

# Arkide

Okondoko  
herriaren aldizkaria  
#10  
2020ko MARTXOA / MARZO

Argazkia | Foto: Xabier Ramos



## El 22 de marzo se celebra la tradicional Baserri Azoka

Okondo acogerá, una vez más, la Feria del Caserío o Baserri Azoka, en la que podrán participar baserritarras de los municipios de la zona. Este año será la XXIII edición y, como es habitual, tendrá lugar el primer domingo de primavera, es decir, el 22 de marzo. En los diferentes puestos del mercado, se podrá adquirir y probar una gran variedad de productos agrícolas y artesanales. Por primera vez se llevará a cabo una exposición ganadera a lo largo de la mañana. La feria de este año, además, contará con actividades para personas de todas las edades. De 11:30 a 14:30, por ejemplo, habrá hinchables infantiles y, durante ese tiempo, también se podrá disfrutar de tradicionales juegos de madera. Cabe destacar que la música acompañará los eventos de la mañana, de 12:00 a 14:00. Por medio de esta celebración, se consigue recuperar y mostrar los usos y costumbres de la vida rural a las personas que la visitan cada año.



*Baserri Azokaren 23. edizioa martxoaren 22an egingo da Okondon. Eskualdeko baserritarrek, artisauek eta abeltzainek parte hartuko dute bertan. Adin guztietako pertsonentzako ekintzak antolatu dituzte. 11:30etik 14:30ak arte, umeentzako puzzgarriak eta egurrezko jolas tradizionalak eskainiko dira.*



## Emakumeen Nazioarteko Eguna babestuko du Okondok



Hainbat ekintza antolatu dira Okondon Emakumeen Eguna ospatzeko eta aldarrikatzeko, oraindik ere badagoelako zer aldarrikatu. Egitaraua foro irekietan adostu dute. Herriko emakumeek Donostiara joko dute martxoaren 1ean, gainerako emakumeekin indarrak batuz, Lilatoia berdintasunaren aldeko lasterketa egiteko. Emakumeen Nazioarteko Egunaren bezperan, martxoaren 7an, *La bicicleta verde* zineforuma izango da Kultura Etxean, 18:00etan. Martxoaren 8an, emakumeen mendi ibilaldia hasiko da 10:00etan. Ondoren, 13:00etan, emakumeen eskubideen aldeko elkarretaratzea egingo dute plazan eta, 14:00etan, bazkaria eskainiko da

gimnasioan. Bazkarirako izen-ematea otsailaren 20tik martxoaren 3ra egin daiteke. Erroldatutakoek 11€ eta gainerakoek 25€ ordaindu beharko dituzte. Ostean, DJ saio partehartzailea izango da. Martxoaren 14an, *Escúpido amor* antzeztuko dute 18:00etan, Kultura Etxean; maitasun erromantikoari umoretik eginiko kritika da. Igandean, Inma Roiz Okondoko idazleak inguruko emakumeei buruzko hitzaldia emango du Kultura Etxean, 18:00etan. Aste horretan, emakumeen aldeko azoka egongo da eta bertan batuko den dirua Mujeres Supervivientes elkartearentzat izango da. Era berean, "Emakumeak literaturan" erakusketa ikusgai izango da Kultura Etxean.

*Un año más, Okondo se sumará a la celebración y reivindicación del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, con diversas actividades durante las dos primeras semanas del mes*

## La 31ª edición de la Aiarako Bira comienza a mediados de marzo



Los últimos tres fines de semana de marzo tendrá lugar la Aiarako Bira; comenzará el 14 y finalizará el 29 de marzo. En la vuelta de este año, se quiere rendir un pequeño homenaje al exciclista Jon Unzaga Bombín, que ejerció su carrera profesional entre 1987 y 1996. La 31ª edición tendrá un total de 5 etapas que se desarrollarán los sábados por la tarde y los domingos por la mañana. Creada en 1990, es en la actualidad el único evento deportivo patrocinado conjuntamente por cinco ayuntamientos de la Cuadrilla. Pueden participar tanto adolescentes de 15 a 16 años como de la categoría junior. Como todos los años, la labor del voluntariado es fundamental ya que, con su generosa colaboración, hacen posible la Aiarako Bira.

*Aiarako Biraren 31. edizioa martxoaren azken hiru asteburuetan izango da; hilaren 14an hasi eta 29an amaituko da*

### ¿Tu negocio no aparece en ARKIDE?

Si no apareces, no existes.

**Eskaini zure zerbitzuak Okondoko etxe guztietan**

**Ofrece tus servicios en todas las casas de Okondo**

Informa zaituz  
Infórmate  
sin compromiso

publicitatea@komunika.eus  
688 625 394

AUTOBUSES  
**ONIEVA**

Informazioa eta erreserbak: 94 672 64 45  
Larrialdiak: 619 76 66 51

71 eserleku arteko autobusak

www.onieva.com  
onieva@onieva.com

## Nueva aplicación para voluminosos e incidencias de residuos



Línea Verde:  
Comunicación de  
incidencias

[Ambientum.com](http://Ambientum.com)

Desinstalar

Abrir

La Cuadrilla de Ayala ha puesto a disposición de la ciudadanía la APP *Línea Verde* con el objetivo de gestionar las incidencias de residuos y la recogida de voluminosos. Para registrar un nuevo aviso, tan solo hay que pulsar el apartado "Nueva Incidencia", donde se puede elegir la tipología. Una vez seleccionado, se solicitará una ubicación, ya sea la actual (si se tiene activado el GPS en ese momento) o cualquier otra. Además, dará la opción de añadir una fotografía de lo que se desea depositar, si se trata de enseres, o de la incidencia detectada. Después de realizar el registro en el apartado "enviadas", es posible hacer un seguimiento de lo comunicado y así conocer el estado en el que se encuentran.

*Tamaina handiko trasteen bilketa eta hondakinen gorabeherak kudeatzeko sakelako aplikazioa, Aiarako Koadrilaren eskutik*

## BAT txartela sakelako telefonoan kargatzeko aplikazioa sortu dute

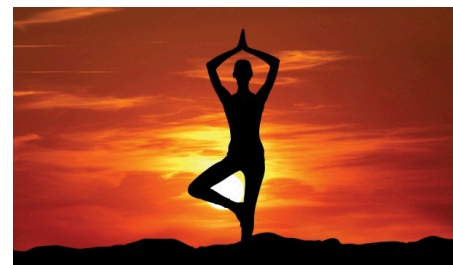
Arabako Mugikortasun Agintaritzak (AMA) *BAT NFC* izeneko sakelarako aplikazio berria atera duenetik, ez da beharrezkoa BAT txartela kutxazain automatikoetan edo bestelako makinetan kargatzea. Gainera, txartelaren saldoa zein horrekin egindako ibilbide eta mugimendu guztiak kontsultatu ahal dira. Aplikazioa erabili ahal izateko, Android sistema eragilea duten gailuak baino ezin dira erabili eta Play Storean aurki daiteke.

*A través de la aplicación móvil BAT NFC, es posible cargar la tarjeta BAT sin necesidad de acudir a un cajero automático*

## English Txokoak, talleres infantiles para aprender inglés

El Ayuntamiento de Okondo ofrecerá a jóvenes del municipio la posibilidad de participar en diferentes talleres y cuentacuentos en inglés, con el objetivo de que se familiaricen con este idioma en un ambiente más lúdico. Las actividades son gratuitas y, para participar, es necesario inscribirse previamente en la biblioteca municipal, del 4 al 22 de marzo.

## Yoga saioa eskainiko du Gurasolagun programak



Gurasolagun programaren barnean, martxoaren 28an, larunbatan, yoga ikastaroa egingo dute adin guztietako okondorarentzat. Gimnasioan izango da, 12:00etatik 13:00etara. Yoga nork bere burua ezagutzeko jardura da. Horren bidez, kontzentrazioa, arreta eta arnasa hartzeko modua hobetu ahal dira. Ariketa fisikoa ez ezik, mentala eta emozionala ere bada. Izan ere, gure barne-izatearekin bat egitea sustatzen du. Gainera, arnasketa lantzeak erlazazioa errazten du; beraz, lasaitzeko ere baliagarria izan daiteke. Saioa doakoa da, arropa eroso baina ez da eraman behar. Hala ere, martxoaren 25a baino lehen eman beharko dute izena parte-hartzaileek, WhatsApp-en bidez 607 673 744 zenbakira idatziz.

*Gurasolagun ofrece una sesión de yoga el 28 de marzo, de 12:00 a 13:00, en el gimnasio. La inscripción se debe hacer antes del 25*

**ÓPTICA LUYANDO**

Avda. Zumalakarregi 32 , 94 672 60 65

**YANDIOLA**  
HORTZ KLINIKA LAUDIO

*1945. urtetik Laudion zurekin*

PADI PROGRAMA

INPLANTEAK

3D ERRADIOGRAFIK

Karmen Kalea 13, behea LAUDIO (Araba) 946 72 31 00  
Mediku zen: roa RPS: 314/18



# Taller de prevención de caídas para mayores



La mitad de las personas mayores de 64 años tienen, al menos, una caída al año. Las consecuencias no solo son físicas, sino también psicológicas y socioeconómicas. Dada la importancia del problema, el Ayuntamiento de Okondo ha organizado un curso de prevención de caídas en colaboración con el Centro de Salud de Osakidetza, el Departamento de Empleo y Asuntos Sociales y el Departamento de Salud del Gobierno Vasco. Se realizarán dos sesiones los días 24 y 25 de marzo, de 10:30 a 12:30, en el club de jubilados; la primera será teórica y la segunda práctica. La inscripción se puede realizar en el centro de salud, en la farmacia y en el propio club.

## 24 DE MARZO

- Riesgos de caídas dentro y fuera del hogar (alimentación, visión, audición...)
- Proceso de envejecimiento y riesgos asociados a las caídas.
- Calzado y utilización de ayudas para caminar (bastón o andador).
- Beneficios de la actividad física y recursos municipales (programa BETI-ON y otras ayudas).

## 25 DE MARZO

- Prevención de riesgos dentro y fuera del hogar.
- Medicación y hoja de tratamiento activo.
- Cómo utilizar el bastón, muletas y andador; cómo subir y bajar escaleras; cómo sentarse y levantarse de una silla y cómo acostarse y levantarse de la cama.
- Higiene postural, equilibrio y flexibilidad. Cómo levantarse tras una caída.

*Adineko pertsonen erorketak prebenitzeko tailerrak eskainiko ditu Okondoko Udalak. Erretiratuen egoitzan izango dira, martxoaren 24an eta 25ean, 10:30etik 12:30era. Izen-ematea, osasun zentroan, erretiratuen egoitzan zein farmazian egin daiteke.*

# AGENDA MARTXOA

7

## CINEFORUM

La Bicicleta Verde.  
18:00 **KULTURA ETXEA**

8

## EMAKUMEEN EGUNA

Diferentes actividades durante el día: marcha montañera, concentración, comida y sesión de DJ.

14

## AIARAKO BIRA

Del 14 al 29 de marzo, sábados por la tarde y domingos por la mañana.

## ANTZERKIA

Escúpido amor.  
18:00 **KULTURA ETXEA**

15

## CHARLA DE INMA ROIZ

Sobre mujeres de la zona.  
18:00 **KULTURA ETXEA**

22

## BASERRI AZOKA

Diferentes actividades a lo largo de la mañana en la Feria del Caserío.

24-25

## TALLER: PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Para personas mayores.  
10:30 - 12:30 **CLUB DE JUBILADOS**

28

## SESIÓN DE YOGA

Dentro del programa Gurasolagun.  
12:00 - 13:00 **GIMNASIO**

29

## ENGLISH TXOKOAK

Talleres infantiles de inglés.  
**KULTURA ETXEA**



di sei nua  
ko mu nika zioa  
pu bli zita tea  
itzul pen gin tza  
ba na ke ta