

Zk. / N.º
201

ALDIZKARIA
kantarranas

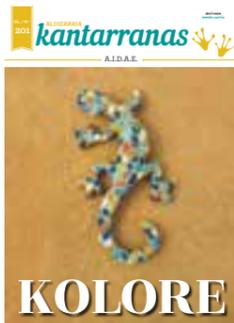
abril 2022
2022ko apirila



• A.I.D.A.E. •



KOLORE



Edita / Editatzailea

Revista editada por la
**Asociación para la integración
de personas con discapacidad de
Amorebieta-Etxano**
Amorebieta-Etxanoko desgaitasuna
duten pertsonak integrazeko 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

VERITAS FILIA TEMPORIS

UN AÑO

Hace ahora doce meses, el diseño de esta revista cambió a la vez que lo hizo la dirección de la asociación que la hace existir. Cambios, muchos cambios. Cambios compartidos, hablados, pactados. Cambios que nos llenaron de entusiasmo y que hoy día, todavía, sentimos como buenos. .

Diseñamos una nueva portada, otras secciones, un logo, nuestra marca, pactamos nuevos espacios para la información de nuestro municipio, para nuevas publicaciones, dimos otro color, otra forma, otras letras para seguir hablando de lo que hablamos. Para hablar sin perder nuestro norte, nuestra meta, nuestro objetivo.

Por el camino perdimos una rana, unas manos con pintura y el estilo de años anteriores. Cambió una junta de infatigables de A.I.D.A.E. También dijimos hasta luego a una querida compañera, y se acerca otra jubilación y un cambio de empresa colaboradora. Recibimos una nueva responsable, que gestiona y organiza la actividad de nuestro colectivo. También tuvimos una maquetadora efímera, en la revista de marzo, que nos dejó su huella para que no se nos olvide su paso por aquí. Gracias, Laura.

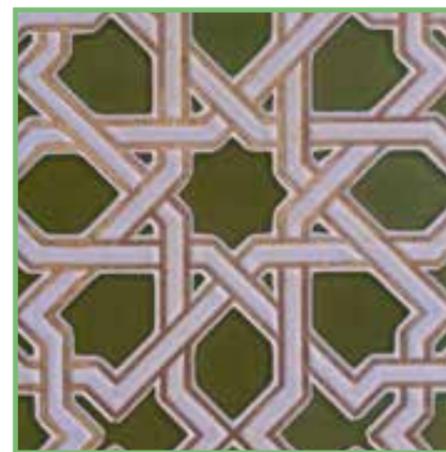
La vida es cambio, es fluir, es escuchar y aprender. La vida nos lleva y nos trae, nos da oportunidades o nos las quita; y debemos aceptarlo todo, porque lo contrario es como nadar río arriba, como pelear contra la marea.

En este año hemos asumido los cambios que se han presentado por el camino. Porque, así como nos gusta cambiar, debemos aceptar que lo que nos rodea, también lo haga.

Además, trabajamos por ser cada día un poco más profesionales en todo lo que hacemos, en la revista, en la asociación. El esfuerzo merece la pena. "Lo bien hecho, bien está".

Queremos seguir cambiando, para ti y para nosotras, porque en el camino encontramos cosas nuevas que nos ayudan a mejorar.

A.I.D.A.E.



BROTXAKETAREN ETA
IJEZKETAREN ALORREKO
KIDE GLOBALA

www.ekin.es

Un año en Kantarranas

Un año de palabras y de imágenes que cuentan más que dicen. Un año de portadas libres. Diseño, fotografías, ilustraciones. Mensajes al viento que cada cual interpreta a su manera, porque para gustos se hicieron los colores y los colores se eligen para acompañar al pensamiento. Y también al alma.

Aquí están cada una de las portadas de abril a abril. Está Kepa, nuestro logo, el calendario, las mimosas del parque, la planta de nuestra amiga Maite, las chanclas, los niños, las mujeres, ... Ha sido un primer año de ideas, y de imaginación. Seguimos el camino. ¿Nos acompañas?



FISIOTERAPIA

Fisioterapia general
Osteopatía
Rehabilitación suelo pélvico
Preparación del suelo pélvico Parto y Postparto

endatze
fisioterapia & pilates

PILATES

Clases de pilates
Pilates Preparto y Postparto
Pilates espalda
Stretching
Próximamente clases on-line

C/ San Miguel 21, bajo 48340 Amorebieta-Etxano

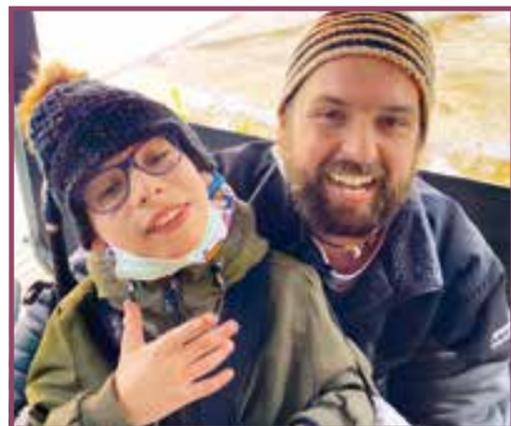
Fisioterapia (Saioa): 652748710
Pilates (Rikar): 666455040

Alluitz naturara irteera

Abadiñoako Alluitz Natura-ra egindako txangoaren argazkiak dituzue hemen. Bertan talo eta txokolate tailerra egin genuen eta artzain izan ginen egun batez, ardiei jatekoa emanaz eta be-
rauek jetziz... Eguzki zinez ederra naturaz eta abereez gozatzeko.

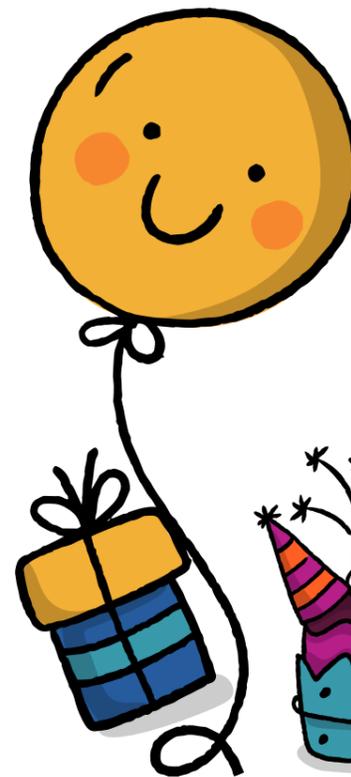
IBILALDIAK

Hauexek paseoa zerbait hartzen ibili gineneko argazkiak dira. Raba igandeak ikaragarri gustoko ditugu. Kafe bat, mosto bat, hizketaldiak eta barreak, ez dugu ezer gehiagorik behar. Berdin du euri edo eguzki, igandero biltzen gara ibiltzeko eta gehien gustatzen zaiguna egiteko: elkarrekin egon.



Zorionak

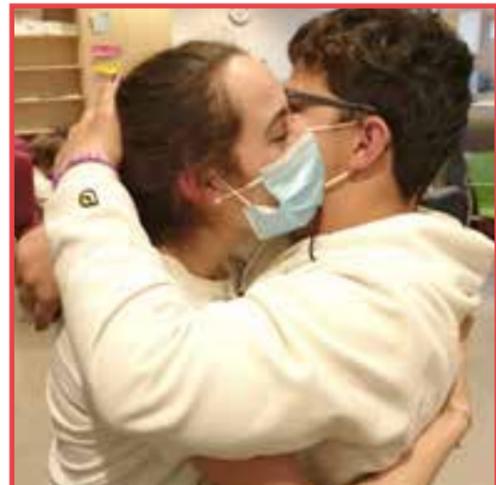
Si tienes el calendario de A.I.D.A.E. ya sabrás que este mes de abril también hemos celebrado el cumpleaños de Lander y Eneko. Zorionak!!!



Txikien taldea

Hilabete honetan askotariko jardueraz gozatu dugu: boloak, taldeko jolasak, eskulanak, estimulazio gela. Sukaldaritzako tailerlean pizza prestatu dugu. Aitaren egunerako, bonboi-kaxa bat egiten dugu, eta

aste santuko egunetarako, ontzi bat apaindu dugu pazko-arrautzak eramateko eta gynkana dibertigarri bat egiteko. Liburuaren egunerako, hainbat saio eskaini dizkiogu geure historia sortzeari. Hilabete oso bat!



Denbora libre eta aisialdi inklusiboa

Aisialdiko eta aisialdi inklusiboko taldeetan, Asteeroko jardueraz gain (zinema, irakurketa, eskulanak, estimulazio-gela, sukaldaritzako tailerra, etab.), Haszten elkartearen bisita izan dugu, kirol egokituaren laguntzeko eta Boccia kirola ezagutarazteko.

Dantza Inklusiboan dantzari eta euskal folk irakasle baten bisita ere jaso genuen. Honek estilo ezberdin bat erakutsi zigun, gure dantza eta mugimendu erregistroak zabalduz. Eskerrik asko biei, atsegin handia izan da!





Cartas en el buzón Irakurleen eskutitzak



En DEFENSA de lo PÚBLICO, ¿o NO?

Coincidiremos en que, si tengo que ir al médico, estoy en todo mi derecho de acudir a Osakidetza o a la privada. Es mi libre elección.

Entiendo que coincidiremos también en que, si voy a la privada, me lo pago yo. Ni Osakidetza, ni los impuestos de toda la ciudadanía tienen que hacerse cargo del coste de mi elección cuando se me ofrece un servicio gratuito y universal que sale de mis impuestos y que es uno de los pocos beneficios que van quedando del Estado de Bienestar.

Extrapolo al borrador de acuerdo de la educación en Euskadi. ¿Puede alguien explicarme por qué tenemos que pagar con nuestros impuestos las concertadas e ikastolas cuando ya existe una red pública que ofrece el servicio?

¿Cómo podemos admitir un acuerdo o ley que equipare la escuela pública y la privada? No se pueden aceptar acuerdos que blinden o incrementen la financiación que tienen actualmente los centros privados.

Eso en cuanto a argumento "objetivo", Podría haber debate en entrar a discutir qué tipo de centro es el que integra, no discrimina y el que no segrega, pero sinceramente creo que el primer paso, el de la financiación de lo público frente a lo privado, debería frenar este debate y ese borrador de acuerdo al que afortunadamente ya le están surgiendo las críticas y desmarques.

Beatriz Valbuena



Gure artean Entre tú y yo

¿Sientes con frecuencia que te faltan horas al final del día para hacer todo aquello que debes y/o quieres?

A menudo, sentimos que el día no tiene suficientes horas para desconectar de las actividades rutinarias que tanto estrés generan (el trabajo, la familia, las tareas del hogar, etc.). Nuestro funcionamiento rutinario nos lleva a estar absortos en el "hacer", como si el tic-tac del reloj se convirtiera en una carrera de fondo donde querer llegar a la meta lo más rápidamente posible, fuera el objetivo prioritario.

Además de nuestras propias auto-exigencias, existe una creencia muy extendida a nivel social, que dicta que el estar siempre disponibles, el ser lo más productivos posibles, el no rendirse... es sinónimo de éxito.

Estas falsas creencias, así como unos horarios exigentes, nos mantienen activos la mayor parte de tiempo, sin posibilidad de parar, de estar, de sentir y desconectar de todo lo que nos aprieta.

De esta manera, acumulamos cansancio, malestar, ansiedad, estrés, ... que al final de la semana, al final del

mes, cada vez va pensando más y más. Hasta que un día, llegan las tan merecidas y necesarias vacaciones, esas que nos permiten parar y desconectar.

Pero, ¿Por qué esperar a las vacaciones para parar, pasa desconectar?

Hoy, te invito a auto-observarte y analizar tu ritmo de vida. ¿Vas con el piloto automático activado constantemente? ¿Te permites cierta flexibilidad en tus rutinas diarias?

Date permiso para agendar una cita contigo mismo. Reserva para ti 20-30 minutos al día para realizar alguna actividad que te resulte agradable (ver una serie, leer, pasear...). Estos momentos, te permitirán conectar contigo mismo, parar, dejar de hacer, sentir, observar. En definitiva, relajarte, ir soltando lastre, finalizar la semana con menos presión, y en definitiva, no llegar a las vacaciones con sensación de ahogo.

Por tanto, recuerda, DESCONECTA PARA PODER RECONECTAR.

Maite Laucirica Beascoechea

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

AUTOCARES



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

Presupuesto Gratuito Online

reformasunaiordo.com Estamos en
unai@reformasunaiordo.com 636945857

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



Mi nombre es Maite Laucirica, Psicóloga Sanitaria.

Trabajo con menores, jóvenes y personas adultas.

Acompañar a las personas, ayudarles a sentirse mejor y fomentar el bienestar, es mi vocación.

Mi recorrido como psicóloga comenzó en el ámbito infantojuvenil, trabajando tanto con jóvenes con trastornos emocionales y comportamentales, como con niños con diversidad funcional y sus familias.

Todo ello, me permitió conocer de primera mano la importancia de la infancia y el entorno familiar y social para el crecimiento sano de las personas. Con el tiempo, se fue despertando en mí el interés que siempre he tenido de trabajar en el ámbito psicoterapéutico con jóvenes y adultos.

Así, me adentré en este bello camino de acompañar a las personas que atraviesan un momento de crisis en sus vidas a realizar un proceso personal que les posibilite encontrar la tranquilidad y la felicidad

que todos merecemos, realizando, así, el mejor de los viajes, el que nos lleva a conocernos a nosotros mismos.

Creo profundamente en que todos tenemos la capacidad para autorregularnos y autogestionarnos, por ello, disfruto acompañando a mis pacientes a descubrir sus propios recursos que le ayudarán a encontrar el alivio y la tranquilidad que necesitan en sus vidas.

Para ello, dedico tiempo a, juntos, construir un lugar seguro donde puedan aprender a escucharse, expresarse y entenderse, buscar soluciones y resolver/gestionar lo que les ocurre. Sin duda, lo fundamental para mí, es crear ese ambiente cálido y cercano, esa confianza mutua que ayuda al paciente a sentirse entendido y escuchado a lo largo de todo el proceso.



Acoso a personas con discapacidad

Los niños, niñas y jóvenes con discapacidades, tanto físicas como de desarrollo, intelectuales, emocionales o sensoriales, tienen mayor riesgo de sufrir acoso. Una cantidad indeterminada de factores (vulnerabilidad física, desafíos de habilidades sociales o entornos intolerantes) pueden aumentar el riesgo.

Cada persona es única, como así también lo son las formas en que su afección les condiciona. Algunos impedimentos, como las lesiones cerebrales o afecciones neurológicas, pueden impactar en la comprensión de las interacciones sociales.

- Las personas con parálisis cerebral, espina bífida u otras patologías neurológicas o físicas pueden tener complicaciones de apraxia o afasia.
- Las lesiones cerebrales pueden impedir el habla, el movimiento, la comprensión o las capacidades cognitivas. Pueden tener problemas para mover el cuerpo o hablar de manera que los demás lo entiendan. Pueden tardar más tiempo en comprender lo que escuchan o en responder.
- Los niños, niñas o personas jóvenes con trastorno del espectro autista, trastorno por déficit de atención por hiperactividad y síndrome de Tourette pueden tener dificultades con las interacciones sociales, sensibilidades, impulsos, el control propio de su comportamiento o la comunicación.
- Alguien que experimenta ansiedad o depresión o que padece una afección mental puede retraerse, y ser más vulnerable. Sentir una incomodidad social intensa o dificultad para hablar.
- Si sufren epilepsia o trastornos de la conducta pueden exhibir comportamientos erráticos o inusuales.

Apoyo a las necesidades especiales y prevención del acoso en las escuelas

Las estrategias para abordar las necesidades especiales en la escuela ayudan a prevenir el acoso, en espe-

cial las tácticas que utilizan un enfoque grupal, ya que fomentan las relaciones y ayudan a desarrollar la empatía.

- Involucrar a las personas que componen el grupo e impulsar el compañerismo.
- Ofrecer información general e inicial sobre las necesidades especiales.
- Involucrar en estrategias de adaptación en el aula para la ayuda y la comprensión de las necesidades de las personas con necesidades especiales.
- Realizar actividades de aprendizaje grupales.
- Implementar actividades de aprendizaje socioemocionales.
- Alentar las conductas positivas e inclusivas.

Algunos ejemplos de estrategias utilizadas

- Una escuela secundaria creó un programa de almuerzo semanal para llegar a conocerse a través de preguntas y respuestas y conversaciones durante el almuerzo. Descubriendo así aquello que tenían en común.
- Otra, creó una norma que requería que los clubes fueran cambiando las responsabilidades de liderazgo en las reuniones para rotar la oportunidad de dirigir al grupo. Esto permitió que las personas con necesidades especiales desempeñaran roles de liderazgo.

El apoyo es un factor de protección importante contra el acoso. Al trabajar en conjunto, profesorado, padres, madres y alumnado pueden desarrollar la creación de grupos y actividades de liderazgo que fomentan la amistad, desarrollen empatía y prevengan el acoso para que las escuelas sean un lugar más seguro e inclusivo. Porque la integración mal entendida da lugar a que todo el alumnado es igual y no es así, todas las personas tienen unas características que las hacen distinguirse del resto y por ello, lo propio es hablar de convivencia en la diversidad porque todas las personas somos diferentes.

TALLERES Y GRUAS
GARIZURIETA
Mecánica-Electricidad-Carrocería



gruas@garizurieta.e.telefonica.net

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

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





CENTRO INTEGRADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL
ZORNOTZA
LANBIDE HEZIKETAKO IKASTETXE INTEGRATUA



ZIKLO ESKAINTZA
EUSKERAZ ETA GAZTELERAZ

OFERTA DE CICLOS
EN EUSKERA Y CASTELLANO

DATAK

Aurrematrikula
maiatzaren 9tik 27ra

Matrikula
uztailaren 15tik aurrera

Ate irekiak
maiatzaren 5ean eta 10ean

FECHAS

Prematricula
del 9 al 27 de mayo

Matricula
a partir del 15 de julio

Puertas abiertas
5 y 10 de mayo

ESKAINNTZA OSOA

GOI-MAILAKO ZIKLOAK

- Metal-Eraikuntzak
- Web Aplikazioen Garapena
- Mekatronika Industrial

ERDI-MAILAKO ZIKLOAK

- Merkataritza Jarduerak
- Erizaintzako Zaintza Osagarriak
- Mantentze-lan Elektromekanikoa
- Soldadura eta Galdaragintza
- Mikroinformatika-sistemak eta Sareak

ESKAINNTZA PARTZIALA

- Erizaintzako Zaintza Osagarriak
- Soldadura eta Galdaragintza

ENPLEGURAKO PRESTAKUNTZA

- Langile langabeei eta landunei zuzendutako ikastaroak

OFERTA COMPLETA

CICLOS DE GRADO SUPERIOR

- Construcciones Metálicas
- Desarrollo de Aplicaciones Web
- Mecatrónica Industrial

CICLOS DE GRADO MEDIO

- Actividades Comerciales
- Cuidados Auxiliares de Enfermería
- Mantenimiento Electromecánico
- Soldadura y Calderería
- Sistemas Microinformáticos y Redes

OFERTA PARCIAL

- Cuidados Auxiliares de Enfermería
- Soldadura y Calderería

FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

- Cursos para personas desempleadas y ocupadas

☎ 946 730 251 ✉ info@fpzornotza.com 🌐 www.fpzornotza.com








Vacaciones en cuadrilla

Durante los días festivos de abril hemos ido a Zumaia, a pasear por sus calles, por el puerto, a ver la playa, los acantilados de flysch, y a la ermita de San Telmo, tan famosa por la película *Ocho apellidos vascos*.

Hemos caminado por el biotipo de Iñurritza que, situado en las inmediaciones del casco urbano de Zarautz, constituye el campo de dunas más extenso y mejor conservado del litoral de la Comunidad Autónoma Vasca. Una pasarela de madera nos ha permitido visi-

tar las dunas, las marismas y los acantilados. En este lugar hay una gran variedad de especies florísticas y faunísticas.

También hemos ido de paseo hasta la ermita Santa Barbara y en tren a Orión, para conocer su casco histórico.

Todas nuestras salidas y viajes tienen un objetivo principal: vivir experiencias inolvidables en compañía de nuestra cuadrilla.

Eskerrik asko A.I.D.A.E.



A.I.D.A.E. se ha dedicado siempre a la integración de las personas con discapacidad, y proporciona, además, un descanso familiar a las personas cuidadoras.

Cuidar a quién cuida es vital

Sabemos que el cuidado no es una tarea fácil, se trata de una situación para la que nunca se está suficientemente preparada, ni física ni mentalmente. No hay nada más grato que cuidar de otra persona y más si es una familiar, pero convertirse en cuidadora puede llegar a cambiarlo todo. Desde cancelar un plan porque debemos quedarnos en casa, hasta generar una discusión con nuestra pareja. Incluso la salud de la persona cuidadora

se ve afectada en algunos casos. Cuesta continuar con la propia vida si la implicación es de manera excesiva en el día a día de la persona que se tiene a cargo.

Por eso es tan importante en nuestra asociación las salidas durante estas fechas: por un lado, el grupo disfruta de unos días de vacaciones y por otro, sus familias puedan disfrutar de momentos de descanso en su ajetreada y delicada vida.

Los programas de A.I.D.A.E. son una alternativa muy valiosa para ofrecer descanso a la familia y a las personas cuidadoras. Gracias por ayudarnos a hacerlo posible.

Torrealday

ZERGA, LAN ETA KONTABILITATE AHOLKULARITZA
ASESORÍA FISCAL, LABORAL Y CONTABLE

AMOREBIETA-ETXANO • 94 673 33 00

UDALEKUAK
ESKOLAZ-KANPOKOAK
SORKUNTZA
INKLUSIOA

beituba!

“ JARDUERAK DISEINATZEN DITUGU ANIZTASUNEAN
ESPERIENTZIA BERRIAK SORTZEKO ”

info@beituba.com | 688 739 485 | www.beituba.com

**BAT EGIN GUREKIN
EGIN ZAITEZ BAZKIDE**

Hazte SOCIO/A de AIDAE y colabora con nosotros/as

HAZTE SOCIO/A

AIDAE

ASOC. PARA LA INTEGRACIÓN DE PERSONAS
CON DISCAPACIDAD DE AMOREBIETA-ETXANO



Zaintzaileentzako "Bizkar Osasuntsua: Luzaketak eta gorputz kontzientzia"-ren tailerra
Taller de "Espalda Sana: Estiramientos y conciencia corporal" para Personas Cuidadoras

Zaintzaileentzako zuzendutako tailer honetan gure gogoarekin modu ludiko eta sortzailean berriz konektatzeko dinamikak egingo ditugu, gure potentzialtasun osoa adierazteko diseinatutako adierazpen tresnen bidez. Arteekin egiten diren jolasak eta gorputz mugimenduak geure burua ezagutzeko eta berriz deskubritzeko, askatasunez adierazteko eta gure benetokotasunarekin konektatzeko aukera ematen dizkigu. Hori egitean, sinesmen mugatzaileen egitura hausten dugu, eta askatasuna, konfiantza eta erabakitze gaitasuna berreskuratzen ditugu; horrek lasaitasuna eta berriz ere gogoberotasuna pizteko aukera ematen digu.

Un taller dirigido a personas cuidadoras para adquirir hábitos corporales saludables que nos ayuden de una forma segura a evitar lesiones ante la carga física y movimientos repetitivos que se realizan durante el cuidado. Aprenderemos estiramientos que nos permitan ampliar la conciencia corporal, y cuidar el propio cuerpo.

Este taller nos ofrece un espacio para cuidarnos, una forma suave de mejorar el bienestar a través de la postura y la calidad del movimiento al mismo tiempo que favorecemos la relajación corporal.

Maiatzaren 18tik ekainaren 8ra arte
Del 18 de mayo al 8 de junio
Asteazkenetan 16:00-17:30 Miércoles
Nagusí Aretoa

Zaintzaileentzako 'gogoberotasuna lantzen' tailerra
Taller 'entrenando el entusiasmo' para personas cuidadoras

Zaintzaileentzako zuzendutako tailer honetan gure gogoarekin modu ludiko eta sortzailean berriz konektatzeko dinamikak egingo ditugu, gure potentzialtasun osoa adierazteko diseinatutako adierazpen tresnen bidez. Arteekin egiten diren jolasak eta gorputz mugimenduak geure burua ezagutzeko eta berriz deskubritzeko, askatasunez adierazteko eta gure benetokotasunarekin konektatzeko aukera ematen dizkigu. Hori egitean, sinesmen mugatzaileen egitura hausten dugu, eta askatasuna, konfiantza eta erabakitze gaitasuna berreskuratzen ditugu; horrek lasaitasuna eta berriz ere gogoberotasuna pizteko aukera ematen digu.

En este taller dirigido a personas cuidadoras vamos a realizar dinámicas para reconectar con nuestro entusiasmo de una forma lúdica y creativa a través de herramientas expresivas diseñadas para expresar toda nuestra potencialidad. El juego con las artes y el movimiento corporal nos permiten conocernos y redescubrirnos, expresarnos libremente y conectar con nuestra autenticidad. Al hacerlo vamos rompiendo la estructura de las creencias limitantes y recuperamos libertad, confianza y capacidad de decisión, lo que nos aporta tranquilidad y nos permite volver a entusiasmarlos.

Maiatza 19 Mayo
Asteartea 16:30-18:30 Martes
Nagusí Aretoa

Zaintzaileentzako "Ibilketa nordikoa"-ren tailerra
Taller de "Marcha Nórdica" para Personas Cuidadoras

Gure ongizatea mantentzen edo hobetzen lagunduko diguten bizi ohitura osasungarriak hartzeko zaintzaileei zuzendutako tailerra. Ibilketa nordikoa pertsona guztien eskura dagoen jardura fisiko bat da eta kirola aldizka egiten duten pertsonentzat eta denbora luzez kirola egin ez duten pertsonentzat da, martxarako bereziki egokitutako makilak erabiliz ibiltzea delako. Teknika, erraza eta segurua, mundu guztiarentzat da egokia, eta praktikatzeko onura fisiko, mental eta emozional ugari dakarzikigu.

Un taller dirigido a personas cuidadoras para adquirir hábitos de vida saludables que nos ayuden a mantener o mejorar nuestro bienestar. La marcha nórdica es una actividad física accesible a todas las personas que está dirigida tanto a personas que practican deporte regularmente como a personas que no han practicado ejercicio durante tiempo ya que consiste en caminar usando bastones especialmente acondicionados para la marcha. La técnica, sencilla y segura, es apta para todo el mundo y practicarla nos aporta numerosos beneficios a nivel físico, mental y emocional.

Maiatzaren 26an eta ekainaren 2an
26 de mayo y 2 de junio
Osteguna 16:30-18:00 Jueves
Aire zabalean · Al aire libre

NAGUSI ARETOA

CHARLA sobre la HISTORIA de EUSKAL HERRIA,
el 5 de mayo a las 16.00 horas

VISITA AL CASTILLO DE MUÑATONES – FERRERÍA EL POBAL, el 11 de mayo por la mañana

VISITA GUIADA A LA VILLA DE ELORRIO,
el 27 de mayo por la mañana

CURSOS:

- **INGLÉS PARA VIAJAR**
- **MENTE ACTIVA**
- **TRAMITACIÓN ON LINE, DEL 16 AL 27 DE MAYO**

- **TALLER DE RELAJACIÓN**
- **PASEOS GEROSALUDABLES**



BOJAN RISTIC BRASS BAND - Serbia



STEAM BRASS BAND - Murtzia



REMORK KARKABA - Belgika



LA TROMBA - Txile



KAMIKAZE BEAT BAND - Mexiko



BRASSASS - Argentina



BOKALE BRASS BAND - Baiona



LA MARMAILLE POST FANFARE - Frantzia



THE GOMBO REVOLUTION - Frantzia



HIP HORNS BRASS COLLECTIVE - Bartzelona

Nazioarteko 10 talde, Haizetara Kale Musikarien Nazioarteko Lehiaketaren 15. Edizioan

Haizetara, el Concurso Internacional de bandas de calle organizado por el Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano, contará con diez bandas internacionales de diferentes procedencias que competirán los días 24, 25 y 26 de junio.



Lurraldeia · Territorio



Han comenzado las obras para desarrollar el plan 'Amorebieta-Etxano Bizikletaz 2022'

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano comenzó el pasado 4 de abril las obras del plan 'Amorebieta-Etxano Bizikletaz 2022'. Con el objetivo de apostar y fomentar la movilidad en bicicleta, se reforzará la presencia de las vías ciclistas en el municipio y se mejorará la seguridad vial. Amorebieta-Etxano será cada vez un municipio más sostenible, un lugar cómodo y seguro para el uso de la bicicleta. La finalidad es que las y los

zornotzorras utilicen la bicicleta como su medio de transporte habitual, para desplazarse al trabajo, al colegio, al instituto, al polideportivo...

El Ayuntamiento destinará 1.139.000 euros a este ambicioso proyecto y se prevé que los trabajos estén terminados para otoño.

Ikasleek Udalak antolatutako Eskola Agenda 2030 jardunaldi teknikoan hartu zuten parte

Amorebieta-Etxanoko ikastetxeetako ikasleek jasangarritasunari buruzko jardunaldi tekniko batean hartu dute parte, 2030erako Eskola Agendaren esparruan. Udalaren erronka handienetako bat da 2030era iristea, GJHK ezarritako helburuak lortuta edo bideratuta. Horrela, Zelaieta Zentroan



bildutako ikasleek Udalaren aurtengo proiektu nagusietako bat modu didaktikoan ezagutzeko aukera izan zuten: 'Amorebieta-Etxano Bizikletaz 2022' plana. Arreta handiz entzun zuten informazio guztia, eta modu aktiboan parte hartu zuten udal-diagnostikoan; datozen bileretan jarraituko dute lanketarekin.

Lurraldeia · Territorio



El Ayuntamiento reordenará la calle Gudari y creará 35 nuevas plazas de aparcamiento

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha sacado a licitación la obra para reordenar la calle Gudari en su confluencia con la zona de Ogenbarrena; destinará un presupuesto aproximado de 300.000 euros y una vez entre en fase de ejecución, se estima que esté realizado en un plazo de 4 meses.

La finalidad de la reordenación de la calle Gudari es dotar a esta de nuevos acabados, reconfigurar la sección de acera y vial rodado, y crear 35 nuevos aparcamientos en forma de espiga, dando así respuesta a la demanda de la ciudadanía y personas vecinas de la zona. Además, se creará una nueva rotonda de acceso al polígono Biarritz para mejorar la circulación de la zona. Estas actuaciones permitirán que ambas zonas, confluentes, estén compensadas urbanísticamente.

Andoni Agirrebeitia Abendibar, alcalde de Amorebieta-Etxano: «nuestro compromiso es claro desde inicio de legislatura. Amorebieta-Etxano es un municipio en constante evolución, que se adapta en la medida de lo posible a las necesidades y requerimientos de la ciudadanía. Seguiremos avanzando hacia un Amorebieta-Etxano sin barreras, más sostenible y confortable».



26
Apirila · Abril

Ikusgarritasun Lesbikoaren Eguna
Día de la visibilidad lésbica

La visibilidad lésbica es sobre todo una cuestión de reconocimiento, de legitimidad social y de que se den las condiciones para el libre ejercicio de los derechos, unos derechos elementalmente democráticos que competen, en consecuencia, a todas las personas que vivimos en esta sociedad.

Queremos recordar que el derecho a la expresión sexual emocional forma parte de los derechos sexuales, reconocidos como parte de los derechos fundamentales.



Zornotzarrak Korrika, euskararen alde!

«Ttipi-Ttapa, ttipi-ttapa Korrika» oihupean, 03:30ak pasata sartu zen Korrikaren 22. edizioa Amorebieta-Etxanoko kaleetan. Udalaren eta herriko eragile eta talde ezberdinen laguntza eta babesa jaso zuten Korrikak eta ehundaka izan ziren goizaldean, euskararen aldeko konpromisoa berretsi zuten zornotzarrak.

BOST
EKO
2022



Zabalik da Bosteko 2022 erakusketarako komisariotza proiektuak aurkezteko epea

'Bosteko 2022' Arte Garaikideko erakusketa ibiltariak ireki du erakusketarako komisariotza proiektuak aurkezteko epea. Parte hartu nahi duten pertsonak, proposamenetan, Bizkaiko hiru sortzaileen lanetan integratutako eskaintza artistikoa zehaztu beharko dute. Epea datorren maiatzaren 2ra arte egongo da zabalik, 15:00ak arte; oinarriak Amorebieta-Etxanoko Udalean eta ekimenean parte hartzen duten gainerako Udaletan eska daitezke.



ARTE

y diversidad funcional

Elena Huelva. Autora de *Mis ganas ganan. Nadie nos ha prometido un mañana vive el presente.*



A Elena Huelva, le diagnosticaron cáncer cuando solo tenía 16 años. Y, sí, la enfermedad le cambió la vida, pero ella no se rindió. Se sometió a tratamientos de quimioterapia y radioterapia, a transfusiones, pruebas e intervenciones, perdió su cabello, y después recibió con alegría la buena noticia de estar curada. Pero desarrolló metástasis y ahora sigue un nuevo tratamiento que, está segura, conseguirá por fin acabar con el enemigo, según cuenta ella misma en su libro.

Libro en el que cuenta cómo ha afrontado la enfermedad y las diferentes terapias. Su objetivo: visibilizar la enfermedad y dar esperanza a pacientes y a seres queridos. "Que aguanten y que tengan mucho ánimo y confíen en que todo va a salir bien".

Elena nos cuenta que ha aprendido a vivir en el presente y disfrutar del momento **para ser más consciente de la suerte que tenemos cuando estamos bien.**



Nos cuenta también que su pensamiento positivo le ha mantenido arriba, y el ir adaptándose a los diferentes tratamientos, entrenando día a día su resiliencia.

Elena es conocida en las redes sociales donde, a diario, tiene contacto con seguidoras y comparte "lo maravillosa que es su vida".

Ella propone que, si una persona cuidadora quiere acompañar a alguien que está padeciendo un cáncer, es mejor aprovechar la vida y proponerle planes, en lugar de estar en cada momento preguntando cómo se encuentra.

Elena nos comparte un secreto a voces; y es que la música siempre, siempre nos reconforta y acaricia el alma. "La música ha sido una gran ayuda para superar los malos momentos y disfrutar más de los buenos, me ha servido para evadirme"



Kristaldegia
BIZKOR ARGÍ S.L.
Cristalería

Venta y colocación de toda clase de vidrios

OFICINA - TALLER - EXPOSICIÓN
Travesía Itzerango - Pol. Biarritz, 2
48340 AMOREBIETA
Tel. 94 673 0799 Fax 94 630 1126

TIENDA
Lehendakari Aguirre, 19
IGORRE
Tel. 94 673 6953

FORJAS SANTA BARBARA
FSB
Grinding Media Producer

Forjamos la diferencia desde 1965

FORJAS SANTA BARBARA
Barrio Capuano s/n
Amorebieta - Euzkadi
Tel. 94 673 07 37
www.forjas-santa-barbara.com



Tenis de alta competición

El tenista japonés **Shingo Kunieda** es nuestro protagonista de la sección de deportes de este mes.

Con apenas 9 años tuvo que afrontar una dura realidad. Debido a un tumor en la espina dorsal y tras múltiples operaciones, el japonés quedó inmovilizado de sus extremidades inferiores. Pero su compleja situación no le impidió continuar con su afición a los deportes, llevándolo a tomar una raqueta de tenis por primera vez para nunca más soltarla.

Tenista diestro cuya superficie favorita es la cancha dura, es una estrella del tenis en silla de ruedas. Fue entrenado por Hiromichi Maruyama. Es un ex-número uno del mundo y fue el campeón mundial de la ITF de 2007 a 2010. También fue el número uno de fin de año en dobles en 2007. En 2007, 2009, 2010, 2014 y 2015

logró el Grand Slam individual. En 2007 y 2008, ganó tres de los cuatro eventos de la serie Masters.

Es el único jugador en retener el título individual masculino en los Juegos Paralímpicos. Además, ganó la medalla de oro en dobles de los Juegos Paralímpicos en 2004, y ha sido parte de dos victorias en la Copa Mundial de Equipos.

Shingo Kunieda está considerado el mejor de la historia en su modalidad con **27 títulos de Gran Slam** a sus 38 años. El último título de su extenso palmarés lo logró recientemente en el Open de Australia.

De ese modo, Kunieda sumó su 11ª victoria en Melbourne. Además, cuenta con **7 Roland Garros**, un solo trofeo de Wimbledon y 8 títulos del US Open.

Xake

Continuando con las ligas vizcaína y vasca se han jugado 4 nuevas rondas en las que los resultados no han sido demasiado buenos. Ya sólo faltan 2 rondas para finalizar la liga, que acabará el 26 de marzo para el equipo de liga vasca y el 2 de abril para los de liga vizcaína.

RESULTADOS

LIGA VASCA DIVISIÓN DE HONOR

Cuarta Ronda

| | |
|-------------------------|---------------------|
| ZORNOTZA A.....0 | GROS 4 |
| Fernando.....0 | Franco.....1 |
| David.....0 | Santi.....1 |
| Jon Asel.....0 | Muñoz.....1 |
| Txus.....0 | Sanz.....1 |

Quinta Ronda

| | |
|--------------------------|----------------------------|
| CONTENEO2,5 | ZORNOTZA A1,5 |
| Toledo.....1 | Fernando.....0 |
| Varas.....0,5 | David.....0,5 |
| Sadusea.....0 | Jon Asel.....1 |
| Marquinez.....1 | Txus.....1 |

Sexta Ronda

| | |
|---------------------------|-----------------------|
| ZORNOTZA A.....1,5 | ORVINA.....2,5 |
| David.....0,5 | Ortega.....0,5 |
| Jon Asel.....1 | Mombiela.....0 |
| Txus.....0 | Cinza.....1 |
| Luisen.....0 | Sanciñena.....1 |

Séptima Ronda

ZORNOTZA A DESCANSO

SEGUNDA CATEGORÍA

Cuarta Ronda

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| ZORNOTZA C.....2,5 | ZALDI BALTZA1,5 |
| Aitor.....0,5 | Arabiotorre.....0,5 |
| Koldo.....0,5 | Gallastegi.....0,5 |
| Piris.....0,5 | Urresti.....0,5 |
| Luisen.....1 | Alberto.....0 |

Quinta Ronda

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| TORRES QUEVEDO BBK..... 1 | ZORNOTZA C3 |
| Romero.....0 | Txefer.....1 |
| García.....1 | Aitor.....0 |
| Lazpita.....0 | Koldo.....1 |
| Ortiz.....0 | Piris.....1 |

Sexta Ronda

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| ORTUELLA C2,5 | ZORNOTZA C1,5 |
| Unai.....1 | Txefer.....0 |
| Eder.....0,5 | Mariano.....0,5 |
| Julen.....1 | Koldo.....0 |
| Ugaitz.....0 | Piris.....1 |

Séptima Ronda

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| ZORNOTZA C.....3,5 | SANTURTZI E 0,5 |
| Aitor.....1 | Oscitx.....0 |
| Koldo.....0,5 | Eder.....0,5 |
| Piris.....1 | Mikel.....0 |
| Luisen.....1 | Sergio.....0 |

TERCERA CATEGORÍA

Cuarta Ronda

| | |
|--------------------------------|-------------------------|
| JOKIN ERDOZIA B.....2,5 | ZORNOTZA D.....0 |
| Xabat.....1 | Txetxu.....0 |
| Iker.....1 | Miguel.....0 |
| Iván.....1 | Julen.....0 |
| Iriarte.....1 | Jon.....0 |

Quinta Ronda

| | |
|---------------------------|----------------------------|
| ZORNOTZA D.....1,5 | CONTENEO F2,5 |
| Endika.....0,5 | Rubén.....0,5 |
| Katixa.....0 | Koldo.....1 |
| Jonathan.....0 | Iker.....1 |
| Maren.....1 | Asier.....0 |



Problema de marzo: juegan blancas y dan mate en 4 jugadas.

Solución al problema anterior:

1. Cg5 - fxC
2. Ce5+ - Rf6
3. Cg4+ - Rf7
4. e5 - Dh8
5. Ch6 mate



transporte nacional e internacional

ARRATIA

bidaiak

(Autocares Larrea)



Pol. Ind. Ziarrusta, nave 35
48141 - Dima
Tels.: 608 670 952 - 619 928 327

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



AGIRRE

ARDANTEGIA
VINOS AGIRRE



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

Hegaztien argazkiak



Fotos por cortesía de DE PEDRO fotógrafo



ALCARAVÁN

- Ave zancuda migratoria de Eurasia y África
- Tiene unos enormes ojos amarillos
- Es muy difícil detectar su presencia
- Hace sus nidos en el suelo durante el mes de abril
- Se alimenta de pequeños invertebrados, anfibios y reptiles

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

TARTA PLOMBIR UCRANIANA

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

- Harina de trigo: 250g - Mantequilla: 150 - Azúcar: 60g

Para la crema

- Nata Líquida: 500g - Azúcar: 120g
 - Huevos: 2 - Esencia de vainilla: 8g
 - Almidón de maíz: 50g - Sal: 1 pizca
 - Mantequilla: 25g - Chocolate blanco: 1 tableta.

ELABORACIÓN

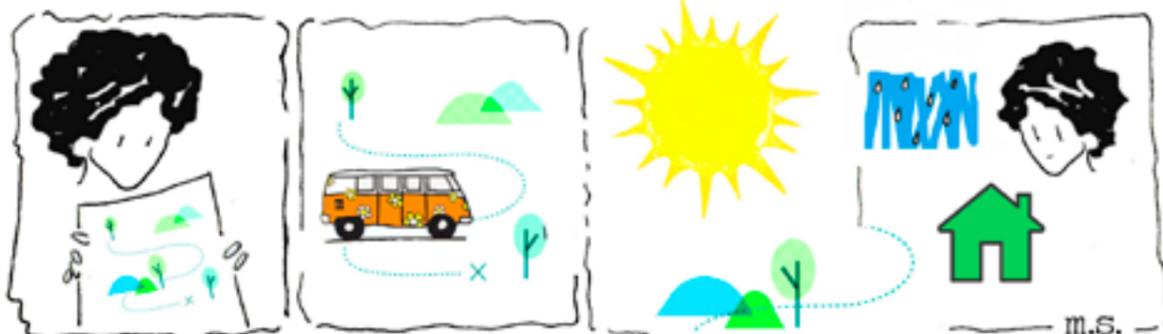
1. Inicialmente tamizamos en un bol la harina y añadimos el azúcar, y la mantequilla rallada. Para ello la mantequilla tiene que estar muy fría. (nos podemos ayudar untándole un poco de harina)
2. Mezclamos y amasamos con las manos hasta obtener una miga homogénea.
3. Cocinamos en la sartén a fuego medio hasta que esté dorada, removiendo constantemente para que no se queme (muy importante para evitar que quede amarga) Una vez cocinado dejamos enfriar.
4. Mientras mezclamos los huevos batidos, con la harina, el azúcar y la esencia de vainilla

5. Una vez integrados los ingredientes, añadimos el almidón de maíz y volvemos a mezclar junto con la nata caliente.
6. Vertemos la mezcla en un cazo y lo cocinamos a fuego medio, removiendo constantemente evitando que se formen grumos, hasta que se espese. Dejamos unos minutos más hasta que la pasta se separe de los bordes de la cazuela.
7. Añadimos la sal y la mantequilla hasta que se derrita. Y dejamos reposar en un recipiente.
8. Cocinada todo comenzamos a montar la tarta usando un anillo o molde desmontable. Colocamos una capa de miga y la extendemos sobre toda la superficie, a continuación, una capa de crema caliente (será más fácil de esparcir)
9. Realizamos varias capas, y finalmente espolvoreamos con chocolate blanco rallado por encima.
10. La dejamos enfriar en la nevera unas 6h y ya estaría lista para servir y disfrutar.

On egin!!!!



marieta



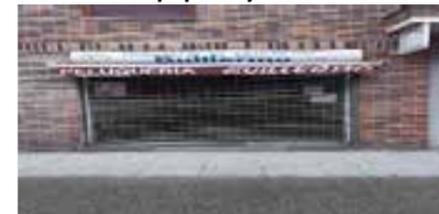
SE VENDE negocio de hostelería.
 Situación privilegiada. Buen acceso.
 Preciosos comedores. Ideal para eventos.
 ¡No dejes pasar esta oportunidad!



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 VENDE
 Locales muy céntricos
 Para usos varios. Diferentes medidas



SE ALQUILA
 Local en esquina en pleno centro
 Con salida de humos
 Ideal para negocios varios



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



aludium[®]
premium aluminium

