

ALDIZKARIA

kantarranas



• A.I.D.A.E. •



EGUZKIA



Edita / Editatzailea

Revista editada por la
**Asociación para la integración
de personas con discapacidad de
Amorebieta-Etxano**
Amorebieta-Etxanoko desgaitasuna
duten pertsonak integartzeko elkarte
elkartezornotza@gmail.com
94 630 01 90 / 661 719 022



www.aidae.eus

Publicidad / Publizitatea
elkartezornotza@gmail.com

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

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



editorial

UBI AMICI, IBIDEM OPES

*Con tiempo y madurez descubres
que tienes dos manos,
una para ayudarte a ti y otra
para ayudar a los demás.*

Audrey Hepburn

Y con el tiempo y la madurez aprendes también que el corazón puede servir para amar y no para odiar. Por lo tanto, con un corazón amable y unas manos que ayudan, puedes llegar a dar sentido a tu vida mucho más que con cualquier cosa material que se te ocurra.

¿No te ocurre que cuando recibes ayuda de alguien, después, irremediablemente, esa persona te resulta más querida? ¿No es cierto que cuando alivias, con tu charla, la pena de una amiga, después sientes que tu día es algo más útil? Hacer bien no se paga con dinero. Y recibir bondad, es el mayor de los regalos.

Con el tiempo y la madurez ganamos en respeto, en empatía, en comprensión, y todo ello nos trae alegría. Aquí, en esta asociación, creemos que no hay fin más noble que ser útil para los demás: para nuestros seres queridos, nuestras familias, para nuestras compañeras de trabajo, amigas, vecinas, conocidas, y, por supuesto, para las personas que necesitan algo más de ayuda por una discapacidad.

Pero no hablemos de nuestro caso en concreto, en esta asociación lo de ayudar lo tenemos muy claro porque es lo que conforma nuestro día a día.

Hablemos en general, de la sociedad que vivimos. ¿Serías capaz de negar tu tiempo a quien necesita de ti? ¿Le negarías tu compañía a alguien que necesita que le escuches, que le mires, que le ayudes con un consejo, una opinión o lo que sea que necesite?

La tierra es generosa cuando das, dicen las personas que cultivan. Si no compartes, la tierra deja de ser fértil. Eso mismo ocurre con las personas, si no compartimos lo mejor de cada una, si no recibimos lo mejor de las demás, nos secamos como una planta sin agua. Piénsalo. Ayudar siempre es mejor y más bonito que no ayudar.

A.I.D.A.E.



De Pedro

El fotógrafo zornotzarra Álex de Pedro gana el Premio FEPPFI al mejor Fotógrafo Nacional en el apartado de COMERCIAL / INDUSTRIAL de fotografía.

Durante la Gala FEPPFI, celebrada el día 29 de enero de 2022 en el Teatro Victoria de Talavera de la Reina, se entregó el prestigioso galardón por parte de la organización. El evento se retransmitió en directo mediante facebook (<https://www.facebook.com/events/948154665877186>).

El concurso, con más de 600 obras presentadas por fotógrafos y videógrafos de toda la península, es valorado vía online durante varias semanas, por un jurado profesional de prestigio nacional. Galería oficial: <https://www.premiofepfi.com/ganadores-2021/>

El galardón premia una imagen “muy potente” desarrollada para la firma bilbaína Amaro Bikes, que fabrica de forma artesanal bicicletas a medida. **“En la imagen se juega con la idea de una bicicleta innovadora y singular junto a un edificio futurista de un Parque Tecnológico en Euskadi.”**

En los últimos años, Alex de Pedro ha ganado los Premios Quijote, el Luces de Granada, o los Premios Afian. Igualmente, ha sido nominado cuatro veces en los Premios Goya y ha representado a España en dos ocasiones en el Mundial de Fotografía.

Fundada en 1992, la Federación Española de Profesionales de la Fotografía y de la Imagen (FEPPFI), integra actualmente cerca de un millar de fotógrafos y videógrafos federados, pertenecientes a un total de 22 asociaciones provinciales y autonómicas. Desde su creación, la Federación ha trabajado por los intereses comunes

de este colectivo, prestando especial atención a la defensa de sus derechos, al establecimiento de normas y un código ético de actuación, así como a la permanente formación técnica de cara a conseguir una mayor calidad en la producción dentro del ámbito de la fotografía y el vídeo, y con ello lograr el reconocimiento de la labor de este sector de profesionales de la imagen.

FEPPFI se encuentra adherida a la WCPP (World Council of Professional Photographers) y a la FEP (Federation of European Professional Photographers) www.europeanphotographers.eu

Felicidades a los dos, padre e hijo, reconocidos como **Maestros Fotógrafos**, por tantos títulos y premios recibidos y merecidos. Siempre cuidando vuestro trabajo para dar lo mejor en cada fotografía y en cada imagen. Y gracias por esa colaboración incondicional que prestáis a esta asociación y a esta revista. Sois nuestros colaboradores de lujo, y esperamos que lo seáis por mucho tiempo. Gracias por vuestra ayuda.



Aisialdi kulturala

Hemen duzue Gorrotxategi familiaren Txokolatearen Museora egindako bisitaren argazki batzuk. Bertan, Rafak bisita gidatu bat prestatu digu bere txokolate familiaren historian zehar ibilaldi bat eginez.

Txokolate tailer batean ere parte hartu dugu, eta tabletak, piruletak eta beste gauza asko egiten irakatsi digute.



Jakin-mina baduzu: Rafa Gorrotxategi Gorrotxategi Familiaren hirugarren belaunaldia da. Jose Mari Gorrotxategi aitarekin lan egin zuen, eta ospe handiko gozotegietan trebatu zen; horien artean, munduko onenetako hiru daude Pastelerian eta Txokolategian: Antonio Escribá (El Mago del Chocolate) Bartzelonan, Robert Linxe de la Maison du Chocolat Parisen eta Paco Torrelancaren Pasteleria Totel Eldan (Alacant).

Txokolateaz eta bere historiaz maiteminduta, 30 urte baino gehiagoz tresna bilduma ikusgarri bat erosi du, orain bere txokolatearen museoan erakusten diguna.

Eskerrik asko, Rafa. Plazer handia izan da.

Zorionak

El mes pasado se nos olvidó felicitar en nuestra revista a Marilu, Iñaki G, Sheila, Sara e Iraia. Os pedimos perdón desde aquí y os mandamos un abrazo fuerte y un beso enorme. Zorionak con retraso!!



Y este mes de febrero han cumplido años nuestros chicos Oier, Roberto y Kepa. Zorionak!!



Txikien taldea

Asko gustatzen zaizkigu ospakizunak, jaiak, urtebetetzeak, edozein aitzakia da ona musika pixka bat jartzeko, dantza egiteko, jolasteko, askariak hartzeko eta koadrilarekin egoteko. Hemen dituzue gure talde jostagarrienaren argazki batzuk.

Gainera, egun hauetan bezala, inauteriak prestatzen hasi gara. Maskarak, mozerroak, dekorazioa, ez galdu aldizkari honen hurrengo argitalpenean.

Aquí tenéis algunas fotos de nuestro grupo más jugetón. Les encantan las celebraciones, las fiestas, los cumpleaños, ... y cualquier excusa es buena para poner un poco de música, bailar, jugar, merendar y pasar un rato con la cuadrilla.

Además, como corresponde en estas fechas, han empezado ya los preparativos de carnaval. Máscaras, disfraces, decoración, ... no te lo pierdas en la próxima publicación de esta revista.



Denbora librea eta aisialdi inklusiboa

Otsailean A.I.D.A.E.-ren pintxoaren lehiaketaren bigarren edizioa ospatu dugu, sormen aldetik oso arrakastatsua izan dena eta gure partaideek asko gozatu dutena. Argazkietan koadrila sukaldean ikus dezakezue Jesus Endikaren aitaren laguntzarekin.

Talde honetan ere inauterietako festarako prestakete-kin hasi gara, eguraldiak hegan egiten baitu eta asko baitago egiteko.





Cartas en el buzón Irakurleen eskutitzak



Invasiones

Parar o estacionar en un paso de peatones es una infracción. Así lo recoge el artículo 94 del Reglamento General de Circulación que indica que, entre otros lugares, queda prohibido parar “en pasos de nivel, pasos para ciclistas y pasos para peatones”. En el punto 2 del citado artículo se especifica los lugares donde está prohibido aparcar. Son los mismos donde no está permitido parar y, además, se especifica que también está prohibido hacerlo “sobre las aceras, paseos y demás zonas destinadas al paso de peatones”.

Sinceramente, que cansancio ver que algunas personas aparcen sobre la acera, sobre el paso de peatones, en línea amarilla o en la zona amarilla destinada a dar la vuelta en alguna calle o lugar de aparcamientos.

Vivo en Amorebieta, no tengo garaje y siempre aparco donde debo hacerlo. También tengo que decir que me desplazo andando a la panadería, a la caja de ahorros, a la biblioteca No necesito aparcar en la puerta de cada establecimiento al que acudo. Y no invado los lugares no indicados para el aparcamiento porque no es ético y porque dificulta la vida al resto de personas, bien vayan en coche o andando.

Yo también podría hacerlo, invadir el espacio, dejar el coche en cualquier lugar, ... pero no lo hago, porque no está bien. No lo hagas tú, porque no eres más que los demás.

X.T.



Gure artean Entre tú y yo

Desde la infancia hemos ido adquiriendo valores como la generosidad y la solidaridad como forma altruista de ayudar a las personas que nos rodean. Lo cierto es, que el gesto de dar, de ayudar, puede traernos grandes beneficios a nuestra propia salud mental.

Por un lado, saber que contribuimos al bienestar y felicidad de otros nos hace sentir valiosos e importantes, así como buenas personas, aspectos fundamentales para mejorar nuestra autoestima. El cerebro, empieza a liberar neurotransmisores como la Oxitocina, Dopamina y Serotonina, los cuales nos ayudan a aliviar el estrés al mismo tiempo que nos sentimos más felices y relajados.

Al ayudar, también fortalecemos los **vínculos emocionales** con la otra persona, favoreciendo que se sienta arropada y apreciada, pudiendo propiciar relaciones basadas en la reciprocidad y la confianza.

Asimismo, ayudar a otros, nos permite presenciar distintas realidades, tomar conciencia de todo lo bueno que nos rodea. Se despierta el **agradecimiento y la gratitud**, y por tanto el desarrollo del pensamiento positivo que nos permite valorar más lo que tenemos,

alejándonos de la queja de todo aquello que nos falta. En definitiva, estos gestos de bondad pueden hacer sentir a la persona que ayuda generosa y realizada, recibiendo una recompensa intrínseca por su modo de actuar.

Pero... en ocasiones, podemos caer en una dinámica donde nos convertimos en personas demasiado serviciales, ayudando al resto antes que, a uno mismo, y, por tanto, desatendiendo nuestras propias necesidades. ¡Ayuda porque te sobra, no porque te falte!

Por tanto, hoy, te animo a que reflexiones y te preguntes, ¿Cuándo doy (amor, apoyo, comprensión...)? ¿por qué lo hago? A veces confundimos generosidad con necesidad, ¿Ayuda para que me quieran, para que me necesiten, para que no se vayan de mi lado...? O, por el contrario, ¿me ocupo de mi en primer lugar y del resto después?

Y recuerda, ¡TÚ TAMBIÉN MERECE APOYO, ESCUCHA Y COMPENSIÓN!

Egun ona izan!

Maite Laucirica Beascochea

Día Mundial de las Enfermedades Raras

El 28 de febrero se ha celebrado el Día Mundial de las Enfermedades Raras, que tiene como objetivo crear conciencia sobre las enfermedades raras y el impacto que tienen en la vida de las personas.

Este año en la campaña ¡Comparte tus colores! organizada por Eurordis, se ha arrojado luz sobre la comunidad global y diversa de más de 300 millones de personas: hombres, mujeres y niñas, niños adolescentes, jóvenes, personas adultas, personas mayores. Cada una de estas historias ha presentado a personas que viven con una enfermedad rara diferente, cada una de las cuales enfrenta desafíos similares.

Miles de actos han tenido lugar en todos los continentes, sumando a las personas que viven con una enfermedad rara y sus familias en todo el mundo.

El Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedades Raras y sus Familias (Creer) del Imsero, ha organizado la X Jornada Nacional del Día Mundial de las Enfermedades Raras.

En la página web oficial del Día Mundial de las Enfermedades Raras, Rare Disease Day, hay información detallada de todos los eventos que se han realizado en este país y en el resto del mundo. También está disponible el vídeo oficial, así como el material descargable. En redes sociales se ha podido participar en la campaña del Día Mundial de las Enfermedades Raras etiquetando las publicaciones con #RareDiseaseDay.

Cabe destacar que el símbolo de la FEDER, la federación nacional de enfermedades raras, es un trébol verde. Trébol porque, al igual que este tipo de enfermedades de baja incidencia, no es común encontrarlo. Precisamente por no ser común, es extraordinario encontrar uno y no es por casualidad que también Federito, que así se llama el personaje que encarna este trébol de cuatro hojas, sea de color verde.

Ya que la campaña de este año es ¡Comparte tus colores! Es importante señalar que el color que nos une es el verde, verde esperanza. Dicen que la esperanza es lo último que se pierde, pero en ocasiones no es fácil, pues con las enfermedades minoritarias se espera una leve mejoría, se espera cumplir un nuevo ítem, se espera una evolución favorable, se espera y se aprende a vivir esperando, pues la vida se ralentiza a este lado de la neurodiversidad. La esperanza de que se invierta más en el estudio de estas enfermedades para que poco a poco dejen caer el apellido de raras y se convierta en investigación, desarrollo y futuro.

En medio el ajeteo vital de las personas que tienen o conviven con estas enfermedades, todavía aguarda la esperanza, silenciosa y expectante, al igual que el extraordinario trébol verde de cuatro hojas, sólo hay que saber encontrarla.

Afrikako Saharaz hegoaldeko pertsona eta talde behartsuenen alde

Gure izena, Derandain, Zornotzako landa-eremuko auzo batena da. Izan ere, Derandaingoak dira gure patronatuko kide batzuen arbasoak, amaren aldetik. Derandain Fundazioa 2007an sortu zen, pertsona eta biztanle-talde behartsuenen bizi-baldintzak hobetzeko helburuarekin. Saharaz hegoaldeko erakundeei laguntzen diegu tokiko proiektuak, larrialdietakoak eta laguntza humanitariokoak abian jartzen.

Fundazioak VASCO taldeko enpresen laguntza eta babesa du sorreratik. Hainbat proiektu eraman ditugu aurrera, eta horiei esker milaka lagun bizi-baldintzak hobetu dira, hezkuntzaren, elikaduraren, uraren edota osasunaren oinarriko eskubideak bermatuta ez dauden inguruneetan.

Derandain Fundazioan eta gurekin lan egiten duten erakundeetan konfiantza jarri duten eragile publikoen —tartean Zornotzako Udalaren— eta entitate pribatu zein herritar partikular askoren laguntzari esker ere egin dugu hori guztia. Zornotzako Udalak Kinshasako auzo pobretuenetako batean 483 haurren eskolaztea babesten du, Kongoko Errepublikan Demokratikoan.

Ezagutu gure lana www.derandain.org webgunean eta lagundu mundua bidezkoagoa eta solidarioagoa izan dadin. Jasotzen ditugun laguntza guztiak guk babestutako tokian tokiko proiektuetara bideratzen dira.

Dohaintza Bizum bidez egin dezakezu, 01064 kodea sartuta.

Por las personas y los colectivos más desfavorecidos de África Subsahariana

Nuestro nombre, Derandain Fundazioa, proviene del barrio rural de Derandain en Amorebieta-Etxano, donde miembros del patronato de la fundación tenemos raíces maternas. Creada en 2007 con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las personas y poblaciones más desfavorecidas, en Derandain Fundazioa acompañamos a organizaciones en África Subsahariana en la implementación de proyectos de desarrollo local, emergencia y ayuda humanitaria.

Con el apoyo institucional de empresas del grupo VASCO, que colaboran y apoyan la fundación, hemos logrado desarrollar proyectos que han mejorado las condiciones de vida de miles de personas en entornos donde el acceso a derechos básicos como la educación, la alimentación, el agua y la salud no está garantizado.

Todo ello gracias también a la colaboración de agentes públicos como el Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano, así como de entidades privadas y particulares, que han confiado en Derandain Fundazioa y en las organizaciones con las que trabajamos. El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano apoya la escolarización de 483 niños y niñas en uno de los barrios más empobrecidos de Kinshasa en la República Democrática del Congo.

Conoce nuestro trabajo en www.derandain.org y colabora por un mundo más justo y solidario. Todas las ayudas que recibimos son destinadas a los proyectos que apoyamos en África.

Puedes realizar tu donación mediante Bizum en el 01064.

Jarri gurekin harremanetan derandain@derandain.org helbide elektronikoaren bidez edo deitu 944939270 telefonora.

Contáctanos en derandain@derandain.org o en el 944939270.



Para Ana Mari Delgado, con cariño

Este mes de febrero hemos querido dedicar nuestra revista al verbo ayudar, a compartir, a dar y a recibir. Desde A.I.D.A.E., en estas líneas, Ana Mari, queremos darte las gracias por cada momento que compartiste con esta asociación, y por todo lo que has ayudado a todas las familias que la componen. Y queremos desearte lo mejor en este nuevo camino que empieza ahora para ti.

Aquí, te extrañaremos y te recordaremos como la persona amable que has sido para nosotras. Te agradecemos el haber tenido siempre tu mano tendida, y haber demostrado tanta paciencia con todo. Agradecemos tu compromiso, tu apoyo, tu cuidado, y tu dedicación. Agradecemos tu entrega a A.I.D.A.E.

Gracias, en nombre de todas las personas que forman esta asociación, por compartir tantos momentos importantes. Gracias por tu lealtad, responsabilidad, apoyo y compañerismo. No es solo la cantidad de horas que se dedica al trabajo, sino el esfuerzo y la constan-

cia. No olvidaremos estos años compartidos contigo; tu manera de ser, respetuosa, responsable y comprometida.

Que este cambio te enriquezca como persona y te dé todo ese tiempo que anhelas, y has anhelado siempre, para dedicarte un poco más a la familia y a esas cosas que te gustan y has deseado hacer y por falta de tiempo no has podido. Ahora es el momento. La jubilación puede ser una bonita etapa de la vida, si se vive con ilusión.

Desde aquí queremos decirte hasta luego, no adiós, porque formas parte de esto, tanto como la asociación de ti. Empieza una nueva etapa en tu vida, esperamos que esté repleta de proyectos, alegrías y buenas energías. Cuídate mucho. Disfruta. Y no olvides que aquí siempre hay personas que te consideran una amiga más que cualquier otra cosa.

Eskerrik asko, Ana Mari, bihotzez

TALLERES Y GRUAS
GARIZURIETA
Mecánica-Electricidad-Carrocería



CITROËN

gruas@garizurieta.e.telefonica.net

NUEVO CITROËN E-C4 - 100% ELÉCTRIC
Y NUEVO CITROËN C4 - GASOLINA O DIESEL



Apdo. 223 C/ San Pedro s/n Telf.: 94 673 02 09 / Fax: 94 630 94 19 - 48340 AMOREBIETA - ETXANO (BIZKAIA)



Profesiones que ayudan

Todas las profesiones tienen su importancia dentro de nuestra sociedad. Todas hacen posible que nuestra vida sea como es. Todas son necesarias y útiles. Nos ayudan a vivir mejor. De eso no tenemos ninguna duda. Y algunas de ellas, además, apoyan nuestra causa y contribuyen a nuestra visualización.

En este número queremos hacer público nuestro agradecimiento a tres espacios que trabajan por la salud física y mental. Y que, anunciándose en esta revista, hacen su contribución a A.I.D.A.E. Asociación de personas con discapacidad de Amorebieta-Etxano.

Nos gustaría hacerlo con todas las empresas que aparecen mes a mes. Es solo una cuestión de tiempo. Esas empresas, a día de hoy, son: Ekin, Vinos Aguirre, Ga-

rizurieta, Autobuses Olea, Clínica Dental Iza, Forjas Santa Bárbara, Unai Ordoñez, Oasis, Muebles Berrojalbiz, Telecomunicaciones Amorebieta, Inmobiliaria Larrea, Gabinete de Psicología Amorebieta, Autobuses Arratia, Consulta Gihar, JV2, Carrocerías Tres Estrellas, Carpintería Metálica Albizuri, Eguilor Fontanería, Cristalería Bizkor-Argi, Fundación Derandain, Ferrería Iñigo, Aludium. Y también, puntualmente, Nuka, Karmego ama ikastetxea, Escuela Pública de Larrea, Restaurante Jauregibarria, y muchos más. Empresas de todo tipo, pero con un denominador común: todas ellas ayudan, de una manera desinteresada, a este colectivo que siempre estará agradecido.

Gracias, porque sin vuestro apoyo, y la ayuda del ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ... esto no sería posible.

Clínica Dental Iza



La CLÍNICA DENTAL IZA lleva más de 25 años ofreciendo sus servicios en el centro de Amorebieta. Se trata de un equipo compuesto por profesionales con amplia experiencia en el sector, cuyo objetivo es conseguir la mejor salud bucodental posible.

Para conseguir este objetivo, se ofrece un servicio integral cuyo fundamento es la conservación de los dientes mediante tratamiento periodontal y técnicas de odontología conservadora. Así mismo, ante situaciones de edentulismo (falta de piezas) total o parcial, se ofrecen soluciones mediante técnicas de regeneración óseas y de tejidos, técnicas implantológicas, prótesis fija y removible.

Todos estos procedimientos se apoyan en técnicas radiológicas digitales tales como la ortopantomografía, escáner, escáner intraoral, impresora 3D, etc.

Otras especialidades que se ofrecen son la cirugía, ortodoncia invisible y PADI.

La CLÍNICA DENTAL IZA también colabora con varios centros en la formación de sus alumnos.

Clínica Dental IZA Hertz Klinika

☎ 946 733 811

☎ 688 876 107

✉ info@clinicadentaliza.com

📍 San Miguel Kalea 19 Bis, 48340, Amorebieta, Bizkaia

🌐 www.clinicadentaliza.com

Consulta Gihar

La consulta GIHAR es una clínica privada dedicada a la fisioterapia, osteopatía y psicología, con más de 20 años de experiencia, que cuenta con un equipo de profesionales cualificados, con formación universitaria, cuyo objetivo es ofrecer el mejor servicio profesional y de calidad a sus pacientes.

En la consulta dedican un tiempo a cada paciente, lo que les permite elaborar un diagnóstico y una valoración de su problema, realizar todas las técnicas necesarias para tratar adecuadamente su dolencia, así como ir supervisando la evolución de cada paciente en cada sesión y los resultados del tratamiento.

Este trabajo se realiza de una forma profesional, pero también con un trato humano que asegura un ambiente agradable, donde los pacientes se sienten en buenas manos y en las mejores condiciones, requisitos indispensables para conseguir una relajación efectiva.

Manu Acevedo es diplomado en fisioterapia por la Universidad Ramón Llull (Barcelona) en 1997 y osteópata en la escuela del concepto osteopático (ECO) (Barcelona) en 2003.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define en 1958 a la fisioterapia como: "el arte y la ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico, calor, frío, luz, agua, masaje y electricidad. Además, la Fisioterapia incluye la ejecución de pruebas eléctricas y manuales para determinar el valor de la afectación y fuerza muscular, pruebas para determinar las capacidades funcionales, la amplitud de movimiento articular y medidas

de la capacidad vital, así como ayudas diagnósticas para el control de la evolución".

La osteopatía es el arte y la ciencia de una medicina manual que trata mediante las manos la pérdida de la movilidad o funcionalidad del cuerpo. Esta pérdida de movilidad o funcionalidad produce desajustes en el organismo que pueden provocar distintas dolencias o patologías.

En la consulta GIHAR trabajan la fisioterapia y la osteopatía desde una perspectiva integral, introduciendo a todo el trabajo manual, base de nuestro tratamiento, la electroterapia y técnicas invasivas.



Gabinete de Psicología Amorebieta

Hace poco tuvimos la suerte de charlar con Iban Onandia; responsable del gabinete que dirige desde el 2009 y que cuenta con un grupo de profesionales que ofrece servicio a las personas, parejas y familias que necesitan ayuda psicológica. Ayudan a crecer emocionalmente, a recuperar la salud y el bienestar psicológico, mejorando así su calidad de vida.

Este gabinete lleva años ofreciendo su experiencia y sus conocimientos para ayudar a superar todo tipo de problemas tanto en la infancia, como en la adolescencia o en la vida adulta de una manera integral, para diagnosticar y ofrecer así una terapia válida.

Como psicólogos especialistas en psicología clínica y neuropsicología, cuentan con una formación avanzada para trabajar con todo tipo de problemas: ansiedad, depresión, estrés, problemas de relación, problemas de pareja, trastornos de la alimentación, impulsividad, falta de atención y concentración, traumas, duelo, rupturas, problemas sexuales, desarrollo personal, y un largo etc. El objetivo es alcanzar el bienestar, para lo cual ofrecen una atención personalizada y centrada en cada persona y en su familia.

Un detalle: en este gabinete también se atiende mediante terapia psicológica telefónica o teleconferencia (por internet, con programas como Skype o Hangouts) a aquellas personas que, por algún motivo, no pueden acudir a la consulta.

Con Iban hemos podido charlar sobre la sociedad, de cómo ha afectado la pandemia a nuestra vida y a nuestra salud mental, de los cambios que se producen en nuestras vidas, de las decisiones que debemos tomar, de nuestra manera de afrontar las desgracias, o los problemas del día a día, también hablamos de la fragilidad de la infancia, de la adolescencia, ... de un montón de cosas.

Siempre es interesante y enriquecedor hablar con quien considera el cuidado de los pensamientos como la mejor herramienta para fluir con la vida que nos ha tocado vivir.

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



Programa zainduz: cuidados para las personas cuidadoras

- Apoyar a aquellas personas que cuidan y/o apoyan a familiares en situación de dependencia, dedicando su tiempo y energía, y realizando una labor oculta, dura y muchas veces poco reconocida.
- Facilitar a las personas cuidadoras un tiempo para ellas y ellos, para tomar un respiro y desconectar unas horas de las tareas de cuidado.



DOS ACTIVIDADES:

Taller para el entrenamiento de la memoria

Objetivo: Entrenar la memoria con retos y actividades entretenidas que ayuden a prevenir el envejecimiento cerebral. Se trabajarán contenidos relacionados con la atención, la concentración, el lenguaje, el razonamiento, la orientación y las habilidades visoespaciales.

Lugar: Centro Nafarroa

Cuando: los miércoles, del 2 de marzo al 6 de abril, de 17:00 a 18:00 de la tarde

Inscripción: hasta el 25 de febrero



Visita guiada al muso Guggenheim Bilbao

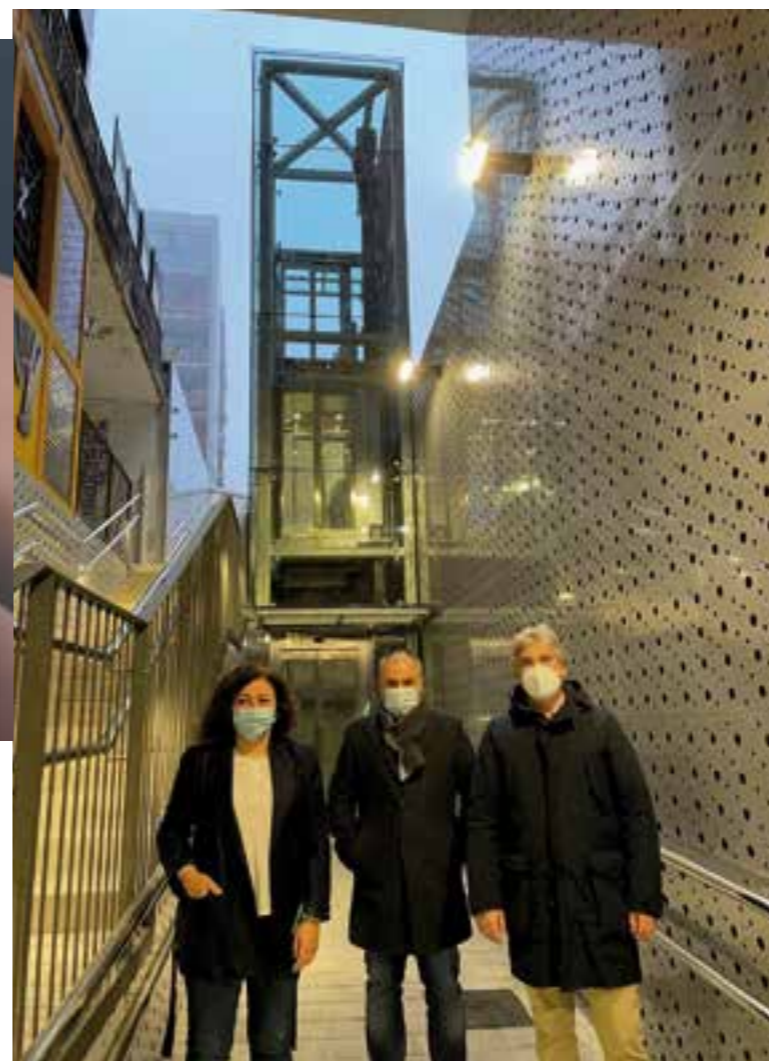
Objetivo: Distraerse y compartir en un ambiente distendido aspectos fuera del espacio del cuidado en compañía de otras personas cuidadoras.

Cuando: viernes, 25 de marzo, de 16:00 a 19:00 de la tarde

Inscripción: hasta el 11 de marzo

Información e inscripción: Servicio de Atención Ciudadana

94 630 00 02 o enviando un correo a la dirección zainduz@amorebieta.eus.



El Ayuntamiento reitera su compromiso por la accesibilidad de las y los zornotzarras inaugurando el ascensor entre Karmen y Larrabide

El ascensor que une las calles Larrabide y Karmen está abierto a toda la ciudadanía. Esta, y las mejoras realizadas en la calle Karmen, reiteran el compromiso del Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano por un municipio más accesible, que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las y los zornotzarras. Así lo ha explicado Anartz Gandiaga, concejal de urbanismo: «nuestro objetivo es hacer de Amorebieta-Etxano un municipio accesible, donde el desarrollo de la vida cotidiana de nuestra ciudadanía no esté marcado por barreras o límites que impidan su movilidad, autonomía e interacción con el entorno».

Gandiaga ha subrayado la importancia de que actuaciones así sean consensuadas con las y los vecinos zornotzarras: «el proyecto del ascensor que une Larrabide y Karmen fue consensuado con las y los vecinos. Esta obra pone en el centro las necesidades de las personas mayores y de las familias zornotzarras, facilitando el desplazamiento a las familias con sillas de bebe, personas con dificultades para caminar o que necesitan silla de ruedas...».

Amorebieta-Etxanoko Udalak zabaldu du 2022ko Gizarte Larrialdietarako Laguntzak eskatzeko epea

Amorebieta-Etxanoko Udalak ireki du epea 2022ko Gizarte Larrialdietarako Laguntzetarako (GLL) beharrezko dokumentazioa eskatzeko eta aurkezteko. Laguntza hauek urteko izaera dute eta gastu zehatzei, arruntei edo apartekoei aurre egiteko baliabide nahikorik ez duten pertsonen daude zuzenduta. Hau da: etxebizitzaren erabilerarako eta mantenurako beharrezkoak diren gastuetarako; lehen mailako beharretarako, hala nola, elikadura, laguntza teknikoak, prestakuntzarako gastuak...; eta aurreko kontzeptuek eragindako zorpetzetarako.

Eskabideak Herritarren Arreta Zerbitzuan aurkeztu behar dira, dagokion dokumentazioarekin batera; horretarako beharrezkoa den informazio guztia Udalaren webgunean dago eskuragarri.





Nagusi Aretoa presenta una amplia oferta hasta junio, dirigida a personas mayores de 60 años

Nagusi Aretoa ha comenzado el año con una amplia oferta dirigida a personas mayores de 60 años. Ainhoa Salterain Gandarias, concejala de Acción Social e Igualdad, presentó programación de enero a junio de 2022 acompañada de las y los zornotzarras que mejor conocen el devenir del centro: las personas usuarias del Nagusi Aretoa. Salterain recordó que este espacio, abierto a personas mayores de 60 años,

tiene como objetivo promover actividades adecuadas a sus necesidades, inquietudes e intereses en materia de ocio: «las actividades que presentamos hoy aquí son el resultado de las encuestas que buzaneamos en octubre. Contamos con vosotras y vosotros, os preguntamos, escuchamos vuestras propuestas y las hemos programado a lo largo de los próximos meses».

Catorce actividades, hasta junio

KULTURA ARLOA

- Bilboko udaletxera bisita
- Guggenheim museoa bisita gidatua
- Castillo de Muñatones – Ferrería el Pobalera bisita
- Elorrioko udalerrira bisita gidatua
- 'Navegando en el mar' itsasontzian Bilboko itsadarretik bisita
- Ingeles ikastaroa bidaietarako
- Buru aktiboa ikastaroa
- Kontsumoa, birziklatzea eta energia aurrezteak lantzeko ikastaroa
- Bizi testamentuari eta herentziei buruzko ikastaroa
- Euskal Herriko historiari buruzko ikastaroa

OSASUNAREN ARLOA

- Erlaxazio tailerra
- Adinekoen paseo osasungarriak

TEKNOLOGIA BERRIEN ARLOA

- Telefono mugikorra zelan erabili
- Online izapideak

Las personas que deseen más información o quieran inscribirse en alguna de las actividades podrán hacerlo a través del Servicio de Atención Ciudadana, en el teléfono **94 630 00 02**; en el Nagusi Aretoa de forma presencial; en el correo nagusiaretoa@amorebieta.eus; o por whatsapp en el teléfono **688 692 806**.

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano inicia la obra de urbanización de la calle Ogenabekoa y el tramo de la calle Gudari

El Ayuntamiento de Amorebieta Etxano ha comenzado la obra de urbanización de la calle Ogenabekoa y el tramo de la calle Gudari, comprendido entre las intersecciones de la calle Ogenabekoa y la calle Ogenbarrena. El proyecto de urbanización, que forma parte de la tercera fase de Ogenbarrena, es una de las principales inversiones del Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano en el ejercicio de 2022.

Este proyecto, cuyo objetivo es poner al peatón zornotzarra en el centro, supondrá una revalorización del espacio urbano: facilitará su tránsito, incrementando el ancho de las aceras, eliminando los obstáculos y los bordillos y enrasando los recorridos peatonales. También mejorará notablemente la calidad estética y ambiental de la zona, ya que se ampliarán los espacios de uso, y se añadirá vegetación y arbolado, homogeneizando de este modo los acabados con el resto del barrio. Asimismo, se dotará a la zona de infraestructuras de calidad como alumbrado, elementos de desagües, saneamiento...

El Ayuntamiento realizará una inversión cercana a los 1.347.000 euros. Dentro de la tercera fase de Ogenbarrena, el Ayuntamiento también tiene previsto construir 43 nuevas plazas de aparcamiento en la calle Ixerango.



La Bañera (Etxano) inguruak instalazio berria du hondakin-urak tratatzeko

Amorebieta-Etxanoko Udalak La Bañera (Etxano) inguruko saneamendua egokitzeko proiektuaren obrak amaitu ditu: inguruko hondakin-uren tratamendua eguneratu da, urak arazteko araudi berrira egokitzuz.

Udalak eraikitako Hondakin Uren Araztegi berriak (HUA) inguruko eraikuntzetako isurketak biltzen ditu kolektore sare berriaren bidez. Arazketa-unitate berriak 100 biztanle baliokide tratatzeko ahalmena du, eta guztizko oxidaziokoa da, trinkoa, eta lurperatuta dago. Obrak 145.000 euroko aurrekontua izan du eta %68a diruz lagundu du Eusko Jaurilaritzak.



Las escuelas de familia de Amorebieta-Etxano abordarán la prevención de las dependencias

El departamento de Acción Social de Amorebieta-Etxano ha organizado un año más escuelas de familia, a través del servicio para la prevención de las adicciones.

Habrán tres escuelas, dependiendo de la franja de edad. Las familias con hijas e hijos de 10 a 13 años, analizarán que es lo que consumen y utilizan, y como abordarlo desde la prevención y la parentalidad positiva. En la escuela de familias con hijas e hijos de 14 a 16 años pondrán el foco en el uso

de las tecnologías, los pensamientos sobre probar nuevas sustancias... Y, por último, las familias con hijas e hijos de 0-3 años recibirán las pautas básicas para educar desde la parentalidad positiva y la educación emocional.

Todas las escuelas se impartirán en sesiones de euskera y castellano y el plazo de inscripción estará abierto desde el 21 de febrero. Inscripción: 010, gratis desde Amorebieta-Etxano, o **946 30 00 02** o drogamendekotasuna@amorebieta.eus.



Triki Piu Pand taldeko herriko kaleak girotuko dituzte larunbata arratsaldetan

Amorebieta-Etxanoko kaleetan euskal musika doinuak izango dira nagusi asteburuetan. Urtarrilaren 29tik aurrera ekimen berria dago martxan: Triki Piu Pand taldeko kideek kale buelta egingo dute larunbata arratsaldeetan. Trikitilariak 19:00etatik 21:00etara ibiliko dira kalejiran eta lau ibilbide ezberdin egingo dituzte herrian zehar, hurrenez hurren, bat larunbata bakoitzean.



Itsasne Zubirik naturaren inguruan duen ikuspuntua jarri du ikusgai Zelaieta Zentroko erakusketan

Itsasne Zubiriren pintura eta eskultura erakusketa ikusgai dago Zelaieta Zentroan otsailaren 26a bitartean. Zubirik naturari buruz duen ikuspegia azaldu du erakusketan, kolorearen eta mugimenduaren bitartez. Artistak berak baieztatu duen bezala, harentzat natura kolorearen adierazpenean oinarritzen da nagusiki, eta bizitza eta existentzia indar gisa ulertzen ditu, bere indar, identitate, sakontasun eta higiduran.

ARTE

y diversidad funcional

Fundación Asindown colabora en la organización de los Goya 2022

La Fundación Asindown es una entidad referente en la plena inclusión y desarrollo de las personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual. La ceremonia de los Goya 2022, celebrada recientemente en Les Arts de València, ha contado con la colaboración y participación de un grupo de personas que integran la Fundación Asindown.

La Fundación Asindown ha colaborado en la organización de los Premios Goya 2022 gracias al acuerdo entre la Academia de Cine, La Caixa y Fundación la Caixa. En esta edición, los chicos y chicas de la Fundación Asindown han acompañado y asistido a las personas invitadas en el *photocall*, también durante las semanas previas a la ceremonia han participado en distintos eventos relacionados con los galardones. Y han cooperado en la campaña de comunicación creando contenido para redes sociales, interactuando con los nominados, y realizando un tour virtual por los sitios más emblemáticos de Valencia.

Asindown lleva años apostando por la cultura como herramienta para llegar a la sociedad y explicar la realidad de la discapacidad intelectual. Estar, como parte activa, en la 36 edición de los Premios Goya es un paso más en su labor de reivindicación e inclusión de las personas con síndrome de Down dentro de la sociedad. «La inclusión no es solo un debate, debe ser una realidad.»

Uno de los grandes impulsores de Asindown es la red 'La Fuerza del Corazón' de **Alejandro Sanz**, plataforma de comunicación y sensibilización que lidera el artista. «Alejandro Sanz es nuestro padrino, no solo cree en nuestra causa, sino que la vive y siente con la relación que tiene con los chavales de Asindown. Es el ejemplo de ese compromiso que buscamos en la sociedad», destaca Manuel Campos, gerente de la asociación.

Valentina, de Brandán de Brano, Chelo Loureiro, Luís da Matta, Mariano Baratech y Noa García, ha recibido el Premio Goya 2022 a la Mejor Película de Animación.

Josephine Lockhart Caamaño, conocida como Pepa, es la voz de Valentina, protagonista de la película de animación que se ha hecho con el premio y a quien dedicamos esta página de arte y diversidad funcional el mes pasado.

Todo comenzó hace dos años, cuando desde la productora se pusieron en contacto con Down Compos-tela para organizar un casting. Varias jóvenes con Síndrome de Down participaron en la selección. La elegida fue Pepa, a la que desde la asociación definen como "extrovertida, espontánea, divertida, y con ganas de aprender y descubrir cosas nuevas", y que pone la voz en castellano a Valentina. La voz en gallego de la protagonista de esta película corresponde a otra joven con Síndrome de Down, Lucía Seren, una adolescente de la Asociación Down Lugo.

Desde aquí nuestra más sincera felicitación a todo el equipo de la película y gracias por esas bonitas y emotivas palabras de la directora al recibir el premio en defensa de la diversificación funcional.





Buceo para personas con discapacidad

El Club Aketxe de deportes subacuáticos de Santurtzi es un club solidario lo mires por donde lo mires. Sus integrantes son de esas personas de las que se mojan, pero de verdad, no solo cuando saltan al agua.

En las piscinas del Polideportivo de Mikel Trueba en Santurtzi hemos visto realizar eventos solidarios donde recaudaban recientemente fondos para la catástrofe provocada por el volcán en la isla de La Palma. El Club Aketxe invitaba a pasar una jornada buceando, si ya se contaba con experiencia previa, o bien disfrutar de la primera experiencia en el llamado bautismo de buceo.

Desde A.I.D.A.E. queremos resaltar la labor de este Club en cuanto a la realización de estos **bautismos de buceo** específicamente **para personas con disca-**

pacidad. Porque entre tanta diversidad a veces se nos escapan esas primeras experiencias y agradecemos que clubes deportivos apuesten por la inclusión en su propio ámbito.

Recientemente el Club Aketxe, en colaboración con A.D.I.S.A. la asociación de discapacidad@s de Santurtzi, han realizado un bautismo de buceo para personas con diversidad funcional en las piscinas del polideportivo de la misma localidad.

Si escaneas este QR encontrarás al video donde puedes verles disfrutando como peces en el agua. Hay que decir que el agua es un medio rehabilitador muy importante y el buceo adaptado es una actividad deportiva muy beneficiosa para las personas con discapacidades intelectuales, del desarrollo o sensoriales.

El pasado día 29 de enero ha comenzado la liga vasca y vizcaína de ajedrez tras el aplazamiento de 3 semanas a petición de los equipos a la federación.

Hasta la fecha se han jugado 3 rondas y los resultados han sido diversos, el Zornotza A ha logrado 2 victorias de 2 encuentros, el Zornotza C 2 derrotas de 2 encuentros y el Zornotza D 1 victoria, 1 empate y 1 derrota. El Club ha tenido que retirar al equipo de Primera por los problemas de la pandemia ya, que en la primera ronda no tenía suficientes jugadores que alineara.

RESULTADOS

LIGA VASCA DIVISIÓN DE HONOR

Primera Ronda

ZORNOTZA A DESCANSO

Segunda Ronda

ZORNOTZA A.....3	SAN VIATOR (VITORIA)....1
Fernando.....1	Villalta.....0
David.....1	Zubizarreta.....0
Jon Asel.....0	Rodal.....1
Txus.....1	Sanz.....0

Tercera Ronda

ABADIÑO.....1,5	ZORNOTZA A.....2,5
Alain.....1	Fernando.....0
Yerai.....0,5	David.....0,5
Ibon.....0	Jon Asel.....1
Enrique.....0	Txus.....1

LIGA BIZKAINA

SEGUNDA CATEGORÍA

Primera Ronda

ZORNOTZA C DESCANSA

Segunda Ronda

ZORNOTZA C.....1,5	PORTUGALETE B.....2,5
Aitor Zabala.....0	Cano.....1
Koldo.....0,5	Villanueva.....0,5
Piris.....1	Rivera.....0
Luisen.....0	Rubén.....1

Tercera Ronda

GETXO C.....3	ZORNOTZA C.....1
Galarza.....0	Aitor Zabala.....1
Salus.....1	Koldo.....0
Iñaki.....1	Piris.....0
Borja.....1	Irazu.....0

TERCERA CATEGORÍA

Primera Ronda

ZORNOTZA D.....3	GETXO E.....1
Iñaki Irazu.....1	Peio.....0
Miguel.....1	Centeno.....0
Jon Irazu.....0	Javier.....0
Maren.....1	David.....0

Segunda Ronda

XAKE GURUTZETA B 3.....	ZORNOTZA D 1
Ciruelos.....1	Iñaki Irazu.....0
Gabriel.....0	Endika.....1
De Andrés.....1	Jonathan.....0
Warren.....1	Maren.....0

Tercera Ronda

ZORNOTZA D.....2	ERANDIO B.....2
Mariano.....0	Bruno.....1
Ramón.....1	Alejandro.....0
Miguel.....0	Gorka.....1
Katixa.....1	Estebanez.....0



Problema de febrero: juegan blancas y dan mate en 5 jugadas.

Solución al problema anterior:

1. Ab5 - Cc4
2. De2 - Db6
3. AxC - AxA
4. DxA y las blancas ganan una pieza.

Telecomunicaciones Amorebieta
INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO
 C/ Aramotz, 13 - Bajo
 Tel: 944 06 46 06
 Móvil: 688 86 81 88/677 20 57 72
 48340 - AMOREBIETA (Bizkaia)
 www.telecomunicacionesamorebieta.com

- ANTENAS
- ELECTRICIDAD
- VIDEO VIGILANCIA
- PORTEROS Y AUTOMATISMOS
- SEGURIDAD Y CONTRAINCENDIOS

Más de 30 años renovando tu espacio...y tu confianza

Presupuesto Gratuito Online

REFORMAS
Unai O'Doñez

reformasunaiordo.com Estamos en f+g+

unai@reformasunaiordo.com 636945857

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



MORITO

- Es un Ibis de color pardo rojizo oscuro
- Frecuenta habitualmente los humedales
- Ave zancuda de pico largo y curvo
- El único que aparece de forma natural en Europa
- Se alimenta de insectos, moluscos, larvas y gusanos

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

SALAMI DE CHOCOLATE

Este mes os traemos dentro del proyecto de Cocina del Mundo, una receta típica portuguesa con origen en Italia. Muy sencilla y sorprendente. ¡Esperamos que os guste!

INGREDIENTES

- Chocolate negro: 125 g
- Chocolate con leche: 50 g
- Nata líquida para montar: 60 ml
- Mantequilla a temperatura ambiente: 35 g
- Almendra granillo: 50 g
- Galletas tipo María: 5
- Azúcar glas

ELABORACIÓN

1. Inicialmente fundimos los chocolates troceados previamente en un cazo junto con la nata a fuego lento.
2. Añadimos la mantequilla y removemos, integrando todos los ingredientes
3. Picamos las galletas y las añadimos junto con las almendras, a la mezcla anterior.
4. Cubrimos el recipiente con papel film e introducimos en la nevera.
5. Una vez ha adquirido consistencia, le daremos forma alargada.
6. Enrollamos formando un cilindro, haciéndolo girar sobre sí mismo y anudando los extremos para asegurar que queda compacto. Para que quede más cilíndrico lo envolvemos de nuevo en otra lámina de papel film. Lo guardamos en la nevera, a poder ser durante varias horas.

7. Finalmente retiramos el papel y cubrimos con azúcar glas espolvoreado.
8. Servimos a temperatura ambiente cortado en rodajas.

On egin!!!!



marieta



m.s.

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

Bar-Restaurante totalmente acondicionado,
listo para reinicio de actividad.
Oportunidad única



SE VENDE

Peluquería muy céntrica.
Totalmente equipada y con sólida clientela



SE ALQUILA LOCAL

Muy céntrico. Acondicionado
Listo para inicio de actividad



Por jubilación, SE VENDE

Local Comercial ideal para negocios varios
120 m² de negocio y 100 m² local anexo. Buen acceso



SE ALQUILA

Local Muy Céntrico
Ideal para usos varios



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

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



Infórmate sin compromiso. Os esperamos

MUEBLES BERROJALBIZ

Gudari 18 bajo - Tlfno.: 946 73 26 17



**Paga en
cómodos plazos
sin interés**