Zk. / N.º
195

ALDIZKARIA
kantarranas

octubre 2021
2021eko urria

A.I.D.A.E.

UMEAK

Asociación para la integración de personas con discapacidad de Amorebieta-Etxano | Amorebieta-Etxanoko desgaitasuna duten pertsonak integratzeko elkartea

Revista
Kantarranas
Aldizkaria
Número **195.** Zenbakia.
Octubre 2021 Urria
6.000 ejemplares / ale
Revista **gratuita**
Dohaineko aldizkaria
Foto de portada
marieta soul
espacio creativo

Edita / Editatzailea
Revista editada por la
Asociación para la integración de personas con discapacidad de Amorebieta-Etxano
Amorebieta-Etxanoko desgaitasuna duten pertsonak integratzeko elkartea
elkarteazornotza@gmail.com
94 630 01 90 / 661 719 022

www.aidae.eus

Publicidad / Publizitatea
elkarteazornotza@yahoo.es

D. L. / L. G.: BI-1235-03

Esta revista se edita con la colaboración de:
Aldizkari hau honako hauen lankidetzarekin argitaratzen da:

amorebieta etxano
UDALA *AYUNTAMIENTO*

editorial

AB IMO PECTORE

DÍAS MARCADOS

Hay algo en común entre las personas que sufren. Da igual cual sea ese sufrimiento. Una enfermedad, física o mental, siempre conlleva un aislamiento, y con ello una sensación de que la vida sigue, ahí en alguna parte, una vida de la que no se puede tomar parte, que no se detiene por nadie y que no espera tampoco a nadie. Queremos decir desde aquí, que nosotras sí os esperamos, os echamos de menos y deseamos vuestra vuelta.

El **Día Mundial de la Salud Mental,** que se celebra anualmente el 10 de octubre, tiene como objetivo concienciar acerca de los problemas de salud mental en todo el mundo. *"La salud mental, un derecho necesario. Mañana puedes ser tú" ha sido la frase elegida como lema para ese día, que es una ocasión para unir nuestros esfuerzos para concienciar y movilizar a la población acerca de cuestiones relativas a la salud mental.*

La pandemia de COVID-19 ha tenido un gran impacto en la salud mental de las personas. El personal sanitario, trabajadoras de primera línea, estudiantes, las personas que viven solas y las que tienen afecciones mentales, se han visto especialmente afectadas. Y los servicios de atención para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias se han visto considerablemente interrumpidos.

Sin embargo, hay motivos para el optimismo. Durante la Asamblea Mundial de la Salud de mayo de 2021, los gobiernos de todo el mundo reconocieron la necesidad de ampliar los servicios de salud mental de calidad a todos los niveles. Y algunos países han encontrado nuevas formas de prestar atención de salud mental a sus poblaciones. Que así sea.

Y el **Día Internacional del cáncer de mama,** que se celebra el día 21 de octubre pone el foco en una enfermedad que cada vez se está más cerca de poder curar, si se toman las medidas de prevención necesarias. Se estima que del 30 al 40 por ciento de los cánceres se pueden prevenir al reducir la exposición a estos factores de riesgo. Muchos otros tipos de cáncer, especialmente el cervicouterino, el de mama y el cáncer colorrectal, pueden detectarse temprano y tratarse eficazmente a través de programas organizados de tamizaje y detección temprana ligados a un acceso al tratamiento oportuno. La OPS/OMS trabaja con los países miembros en diferentes aspectos relacionados con la prevención y control del cáncer.

A todas las personas que sufren, sea por una enfermedad física o mental ... un fuerte abrazo y un hasta pronto.

A.I.D.A.E.

ekin
thinking together

BROTXAKETAREN ETA
IJEZKETAREN ALORREKO
KIDE GLOBALA

www.ekin.es

Record de ayudas económicas en el año 2021

Cáritas Bizkaia

CARITAS ZORNOTZA

El número de familias de Amorebieta-Etxano en situación precaria va aumentando de manera importante.

Desde Cáritas Zornotza lo estamos viviendo semana a semana, ya que en los primeros ocho meses del año 2.021 se ha superado tanto el importe total de las ayudas concedidas como el número de familias que han solicitado las mismas.

Si en el año 2020 se concedieron 29.762 € a 51 familias, en los primeros ocho meses del año 2021 el importe abonado ha superado los 30.000 €

Al perfil de familias de mujeres solas con menores a su cargo, este año, se han sumado personas solas que han perdido su trabajo por tener contratos eventuales y trabajar en el sector de la hostelería.

Queremos agradecer una vez más, la gran ayuda que supone los donativos que recibimos de las familias del municipio, sin los cuales nuestra colaboración sería imposible.

Por otra parte, esperamos con ilusión el inicio del programa de acompañamiento a mayores en residencias, que, tras un parón obligatorio de año y medio, a partir de este mes de octubre vamos a continuar compartiendo con ellos y ellas nuestras esperanzas y nuestro día a día.

ESKERRIK ASKO

Zornotzako elkartasun sarea

Kaixo Zornotza!

Zornotzako Elkartasun Sareko kideok barne **hausnarketa prozesu** batean murgilduta egon gara zenbait hilabetez, eta ia bi urteko ibilbide honen ostean, ondorio eta erabaki sakonak hartzeaz aparte, proiektuaren funtzionamenduan hainbat aldaketa garrantzitsu egitea erabaki dugu. Besteak beste, **oinarrizko produktuak banatzeari utziko diogu.**

Pandemiarekin batera hasi genuen gure ibilbidea, gizarte zerbitzuek dituzten gabezia larriek hala behartuta. Herritarrek laguntza eske jo zuten gure atea, eta gu ez ginen gai izan beste alde batera begiratzeko. Ordutik, behar duten zornotzarrei oinarrizko produktuak eta laguntza ematen ibili gara eta **baliabide gutxirekin eta instituzio publikoen laguntzarik gabe** egin dugu. Ez guk hala nahi izan dugulako, baizik eta zailtasunak besterik ez dizkigutelako jarri.

Baina, **zaila da instituzio publikoei dagokien lana egitea**, haiek dituzten baliabideak eskura izan gabe. Horregatik, oinarrizko produktuak banatzeari utziko diogu. Eta lan hau egiteari utziko diogu Zornotzako gizarte zerbitzuek gabezia honi behar bezala erantzungo diotelakoan.

Gure jardunak balio izan digu ikusteko **bazterrean bizi diren pertsonek jasaten duten zapalkuntza multidimentsionala dela**: etxebizitza, elikagaiak, eskola materiala, enplegua eta abar eskuratzeko arazoak dituzte. Halaber, jabetu gara Udalaren jokatzeko modua diru-laguntzak ematera mugatzen dela eta horrek ez du arazoa errotik konpontzen. Beraz, pobreziari eta herritarren beharrizanei modu integral batean erantzuteko erantzukizun eta borondaterik ez badago, pobrezia kronifikatu egiten da.

Horregatik, nahiz eta janaria banatzeari utzi, **kalitatezko gizarte zerbitzu publikoen alde lanean jarraituko dugu**, herriak bakarrik salba dezakelako herria.

Amaitzeko, bi urte osteko balorazio hau eskerrak ematen baino ezin dugu bukatu. Zornotzarrak izan dira haien bizilagunei elkartasuna agertu dietenak eta Elkartasun Sarea babestu dutenak. Haiei esker, urtebete baino gehiago eman dugu sistemaren bazterrean bizi diren herritarren alde lanean eta bihotzez eskertzen diegu emandako babesa eta konfiantza.

Eskerrik asko, elkartasun sarean inplikatu zareten guztioi, zuen aletxoa jarri duzuenoi, pandemiaren hasiera-hasieran maskarak eta pantailak egiten eta banatzen ibili zinetenoi, zuen lokalak utzi dizkiguzuenoi, astero-astero txandak egiten ibili zareten gazte koadrilei, harpidetzekin konprometitu zaretenoi, arropak eta gailuak eman dizkiguzuenoi, herriko elkarte eta komertzioei; Usuabiaga, Kresala, Alberdi, Intxausti, Itsaski, Halal harategia, Xiberu, Patxi, Alambique, Sukoi, Ikasten akademia, Atertu kopiak, Hilario arraindegia, Miren Larrea ipuin kontalaria, Iraunkor, Cuoco, Urtza, Sharky, Nuuka, Luis Urrengoetxeako Eroski City, G.B. Gutierrez botika, Alaia arraindegia, Munarri Gaztetxea, Mugimendu feminista... ESKERRIK ASKO, BIHOTZEZ!

ZORNOTZAKO ELKARTASUN SAREA

Egun batzuk Santoñan

Oraingo honetan Santoñara itzuli gara bi urteren ondoren, eta plan ugari egin ditugu: Santoñako paduren interpretazio zentroa bisitatu dugu, Victoria eta Joyel, hegaztien behatokia, itsasontziz paseatu dugu eta portuko lonjan arrain-enkanteak nola funtzionatzen duen ikasi dugu. Antxoak ere garbitu eta botilaratu ditugu, arku-tiroa egin dugu eta beste gauza asko ere bai. 5 egun oso dibertigarri izan dira eta berriro itzultzeko gogoa dugu.

CaixaBank

Txikien taldea

Txikien Joko Taldean hilabete bat izan dugu hainbat jarduerarekin eta asko gozatu dugu. Taldeko jolasak izan dira, eskulanak, eta bakoitzak bere kutxatila ere kustomizatu du. Eta asko gustatu zaigu Mangamore gozatzeko prestatzea, Ureshiko paparrekoak eginez eta harridurazko Pokeballs bilaketa bat eginez.

Denbora librea eta aisialdi inklusiboa

Hileko programan ez dira falta izan sormena sukaldean, zine saioak, dantza eta eskulanak. Urriko arratsalde eguzkitsuak paseatzeko aprobetxatu ditugu eta Zelaieta Zentroko erakusketak bisitatu ditugu. Estimulazio-gelan ere erlaxazio-uneak partekatu ditugu, jolasez eta konpainia onaz gain. Eta nabarmentzekoa da ZORNOTZA SAKIBALOI TALDEAra egin dugun bisita, txikienen entrenamenduetatik hasi eta lehen talderaino. Eskerrik asko gonbidapenagatik!

LABORAL kutxa

Cartas en el buzón
Irakurleen eskutitzak

LA RAZA HUMANA, LA ESPECIE INTELIGENTE/ELEGIDA?

Cuando era joven pensaba que nuestra generación crearía una sociedad mejor que la de nuestros m/padres. También pensaba que educaríamos hij@s más cívicos, empáticos, amables, respetuosos, ecológicos. Pues no, todo es pura fachada. Somos como el hidalgo del Lazarillo de Tormes que llevaba un palillo en la boca para aparentar que había comido cuando estaba pasando más hambre que el Coyote de los Dibujos Animados. Os cuento mi historia:

Primeros de septiembre. Mi hija tiene una caída de bicicleta, se rompe un tobillo y nos" recetan" SILLA DE RUEDAS para- mínimo- 8 semanas. Empieza la aventura. Pensábamos que después de todas las obras que han hecho en nuestras ciudades para la mejora de la accesibilidad (con el desembolso económico que ello supone), llevar una silla de bebé o de ruedas sería coser y cantar. Nope!:

Día 5 en silla: El primer obstáculo que encontramos es que en los autobuses (Lurralde) que van de Amorebieta a la universidad de Donostia sólo hay una plaza para personas con movilidad reducida, hay que llamar a la compañía de víspera para pedir uno adaptado, rogar para que te cojan el teléfono, notificar que vas a necesitar el transporte y tener suerte que nadie se te haya adelantado a pedir la plaza porque sólo hay una en el autobús y te quedas en tierra.

Día 9: Estamos en León, y veo que las aceras están rebajadas a la altura de la calzada. ¡Error de principiante! La inmensa mayoría, tienen un pequeño "bache" como de 5 cm donde las ruedas pequeñas de la silla se quedan clavada y mi hija sale despedida de la silla se cae al suelo, y todo esto en un paso de peatones- esta parte es real. Se cayó y como no le pasó nada, tras el susto, nos reímos mucho-. Aprendimos que para librarlas hay que girar la silla y entrar de espaldas. Muy cómodo y práctico. ¿Para qué han hecho estas obras, que seguro han costado un buen dinero al contribuyente, si sólo sirven para aparentar, darnos falsa seguridad y hacernos creer que se preocupan por las personas con movilidad reducida, cuando la realidad es otra?

Día 17, tuve la brillante idea de colocar unas bolsas de compra en el manillar de la silla. Al llegar a casa tenía sorpresa. Las bolsas estaban llenas de mierda de perro que algún amante de los animales no había recogido y en su generosidad quiso compartir con el resto de vecin@s de Amorebieta.

Esto me ha ocurrido en tres semanas de silla de ruedas, ¿Qué no están pasando las personas que las necesitan durante años?

Yo me pregunto, ¿no hay manera de hacer las cosas bien? No se pueden hacer obras para cubrir expediente, han de ser supervisadas convenientemente. L@ dueñ@s de mascotas incívicos, que no recogen las cacas de sus animales, ¿no habrían de ser sancionados?

Esta sociedad es cada día más anciana. En unos pocos años el número de personas con movilidad reducida se va a incrementar geométricamente. Creo que l@s polític@s y l@s técnic@s responsables de las obras públicas deberían pedir opinión a las asociaciones que las en engloban para que realmente este tipo de obras nos beneficien a todos. Además, las personas que pasean sus mascotas mirando al móvil y dejando regalos a los demás, deberían ser un poco más solidarias y empáticas.

Nekane Bonachera

URTE
Psicología Amorebieta
2009 • 2019
Psicología
Neuropsicología
Psicopedagogía
Logopedia
San Pedro 15, Amorebieta-Etxano
Hurtado Amezaga 5-3 dch, Bilbao
615704772/645813584
psicologia.amorebieta@gmail.com
www.psicologiaamorebieta.es

Café en familia

Hola, soy Maite Laucirica Beascoechea, y quiero hablarte de una nueva iniciativa de A.I.D.A.E.

El pasado 24 de septiembre dimos comienzo al primer encuentro con familias que componemos esta asociación dedicada a las personas con discapacidad. Madres, padres y yo, como psicóloga, nos reunimos con el objetivo de compartir un espacio de confianza donde poder conocernos y compartir experiencias.

Comenzamos la sesión y cada participante expuso el camino recorrido para llegar al lugar donde está hoy en día. Me sorprendió gratamente la confianza y capacidad de expresión que manifestó cada persona aportando sus propias vivencias y experiencias.

Tras un pequeño debate relacionado con las inquietudes que iban surgiendo, les propuse realizar una pequeña meditación guiada para poder conectar con sus sensaciones corporales, emociones y pensamientos que fluían en ese momento.

Esta actividad dio pie a hablar sobre la necesidad de parar y buscar momentos donde poder desconectar y tomar fuerzas para continuar con la actividad diaria. Así, fuimos hilvanando y tejiendo una red de unión para crear un vínculo de confianza y aceptación de tal manera que podamos ir construyendo puentes que hagan más fácil el camino de cada familia.

Me gustaría que estos encuentros mensuales se convirtieran en un espacio de confianza donde cada persona pueda sentirse libre de compartir tanto sus miedos y preocupaciones, así como sus sueños y esperanzas. Cada cual tiene su bagaje personal y/o profesional que nos une y hace que nos entendamos, aceptándonos tal cual somos y aportando diversidad y riqueza al grupo.

Sin duda, fue un honor para mí compartir este *Café en familia* con este grupo, y me encantará volver a reunirnos para seguir tejiendo esa red que nos conectará.

Maite Laucirica Beascoechea

Las personas mayores de Amorebieta y sus familias participan en la carrera solidaria contra el cáncer de mama

Residentes, familiares y profesionales de la residencia José M.ª Azkuna, de Amorebieta, realizaron un recorrido de 5 km.

El domingo 17 de octubre se celebró la carrera solidaria contra el cáncer de mama organizada por la Asociación de Cáncer de Mama y Ginecológico de Bizkaia (ACAMBI) para apoyar la investigación sobre esta enfermedad. Debido a la pandemia, no hubo un recorrido oficial, sino que cada participante realizó su propio trayecto de 5 km en algún punto de Bizkaia.

Desde la residencia IMQ Igurco José M.ª Azkuna, perteneciente a la red de infraestructuras sociales de la Diputación Foral de Bizkaia, se apoyó esta iniciativa con una marcha por Amorebieta en la que participaron trabajadores, familiares y residentes. Tras reunirse en la entrada de la residencia, caminaron juntos por las calles de Amorebieta hasta llegar a la meta, fijada en Jauregibarria. Como en toda carrera, no pudo faltar el avituallamiento, para el que se organizó un aperitivo en el jardín del centro residencial. Tal y como señalan los profesionales de la residencia, fue una experiencia diferente que esperan repetir el próximo año.

Clínica Dental IZA Hortz Klinika
946 733 811
688 876 107
info@clinicadentaliza.com
San Miguel Kalea 19 Bis, 48340, Amorebieta, Bizkaia
www.clinicadentaliza.com

AUTOCARES
Olea
CECILIA GALLARTZAGOITIA, 2 - BAJO
TELF. OFICINA y FAX: 94 630 84 26
48340 AMOREBIETA (BIZKAIA)

Abesbatzak eskenara
Los coros vuelven a escena

Alaiak, Abeskimu eta Korala entsaiuetara bueltan.

Covid-19aren eraginez etenaldia egon eta gero, alkartean egoitza daukeen Amorebieta-Etxanoko abesbatzek, euren ekintza musikalari barriro ekitea erabagi dabe Harrisoneko lokaletan.

Ahots nahasiko Abeskimu, urriaren 6an batu zan lehenengo entsaioei hasiera emoteko, ahots lodiko Zornoza koralak urriaren 7an alkartu zalarik.

Bere aldetik, ahots zuriko Alaiak bere entsaioei laster baten hasiera emongo deutsoz, beraz hiru abesbatzak martxan jartzen dira aurrez aurre ikusteko ilusioaz eta eszenatokietara bueltatzeko gogoaz.

Hau esanda, Alaiak aipamen berezia merezi dau, 35. urteurrena betetzen dau abesbatz moduan. Gure zorion zintzoena bere ibilbideagatik eta aitortza garbiena bere lan eta ekarpenegatik eta alkartetik bultzatzen diren ekimenei beti laguntza emoteagatik.

Azkenez, alkarteko abesbatzetan parte hartu gura daben herritarrei deialdi berezia guregana hurbiltzeko, gustora egoteko lekua aurkituko dozue giro ezin hobean.

Alaiak, Abeskimu y la Coral retoman su actividad musical.

Tras el parón derivado de la pandemia del covid-19, las corales de Amorebieta-Etxano que tienen base en la Sociedad, han decidido retomar su actividad musical en los locales del edifcio Harrison.

La coral de voces mixtas Abeskimu se reunió el día 6 de octubre para dar comienzo a los primeros ensayos, mientras que la coral Zornoza de voces graves, lo hizo el día 7 de octubre.

Por su parte, la coral de voces blancas Alaiak dará comienzo a sus ensayos en breve, por lo que las tres corales se ponen nuevamente en marcha con la ilusión de juntarse de manera presencial y volver a los escenarios.

Dicho esto, mención especial a la coral Alaiak que cumple 35 años de actividad musical. Nuestra más sincera felicitación por su trayectoria y nuestro máximo reconocimiento por su trabajo, aportación e implicación en todas las iniciativas que se promueven desde la Sociedad.

Finalmente, invitar a todas aquellas personas que quisieran participar en la actividad coral de la Sociedad, a acercarse y disfrutar en grupo de un buen rato en un ambiente acogedor.

Oraina eta geroa, beti kolorez

Amorebieta-Larrea ikastetxeak "Etorkizuna koloretan ikusten dugulako" lelopean eman dio hasiera ikasturte berriari. Ikastetxetik keinu argia egin nahi diegu tolerantziari eta aniztasunari hasi berri dugun 21-22 ikasturte honetan. Helburu horiek lortze aldera, egunez egun lan egiten jarraituko dugu mota guztietako aniztasunaren alde gaudela erakutsiz. Urte asko daramatzagu bide honetan lan egiten eta ez dugu etsiko,aniztasuna, zalantzarik gabe, aberastasuna delako.

Besteekiko begirunea, sinesmen eta iritzi guztien berdintasuna, egia eta arrazoi absolutua inork ez duela sinestea dira tolerantziaren oinarriak. Tolerantziarekin kultura eta iritzi-desberdintasunak, sinesmenak, sexu identitatea, gaitasunak, generoa eta norberarenak ez diren bizimoduak onartzen dira; gai moral, politiko eta kulturaletan ezin baita egia bakar eta behin betikoa ezarri.

Pertsona guztiei desberdinak izateko aukera berdinak ahalbidetu behar zaizkie eta ibilbide horretan guztion esku dago giza eskubideak bere osotasunean errespetatuko dituen eta tolerantzia gure jarduera-gida bihurtuko den mundu batean bizitzea lortzea. Horretarako, gazteak tolerantzia-giroan hezi behar dira, eurak baitira etorkizuna. Aniztasuna aberastasuna delako, beharrezkotzat jotzen dugu koloretako betaurrekoak janztea.

Ildo horretatik Amorebieta-Larrea ikastetxeko zutabeak kolorez jantzi ditugu. Konturatzen ez bagara ere, denok dugulako gure egunerokotasuna "margotzeko" modu berezi bat eta gure eskuetan dagoelako etorkizuna zein kolorerekin margotu nahi dugun aukeratzeko erronka. Koloreen harira, uda honetan ikastetxean bigarren gela egonkorra, edo koloretako gela guretzat, sortzeko lanak egin ditugu. Koloretako gelako gure ikasle-taldearen integrazioa eta inklusioa lehen mailako helburutzat hartzen dira ikastetxean. Gizarte gisa, eskola-integrazioa behar-beharrezko bidea dugu, beraz, ikastetxeek eta eskola-komunitateak inplikazio handia izan behar dute eredu horretan. Gurean, irakasleak, familiak eta ikasleak eroso sentitzen dira aniztasunaren aurrean, irakasteko eta ikasteko moduak aberasteko aukera gisa hartzen baita. Heterogeneotasuna eta desberdina izatea ohikoak eta aberasgarriak direlako uste osoa dugun aldetik, Amorebieta-Larrea ikastetxeak aniztasunaren eta kolore guztien aldeko apostu sendoa egin nahi du. Hori dela eta, ikastetxean koloretako pintzelak hartu ditugu, oraina eta geroa ere kolorez ikusten ditugulako.

Llamemos a las cosas por su nombre

La carga mental es la relación entre las exigencias del trabajo y los recursos mentales de los que dispone una persona para hacer frente a tales exigencias. Hay quien afirma que el estrés en femenino se llama carga mental; y es que no todo es una cuestión de género o tal vez sí, porque ésta es una de las principales causas de atención psicológica que demandan la población fémina.

Por qué la sufren sobre todo las mujeres

A pesar de los logros obtenidos en el ámbito laboral, cuando entramos en la intimidad del hogar podemos decir que, como sociedad, aún nos queda trabajo para conseguir un reparto de tareas equitativo; porque entre equidad e igualdad hay mucha diferencia y a veces la sociedad parece no verlo.

El tema se complica enormemente cuando llegan las y los hijos, porque la carga mental se multiplica, y resulta más difícil aún renunciar a ella por la infinita responsabilidad que implica la maternidad. Al final, vivir con una lista infinita de cosas por hacer en la cabeza se convierte en lo habitual, que acaba pasando factura. Esta carga no solo genera cansancio, también provoca estrés y ansiedad. Estar a mil cosas a la vez no te hace más productiva, sino todo lo contrario, lo que añade al cansancio la sensación de frustración.

En familias como las nuestras, donde la diversidad funcional cobra nombre propio en uno de los miembros de la familia, a todo lo anterior, hay que añadir las terapias de rehabilitación y las ocupacionales, las pedagógicas y las físicas a las que hay que acompañar, por no mencionar las innumerables citas médicas, pruebas, operaciones ...y un largo etcétera. Recordando a *José Saramago, "lo que viene siendo un día completo con todas sus pródigas veinticuatro horas contadas entre diurnas y nocturnas, matutinas y vespertinas."*

Cuando tu principal ocupación es cuidar, pasas a un segundo plano. La persona dependiente es la que importa, la que preocupa y por la que todas preguntan. La cuidadora sobrepasada por esa carga mental, pasa a ser invisible, como los cuidados.

En A.I.D.A.E. nos gustaría recordar a todas las personas que viven con esa carga mental, que se cuiden ellas primero, que compartan, deleguen y encuentren la calma que necesitan para que ese estrés y ansiedad no les arrastre, que es importante estar cuidada para poder cuidar.

Tendemos la mano a quien lo necesite.

Nuestra Asociación puede ayudar a descargar esa intensa labor a las personas cuidadoras con los diferentes programas que tenemos. Damos cobertura y diversos espacios de ocio inclusivo y tiempo libre, tanto entre semana como los fines de semana y en período estival también. Y trabajamos cada día por una sociedad más empática y solidaria.

Además, contamos con la reciente incorporación al equipo de Maite Lauzirika, psicóloga y conductora de los espacios de terapia grupal *"Un café en familia"*. Afortunadamente, hay muchos profesionales en Amorebieta a los que se puede acudir en busca de esta ayuda psicológica tan necesaria para compaginar nuestra doble vida (la propia y la de cuidadora) y por supuesto, queremos recordar también que el Ayuntamiento de Amorebieta a través del Departamento de Bienestar social, desarrolla el programa de Zainduz para cuidar a la persona que cuida.

Eskua luzatzen diogu behar duenari.

Gure Elkarteak zaintzaileei lan hori deskargatzen lagun diezaieke, ditugun programekin. Estaldura eta aisialdi inklusiboko eta denbora libreko hainbat gune eskaintzen ditugu, bai astegunetan, bai asteburuetan eta baita udan ere. Eta egunetik egunera gizarte enpatikoago eta solidarioago baten alde lan egiten dugu.

Gainera, Maite Lauzirika psikologo eta talde-terapiako guneetako gidariaren taldean sartu berri gara. Zorionez, Zornotzan profesional askorengana jo daiteke gure bizitza bikoitza (norberarena eta zaintzailearena) uztartzeko hain beharrezkoa den laguntza psikologiko horren bila, eta, jakina, gogoratu nahi dugu Zornotzako Udalak, Gizarte Ongizate Sailaren bitartez, Zainduz programa garatzen duela zaintzen duen pertsona zaintzeko.

JABEKUNTZA PROGRAMA

2021-2022

Amorebieta-Etxano

ZELAN IZENA EMAN?

Interesatuta dauden emakumeek izena eman dezakete **Urriaren 7tik urriaren 21era**.

HAINBAT MODU DAUDE:

- Udaleko web orrian, Berdintasun Sailean dagoen ONLINE inprimakia erabiliz.
- Aurrez aurre Nafarroa eraikinean, lehenengo solairuan, 09:00etatik 14:30era, astelehenetik ostiralera.
- **94 630 01 90** telefonora deitu eta **207** luzapena markatuz.
- Posta elektronikoko mezu bat bidaliz ondoko helbidera: **berdintasuna@amorebieta.eus**

TAILERRETARAKO PLAZAK

- Parte-hartzaile bakoitzak gehienez 3 tailerretan eman dezake izena.
- Tailer guztiak doakoak dira.
- Plazak zozketa bidez esleituko dira.
- Amorebieta-Etxanon erroldatuta dauden emakumeek plaza eskuratzeko lehentasuna izango dute.

IKASTAROAK

- Lidergoa, generoa eta inteligentzia emozionala
- Emakumeon zikloak
- Maitasun loturak
- Polito Zahartu
- Bigarren Udaberria, gorputza eta autonomia klimateriorako
- Ekonomia feminista
- Autodefentsa feminista
- Elikadura kontzientea
- Zoru pelbikoa indartzea
- Biodantza
- Islarik gabe ispiluak
- Enplegu aktiboa bilatu
- Emakume migratuak

- **Sexu aholkularitza zerbitzua**
- **Erakusketak**
- **Adingabeen gurasoei edo tutoreei zuzendutako hezkidetza-espazioa**

‘Amorebieta-Etxano Bizikletaz 2022’: bizikleta bidezko mugikortasunaren aldeko apustua

Amorebieta-Etxanoko Udalak `Amorebieta-Etxano Bizikletaz 2022’ plana garatu du, bizikleta bidezko mugikortasuna sustatzeko asmoarekin. Planean aurreikusten den bezala, Udalak bizikleta-bideen presentzia indartuko du udalerrian eta bide-segurtasuna hobetuko du. Inbertsioa 1.139.000 eurokoa da.

Bestalde, proiektua garatu ostean, hainbat osagarri landuko dira: prestakuntza, herritarren kontzientziazioa eta sentsibilizazioa; hezkuntza ikastetxeetan eta ikastetxeetan; industrialdeetako enpresekin lan egitea, trafiko-ordenantza egokitzea eta udalerrien arteko lotura.

Acciones previstas:

- Mejorar la señalización existente
- Solucionar los problemas de continuidad y conectividad de la actual red de bicicletas
- Crear una zona ambientalmente pacífica
- Delimitar perimetralmente el Casco Urbano mediante implantación de puertas de acceso
- Señalizar los bidegorris existentes y las interconexiones
- Crear itinerarios compartidos para peatones y ciclistas
- Acondicionar las aceras

Hiritartasuna · Ciudadanía

¡Ya está aquí el Programa de empoderamiento 2021-2022!

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha presentado el Programa de Empoderamiento 2021-2022 con una serie de cursos que tienen como objetivo el empoderamiento de las mujeres. El Programa de Empoderamiento incluye 14 cursos dirigidos a mujeres de diferentes edades y necesidades, además del servicio de asesoramiento sexual, presentación de un libro, exposiciones y el espacio coeducativo dirigido a madres y padres o personas tutoras de menores. Todos los cursos serán presenciales. El periodo de inscripción está abierto hasta el 21 de octubre.

Ikastaroak:

- Lidergoa, generoa eta inteligentzia emozionala
- Emakumeon zikloak
- Maitasun loturak
- Polito Zahartu
- Bigarren Udaberria, gorputza eta autonomia klimateriorako
- Ekonomia feminista
- Autodefentsa feminista
- Elikadura kontzientea
- Zoru pelbikoa indartzea
- Biodantza
- Islarik gabe ispiluak
- Enplegu aktiboa bilatu
- Emakume migratuak

Programazio anitza, Nagusi Aretoan

Ikasturte berrirako programazioa aurkeztu du Nagusi Aretoak, hiru arlotan banatuta egongo dena. Teknologia berrien arloan, lau ikastaro izango dira: `Adimen aktiboa´, `Telefono mugikorraren erabilera´ eta `Informatika´rekin lotutako bi. Osasunarekin ildotik berriz, paseo osasuntsuak emateko hiru talde izango dira, hitzaldiez eta `Polito zahartu´ ikastaroaz gain. Eta kultur arloan, hiru bisita antolatu dira abendura bitartean, eta euskara ikasteko aukera ere izango da.

Este espacio tiene como objetivo ser el punto de encuentro entre personas mayores de 65 años y personas jubiladas. En él se promueven diferentes actividades relacionadas con el ocio, siempre apoyadas por la figura de un profesional.

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano fortalece su Plan Integral de Empleo para superar la crisis sociosanitaria

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano fortalece su Plan Integral de Empleo con la finalidad de mejorar el nivel actual de desempleo en el municipio y que la actual crisis sociosanitaria no deje atrás a ningún zornotzarra. Para ello, el Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano invertirá, anualmente, cerca 673.000 euros, ya previstos en los presupuestos de 2022/2023.

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano prevé, en términos generales, una recuperación relativamente rápida de los números de empleo en el municipio zornotzarra durante los dos próximos años. No obstante, el alcalde Agirrebeitia quiere hacer hincapié que todo dependerá en gran medida de cómo se resuelva el actual periodo de incertidumbre, con una crisis socio-sanitaria todavía presente: «es por ello por lo que desde el Ayuntamiento actuaremos con cautela y mantendremos políticas que mejoren la empleabilidad de nuestra ciudadanía».

Enplegua sustatzea ardatz hartuta, Udalak hiru neurri hauek garatu ditu:

- Udalak zuzenean kontratatzea
- Enpresei diru-laguntzak ematea
- Ekintzailetza

Ibilbide berriak, `Ibiliaz ezagutu´ programarekin

Amorebieta-Etxanoko Udaleko kultura eta kirol zerbitzuek `Ibiliaz ezagutu´ programari ekin diote berriz ere. Euskaraz ibilaldi gidatuak eskaintzen dituen egitasmoaren edizio honetan beste lau ibilbide programatu dira, kirola egin bitartean, ingurune hurbila ezagutzeko aukera eskainiz. Oraingoan GR-229 Mikeldin izango dira ibilaldiak, 15 eta 20 kilometro bitarteko martxak hain zuzen ere. Datozen ibilaldiak urriaren 16a eta azaroaren 13a bitartean egingo dira. Izen ematea: Zelaieta Zentroan

- Urriaren 23an Garaitik Berrizera: 15 kilometroko etapa erraza
- Azaroaren 6an Atxondotik Durangora: zailtasun ertaineko 17 kilometroko
- Azaroaren 13an Durangotik Amorebieta Etxanora: etapa zailena, 17 kilometrokoa

Mangamore Jaialdiak ia pandemia aurreko datuak berreskuratu ditu, 10.000 pertsonatik gorako partehartzearekin

Amorebieta-Etxanoko Udala pozik da Mangamore Jaialdiaren azken edizioak izan duen harrera onarekin: 10.000tik gora lagunek hartu dute parte ekintza ezberdinetan: « Aurten aurrez aurreko edizioa berreskuratu dugu, beti ere, osasun neurri guztiak kontuan izanda, eta erantzuna ezin hobea izan da. Ia-ia pandemia aurreko datuak berreskuratu ditugu». Gerturatu diren guztien jarrera ona ere goraipatu du Udalak.

Público principalmente vizcaíno

El público que se ha acercado a disfrutar del Festival Mangamore ha sido, en gran medida, vizcaíno: el 85%; el público zornotzarra ha sido del 35%. La edad media ha sido de 25 años. En cuanto a la asistencia, cabe destacar que la mayoría de la gente se ha reunido entorno a las tiendas manga y el Artist Alley. El espectáculo de los famosos youtubers Pascu y Rodri también ha tenido una gran acogida; además, las y los asistentes han podido llevarse un dibujo y la firma de ambas estrellas de YouTube que han estado firmando autógrafos más de cinco horas.

Lurraldea · Territorio

Buena participación de la ciudadanía en la Semana de la Movilidad

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha hecho una valoración positiva de los actos organizados a raíz de la Semana Europea de la Movilidad Sostenible. El objetivo de esta iniciativa es el de concienciar y sensibilizar a la ciudadanía acerca del uso del transporte público o los transportes sostenibles como la bicicleta o el monopatín. Es por eso que, el evento principal tuvo como objetivo enseñar y fomentar las diferentes alternativas hacia una movilidad más sostenible: se organizaron una gincana con obstáculos, un circuito de educación vial, un partybike y un taller.

Udalak zornotzarrek duten jarrera goraipatu nahi du, halako ekitaldietan modu aktiboan parte hartzen dutelako: «hasiera batean, antolatutako ekimenek haurrentzako jolasak diruditen arren, helduak ere animatu ziren parte hartzera».

Zubipunte auzoak haurrentzako jolas gune berritua du

El barrio de Zubipunte cuenta con una nueva zona de juegos adaptada a las más pequeñas y los más pequeños. El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha renovado, durante el mes de agosto, la zona de juegos infantiles: ha instalado nuevos elementos de juego y un nuevo suelo de seguridad continuo.

Ahora, la zona de juegos infantiles cuenta con una superficie de 100 metros2. El presupuesto de actuación ha ascendido a 30.000 euros, IVA incluido.

Hiritartasuna · Ciudadanía

Badatoz Berbaldiak!

Euskaraz hitz egin nahi duzu? Euskarazko harremanak zabaldu nahi dituzu? Egin zaitez Berbakide, eta etor zaitez berbaldietara!

Azaroan Berbaldiak programa martxan jarriko da. Askok badakizue zer den, baina oraindik ez badakizue: Zer da Berbaldiak programa?

- Euskaraz berba egiteko eta praktikatzeko ekitaldia. Guztiz dohainik.
- Lagun euskaldunak egiteko aukera.
- Taberna baten, kafe bat hartu eta euskaraz ikasten dabiltzanekin edota hobetu nahi dutenekin hitz egin; beti ere, euskaraz ondo dakitenen laguntzarekin.
- Aste birik behin, ordubete.

Parte hartu nahi baduzu, eman izena eman izena **euskara@amorebieta.eus** posta helbidean, edo telefonoz deitu: **946 300 002 (120 luzapena)**.

ARTE y diversidad funcional

Playa y montaña

***Playa y Montaña,* un video de sensibilización sobre las enfermedades raras creado para la Fundación Mehuer, bajo la dirección del actor, productor y director Emilio Aragón, e inspirada en la maravillosa historia de Emily Perl Kingsley.**

Así empieza este video: *"Cuando vas a tener un bebé es como planear unas vacaciones. Ese viaje a la playa con el que siempre has soñado, por fin lo vas a hacer. Entonces empiezas a comprar guías de las mejores casas del mundo y a hacer planes maravillosos. Pasear por la orilla, una siesta ... es todo tan emocionante. Finalmente llega el gran día. Preparas tus maletas y allá que vas. Varias horas después, la carretera se corta y comienza un sendero de pinos que se adentra en un bosque. Bienvenidos a la montaña."*

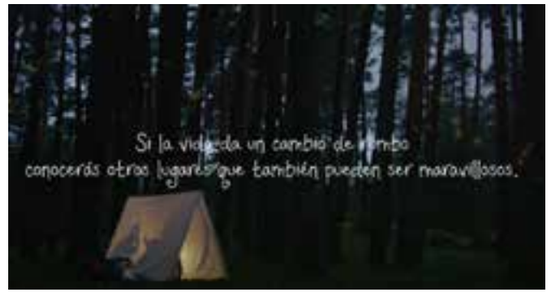
Esta es la historia de muchas familias que desean ser madres y padres y que acuden al hospital a parir a su bebé y comenzar un viaje en una vida saludablemente, cómoda y sencilla –la playa-. Sin embargo, hay un corte en la carretera y se desvía su rumbo hacia la montaña –las enfermedades raras– así es como, sin quererlo la vida se encarga de colocarte a este lado de la neurodiversidad.

Nadie te prepara para algo así. Nunca piensas que puede tocarte a ti. Pero pasa, y debes continuar. Pararse a medio camino no es posible y, además, no sirve de nada. Y en el camino, descubres una vida que no creíste llegar a conocer. Y conoces personas que te entienden y te apoyan y te ayudan. Y la vida cobra sentido. Otro. Tal vez más difícil, pero también más grande, porque no conoce límites. Y descubres algo que no puedes tocar ni controlar y que sin embargo te salvará de las peores situaciones en las que te verás: el amor incondicional.

Este corto no te dejará indiferente, te hará reconectar con el valor de las personas, de las relaciones y los vínculos que se crean entre ellas. Puede que notes un cosquilleo en los brazos, se te ericen los pelillos, sientas un nudo en la garganta o se deslice por tu rostro una lágrima, si es así, te felicito, tu sensibilidad perdura y es de agradecer que así sea.

Podríamos seguir explicando de qué va, pero si todo lo escrito no es motivo para verlo, no creemos ser capaces de escribir nada que lo mejore. Ve el video y idisfruta de la vida!

YouTube ES



ESCANEA EL QR PARA VER EL VIDEO

Nilofar Bayat
De Afganistán a Bilbao

Cuando era niña, un cohete del régimen talibán alcanzó su casa en Kabul hiriéndola a ella y a su familia. Esto cambió su vida para siempre. Su futuro se forjó en Afganistán gracias a que su familia era poco tradicional; eso hizo que esta mujer pudiera estudiar Derecho y jugar al baloncesto.

Nilofar Bayat, mujer con discapacidad y activista, *"lo tenía todo para que los Talibanes quisieran matarla"* así de cruda narra ella misma su propia historia. En Afganistán tenía toda su vida y era capitana de la selección afgana de baloncesto femenino en silla de ruedas. El horror que todas hemos seguido por televisión, ella lo cuenta con un dolor tremendo, pues supo desde el primer segundo que una vez que los talibanes invadieran el país entrando por Kabul, su vida correría peligro, al igual que el resto de sus compatriotas mujeres y niñas.

Gracias a que el periodista Antonio Pampliega difundiera su historia por las redes sociales, el Gobierno Estatal decidió acogerla junto a su marido y desde hace unas semanas es una vecina más de Bilbao, ciudad que le ha dado la oportunidad de continuar desarrollando su carrera profesional en el deporte.

Ahora, Nilofar es jugadora del BIDAIDEAK BILBAO, club de baloncesto en silla de ruedas bilbaíno que lleva desde 1992 rodando por el deporte inclusivo para que las personas con discapacidad y movilidad reducida puedan practicar el baloncesto e incluso forjarse una carrera profesional en el deporte.

Y puede jugar junto a su marido, aquí todos juntos hombres y mujeres, algo que no le deja indiferente. Hemos podido leer en entrevistas cómo a veces se sienta en una cafetería a ver pasar a las mujeres por la calle, admira cómo van con la cabeza alta, andando, solas y seguras de sí mismas. "No tienen miedo" "Yo, por primera vez en mi vida, puedo pasear sola y de noche."

Esta mujer de 28 años reflexiona y valora las oportunidades que tenemos todas las personas que estamos a miles de kilómetros de distancia de una guerra que ya dura demasiado, como todas, de la que ha salido con vida, y es capaz de maravillarse con la lluvia con la que le recibió Bilbao a su llegada a la ciudad, porque en Afganistán no llueve casi nunca.

Nilofar y su marido Ramesh en una recogida de premios.

Xake

El pasado día 2de octubre comenzó la Liga Bizkaina de Clubs y hasta la fecha se han jugado 3 rondas en Primera categoría y 2 en las demás.

Los resultados hasta el momento han sido bastante dispares, en Primera el Zornotza B ha obtenido una victoria, un empate y una derrota. En Segunda el Zornotza C un empate y una derrota, y en Tercera el Zornotza D una victoria y una derrota.

RESULTADOS:

PRIMERA CATEGORÍA

ERANDIO A	**2**	**ZORNOTZA B**	**2**
Koldo Torres	0	Txefe Sierra	1
Patxi Resano	0	Txus Unzueta	1
Aitor Uria	1	Martín Albo	0
Pablo Villota	1	Koldo Betanzos	0
ZORNOTZA A	**1**	**CONTENEOB**	**3**
Txefe Sierra	0	Rubén Iglesias	1
Martín Albo	0	Valdezate	1
Salva López	1	Ander Cano	0
Txetxu Sánchez	0	Karan Singh	1

PEÑA REY ARDID B	**1,5**	**ZORNOTZA B**	**2,5**
Antonio Antolín	0,5	Jesús Hernández	0,5
Juanjo Ortiz	0	Txus Unzueta	1
Joseba Madariaga	1	Koldo Betanzos	0
Felix Ayuso	0	Asier Piris	1

SEGUNDA CATEGORÍA

ZORNOTZA C	**1**	**ZALDI BALTZA B**	**2,5**
Aitor Zabala	0	Aitor Arabiotorre	1
Asier Piris	0,5	Jon Ander Gallastegi	0,5
Luisen Muñoz	0	Andoni Zengotitabengoa	1
Iñaki Irazu	1	Markel Sagarduy	0
GETXO B	**2**	**ZORNOTZA C**	**2**
Salustiano González	0,5	Aitor Zabala	0,5
Iñaki Monasterio	0	Antonio Chamorro	1
Javier Domínguez	1	Miguel Romero	0
César Herrero	0,5	Katixa Unzueta	0,5

TERCERA CATEGORÍA

ZORNOTZA D	**1**	**TORRES QUEVEDO BBK**	**3**
Endika Fernández	1	Isabel Menoyo	0
Miguel Romero	0	J.C. Romero	1
Katixa Unzueta	0	Benjamín Lazpita	1
Jon Irazu	0	Mikel Villar	1
ALTZAGA LEIOA B	**0**	**ZORNOTZA D**	**4**
Fabricio Vázquez	0	Iñaki Irazu	1
Ander Quisbert	0	Jonathan Domínguez	1
Izaro Palacios	0	Julen Carvajal	1
Iker Flores	0	Jon Irazu	1

Problema de octubre: juegan blancas y dan jaque mate en 2 jugadas.

Solución al problema anterior:

1. Cg4 + - hxC
2. Ae5 + - RxA
3. Dd4 mate.

San Pedro s / .n (Polig. Valet)
Tfno. 94 673 19 07
Fax: 94 630 83 08
AMOREBIETA (Bizkaia)
AGIRRE
ARDANTEGIA
VINOS AGIRRE

OASIS
Bar Oasis
C/ San Miguel, 15 local
48340 ZORNOTZA - AMOREBIETA (Bizkaia)
Tlfn.: 944 678 064

Hegaztien argazkiak

Fotos por cortesía de DE PEDRO fotógrafo

PAVO REAL

- El pavo real es el ave nacional de la India.
- En el hinduismo, el pavo real sirve de montura a Skanda, el Dios de la Guerra.
- Se alimenta de plantas venenosas pudiendo sobrevivir a ello.
- Abre su cola realizando un baile sensual que atrae a las hembras.
- La cola puede llegar a tener 150 plumas y alcanzar una longitud de 1,5 m.

Cocinando con A.I.D.A.E.

BOCADITOS DE HOJALDRE GAMBAS Y QUESO

En esta ocasión queremos compartir una receta rápida y fácil, con la que sorprender a cualquier invitado o disfrutar de un aperitivo en casa. ¡Esperamos que os guste!

INGREDIENTES

- Hojaldre: 1 lamina
- Gambas Grandes: descongeladas y peladas
- Queso de untar camembert
- Huevos: 1

ELABORACIÓN

1. Comenzaremos untando con el queso las gambas previamente peladas y descongeladas (en caso de haber pasado por ese proceso, y no ser únicamente cocidas) Deberemos cubrirlas por completo.
2. Extenderemos la masa de hojaldre y la cortaremos en láminas.
3. A continuación, envolveremos las gambas con el hojaldre, formando sacos rectangulares.
4. Una vez colados en la bandeja del horno, batiremos un huevo y extenderemos con pincel sobre la superficie de los rectángulos
5. Introducimos en el horno, previamente precalentado, unos 20 minutos a 180º, hasta que veamos que están dorados de forma homogénea.

IDEA: Podemos añadir semillas de sésamo espolvoreadas, así como algún trocito de pera mezclado con el queso, que hará un contraste sorprendente.

On egin!!!!

SE VENDE negocio de hostelería.
Situación privilegiada. Buen acceso.
Preciosos comedores. Ideal para eventos.
¡No dejes pasar esta oportunidad!

Por jubilación, SE VENDE o ALQUILA
PULPERIA totalmente acondicionada, lista para reinicio de actividad. Sólida clientela.
Oportunidad única

SE VENDE
Peluquería muy céntrica.
Totalmente equipada y con sólida clientela

SE ALQUILA LOCAL
Ideal para txoko
o lugar de reunión de amigos

SE VENDE
Amplio Local para usos Varios (Gimnasio, ...)

SE ALQUILA
Local Muy Céntrico

SE VENDE
Magnífico TXOKO
Completamente acondicionado y equipado

CASERIO UNIFAMILIAR en VENTA
con posibilidad de hacer 2 viviendas
A escasos 5 minutos andando del centro, con buen acceso. Amplios terrenos.

LOCALES Y NEGOCIOS. EN ALQUILER Y VENTA. EXCELENTE RENTABILIDAD

VIVIENDAS, CHALETS, CASERIOS, TERRENOS, PABELLONES, GARAJES, TRASTEROS

Infórmate sin compromiso

INMOBILIARIA Larrea

C/ Luis Urrengoetxea, 4- bajo

48340-Amorebieta-Etxano

94 630.00.14

HORARIO: Lunes a Viernes de 9.30 a 13.30 h

y de 16.00 a 20.00 h

Sábados 10.30 a 13.00 h

www.inmobiliarialarrea.com

MUEBLES
BERROJALBIZ

Paga en cómodos plazos sin interes

Gudari 18 bajo - Tlfno.: 946 73 26 17