

X AYUNTAMIENTO

Cine y acompañamiento en soledad en el otoño-invierno del valle

El ayuntamiento de Gaubea ha preparado dos nuevos proyectos para este otoño-invierno, el cine de los jueves (OSTEGUNE-TAN ZINEMARA) y un programa de acompañamiento en soledad dedicado a nuestros mayores que se desarrollará también entre octubre y marzo. El salón de plenos municipal se ha transformado en una cómoda y moderna sala de cine en la que se proyectarán películas para todos los públicos los jueves de otoño e invierno a las cinco y a las siete y media de la tarde. En la última página de este ECO DE VALDEGOVÍA aparece la cartelera que llegará a todos los domicilios del valle la primera semana de septiembre con películas como El Padrino, Con faldas y a lo loco, Memorias de África, La vida es bella, Casablanca, Campeones o El bueno, el feo y el malo hasta completar veintidós películas. Como el cine cuenta con cuarenta y cinco butacas y se espera mayor número de espectadores, habrá dos sesiones de la misma película en el mismo jueves, a las cinco de la tarde para le gente más mavor que luego compartirá café y pastas y a las siete y media para los menos mayores. La idea es - además de ver cine- que la gente mayor tenga un lugar de encuentro y charla en los meses

invernales. El programa piloto de acompañamiento en soledad estará dedicado a los mayores de sesenta y cinco años que necesiten especial atención y se trata de un programa entre el ayuntamiento, Gobierno Vasco y la asociación de Emprendedores y Empresarios del valle con una persona que – ocho horas al día entre los meses de octubre y marzo-programará actividades para los mayores, se preocupa-

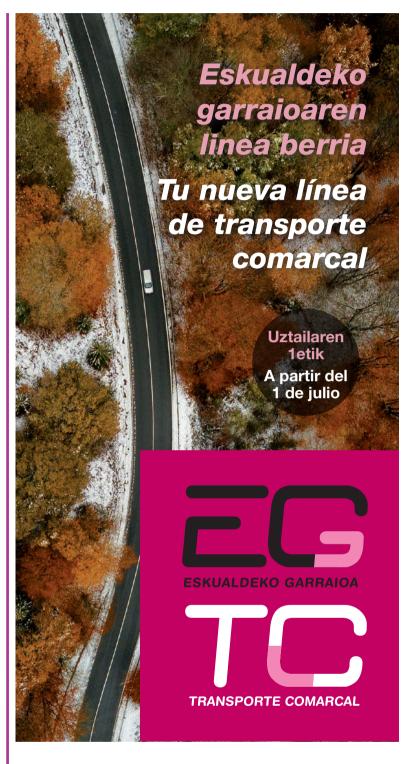
rá por su movilidad y estará en constante contacto con ellos para hacerles más llevaderas todas sus horas en los meses invernales. Se trata – en el fondode que ninguna persona mayor sienta problemas propios de la soledad en el valle.





Ocho años de Ayuntamiento

Ocho años de ayuntamiento juntos en una fotografía, los cuatro pasados y los próximos cuatro años, el pasado quince de junio, tomaba posesión la nueva corporación municipal de Gaubea/Valdegovía constituida por cuatro concejales de EAJ-PNV, dos de EHBildu y una de Agrupación Valdegovía y concejales entrantes y salientes posaban para la cámara de Edurne Mardaras. De izquierda a derecha, Alex Molinuevo, Montse Chasco, Luis Ángel Beltrán de Salazar, Angosto García de Motiloa, Roberto Porres, Juan Carlos Ramírez-Escudero, Susana López, Asier Martínez de la Pera, Juan Carlos López Abril, Josu Elorrieta y Andoni Caminero. Solo faltaba Joseba Marijuan que no pudo acudir al acto.



Arabako landagune txikiak oinarrizko zerbitzuak (garraioa, hezkuntza, osasuna, merkataritza, kirol instalakuntzak, udala, etab.) dituzten erreferentziazko udalerriekin lotzeko zerbitzu berria

Ezinbestekoa da aurrez erreserbatzea (aurreko eguneko 20:00ak arte).

Un nuevo servicio para conectar los pequeños núcleos rurales de Álava con localidades de referencia donde se ubican los servicios básicos (transporte, educación, sanidad, comercio, instalaciones deportivas, ayuntamiento, etc.)

Imprescindible hacer reserva previa (hasta las 20h del día anterior).



Tel.: 945 18 20 60 araba.eus/alayabus

BAT txartelarekin ordaindu ahal izango duzu:







Carta del alcalde

Los resultados de las elecciones municipales del pasado mes de mayo no sorprendieron a nadie. Mavoría absoluta de EAJ-PNV- cuatro concejales-con dos de Bildu y una de Agrupación Valdegovía. El PNV renovó su anterior mayoría absoluta en el pleno por lo que se puede afirmar que la mayoría del valle está de acuerdo con la gestión nacionalista de nuestro ayuntamiento en los últimos doce

El PNV renovó su mayoría absoluta en el pleno.

Bildu sumó un concejal más con nuevos votos- en especial en la zona alta del valle- quizás por eso del voto joven, Agrupación Valdegovía con casi el mismo número de votos que en 2015- perdió un concejal por la subida de Bildu- (en 2007 tenían cinco concejales y ahora solo uno)y el PP desapareció del mapa y perdió su concejal quizás porque los votantes no quieren candidatos paracaidistas de Gasteiz que no viven en el valle y tal vez porque echaban de menos al anterior candidato. Hay que destacar y también agradecer que los folletos electorales de los cuatro partidos en disputa no contenían descalificación alguna hacia el resto de partidos, todos se limitaron a exponer su programa pero con una limpieza y respeto hacia los demás partidos dignos de encomio, otras elecciones fueron peores.

Hay que agradecer el traba-

jo de los concejales salientes,

Joseba Marijuan, Angosto Gar-

cía de Motiloa, Luis Ángel Bel-

trán de Salazar, Andoni Cami-

nero y Alex Molinuevo y dar la bienvenida a los nuevos, Juan Carlos López Abril, Josu Arrieta y Asier Martínez de la Pera. Y ahora llegan las inauguraciones, el sistema de caga eléctrica de coches en Espejo, el nuevo cine instalado en el salón de plenos del ayuntamiento, la temporada de películas otoño-invierno, la piscina cubierta completamente renovada en octubre v un ambicioso plan de acompañamiento de la soledad para nuestros mayores durante el otoño y el invierno. Y un comentario, este ayuntamiento no puede darse el lujo de prescindir del trabajo de la gente joven y cualificada del valle y-en base a este pensamiento- no estaría mal que volvieran algún día al ayuntamiento personas como Alex Molinuevo y Andoni Caminero, jóvenes preparados, inteligentes y trabajadores que viven en el valle y que siempre han demostrado su amor por estas tierras, eso sí, que vuelvan pero sin amenazar la ma-

yoría absoluta del PNV...

X VILLANAÑE

Ampliación del camping

Eduardo San Enemete-

Gaubea Kanpina S.L., o lo que es lo mismo el Camping Angosto, quisiera desde estas líneas que nos cede el Eco de Valdegovía, agradecer su acompañamiento a los cerca de 100 amig@s que asistieron a la inauguración de nuestra ampliación el pasado 5 de ju-

Sin ánimo de menospreciar a ninguna de las autoridades presentes, quisimos agradecer en primer término el trabajo anegado de nuestras compañeras, entre 17 y 32 personas a lo largo del año, y por supuesto queremos repetir una vez más ese agradecimiento aguí v ahora

La verdad sea dicha, la Junta Administrativa de Villanañe, el Ayuntamiento de Valdegovía, la Cuadrilla de Añana, la Diputación Foral de Álava y el Gobierno Vasco siempre nos han apoyado e impulsado a lo largo de nuestros ya 21 años de andadura; mila esker, benetan. Pero sin la alta implicación de nuestros compañeros de trabajo sumada al arrope y aliento de nuestros convecinos, el Camping Angosto nunca podría haber abierto siquiera. Por eso quisiéramos reiterar nuestro agradecimiento a las instituciones y

También

aprovechamos para informaros que el pasado 8 de julio asistimos al Palacio Villasuso de Gasteiz donde se presentó un proyecto más que interesante, también para nuestro valle. Su nombre es la Guía del Turista Responsable. Suena bien, ¿verdad? En seguida la veréis en oficinas y puntos de información. Es un decálogo para informar a los turistas que nos visitan de sus derechos, y sobre todo, de sus responsabilidades y deberes. Integrarse y disfrutar de nuestra cultura, consumir productos locales, respetar el entorno y a sus moradores, propiciar la igualdad e integración

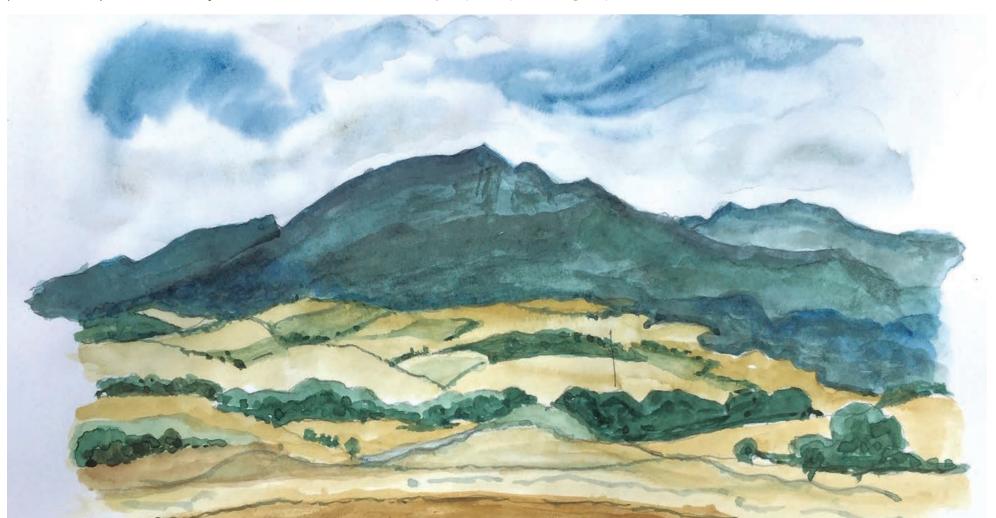
de personas con necesidades especiales, respetar a los trabajadores del sector...etc.

Al día siguiente acudimos también al Edificio Tabakalera de Donostia para recoger nuestra certificación de la Ecolabel, etiqueta europea de sostenibilidad y cuidado medioambiental de nuestro negocio y entorno, de la que ya se habló en el anterior número de este periódico. Además, nos otorgaron la renovación de otras acreditaciones de varios programas en los que llevamos años inmersos como el de Eficiencia Energética, del Ente vasco de Energía, Aplicación de Nuevas Tecnologías (TICS) y Calidad Turística en Destino y Buenas Prácticas (SICTED).

El Camping Angosto quiere ampliar sin masificar, quiere ofrecer calidad basada en la sencillez y el buen trato, en definitiva, quiere hacer algo de lo que sus trabajadorxs, clientes y vecinxs se sientan orgullosos. En eso estamos.

La acuarela de un pianista inglés que tocó en tuesta

Esta bella acuarela de la peña de Bachicabo vista desde Tuesta es el regalo que nos dejó -además de su música al piano- el pianista inglés Roger Vignoles que- en el primer concierto de la Schubertiada-acompañó la hermosa voz de la soprano egipcia Fatma Said. Inglés tenía que ser para - a las cuatro de la tarde en un día a treinta y dos grados y en lugar de echarse la siestacoger los pinceles, elegir un buen ángulo y dibujar la peña de Bachicabo. Una bonita acuarela dibujada por un pianista inglés que tocó en Tuesta...



X DEPORTES

// NÚM. 58

// JULIO 2019

Baile en línea en el polideportivo

Todos los viernes de agosto - excepto el nueve- y los del mes de septiembre a las siete de la tarde en el polide portivo de Gaubea - en Villanueva- se ensayará un baile en línea para -en el mes de octubre-realizar un "flashmob" es decir, un baile con los mismos 'pasos de forma sincronizada realizado por todos los habitantes del valle que lo hayan ensayado en agosto y septiembre. Las clases de estos dos meses serán gratuitas y el objetivo de este baile es proporcionar beneficios para la mente y el cuerpo además de salir de casa y relacionarse con los demás. Hay que inscribirse en la biblioteca municipal y este baile es apto para todas las edades. Se trata de un reto que busca concentrar el mayor número de personas del valle y filmar el baile final de octubre y está organizado por LAUKIA (mujeres en acción) con la colaboración del ayuntamiento y otras institu-

170.000 euros de inversión en la piscina cubierta

El avuntamiento de Gaubea aprovechará el cierre habitual de la piscina cubierta de Villanueva en el mes de septiembre para renovar las instalaciones.

Se instalará un sauna seca y un jacuzzi

El presupuesto de la obra es de ciento setenta mil euros y consistirá en la instalación de una sauna seca y un jacuzzi además de la renovación de infraestructuras ya existentes como barandillas de accesibilidad, tratamiento antideslizante del contorno del vaso de la piscina, y-en especial- renovación integral de los ves-

Se aprovechará para las obras el cierre habitual del mes de septiembre



Piscina municipal cubierta de Valdegovía







Descárgatela

Ostras en Valdegovía

Eduardo Angulo

Entre los restos de animales que Idoia Grau y Paquita Sáenz de Urtubi encontraron, en 2011, en el vacimiento de El Castillo, en Astúlez, había varios fragmentos de conchas de ostra del género Ostrea. Cinco de los fragmentos aparecieron en el nivel correspondiente a los siglos V y VI, de hace unos 1500 años, al final del imperio romano. En otro nivel del yacimiento, pero fechado con la misma antigüedad, aparecieron otros dos fragmentos.

No hay muchos restos de ostras en yacimientos de Álava. Todos son de la época romana y, en Astúlez, de los siglos V y VI, del final del imperio. Destacan los hallazgos en el yacimiento Las Ermitas, en Espejo, que pertenecen a dos épocas del imperio romano. El 3.5% de los restos de animales son de ostras en el nivel del siglo III, y corresponden a, por lo menos, 121 ejemplares. Los restos del siglo V llegan al 28.5% del total de la fauna recuperada, con 287

de Astúlez. Casi todos, hasta más del 90%, de los ejemplares de Las Ermitas, en Espejo, son de individuos adultos, de tamaño adecuado para el con-Pedro Castaños y Oskar Escribano proponen que la especie es la Ostrea edulis, la

ejemplares, y son del final del

imperio, en las mismas fechas

que los restos de El Castillo

llamada ostra plana, quizá la única especie de ostra en el Cantábrico en la época romana. En la actualidad quedan muy pocas y, además, con pequeñas poblaciones, y ha sido sustituida por especies traídas de Portugal y Japón.

Las ostras encontradas en Valdegovía llegaron desde la costa cantábrica, seguramente desde Castro Urdiales al oeste y Urdaibai al este y puertos entre ambas localidades. El itinerario para subir a Valdegovía sería por Angulo, Orduña y otros caminos entre ambos puertos y que ahora son menos conocidos.

Por declaraciones de expertos en cultivo de ostras, se traerían en carros que se

movían a unos 7 kilómetros por hora que, con descansos y cambios de caballerías, sería algo así como un viaje con una duración de día y medio entre la recogida en la costa y la llegada a Valdegovía. En un ambiente húmedo, quizá revestidas de algas, y con temperaturas no muy altas, las ostras sobreviven hasta el consumo unos 12 días. En un ensayo experimental de Castaños y Escribano y en un viaje con ostras desde San Vicente de la Barquera hasta Vitoria, por caminos y con tiempos parecidos a los de la época romana, aunque viajaron en un todoterreno y no en un carro, las ostras se mantuvieron vivas durante 7 días.

Para terminar, la dieta de la época romana en Álava y, en concreto en Valdegovía, incluía ostras en gran número con lo que supone de organización social y comercial para recogerlas en las costa y transportarlas a decenas de kilómetros hacia el interior y conseguir que llegaran aptas para el consumo.



X BARRIO

en Barrio los sábados de agosto.

La asociación Pacha Mama Amalurra- encabezada por la profesora de yoga argentina Guillermina que vive en Valluerca- organiza actividades interesantes en los sábados del mes de agosto en Barrio, de 10 a 11,30h. (llevar esterilla), salud natural 13 1 14,30h. (llevar sombrero), talleres para niños y niñas 19,30h. y de la noche.

Se realizarán en la casa rural Berbea

Son actividades de contribución voluntaria y para más información 684-390661 y reservas para comer 945-3412270.

X CAMPEONATO MUS

Actividades Lafuente-Bardeci, campeones de mus

La noche del viernes tres de mayo, sesenta personas compartían mesa y mantel en La Kabaña espejera donde se celebraba la final del campeonato de mus del Ayuntamiento de Valdegovía.

Al campeonato de este año se apuntaron veinticuatro parejas

en la casa rural Berbea. Yoga do en el camino famosos y acreditados muslaris como Fernando Alarcón, Jesús Pascual, Rafa y Floren Gonzalo, Joaquín Arrien, los ganadores cine para el cambio a las diez del primer campeonato, Iñaki y Luis de Valpuesta y mucha más gente de las veinticuatro parejas que comenzaron el campeonato entre los meses de febrero y mayo. Al final se llevaron la txapela más grande la pareja formada por Hugo Lafuente y Raúl Bardeci (5-3) y la segunda plaza se la adjudicaron Toño Ramos y Javi Criado. En enero de 2020 comenzará un nuevo campeo-



Foto: Edurne Mardaras

X BAILES

// NÚM. 58

// JULIO 2019







X HISTORIA

La mujer en Valdegovía

Marisol Tobillas

(Con la colaboración de Elena Pinedo y Nerea Urtaran)

Cuando uno tiene delante una foto de boda como la de los abuelos míos y de Elena, bisabuelos de Nerea, no puede dejar de fijarse en algunos detalles

La cara de la novia tan seria... ¿O quizá asustada? Su traje tosco, más de monja que de novia. Los zapatos tan nada femeninos. Parecen usados, viejos. ¿Y el abuelo? Bueno, su traje es clásico, pero sus zapatos también parecen viejos. Dan la sensación de estar pasando un mal rato. ¿Incómodos por la presencia del fotógrafo? ¿Era quizá la primera foto que se sacaban en su vida? ¿Les casaron o se eligieron mutuamente? No lo sabemos pero sí que formaron una familia feliz en la que primaban el amor y el respeto.

La otra foto es de la boda de los abuelos de mi marido. La misma fecha aproximada: 1915, parecido nivel económico, pero en Madrid. La diferencia en el vestir y en el posar es brutal. Seguramente, era la diferencia entre el mundo urbano y el rural de la época.

Y a la vista de esto, nos preguntamos cómo ha cambiado la vida de la mujer en los últimos 100 años en Valdegovía. ¿Cómo era y cómo vino el cambio? Y para hacernos una idea, Nerea nos presentó a Pili Alaña, que aunque nacida en 1942 nos podría aclarar algunas dudas.

Y en una tórrida tarde de junio nos recibió en su casa de Gurendes, donde la luz entraba a raudales. Estaba leyendo un libro.

-¿Un libro en blanco? -le pregunté-. Lo puso en mis manos y entonces los vi. Cientos de puntos formando figuras, llenaban sus hojas.

-He aprendido a leer en "Braille". - Pili perdió la vista hace pocos años.

Y a partir de aquí, en dos horas de amena conversación, a través de sus recuerdos y experiencias fuimos conociendo la vida de nuestras predeceso-

"En Villanueva había dos escuelas, una de niñas y otra gos no se trabajaba... los de niños. Si un chico quería estudiar, normalmente se le permitía pero si era chica, la respuesta era ¡no! Una chica no necesita estudios. De hecho, cuando se casaba la ex- de parto, por ejemplo) porpresión que se usaba era que que se enfadaban mucho. En tu difunto marido, Alfredo. No ya se había colocado. Casar- una ocasión y no voy a dar el me cabe ninguna duda de que se, tener hijos, llevar la casa, nombre, le avisaron a uno de con relaciones como la vuesatender a la gente mayor, cuidar de los animales. Esa era y con un gesto de desprecio mentalidad abierta hicisteis su misión en la vida. En mu- dijo: ¡que le den! Y siguió la posible el cambio generaciochos casos se trasladaba a partida.

vivir a casa del marido v solía ser tratada como una extraña. Era costumbre que mientras los padres vivían, todo el dinero era para ellos, estando obligada a pedirlo para la más mínima necesidad.

Vestidos pocos y malos. Compraban las telas a los "pasiegos", gente que venían vendiendo de todo por los pueblos. Modistas no había así que más les valía haber aprendido a coser. Tampoco peluquerías. Todas acababan igual: con el pelo cano, largo y recogido en un moño en la nuca. ¿O no recordamos así a nuestras abuelas?

¿Peluquería de hombres? Sí. Eso sí había. Famosa era la del señor Eloy, en Villanueva.

¿Qué pasaba si una pareja no tenía hijos? Solían sufrir burlas y siempre se culpaba a la mujer. Era frecuente, en estos casos, que algún sobrino o sobrina viviese con ellos, aliviando así a algún hermano/a que tuviese demasiados.

Si una mujer quedaba embarazada sin estar casada, una de dos: si tenía novio la obligaban a casarse, si no lo tenía o el hombre se negaba al matrimonio, la encerraban en un convento y el hijo era dado en adopción. Era tal el miedo a vivir esta situación que las parejas de novios siempre estaban vigiladas por algún familiar o amigo de los padres.

El sexo. Solo cuando ya estaban casadas se hablaba poco y recatadamente con otras mujeres. Nuestras abuelas creían que el sexo era un privilegio de los hombres. Si alguna vez, rara vez, lo disfrutaban, se iban a confesar porque creían que una mujer decente no podía sentir placer. ¿Pero cómo lo iban a tener si no podían negarse al requerimiento del marido, si se cargaban de hijos y de trabajo y dejaban la salud en cada embarazo? En esto también había diferencia. Si la mujer enfermaba era una quejica, si el que enfermaba era el hombre

El agobio de la mujer era tan grande que llegaban a dar el pecho a los hijos, agachadas, sin sacarlos de la cuna,y corriendo al trabajo.

¿Había días de fiesta? Sí. Sábados a la tarde y dominhombres no trabajaban. Iban a Casa Pepe a San Millán a jugar la partida y a beber. Y que nos les llamasen para una urgencia (una vaca que se ponía que su mujer estaba de parto tra, basadas en el respeto y

Muchos matrimonios era concertados entre las dos familias. Ignoro si el hombre se podía negar. La mujer, no. Si un hombre se quedaba viudo había que buscarle, urgentemente, una chica para que pudiera sacar la casa y la familia adelante. Pili nos cuenta el caso de sus padres. Él era viudo, con dos hijos y se conocieron una semana antes de la boda. Luego vinieron cinco

¿Podían ser felices? Habría de todo, pero las mujeres se resignaban ya que era lo normal, ni se planteaban que podía haber otro estilo de vida.

Si había una fiesta o una celebración familiar aunque fuese en la familia de la mujer el que iba era el marido. ¿Quién iba a cuidar todo un día de los hijos o dar de comer a los animales? Y todas lo veían normal".

Vuelves la vista atrás y no sabes explicar que sin una movida social las cosas hayan dado un vuelco tan especta-

¿Quién trajo y cómo vino el cambio? Cree Pili que ha sido la generación de sus hijos y quizá algo antes también, la que salió a estudiar, a trabajar a las ciudades, la que ha ido introduciendo una nueva forma de vida y de mentalidad. También la mecanización del campo que suavizó el trabajo. Empezaron los labradores a tener más tiempo libre y se tradujo en un mejor cuidado de uno mismo, y mayor convivencia en las casas.

Un cambio importante tuvo lugar cuando los labradores empezaron a cotizar a la Seguridad Social y pudieron jubilarse, cobrar pensión, viajar con el Imserso, con el Ayuntamiento, se crearon centros de día para la atención de las personas mayores, facilitando así la vida de todos. Hoy se puede decir que no hay ya diferencia entre el mundo urbano y el ru-

Queremos dar las gracias a Pili Alaña a la que todos conocéis por compartir con nosotras sus recuerdos. Ella misma es un ejemplo de mujer fuerte, valiente y decidida, que se casó con solo 20 años, que ha tenido seis hijos, que ha cuidado de sus suegros, que ha tenido que ayudar a su marido en el campo y que ha sido y es feliz. Su clave: el amor.

Es el modelo de la mujer de Valdegovía. ¡Cuantas habrá habido y hay como tú y







X GAUBEA

// NÚM. 58

// JULIO 2019

Zortzi kilometroko ibilaldia egin dute berrehun bat lagunek Uribarri Gaubeatik Villanañeko Varonatarren dorretxera.

Nordic Walking festa handia ospatu dute

Estitxu Ugarte López de Arkaute

Euskal Herriko berrehun kirolari inguru bildu ziren iragan uztailaren 13an goizean Uribarri Gaubean. Aurretik izena emana zuten Nordic Walking guneen jaialdian parte hartzeko. Goizeko 10:00etan banatu ziren dortsalak, eta pixka bat berotu ondoren, abiatu ziren Villanañe herriko Varonatarren dorretxera; handik berriro itzuli behar ziren Gaubeako hiriburura.

Adin guztietako jendea bildu zen zortzi kilometroko ibilaldia egiteko asmoarekin, eta arazorik gabe amaitu zuten guztiek bidea.

Horien artean izan dira gaubear asko, duela zortzi urte hasi baitzen bi bastoien kirolaren pasioa sustatzen haranean Turismo Bulegotik, eta gaur egun talde, bikote eta norbanako asko ibiltzen dira astean behin gutxienez udalerriko parajeak zeharkatzen eta ezagutzen.

"Gorputz osoa trebatzen duzu"

Gotzon Bilbao udatiarra da eta Espejon igarotzen ditu urtean hilabete asko. Uribarri Gaubeako Turismo Bulegoa Nordic Walking martxak antolatzen hasi zenean, Bilbao eta emaztea kirola praktikatzeari ekin zioten. "Nahikotxo gustatzen zaigu, eta gaur, antolatutako ekitaldia denez, animatu gara". Haren esanetan, oso kirol erraza da eta ez du misterio handirik: "Erritmoa zuk markatzen duzu, normalean eramaten duzuna, hori bera eraman behar duzu".

Marian Tabares, berriz, Gasteiztik hurbildu da Uribarri Gaubeara bere bi lagunekin, jaialdian parte hartzeko eta zortzi kilometroko martxa egiteko. Kirola egiteaz gainera, ezagutzen ez duen Arabako zonaldea ezagutzeko aukera izango dela azpimarratu du. Hiruzpalau urte daramatza Nordic Walking egiten Tabaresek: "ariketa egitea gustuko dut, gauza berriak probatzea, eta horien artean gustatzen zaizkidanekin geratzen naiz".

Edozeinek praktikatu dezakeen kirola dela dio gasteiz- du bere jatorria. tarrak, baina aipatu du teknika pixka bat ezagutu behar dela. "Duen gauzarik onena da gorputz osoa trebatzen duzula, goiko aldea eta beheko aldea, kirol osoa da".

Gomez eta Felisa Larrinbe gaubearrak dira eta Nordic Walking zaleak. Sobronek azaldu duenez, hezurrak gaizki ditu eta horregatik hasi zen bi bastoien ariketa praktikatzen: "hasi nintzenetik seguruago nago, kirolak laguntzen dit asko, eta tenteago ibiltzen naiz". Larrinbe da adituena, izan ere zortzi urte inguru daramatza praktikatzen: "asko gustatzen zait ibiltzea", esan du. Hala, astean behin geratzen dira Gaubeko emakumeak, asteazkenetan, Nordic Walking ibilbide bat egiteko, haraneko herri desberdinetan.

Haiek ere nabarmendu dute trukorik ez duela bastoiak erritmoarekin mugitzea, "gorputzak eramaten zaitu, ez duzu ezer berezirik egin behar, zure martxara ibili, eta kitto".

Carmen, berriz, algortarra da, baina erretiratu denetik, Uribarri Gaubean ematen ditu aste luzeak, eta bastoien kirola ere praktikatzen du duela hainbat urte. Gaubeara hurbildu direnei izena hartzen eta dortsala banatzen dabil, antolakuntzan, eta kirolak osasunerako duen abantailak azpimarratu ditu. Jakinaren gainean hitz egiten du, pediatra bezala lan egin baitu.

Zer da Nordic Walking-a

Nordic Walking edo Ipar martxa, hankei ez ezik, besoei eta orokorrean soinaren goiko alde osoari eragiten dion ibiltzeko modua da. Bi makilaren laguntzaz ibiltzean datza, ez edozein makilarekin, kirol honetarako berariaz sortutakoekin baino. Mugitzeko era berria da, esan bezala, gorputz osoari eragingo diona; atsegina, leuna eta aldi berean oso eraginkorra, giharren indarra, bihotza, koordinazioa eta mugikortasuna areagotzen ditue-

Azken urteotan azkarren areagotu den aisialdirako jarduera fisikoetako bat da, eta Finlandian du jatorria. Bertan, ipar eskiatzaileek udan zehar, elurrik ez zegoenean, entrenatzen jarraitzeko egokitu behar izan zuten euren kirola, elurrik gabeko lurzoruetan makilekin ibiltzea baitzuten entrenatzeko aukera bakarra. Ipar martxak, beraz, hortxe, aipatu egokitzapen horretan

Nordic Walking edozein lurzoru motatan aritu daiteke, hala nola, lur gogorrean, bigunean, belarrean, bidegorrietan, bide berdeetan, asfalto gainean, elur gogorrean zein Begoña Sobron, Mertxe hondartzan. Urte sasoiari da-

gokionez, udan zein neguan, edozein tokitan iardun daiteke eta: hirian zein basoan; aire zabaleko natur giroan, zein kiroldegi itxietan.

Denek jardun dezakete Ipar Martxan:

· Sekulan kirolean aritu ez

 Osteoporosia, gaixotasun kroniko, zein bizkarreko arazoak dituzten helduek.

 Pisu handiko pertsonek, koipearen metabolismoa area-

· Edozein kirolarik, bere entrenamenduaren osagarri modura erabil daiteke eta.

· Azken finean, guztiz onuragarri eta egokia da sasoia eta itxura hobetzeko zerbait egin nahi duen edonorentzat









Director: Juan Carlos Ramírez-Escudero Isusi **Diseño y maquetación:** Burman Comunicación **Correo electrónico:** ecovaldegovia@telefonica.net



OSTEGUNETAN ZINEMARA

FEBRERO-OTSAILA		2020	
DIA-EGUNA duración	PELICULA/DIRECTOR FILMA/ZUZENDARIA	ACTORES-AKTOREAK	
20 [128 min.]	Arde Mississippi Alan Parker	Gene Hackman, Willem Dafoe	
27 [94 min.]	El niño del pijama de rayas Mark Herman Asa Butterfield, Thomas Kretsc		
MARZO-MARTXOA		2020	
DIA-EGUNA	PELICULA/DIRECTOR	ACTORES-AKTOREAK	

MARZO-MARTXOA

DIA-EGUNA
duración

PELICULA/DIRECTOR
FILMA/ZUZENDARIA

ACTORES-AKTOREAK

La vida es bella
Roberto Benigni

Roberto Benigni

Roberto Benigni

Adrien Brody, Thomas Kretschmann
Roman Polanski



OSTEGUNETAN ZINEMARA LOS JUEVES AL CINE AGUNTAMIENTO



LOS JUEVES

OSTEGUNERO, 17:00etan eta 19:30ean SARRERA: EURO BAT

OCTUBE	}E−UF	2019	
DIA-EG	UNA ración	PELICULA/DIRECTOR FILMA/ZUZENDARIA	ACTORES-AKTOREAK
3	50 rain)	Memorias de África Sydney Pollack	Meryl Streep, Robert Redford
10	02 mr.]	Casablanca Michael Curtiz	Humphrey Bogart, Ingrid Bergman
17	13 min	Chicago Rob Marshall	Catherine Zeta-Jones, Richard Gere
24 (Ramin)	Everest Baltasar Kormákur	lason Clarke, losh Brolin
31	20 mm.l	Con faldas y a lo loco Billy Wilder	Marilyn Monroe, Jack Lemmon, Tony Curtis

NOVIEMBRE-	AZAROA	2019
DIA-EGUNA duración	PELICULA/DIRECTOR FILMA/ZUZENDARIA	ACTORES-AKTOREAK
7 (Pirn)	Deep Impact Mimi Leder	Robert Duvall, Téa Leoni
14 (148 min.)	Tora! Tora! Tora! Richard Fleischer	Martin Balsam, Sõ Yarnamura
21 (12 mn)	Dos hombres y un destino George Roy Hil	Robert Redford, Paul Newman
28 (16 mm)	Ronin John Frankenheimer	Robert De Niro, Jean Reno

Este es el programa de cine de otoño-invierno programado por el ayuntamiento en su cine-salón de plenos aún no inaugurado y que consta de veintidós películas que se podrán ver los jueves en sesiones de cinco y siete y media de la tarde. Empezaremos con Memorias de África y en la inauguración – que se celebrará en septiembre en fecha aún sin determinar y con Félix Linares como maestro de ceremonias- se podrá ver La Reina de África. La idea es que los mayores- a la salida de la sesión de cinco- se tomen unas pastas y un café o chocolate en el mismo ayuntamiento para cumplir con el plan de prevención de la soledad. Cine, calor y compañía, todo al mismo tiempo...

OSTEGUNETAN ZINEMARA LOS JUEVES en el AYUNTAMIENTO DE VALDEGOVÍA GAUBEAKO UDALean

temporada OTOÑO/INVIERNO UDAZKEN/NEGUKO denboraldia

programa completo en la web egitarau osoa web orrian: www.valdegovfa.eus TODOS LOS JUEVES, A LAS 17:00 y 19:30 HORAS ENTRADA ÚNICA: 1 EURO

. DICIEMBRE-ABENDUA		BENDUA	2019
D1A-EGUNA duración		PELICULA/DIRECTOR FILMA/ZUZENDARIA	ACTORES-AKTOREAK
5	(°C2 m(m)	United 93 Paul Greengrass	Christian Clemenson, Cheyenne Jackson
12	[24 min]	Lady Halcon Richard Donner	Michelle Pfeiffer, Matthew Broderick
19	(187 mile)	El bueno, el feo y el malo Sergio Leone Clint Eastwood. Lee Van Cleef	

ENERO-URTARRILA			2020
DIA-EG	UNA duración	PELICULA/DIRECTOR FILMA/ZUZENDARIA	ACTORES-AKTOREAK
9	(Winnin)	Las brujas de Zuga Álex de la Iglesia	rramurdi Mario Casas, Carmen Maura
16	(190 min.)	Gladiator Ridley Scott	Russell Crowe, Joaquin Phoenix
23	[74 min]	Campeones Javier Fesser	Javier Gutierrez, Juan Margallo
30	[13 min]	Foot Loose Craig Brewer	Kenny Wormald, Julianne Hough

_FEBRERO-OTS	AILA	
DIA-EGUNA duración	PELICULA/DIRECTOR FILMA/ZUZENDARIA	ACTORES-AKTOREAK
6 (175 min.) Ma segunda sesián comprzer a ks 2000 h	El padrino Francis Ford Coppola	Marlon Brando. Al Pacino
13 (159 mm)	Horizontes de grande William Wyler	Z a Gregory Peck, Charlton Heston

LAGUNTZA ETA ZINEMA HILABETE HOTZETAN

Zinema plan honetan Gaubeako Udalean ez dugu bakarrik udazkenean eta neguan filmak proiektatu nahi, baizik eta haraneko herrietako hainbat lagunen artean -batik bat helduen artean- topagune bat sortu, ez baitira maizegi elkar ikusten hotza hasi eta goiz iluntzen denean. Ez dugu nahi adineko jendea etxean bakartuta egotea, horregatik sortu dugu bakartasunean laguntzeko zerbitzu bat, zinemaren projekzioen denbora tarte berean, alegia, urriaren hasieratik martxoaren amaiera arte; inor ere ez egoteko etxean bakarrik, eta behar duen laguntza eta jarduerak egiteko aukerak izan ditzaten haraneko heldu guztiek. Udaberriak eta udak pena guztiak konpontzen dituzte, eta horregatik- nahi izan dugu hilabete hotzetan bereziki gure adineko jendean arreta jarri, bakardadeak min gehiago ematen duelako. Modu horretan, espero dugu arazoa konpontzea eta gure helduek urteko hilabeterik triste eta hotzetan ere irri egitea.

Actividades culturales Valdegovía agosto y septiembre

AGOSTO

- Korterraza Araba- Festival de cortos - Komedia
- Lugar: Barrio (Plaza Iorrabido)
- Día: 10 de agosto
- Hora: 22:00 horas
- Festival de Humor de Araia
- Teatro de Calle
- Compañía Maintomano Espectáculo: "Sin miedo"
- Lugar: Villanañe (Plaza del Mercado)
- Día: 15 de agosto
- Hora: 20:00 horas

SEPTIEMBRE

2020

- III Encuentro por la igualdad de la Cuadrilla de Añana
- "Envejecer siendo mujer: dificultades, oportunidades y retos" (Mónica Ramos Toro (Antropóloga social))
- Lugar: Biblioteca Municipal de Valdegovía
- Día: 28 de septiembre -Hora: 12:00 horas