nioke".

Elikadurak eragin fisikoa baino, emozionala du norbere gorputzean haren hitzetan: "Zoriontsu gaudenean xerononina eta oxitozina gisako hormonak sortzen dira, eta estresatuta gaudenean kortisolak. Horietan, gainera, minbizi zelulak ekoizten dira".

Garciarentzat, osasuna ez da jaten duguna bakarrik, "arnasten eta sentitzen duguna ere bada". Gorputzak bihotzerrea sortzea ez da txarra, bere iritziz: "Nik ez nuke inolaz omeoprazol bezalako botikaren bat hartzea gomendatuko, natur erremedioak badira: kurkuma, kamamila, belarra... Beste batzuk belar orujoa erabiltzen dute".

Orekan dago gakoa

Janari nahasketek urdailari lana handitzen diote. "Ardo kopa batek ondo sentiarazteko serotoninak askatuko baditu on egingo digu; baina pasatzeak ez. Horregatik da garrantzitsua oreka. Langostinoak jateak pozten bazaitu, 4 jan, ez 12. Orekan dago gakoa. Ondo sentitzeko ez da arkume errerik behar".

"Ez da soilik garrantzitsua jaten duguna, nola jaten den baizik. Emozioek ere eragina dute gorputzean"

Eragin emozionala

"Emozionalki osasuntsu egotea oso garrantzitsua da, bakoitzak odno sentiarazten duenari heltzea, baina orekatuta beti ere". Izan ere, gaixotzea faktore desberdinen ondorioa da: "Biriketako minbizi dutenen %50 ez dira erretzaileak. Txinako medikuntzak arasketa arazoak antsietatearekin lotzen ditu, bizimoduarekin. oso garrantzitsua da ez gaixotzeko osasun emozional ona izatea".

Hori dela eta, Gabonak gozatzeko baliatzeko deia egin du: "Jendea emozionalki oso gaizki dago. Orain garrantzitsuena ez da langostino gehiegi ez jatea, bakoitzak ondo egoteko behar duena egitea baizik".



BURUTXAGA
INDUSTRIAS CÁRNICAS

PRESTATUTAKO JAKIAK
· EUSKADIKO APARTEKO HARAGIA
· TOKIKO ARKUMEA
· TXORIZOA, ODOLOSTEA, TXSITORRA
eta ETXEKO SALTXITXAK

AMURRIO
> Elexondo 15 - 945 890 186
> Landako 18 - 945 890 111
> San Anton enparantza 1
> Aldaiturriaga poligonoa 16
635 742 672 / 606 456 671

LAUDIO
> Karmen kalea 31

Burutzaga Harategiak
Burutzaga Hestebeteak

GORBEA TABERNA
UGARTE - LAUDIO

**Eguneko menuak,
etxera eramateko ere**

Zorionak eta urte berri on

Ugarte 1, Laudio 946 72 29 75

Bar Alanbike

Alanbike
CAFÉ-BAR

Dionisio Aldama · T 945 89 31 45 · Amurrio

pescadería

Legatza
arraindegia

Zorionak eta urte berri on

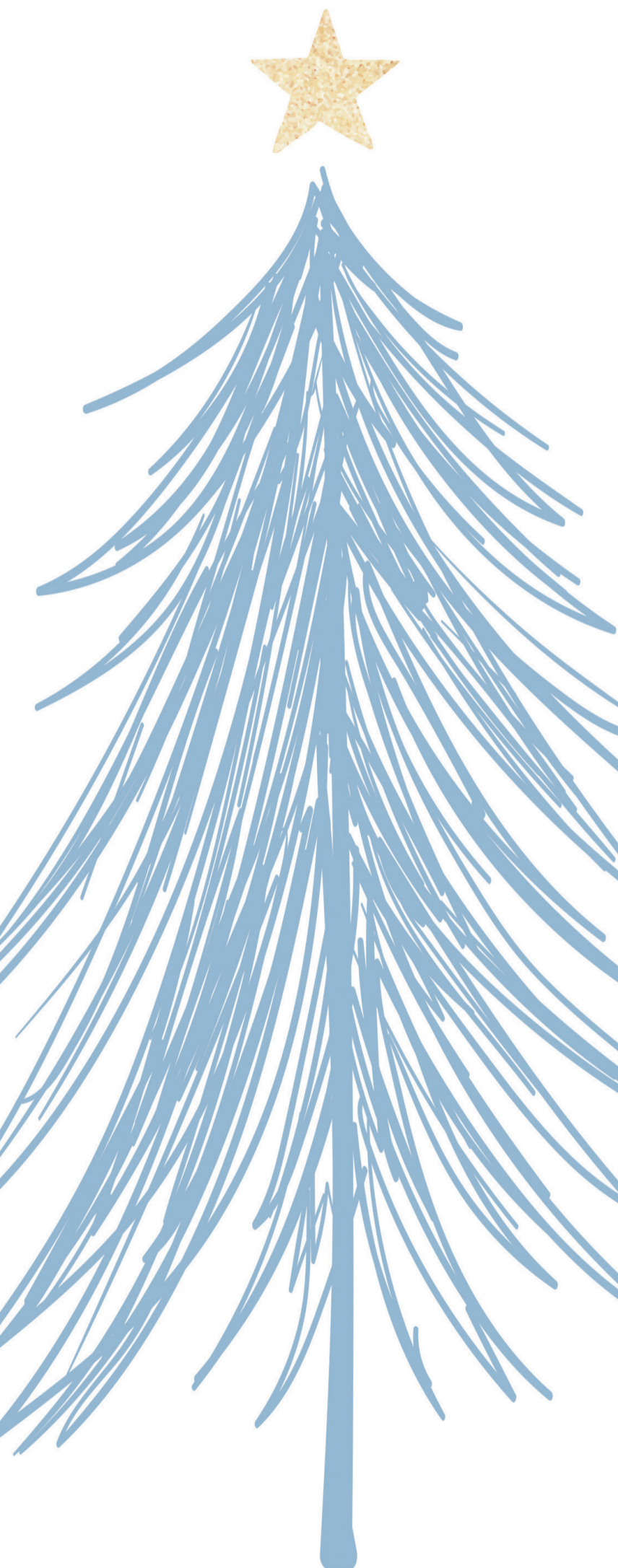
Zumalakarregi 39, Laudio 94 672 13 66
Frontoi kalea 2, Amurrio 945 89 16 21

Goxotxu

Pintxoak
Pastelak
Ogia
Etxeko errege-opila

Egin zure erreserba!

Landaluze 23, LAUDIO 94 672 81 56



USHUAIA, ARRATE GESTORIA, ELKARLAN, LAUDIO BHI, LAUDIO IKASTOLA, ESKOLA PUBLIKOAK, LA MILAGROSA, LA ENCINA JATETXEA, GOROBEL CROSSFIT, ARESKETA IKASTOLA, CUADRABUS, ARABAKO FORU ALDUNDIA, FONTANERIA CASTRO, OPEN YOUR MIND, HITZ ZENTROA, ABIAGA JATETXEA, CARNICERIA SAN JOSE, ANTZINAKO ANDRA MARI IKASTETXEA, AMAURRE IKASTETXEA, HOTEL ORDUÑA PLAZA, YANDIOLA HORTZ KLINIKA, PICAZA, GRAFIK, PINTURAS REGUERA, TALLER FUENTES, ELECTRICIDAD ALBIZUA, TORRE ANAIK, SURYA, KOLOORE, URDUÑAKO UDALA, LAUDIOALDE, ARTZINIEGAKO UDALA, AIARALDEKO EUSKALGINTZA KONTSEILUA, TXANGO GASTROTABERNA, ETXAURREN HAURRESKOLA, EH BILDU, ZARAUBE, IMVA, INMOBILIARIA ARMURU, MAPFRE, AMURRIO, MARKET AMURRIO, MONTENEGRO TABERNA, MUNDISALUD, EGUZKILORE ILE-APAINDEGIA, PIRINEUM TABERNA, SITO UGARTE, TRANSPINSA, KARRIKA, GOZOTXU, ALANBIKE, KOPAS, ARABA EUSKARAZ 2021, TXANTXIKU, ASESORIA AIALA, ARTOMAÑA TXAKOLINA, ARRANKUDIAGA-ZOLLOKO UDALA, TXIMELETA, NR ABOGADOS, ANA PALACIOS PSIKOLOGOA, ITSASO GANCEDO, IZA ASCENSORES, URDUÑAKO HERRI IKASTETXEA, LUCAS REY, ETXAURREN, JANA ILE-APAINDEGIA, TAPICERIA JUAN, AIARABIKE, EUSKAL HERRIA ESNEA, GARBILABEL, ARCOS DE QUEJANA, KIOSKO UGARTE, INGECOR, AIALUR, HI MUGI FISIOTERAPIA, IRUDI FOTO, ZUHAITZA LIBURU-DENDA, MENDEXA PARK, ALNER2000, LEGATZA ARRAINDEGIA, ASASAM, MADERAS TORRESAR, ARTIUM MUSEOA, GOIKOMENDI-ENEXIA, GOZO-TOKI, IGOR BIKE, ARATE ELKARTEA, DORREA JATETXEA, IBERLANDA, ARAKALDOKO UDALA, OROZKOKO UDALA, EL RINCONCITO, IZA OKINDEGIA, MIGUEL BRIZUELA, BAZTER TABERNA, GOXE BERRI, AZOKA, NEUMATICOS CAMARERO, DASTAKETA, EAMONN'S ENGLISH ACADEMY, ISHTAR ACADEMY, OKONDOKO OKINDEGIA, OSABARENA HOTELA, LAUDIOKO UDALA, KUTXABANK, AMURRIKO UDALA, XARMANTA, AMURRIO FERROCARRILES, EL TUNEL, HAITZULO BARRI, BASARTE CONSTRUCCIONES, GORBEA TABERNA, ULTRAMARINOS SALLEN, TXOTIS, EMBUTIDOS ARCINIEGA ENKARKI, ARTEKO GURE AMA, ZABALEKO, GOENEA HORTZ KLINIKA, GOAR, ONIEVA, BIRIBIL, UGARTEKO ESTANKOA, APILL, AEK, CARPINTERIA IBAIONDO, BABIOTEC, TRANSPORTES GANZABAL, FONTANERIA URAGORRI, ALBAÑILERIA SOUTO, ANA MARI HARATEGIA, FONTANERIA VIRTUS, FONTANERIA RAGA, YASO, EPA LAUDIO/AMURRIO, ELEKTROHOB, LABORAL KUTXA, OXFORD LANGUAGE SCHOOL, INMOBILIARIA ETXAURRE, AIARAKO KUADRILLA, ARATEI, IRUÑALAN, PIENSOS VALLE DE AYALA, LAUDIOKO BATZOKIA, ILUNTZE KAFE, MEKATXABIR, BENGEOA TABERNA, BIARRITZ TABERNA, ESKA TAILERRA, GATXETO ESTANKOA, GENERALI SEGUROS, CANDIDO BESA, CARREFOUR AMURRIO, EGOKI FISIOTERAPIA, EKILORE DENDA, MADIS BITXI-DENDA, GARAYO BURDINDEGIA, SOBRON, NINA MODA DENDA, ILARGI TABERNA, BAÑUETA KIROLDEGIA, BABIO HORTZ KLINIKA, IZAN AMURRIO, INDRISKA, BONAIRE, SUKALKI URDUÑA, UNAN JANTZIDENDA, ARZA HARATEGIA, TOÑI ARRAINDEGIA, 1971 MODA DENDA, BURUTXAGA, MARI PAZ URDAITEGIA, ASESORIA GARAY, TRECE MODA DENDA, EZ&BAI, QUINTANA, AGROLAUDIO, LANDALUZE ALBAITARIA, DRUMGORRI MUSIKA ESKOLA, IRRINTZI, LUYANDO OPTICOS, SORPRESA, EUSKO JAURLARITZA, ZUENTZAT, AIARAKO UDALA.

Urte berri on eta eskerrik asko

...eta AIARALDEA lagun edo Bazkide horri, proiektu hau egiten eta zabaltzen laguntzen gaituzulako, datorren urtea ederragoa izan dadila opa dizugu!