

ALDIZKARIA

# *kantarranas*



• A.I.D.A.E. •



# JAIAK



### Edita / Editatzailea

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



[www.aidae.eus](http://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

MANUS DANTES ET  
MANUS ACCIPIENTES

## MANOS QUE DAN Y MANOS QUE RECIBEN

**S**abéis de nuestra intención de crear lazos y tender puentes con quienes quieran acercarse más a la diversidad funcional. Hace unos meses contábamos que habíamos firmado un convenio colaborador con la residencia IMQ Igurco J.M<sup>®</sup> Azkuna de Amorebieta-Etxano; y las cosas trascienden más allá de firmas y convenios.

Nos conocéis, nos gusta estar arremangadas, disponibles y dispuestas para atender a las personas con necesidades diferentes. Porque esto va de personas, de vivir y de disfrutar del momento actual porque es el mayor regalo que nos puede hacer la vida y por eso se llama presente.

Cuando haces un regalo, en realidad lo importante no es el objeto en sí, sino

las manos que lo dan. Hace poco me apuntaba mi amiga Leire que también son las manos que lo reciben ¡qué gran verdad!

Aquí os mostramos uno de esos momentos de emoción que nos regalamos en esta vida diversa nuestra. En una de las sesiones de danza inclusiva compartidas entre usuarias de A.I.D.A.E. y de la residencia, Puri y Amaia se dieron la mano y quiso el azar que mi cámara captase ese momento para siempre.

Como hay cosas que la bondad no le deja a una quedarse para sí, es mejor compartirlas siempre, así que enmarcamos la foto para regalársela a Puri, y el gesto le emocionó. Ahora la foto ha tomado protagonismo en su habitación. Para nosotras, esa imagen permanecerá guardada en un bolsillito de nuestro corazón, donde nacen estos pequeños gestos que hacen que la vida, sencillamente, sea mejor.

**Esti Martín Beitia**

**Presidenta de A.I.D.A.E.**



## 20 aniversario del Centro Nafarroa



**E**l Centro Nafarroa ha cumplido 20 años, dos décadas desde que abrió sus puertas a la comunidad. Y 20 años de trayectoria y esfuerzo conjunto merecen una celebración, y para ello este espacio ha acogido diferentes actividades para la conmemoración del aniversario. Primero, un 'Showcook' de entrantes fríos con el chef Fernando González del Restaurante La Revelía en el Hogar de las personas jubiladas. Y después la compañía Markeliñe ha ofrecido una actuación teatral en el parque Zubiondo, para todas las personas usuarias de los diferentes servicios del Centro Nafarroa.

En la actualidad, el Centro Nafarroa alberga seis servicios sociosanitarios: Servicios Sociales Municipales; Hogar de las personas jubiladas; Centro de Atención Diurna; AIDAE; Fundación Síndrome de Down; y Asociación Tercera Edad.

**Servicios Sociales Municipales** son el punto de partida en cuanto a la atención se refiere ya que representan el primer nivel de atención en el acceso del sistema de servicios sociales. Entre los servicios que prestan están: la información, valoración, diagnóstico y orientación; ayuda a domicilio; intervención socioeducativa y psicosocial; apoyo a las personas cuidadoras; promoción de la participación y la inclusión social en el ámbito de los SS; atención diurna para personas mayores y personas en situación de exclusión; servicio de acogida nocturna; y servicio de alojamiento para situaciones de urgencia y viviendas tuteladas.

Además, el Centro Nafarroa también acoge el **Hogar de las personas jubiladas**, un espacio abierto a toda la ciudadanía zornotzarra y en especial a las personas mayores. Ofrece servicios de peluquería, podología y restauración. El objetivo principal es que las personas mayores cuenten con un espacio de encuentro, donde juntarse con sus amistades y de este modo, combatir el aislamiento y la soledad.

**Centro de Atención Diurna.** Cuenta con un centro de día para personas mayores, un centro de día para personas con discapacidad intelectual y un servicio de atención diurna para personas mayores.

El centro Nafarroa alberga a otros **tres convenios de colaboración** con las que el Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano mantiene convenios. Uno de ellos es **AIDAE**, la asociación de personas con diversidad funcional del municipio. Otro es la **Fundación Síndrome de Down** que presta diferentes servicios en los que atienden a personas usuarias y sus familias, en coordinación con los recursos de la red de servicios sociales, educación, salud y ocio. De este modo, la fundación les ofrece servicios de atención temprana, tratamiento global, atención psicopedagógica, lectura, escritura y cálculo, fisioterapia, logopedia, psicomotricidad, grupo de juego, talleres de autonomía y un largo etc.

Y, por último, también está situado en el Centro Nafarroa la **Asociación de la Tercera Edad**, donde organizan actividades de ocio como salidas culturales, yoga, pilates, bailes, campeonatos de juegos de mesa, etc.



## Eskerrik asko

**U**rtero bezala, A.I.D.A.E.ko boluntarioak uztailaren 15ean atera dira kalera jaietako zapi urdinak zure eskura jartzeko. Egun batzuk lehenago, pozez ikusi dugu gure bulegotik aurpegi ezagun ugari desfilatzen, baita beste batzuk ere, Karmen eta Santanatxu jaietarako zapi bat eskatzera etortzen zitzaizkigunak. Eskerrik asko laguntzeagatik. Eskerrik asko gure elkar-tearekin ekarpen txiki bat egiteagatik. Zapi urdina jantzita, kausa on baten alde egiten duzu: Amorebieta-Etxanoko dibertsitate funtzionala duten pertsonentzako laguntzak.

Gozatu jaietz eta udaz!

**C**omo todos los años, voluntarias y voluntarios de A.I.D.A.E. han salido a la calle el 15 de julio para poner a tu disposición los pañuelos azules de fiestas. Días antes, hemos visto con alegría desfilar por nuestra oficina un montón de caras conocidas y algunas nuevas que venían a pedirnos un pañuelo para las fiestas del Karmen y Santanatxu. Gracias por colaborar. Gracias por aportar un poquito con nuestra asociación. Luciendo el pañuelo azul, contribuyes por una buena causa: ayudas a las personas con diversidad funcional de Amorebieta-Etxano.

¡Disfruta de las fiestas y del verano!



BROTXAKETAREN ETA  
IJEZKETAREN ALORREKO  
KIDE GLOBALA

[www.ekin.es](http://www.ekin.es)

# Aisialdi kulturala

**K**aixo, A.I.D.A.E.ko taldea gara, eta uztaileko Kale honetan gogoeta batzuk helarazi nahi izan dizkizuegu, zuek gu ikustea eta tratatzea gustatzen zaigunari buruz. Aldizkari honetako benetako protagonistak benetakoak dira, dibertsitate funtzionala dute, baina ez daude gaixorik. Hurbil zaitezke. Autismoa ez da kutsatzen, ezta Down sindromea ere, atsegina izateagatik. Ezintasuna duen pertsona bat ukitzeagatik ere ez da desgaitasunik eskuratzen. Pentsatu kalean, parkean edo terrazan ikusten gaituzunean. Gogoan izan irribarre bat munduko gauzarik onena dela, enpatia, errespetua eta maitasuna bezala.

**H**ola, somos el equipo de A.I.D.A.E. y en este número de julio hemos querido hacerlos llegar una serie de reflexiones sobre cómo nos gusta que nos veáis y nos tratéis. Las verdaderas personas protagonistas de esta revista son reales, tienen diversidad funcional, pero no están enfermas. Puedes acercarte. No se contagia el autismo, ni el síndrome de Down por ser amable. Tampoco se adquiere una discapacidad por tocar a una persona que sí la tiene. Piénsalo cuando nos veas por la calle, en un parque o en una terraza. Piénsalo y recuerda que una sonrisa es lo mejor del mundo, como la empatía, el respeto y el cariño.



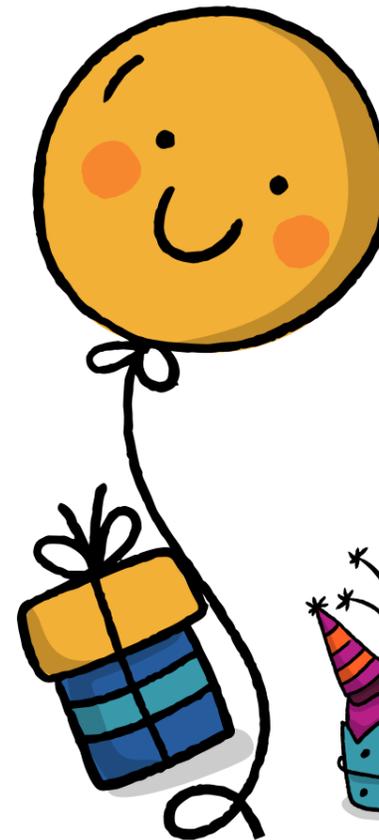
## Zorionak

**Uztail honetan beteko ditu urteak Endikak. Zorionak txapeldun!**

**Eta datorren hilean Arkaitz eta Jon. Abuztuan aldizkaririk ez dugulako aurreratu gara.**

**Eta zorionak hemendik gure Nati maiteari.**

**Zorionak guztioi! Eta uda on!**



## Txikien taldea

**H**ilabete honetan uretatik pasatako udari hasiera eman diogu. Egun bero hauetan Gane igerilekuez gozatu dugu, non bainatu, merendatu, kartetan jokatu eta momentu onak partekatzen ditugun. Nafarroako zelaietan ere ur gerrak egin ditugu. Eta noski, guk

egindako izozkiak lasaitzen eta askaltzen gozatu dugu. Paseatzea eta zerbait hartzea ere gustatzen zaigu, edo mimika eta motrizitate fineko jolasak. Eta nola ez, aurtentzen Haizetara, giroa eta bandak gozatu ditugu. Musika maite dugu..



### 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

### MIREIA MUSIKA AKADEMIA

- Piano eta musika hizkuntza klaseak (7 urtetik gora) / Clases de piano y lenguaje musical (desde los 7 años)
- Nagusi zaletuentzako klaseak / Clases para adultos aficionados
- Musikoterapia / Musicoterapia

Informazio/información: 630 98 47 84

## Denbora libre eta aisialdi inklusiboa

**H**ilabete honetan, asteroko jarduera guztiez gain (sukaldaritza tailerra, eskulanak, etab.), aparteko jarduera bikainak egin ditugu. Ganeko igerilekuez eta Haizetara taldearen musikaz goatzera joan gara, mihise gaineko pintura akrilikoaren lehiaketa antolatu dugu, eta topaketa bat izan dugu, programatutako gure dantza-jardueraren barruan berriro ere, IMQ

Quirurgo J.M. AZKUNA egoitzako egoiliarrekin, bertako instalazioetan. Bertan, dantzaz ez ezik, askari ikusgarriaz eta esperientzia zoragarriaz gozatu dugu, une onak partekatuz.

Eta badira gehiago ere: ospatuko dugun agur-festarako apaingarriak egiten ere aritu gara une batez. Opor zoriontsuak!



**LABORAL**  
kutxa



# Cartas en el buzón Irakurleen eskutitzak



## TURISMO ACCESIBLE

“Somos Sandra y Álex de El Prat de Llobregat en Barcelona y promovemos un turismo accesible. Tenemos una cuenta de Instagram @silleroporelmundo en la que podrás seguir todas nuestras aventuras tanto de los grandes viajes como de nuestro día a día.” -Así se nos presenta esta pareja de Cataluña que tienen mucho que enseñarnos.

Álex tiene 33 años y distrofia muscular, una enfermedad degenerativa que le dejó en silla de ruedas cuando era un adolescente. Pero eso no le ha impedido disfrutar de la vida y su pasión por viajar.

Álex y Sandra, se han convertido en compañeros viajeros y juntos han recorrido miles de kilómetros visitando destinos de ensueño. Suman ya más de 15 países los visitados en avión, en barco, en caravana adaptada, con esquíes y hasta en globo.

Esta pareja no conoce los límites y van descubriendo lugares como: los Alpes italianos, Dolomitas, la costa azul francesa, Suiza, Chamonix, Andorra, Nueva York, Berlín, Roma, Washington, y más. Sin ir tan lejos pudieron disfrutar del esquí en las estaciones de esquí de Andorra y en el mismo corazón de Cataluña, hicieron un viaje en globo gracias a una compañía que entiende tanto de inclusión como de altura.

Su cuenta en las redes es un reflejo de cómo la vida no acaba cuando una enfermedad te sienta en una silla de ruedas, es todo cuestión de perspectiva y ver el lado amable de lo que ocurre. Para Álex fue un punto de partida.

Cuando una silla de ruedas crea barreras mentales e imposibilita los planes debemos buscar alternativas como la que nos muestran. Otra realidad inclusiva, es posible. Es cierto que una silla de ruedas te dificulta en el día a día, pero el mundo avanza y las personas que van por la vida rodando no deben quedarse atrás.

Álex ha subido en el teleférico en los Andes, ha volado en globo, esquiado y ha disfrutado de un paseo en góndola. De la misma manera, en su cuenta de Instagram comparten el día a día visitando restaurantes accesibles y mostrándonos un turismo de proximidad adaptado. Un ejemplo de cómo disfrutar la vida.



# Gure artean Entre tú y yo

La mirada, ¿hacia dentro o hacia fuera?

Con la llegada del verano, y por ende de las vacaciones, nuestro ritmo de vida se frena.

Paramos, ponemos una pausa a esta vida ajetreada que llevamos, y se abre camino a poder pensar, sentir, reflexionar...

Por eso hoy, os vengo con esta pequeña reflexión: ¿dónde pones el foco en las pequeñas situaciones de día a día?

Pongamos algún ejemplo. Cuando tienes algún trabajo que hacer, ¿estás pensando en la valoración que recibirás de los demás? -hacia fuera- O por el contrario, ¿piensas en lo gratificante que te resultará el haberlo finalizado? -hacia dentro-.

Cuando la mirada se dirige HACIA DENTRO, ponemos el foco en nuestros recursos y nuestras cualidades. Podemos tomar decisiones y tener el control antes distintas situaciones, por muy difíciles que a veces puedan resultar. Nos da sensación de control, seguridad y estabilidad.

Por el contrario, cuando la mirada va HACIA FUERA, buscamos el reconocimiento ajeno y podemos sentirnos que estamos a expensas de los demás. Sus miradas, sus opiniones y sus decisiones empiezan a tener mucha fuerza en nuestra vida. Perdemos el control de la toma de nuestras decisiones, y puede parecer que éstas vienen determinadas desde fuera.

Si te sientes más identificado con este último, tranquil@, es más común de lo que parece.

Hoy te animo a ir dándote cuenta cómo te posicionas ante distintas situaciones del día a día: ¿eres tú la que toma la decisión, lo haces pensando en ti, buscas alguna aprobación o recompensa externa, te preocupa que tu decisión no sea entendida/aceptada por el resto, sientes que tu decisión está condicionada/influenciada por un tercero...?

Para, respira, reflexiona. Así, podrás empezar a hacer los cambios que necesitas en tu vida.

**Disfrutatu udan!!**

**Maite Laucirica Beascoechea**

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

Presupuesto Gratuito Online

**REFORMAS**  
Unai Ordoñez

reformasunaordoz.com    Estamos en

unai@reformasunaordoz.com    636945857

Telecomunicaciones  
**Amorebieta**

INSTALACION Y MANTENIMIENTO

C/ ARAMOTZ 12, BAJO  
Tel: 944 06 46 06  
Móvil: 688 86 81 88/677 20 87 72  
48340 - AMOREBIETA-ETXANO (Bizkaia)

- ANTENAS
- ELECTRICIDAD
- VIDEO VIGILANCIA
- PORTEROS Y AUTOMATISMOS

**CARROGERIAS TRES ESTRELLAS**

Polígono Biarritz, Pab.4  
•Telf. 94 673 21 36 •  
AMOREBIETA

REPARACIÓN CON BANCADA  
SECADO AL HORNO  
COLOCACIÓN RÁPIDA DE LUNAS

**AUTOCARES**

*Oleas*

CECILIA GALLARTZAGOTIA, 2 - BAJO  
TELF. OFICINA y FAX: 94 630 94 26  
48340 AMOREBIETA (BIZKAIA)

PON TU SALUD EN MANOS PROFESIONALES

FISIOTERAPIA  
MASAJES  
TERAPIA MANUAL  
RECUPERACION FUNCIONAL  
ELECTROTERAPIA

OSTEOPATIA  
ESTRUCTURAL  
VISCERAL  
CRANIAL

TRATAMIENTOS EN PATOLOGIAS  
TRAUMATOLOGIA  
REUMATOLOGIA  
NEUROLOGIA  
DEPORTIVO  
INFANTIL

R.P.S. 6512

KONBENIO, 6 BAJO 48340 AMOREBIETA  
TEL.: 94 630 07 13

**G J HAR**  
MANU ACEBEDO  
FISIOTERAPEUTA Y OSTEOPATIA

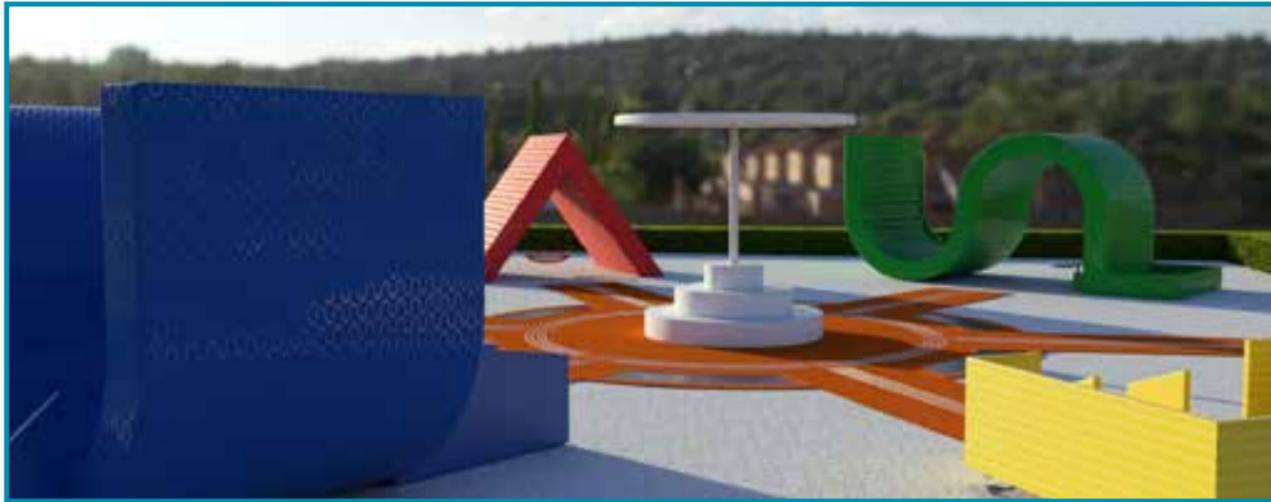
transporte nacional e internacional

**ARRATIA**  
bidaiak

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

**(Autocares Larrea)**

## Parque infantil para menores con discapacidad



El número de niñas y niños que hoy viven con algún tipo de discapacidad es una cifra que a menudo pasa inadvertida. Solo en la ciudad de Madrid figuran más de 25.000 menores, un dato con el que se encontró Ana Hernando Moreno (Cádiz, 1999) a las pocas semanas de empezar su proyecto final para la carrera de Diseño que cursaba en 2021, y con el que ganó el Premio MINI en la categoría de nuevos talentos durante la última edición del *Madrid Design Festival*.

Su proyecto consistía en crear un parque que fuera accesible porque los que hay, no cuentan con estructuras que lo sean. Como ejemplo, un parque que vio repleto de troncos de madera y arena: “Chulísimo, pero, ¿cómo se supone que alguien va a jugar ahí, si se mueve con una silla de ruedas?”.

Lo que ella propone es un espacio para menores de entre 3 y 12 años, con estructuras geométricas y abstractas que sirven para fomentar la imaginación. “Es como cuando le das una caja de cartón a un niño y la convierte en un coche o un avión. La caja puede ser lo que quiere que sea.”

El parque tiene cinco estructuras sin ningún escalón. En tonos blancos se ideó el banco circular en el centro, en azul está la estructura con tobogán y pasadizo, el columpio verde incluye un arenero y una mesita con el suficiente espacio para sillas de ruedas. Los colores tienen su razón de ser. Parten del sistema Constanz

que ayuda a los menores con problemas de visión a relacionar formas geométricas con colores, permitiéndoles identificarlos y sentirlos. Cada columpio lleva una imprimación en relieve con un motivo distinto. “La estructura amarilla, como los rayos del sol, está cubierta de líneas rectas, y la azul, como las olas del mar, viene con líneas onduladas”. También hay un plano con todo lo que contiene el parque en braille y con un pictograma con el sistema ARASAAC (muy útil para menores con autismo). La distribución es facilísima: el espacio se configura alrededor de un círculo central del que salen todos los caminos, los de entrada y salida más los que conducen a los diferentes columpios. Y cada camino cuenta con un sendero podotáctil de cara a los pequeños con dificultades visuales.

El sendero es de resina, los suelos de caucho y las estructuras se alzan con un cuerpo de poliestireno expandido de alta densidad. Hernando tardó en escoger los materiales porque quería un parque sostenible y encontró el pavimento británico Pavigen, capaz de aprovechar la energía cinética del movimiento infantil para almacenarla en una batería y transmitirla a las estructuras, transformándola en energía lumínica. Una solución perfecta, puesto que a cada columpio se le puede integrar el sistema de auto iluminación Lux Play.

**Ideas para una vida inclusiva. Ideas para un mundo mejor.**

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% ELÉCTRICO  
Y NUEVO CITROËN C4 - GASOLINA O DIÉSEL**





# BULLA

CROSSFIT

**OFERTA  
PREAPERTURA!  
50 PRIMEROS  
INSCRITOS  
15% DESCUENTO\***

PRÓXIMA APERTURA  
**EN AMOREBIETA!**  
700m<sup>2</sup> en Polígono Biarritz 33

**info@bulacrossfit.com Tel. 638 739 579 @bulacrossfit**

# Un mundo mejor



**En esta revista trabajamos para defender los derechos de las personas con diversidad funcional. También nuestras lectoras y lectores; sin embargo, incluso cuando se quiere enviar un mensaje positivo, no siempre se usan los términos correctos.**

La Juventud Opina y UNICEF creó una lista de qué hacer y qué no hacer al referirse a los problemas de la discapacidad.

- Usa terminología de personas: el enfoque debe estar en el individuo, no en su discapacidad. Por ejemplo: “Persona con discapacidad” en lugar de “Discapacitado” “Niño con ceguera” en lugar de “Niño ciego”
- Considera a las personas como contribuidores en vez de beneficiarios. Por ejemplo: En lugar de decir: “Construyamos casas seguras para personas con discapacidad”, deberíamos decir “Trabajemos con personas con discapacidad para crear comunidades, sociedades, y un mundo inclusivo.”
- Enfócate en las experiencias positivas relacionadas con las experiencias de jóvenes con discapacidad en lugar de enfocarte en las experiencias negativas.
- Cuando escribas sobre las barreras que soportan personas con discapacidad, considera ofrecer una solución que ya se haya aplicado en otro lugar. Para garantizar la presencia de niñas, niños y jóvenes con discapacidad en un evento, organízalo en un edificio accesible e invita a un intérprete de lengua de señas.

- Documentate bien cuando quieras compartir terminología de discapacidad o cuando defiendas los derechos de educación, accesibilidad, salud, etc.
- Asegúrate de que tu contenido sea accesible. Añade texto alternativo a tus imágenes y subtítulos a tus videos.

## Qué NO hacer

- No uses términos de exclusión. Por ejemplo, la palabra “especial” está asociado con “separado” o “segregado”.
- No uses “desafortunado” ni “triste” cuando describas personas con discapacidad. En su lugar, enfatiza sus habilidades. Por ejemplo, en lugar de escribir, “ella está atada a una silla de ruedas”, sólo di “ella usa silla de ruedas”.
- No te refieras a una persona con discapacidad como alguien con súper poderes. No es real. Y, además, suele implicar que una persona con discapacidad tiene pocas habilidades y talentos.
- No te centres en las diferencias – céntrate en las similitudes y en cómo la inclusividad nos permite a todos disfrutar de nuestras vidas. por ejemplo: “Igual que a cualquier adolescente, a ella le gustan las redes sociales y las películas de vampiros, la única diferencia es que las ve con descripción de audio que explica lo que pasa en la pantalla”.

Muchas veces escuchamos: “Qué lástima, pobrecilla” o “Qué lástima de muchacho”. Créannos, eso no nos gusta, no nos ayuda, y no sirve para nada. Es más, nos ofende, nos enfada y no deseamos que nuestros hijos o hijas lo escuchen. Y lo de preguntar continuamente qué tienen, tampoco es necesario. Una madre, cansada de escuchar “¿Y qué tiene la niña? Contestó: “Una familia que la quiere mucho”. Y se acabó.

**Los medios de comunicación tienen un papel muy importante en explicar la situación de las personas con diversidad funcional: qué necesitan y por qué luchan. Aún queda mucho para avanzar. Hoy recopilamos algunos ejemplos de malas prácticas. La mayoría son errores por falta de conocimiento sobre la discapacidad.**

## Usar la palabra «discapacitados»

El error más fácil de encontrar son noticias con la palabra «discapacitados» en lugar de «personas con discapacidad». También podemos leer «autistas» en lugar de «personas con autismo». Este es un cambio que pedimos desde hace muchos años.

Ejemplos:

- Bizkaia dobla las plazas de trabajo para discapacitados veteranos.
- Hartazgo en centros para discapacitados por las medidas anticovid.
- Discapacitados intelectuales harán prácticas en entornos laborales normalizados.

## Confundir discapacidad y enfermedad

Hay noticias que confunden la discapacidad y la enfermedad. Es un claro ejemplo de que no conocen la discapacidad. La discapacidad no es una enfermedad. Y, por favor, crean esto: no es contagiosa.

## Decir que la discapacidad no es normal

Hay muchas personas que dicen que hay que «normalizar» a las personas con discapacidad. Las personas con discapacidad son normales. El problema es la sociedad que no lo ve así, no les tiene en cuenta y les discrimina. Ejemplo: «las redes sociales contribuyen a la normalización de las personas con discapacidad intelectual».

Otro ejemplo que puede sorprender es este titular: “Cuando el arte nos hace iguales.” Esta frase puede llevar a pensar que no somos iguales. Solo el arte consigue que lo seamos. Esto es un error, somos iguales.

**Poner el foco en la discapacidad y no en la discriminación**

Atención a este titular: “La discapacidad intelectual, una losa para lograr trabajo.” ¿Y si le damos la vuelta? “La discriminación es la losa para lograr trabajo.”

## Descubrir que la discapacidad existe

Hay medios de comunicación que publican información tan básica que parece que han descubierto la discapacidad hace poco: “Las personas con síndrome de Down quieren trabajar.” Sí, Las personas con discapacidad también tienen derecho a trabajar. La Convención sobre los Derechos de las personas con Discapacidad lo dice desde 2006.

## Usar la discapacidad para agredir y para tener más visitas

Algunas personas usan frases sobre discapacidad intelectual para insultar a personas con las que no está de acuerdo. Es un ejemplo claro de discriminación. Y también puede ser que lo haya hecho para conseguir más visitas en su red social. Cuidado con esto.

## Ponerles como víctimas o heroínas

La mayoría de los medios de comunicación hablan de las personas con discapacidad intelectual como víctimas. Pero hay noticias que hablan de ellas desde el otro extremo. Hay noticias que cuentan casos de personas con discapacidad que parecen heroínas:

- La primera persona con discapacidad intelectual que ha acabado la carrera.
- El primero que ha creado una empresa.
- La primera modelo.

Faltan las historias de las personas en su día a día y de sus principales preocupaciones.

## Publicar pocas noticias

Después de todo lo anterior, nos damos cuenta de una cosa: El error más habitual en los medios de comunicación es que las personas con discapacidad salen muy poco.

**Por eso, este equipo de personas que hace posible Kantarranas, entendemos necesaria una revista como esta.**

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

AMOREBIETA-ETXANO • 94 673 33 00

UDALEKUAK  
ESKOLAZ-KANPOKOAK  
SORKUNTZA  
INKLUSIOA

beitu ba!

“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

 **Hiritartasuna** · Ciudadanía


### El Centro Nafarroa celebra su 20 aniversario

El Centro Nafarroa ha cumplido 20 años, dos décadas desde que abrió sus puertas a la comunidad. Tal y como Ainhoa Salterain, concejala de Acción Social e Igualdad, el Centro Nafarroa representa una comunidad de vida donde acuden personas que reciben diferentes servicios y prestaciones en los que destaca el carácter relacional de los mismos: «son personas que atienden a personas. Equipos humanos que dedican su labor a que en este espacio las personas interactúen, reciban estímulo y orientación, acompañamiento, cubran sus necesidades, creen redes de ayuda y, en definitiva, puedan contribuir a mejorar su calidad de vida».

En la actualidad, el Centro Nafarroa alberga seis servicios sociosanitarios: Servicios Sociales Municipales, Hogar de las personas jubiladas, Centro de Atención Diurna, AIDAE (Asociación de personas con diversidad funcional), Fundación Síndrome de Down y la Asociación de la Tercera Edad.

 **Antolakuntza** · Organización


### Udalak Bizum eta MiPago Wallet sistemak jarri ditu herritarren eskura ordainketak egiteko

Amorebieta-Etxanoko Udalak Bizum eta MiPago Wallet ordainketa-sistema berriak jarri ditu martxan, herritarrei kudeaketak errazteko. Ezarpen berri horretan bi fase egongo dira. Lehenengoarekin, abian dena, udal zerga eta tasen zenbatekoak Bizum edo MiPago Wallet bidez ordaintzeko aukera eskainiko da. Hurrengo urtetik aurrera berriz, bigarren fasea jarriko da martxan, eta ordaintzeko sistema berri hau erabili ahal izango da, baita ere, prezio publikoak ordaintzeko orduan: kulturarekin edo kirolarekin lotutako ekimenak eta Udaltzaingoaaren isunak ordaintzerakoan, alegia.

 **Lurraldea** · Territorio


### El Ayuntamiento saca a licitación la obra para la nueva red de abastecimiento de Marabi y Urgoiti

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha sacado a licitación la obra para dotar con una nueva red abastecimiento de agua potable a los barrios de Marabi y Urgoiti. Prevé con un presupuesto de 178.000 euros y una vez adjudicado, la obra estará realizada en un plazo aproximado de 5 meses.

 **Hiritartasuna** · Ciudadanía


### Gora Karmenak eta Santanatzu !!!

**Andoni Agirrebeitia Abendibar**  
Amorebieta-Etxanoko Alkatea · Alcalde de Amorebieta-Etxano

Hemen ditugu berriz ere Karmenak eta honekin batera ilusio, festa eta momentu onak. Inoiz baino gehiago, zornotzarrok pozez beteta egingo diegu ongi etorria, bi urteko pandemiaren ondoren, normaltasunera itzultzea esan nahi baitu jaien itzulerak.

Ezin dut atzera begiratu eta bizi izan ditugun bi urte latzak gogoratzeari utzi. Oroitzapen hori abiapuntu bihurtu nahi dut, festez, onenak diren gure jaietz, gozatzen lagun diezagun. Ez ditut ahaztu nahi jada hemen ez dauden herritarrak. Gogoan izan nahi ditut, baita ere, oso egoera mingarrietan lagun izan dituztenak, parekorik ez duen elkartasunaren eta maitasunaren adierazle direnak. Nire eskerrik onena eta sentituena eskaini nahi diet.

Esker on horretatik abiatuta, etorkizunera begiratu behar dugu; etorkizun itxaropentsu batera; jaietan poza izango da nagusi, eta sentimendu hori, urteko gainerako egunetan ere nagusi izatea nahiko nuke.

Beste behin ere, Jai Batzordearen bidez, udal-teknikariekin batera, kultur eta kirol arloko elkarteek, ostalaritzak, saltokiek, auzo-elkarteek, baita pertsona anonimoek ere, jai-programa edukiz betetzeko eta guztiok bertan elkarrekin gozatzeko egiten duten lana baloratu eta goraiatu nahi dut. Ziur nago guztiok aurkituko dugula egitarau zabal honetan gozatzeko ekitaldiren bat, partekatzeo uneren bat eta, azken batean, zoriontsuago egingo gaituen arrazoen bat, etorkizun hobea eta bat posible dela sentiaraziko gaituena.

Izan ere, Karmenak batez ere jai parte-hartzaileak dira eta horren erausle da urtez urte antolatzen diren ekitaldietan, izan kolore edo mota batekoak zein besteak, elkartzen den jende kopuru handia. Gure hizkuntzan bizitzera animatzen zaituztet, euskara tabernetan eta txosnetan eskatzerakoan erabiltzera, gure herrian erosterakoan eta kontsumitzerakoan, eta baita jaietz gozatzerakoan ere.

Eta denok gure jaietan parte hartzeko dugun eskubidearen aitortzan, eraso matxistatik gabeko jaiak nahi ditut, ez dut nahi Amorebieta-Etxanon aniztasuna ukatzerik. Argi eta garbi esan nahi dut ez dela ez, eta ezetz besterik ez duela esan nahi. Eraso matxistek ez dutela lekurik gure herrian.

Uztailaren 15ean guztiok dugu hitzordua Herriko Plazan, 2022ko jaietz hasiera emateko. Bertan Karmen jaien unerik esanguratsuenetako bat berreskuratzeko dugu eta aurten, gainera, Udazken Txistulari Taldearekin izango da hori. Haiek izango dira gure pregoilariak; ez dugu aukera hobea izango duela 25 urte gure kaleak, plazak eta auzoak musikaz betetzeko egin zuten apustua aitortzeko eta eskertzeko. Horregatik guztiagatik, eskerrik asko UDAZKEN TXISTULARI TALDEARI.

Volvemos a tener aquí las fiestas de 'Los Carmenes', motivo de ilusión, fiesta y buenos momentos. Más que nunca, las y los zornotzarras recibiremos estos días con la alegría que esto significa, una vuelta a la normalidad tras dos duros años de pandemia.

No puedo evitar echar la vista atrás para recordar los dos años tan duros que hemos vivido. Este recuerdo lo quiero convertir en plataforma de partida para que nos ayude a disfrutar de las fiestas, de nuestras fiestas, las mejores. No quiero olvidar a nuestras vecinas y vecinos que ya no están aquí. También quiero recordar a quienes les han acompañado en circunstancias muy dolorosas, dando un ejemplo de solidaridad y cariño difícil de igualar. Vaya por todas ellas y ellos mi más sentido reconocimiento.

Desde ese reconocimiento sentido, debemos mirar al futuro, a un futuro esperanzador donde la alegría que emana de las fiestas sea el denominador común de estos días y como no, de todos los del resto del año.

Una vez más, quiero valorar y subrayar el enorme trabajo que, a través de la comisión de fiestas, junto con las y los técnicos municipales, desarrollan asociaciones tanto culturales como deportivas, hostelería, comercios, asociaciones vecinales, incluso personas anónimas, para llenar de contenido el programa de fiestas, convencido de que todas y todos encontraréis en él momentos para disfrutar, para compartir, en definitiva, para encontrar razones que nos hagan más felices y nos hagan creer que un futuro mejor es posible.

Porque "Los Carmenes" son eminentemente fiestas participativas, como lo demuestra año tras año la asistencia masiva a los actos que se programan, sean del color o del tipo que sean. Os animo también a vivirlas en nuestra lengua, a utilizar el euskera para pedir en bares y txosnas, para comprar y consumir en nuestro pueblo, para disfrutar en euskera de nuestras fiestas.

Y en el reconocimiento al derecho que todas y todos tenemos a participar de nuestras fiestas, quiero unas fiestas libres de agresiones machistas, no quiero que en Amorebieta-Etxano se niegue la diversidad, quiero decir alto y claro que no es no y solo quiere decir no, que las agresiones machistas no tienen cabida en nuestro pueblo.

El 15 de julio todas y todos tenemos una cita en la "Herriko Plaza" para dar comienzo a las fiestas de 2022. Recuperaremos así unos de los momentos más emblemáticos de "Los Carmenes" y además este año de la mano de la música, de "Udazken". Ellas y ellos serán nuestros pregoneras y pregoneros, y qué mejor ocasión para reconocerles y agradecerles la apuesta que hace 25 años hicieron para, desde la tradición, llenar de música nuestras calles, plazas y barrios. Por todo ello gracias, muchas gracias a UDAZKEN TXISTU TALDEA.



ZABALDU  
ZURE  
**BELDUR  
BARIK**

BELDUR  
BARIK  
#JARRERA  
2022



**ERASO SEXISTARIK  
GABEKO FESTAK**

**FIESTAS LIBRES DE  
AGRESIONES SEXISTAS**

Larrialdiak/Emergencias: 112  
Informazioa/Información: 900 840 111

[www.beldurbarik.eus](http://www.beldurbarik.eus)



Hiritartasuna · Ciudadanía

**AMOREBIETA-ETXANOKO JAIETAN ERE, ERASO  
MATXISTARIK EZ! ERASOTZAILEAK KANPORA!**

Amorebieta-Etxanoko jaietarako prest? Amorebieta-Etxanon jaiak eraso MATXISTARIK gabe bizi nahi ditugu. Ez bakarrik jaiak, baita gure egunerokotasuna ere.

¿Preparadas para las fiestas de Amorebieta? En Amorebieta-Etxano queremos vivir las fiestas sin AGRESIONES MACHISTAS. No sólo en fiestas, sino también en nuestro día a día.

Hona hemen, indarkeria sexistari aurre egiteko aukerak JAIETAN:

Estas son las opciones para hacer frente a la violencia sexista en las FIESTAS:

**1. INDARKERIA SEXISTARIK GABEKO GUNEA-** Informazioa, harrera aholkularitza eta salaketa standa.

Emakumeak eta herritarrak orohar indarkeria sexistaz kontzientziatzeko gunea da.

Indarkeria sexista eta erasoen aurrean informazioa, aholkularitza eta harrera jaso dezakezu.

Eraso matxista jasaten baduzu, bertara joan eta laguntza eskatu dezakezu.

**1. PUNTO SIN VIOLENCIA SEXISTA-** stand de información, acogida y asesoramiento.

Es un espacio para concienciar a las mujeres y a la ciudadanía en general sobre la violencia sexista.

Puedes recibir información, asesoramiento y acogida ante la violencia sexista y las agresiones.

Si sufres una agresión machista, podrás solicitar asistencia.

**NOIZ · CUÁNDO:** Uztailak 15, 16, 22, 23, 24, 27 julio  
**ORDUTEGIA · HORARIO:** 20:00 - 00:00  
**NON · LUGAR:** Parque Zelaieta parkean

**2. 24 orduko arreta telefona eta esku-hartzea** Amorebieta-Etxanoko jaietan:

**722 232 869**

**NOIZ:** Uztailak 15, 16, 22, 23, 24 eta 27

Uztailaren 15eko 20:00etan hasiko da

Edozein intentsitateko eraso sexista jasaten baduzu, telefono honetara deitu dezakezu. Hemen, premiazko esku-hartzea, informazioa eta aholkularitza jasoko duzu.

**2. Atención telefónica 24 horas e intervención en fiestas** de Amorebieta-Etxano

**722 232 869**

**DÍAS** 15, 16, 22, 23, 24 y 27 de julio

Comienza a las 20 horas del día 15 de julio

A través de este teléfono, si eres víctima de una agresión sexista de cualquier intensidad, puedes llamar, aquí recibirás intervención, información y asesoramiento en momentos de urgencia.

**TELEFONO OROKORRAK · TELÉFONOS GENERALES**

**Ertzaintza**

**944 66 93 00**

**Udaltzaingoa**  
Municipales

**94 630 01 60**

**Larrialdiak**  
Emergencias

**112**

**SATEVI** - Eusko Jauriaritza · Gobierno Vasco

Urte osoko telefono bidezko 24 orduko arreta zerbitzua  
Servicio de atención telefónica 24 horas durante todo el año

**900 840 111**

Hurbildu eta indarkeria sexistari aurre egin!

**JAIK ERASO MATXISTARIK GABE BIZI ETA GOZATU NAHI  
DITUGU! ERASOTZAILEAK KANPORA!**



## Presentado el libro 'Amorebieta-Etxano 1931-1945', archivo de su memoria histórica

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha publicado el libro Amorebieta-Etxano 1931-1945. Con el objetivo de recuperar la memoria histórica de ambas localidades, en aquellos entonces independientes, el investigador y autor del libro Aitor Pescador, miembro de Aranzadi Zientzia Elkarte, ha desarrollado un arduo trabajo de investigación que ha dado como fruto dos tomos compuestos de un relato histórico, imágenes y nombres de las personas que perdieron la vida los años previos y posteriores a la guerra civil y los primeros años del franquismo.

Andoni Agirrebeitia subrayó que esta era una deuda que tenía Amorebieta-Etxano con su historia, con las y los zornotzarras que vivieron y sufrieron aquella terrible época: «Fue una época muy convulsa, donde se violaron

todo tipo de Derechos Humanos. Si queremos avanzar como municipio, mirar al futuro, debemos conocer nuestra historia».

En la presentación, según explicó el investigador y autor del libro Aitor Pescador, más allá de los hechos, ha tratado de orientar su investigación en las personas que sufrieron la guerra y sus consecuencias: «el foco siempre han sido las personas que sufrieron algún tipo de represión, tanto zornotzarras como aquellas que se encontraban en Amorebieta o Etxano en aquella época, fuera por la guerra, por estar presas, por trabajar obligados, por morir asesinados...».

Referente a la información encontrada, el autor subrayó que «se puede decir que este libro es un gran barrido, un trampolín de salida para otros investigadores que quieran profundizar en parte de lo que hemos publicado».



## Konbenio kaleko berrurbanizazio lanak amaituta, oinezkoek lehentasuna dute

Amorebieta-Etxanoko Udalak Konbenio kalea berrurbanizatzeko lanak amaitu ditu eta erdiguneko kale hau osorik eraldatu du, Karmen kaletik San Juan kaleraino. Guztira 1.100.000 euro bideratu ditu egindako lanetara. Anartz Gandiagak, Hirigintza zinegotziak azaldu duenez, kalearen eraldaketa nabarmena izan da: «kalearen arazoei irtenbide integrala eman zaie. Azken helburua izan da, dauden arazoak konpontzeaz gain, zornotzarrei gunee irisgarri eta berritu bat eskaintzea. Orain, oinezkoek lehentasuna dute ibilgailuekiko, jakitun izanik muga batzuk badirela eta hauek beharrezkoak direla». Horrez gain, ur hornidurako eta saneamenduko sarrek zituzten arazoak konpondu dituzte.

# ARTE y diversidad funcional

**M**irad lo que ha encontrado una persona del equipo de redacción de esta revista: un juego, un escape room, que tiene como protagonistas a 5 familias. Han llegado las vacaciones y la oportunidad de pasar más tiempo en familia. Por eso desde la Unión de Asociaciones Familiares (UNAF) os proponen un juego: Diverfamilias, un escape room online con pruebas y enigmas que deberéis resolver para descubrir qué tienen en común estas cinco familias protagonistas más allá de sus diferencias y aprender sobre la diversidad familiar.

¿Estáis listas y listos para empezar el juego?

Leed a continuación las normas y consejos.

- ¿Qué necesitas para jugar?
- Un PC o un dispositivo móvil.
- Hojas y bolígrafo por si quieres tomar notas.
- Ganas de jugar.
- Puedes jugar individualmente, pero si juegas en grupo será más divertido. Si no estáis todos/as en el mismo dispositivo, podéis conectaros mediante videollamada.

### ¿Qué es Diverfamilias?

Diverfamilias es un juego online tipo escape room pensado para familias. Un proyecto de la Unión de Asociaciones Familiares (UNAF) para fomentar el conocimiento de la diversidad familiar.

### Sinopsis

Diverfamilias es un estudio científico que se está llevando a cabo para descubrir la esencia de las familias. Para ello, se ha creado un grupo de estudio de familias diversas. El equipo de investigación que forma parte de Diverfamilias no ha logrado terminar el estudio y tan solo queda

una hora para entregar los resultados. Os han pedido colaboración y confían en que podáis ayudarlos en esta cuenta atrás.

En el estudio participan 5 familias y sabéis que comparten algo, pero no sabéis qué. Conoced a las familias, sumergíos en su mundo y descubrid, a través de sus diferencias, qué tienen en común entre ellas.

### Consejos y normas

- Un escape online es un juego donde deberás ir resolviendo enigmas para encontrar códigos u objetos que te permitan avanzar. Para ello, deberás usar la lógica y la observación.
- Se puede jugar individualmente o en grupos de hasta 6 personas.
- Juego pensado especialmente para grupos de familias.
- Debajo de cada enigma encontrarás una serie de pistas que te permiten avanzar si te encallas con el enigma.



## Club Ukabidea



**E**n esta revista queremos contarte un poco más de Iñaki Calvo y del Club Ukabidea de Amorebieta-Etxano, un club inclusivo que da cabida a niños y niñas con diferentes necesidades.

Iñaki Calvo empezó a practicar karate con 19 años y desde entonces la curiosidad y la pasión le han llevado a practicar Boxeo, Judo, Kendo, Tae kwon do, Full-Contact, Kick-boxing, Grappling, MMA. En el año 2011 el colegio Karmengo Ama ofreció al Club UKA-

BILAK-ZORNOTZA enseñar karate. En 2013 crearon el Club UKABIDEA y en 2021 ya habían conseguido que 12 componentes del Club superasen las pruebas para cinturón Negro y 1º DAN. Exhibiciones, Campeonatos, ... en 2019 cuatro alumnas participaron en los campeonatos de Europa y del mundo.

El primer contacto con un alumno con necesidades diferentes fue en 2014. Iñaki recuerda aquella amaxu: "Mi hijo tiene Asperger, ¿puede venir a hacer karate al Club?" Su respuesta, como no podía ser de otra manera, fue positiva: "Si me das unas pautas o consejos de cómo debemos funcionar, creo que podemos probar y ver si nos adaptamos".

En este sentido, queremos recordar, que no son las personas con discapacidad las que deben adaptarse a un mundo normativo sino al revés, somos el resto las que debemos adaptarnos a sus necesidades y tiempos, y facilitarles la vida. El Club acogió a este niño con toda la profesionalidad y el cariño del mundo.

El año siguiente llegó un niño con Síndrome de Down. Otro reto. Luego fueron llegando más, con hiperlexia, dislexia, cardiopatía, retraso psicomotor, sobredotación, TGD, TEA, TDAH, lesión medular. Las clases se hicieron heterogéneas.

Todo esfuerzo tiene su recompensa e Iñaki siempre dice que no hay mejor premio que el cariño de sus alumnas y alumnos.



## Xake: Torneos veraniegos



**C**on la llegada del verano y la temporada oficial parada, hasta la llegada de los campeonatos individuales de Bizkaia, que se disputaran en octubre, nuestros jugadores se dedican a jugar torneos de rápidas y algún open internacional de ajedrez.

El pasado 26 de junio el club participo en la 40. Edición del torneo Villa de Azkoitia. Torneo de partidas rápidas a un ritmo de 3min + 2seg de incremento por jugada. El equipo zornotzarra lo formaron Pablo Padilla, Martin Albo, Ceferino Sierra y Asier Piris, logrando un meritorio quinto puesto en la clasificación final, resultando campeón del torneo el club de ajedrez Santurtzi, que además se hizo con los trofeos a mejor jugador en tres de los cuatro tableros. En el torneo participaron un total de 17 equipos.

En la clasificación por tableros Pablo Padilla quedó en tercera posición en el primer tablero con 12 puntos de los 16 disputados, Martin Albo quedó en tercera posición en el segundo tablero con 11,5 puntos, Ceferino Sierra quedó en séptima posición en el tercer tablero con 10 puntos y Asier Piris en octava posición en el cuarto tablero con 10 puntos.

Asier fue invitado a jugar el torneo de la amistad de Santurtzi con un equipo combinado bajo el nombre

de Elcano Getario, participando como cuarto tablero y consiguiendo 6 victorias en las 9 rondas que disputo, y su equipo se hizo con la cuarta plaza en el torneo.

Por otro lado nuestro jugador Jon Asel Goiria se encuentra disputando el Open Internacional de Ajedrez Villa de Benasque, exigente torneo que disputan un total de casi 400 jugadores, entre los que se encuentra un gran número de Maestros. En el momento de escribir esta crónica se han disputado siete rondas de las diez de las que consta el torneo y Jon Asel se encuentra en el puesto 123, tras lograr 3 victorias y 2 tablas.



**Problema de julio:**

Juegan blancas y ganan

**Solución al problema anterior:**

1. Da7 amenazando mate tanto en d7 como en c5

### Fontanería Egileor

619458869

DESOBSTRUCCIONES  
GENERALES  
SANEAMIENTOS  
COMUNIDADES



baños  
cocinas  
calefacción

### CARPINTERIA ALUMINIOS Iker Albizuri

TODO TIPO DE TRABAJOS EN:  
Aluminio R.P.T.  
Hierro  
P.V.C.



Pida presupuesto  
sin compromiso

Polígono Biarritz, 1 Teléfono 946 731 425 Fax 946 308 973  
48340 AMOREBIETA-ETXANO E-mail: ikeralbi@gmail.com

**G. Vazquez**  
MUEBLES-COCINAS-BAÑOS-TV.-HIFI...  
MOBILIARIO DE COCINA Y HOGAR  
PROYECTOS Y REFORMAS  
COORDINACIÓN DE GREMIOS

- Ventanas
- Electricidad
- Albañilería y Fontanería
- Pintura
- Carpintería
- Etc.

Zocúa Galarzagola, 7 B  
Tel. 946 506 293  
12090 San Pedro de Bidasoa  
48340 AMOREBIETA

San Pedro 3 B  
Tel. 946 730 318  
12090 San Pedro de Bidasoa  
48340 AMOREBIETA

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



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

# Hegaztien argazkiak



Fotos por cortesía de DE PEDRO fotógrafo



## ALCATRAZ

- Habitan en las costas del Atlántico Norte
- Solo posan en tierra para anidar en los acantilados
- Viven 35 años aproximadamente en estado salvaje
- Se alimentan de peces
- Pueden sumergirse en el agua hasta 20 metros de profundidad

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

### ROLLITOS DE PIMAVERA

Este mes siguiendo con nuestra propuesta de cocina del mundo hemos pensado en una receta asiática, muy sencilla y completa que se puede comer caliente o llevar de picnic. ¡Esperamos que os guste!

#### INGREDIENTES (6 raciones)

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| Pasta Filo: 6 láminas      | - Zanahoria: 1 ud             |
| Col blanca: 250 gr         | - Cebolla: 1 ud               |
| Carne picada cerdo: 200 gr | - Jengibre fresco. Un trocito |
| Ajo: 1 diente              | - Salsa soja: 1 chd           |
| Sal                        | - Aceite girasol              |

#### ELABORACION

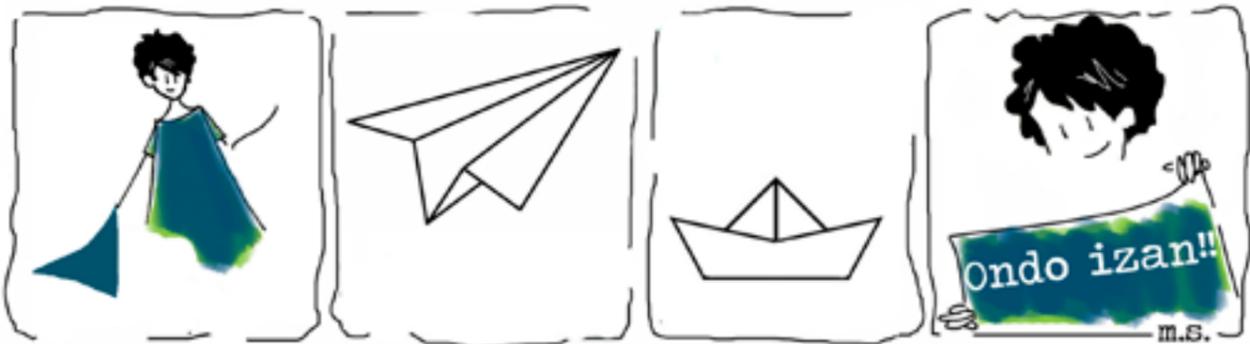
1. Inicialmente pelamos y cortamos muy finito el ajo y el jengibre. A continuación, la cebolla en juliana y la zanahoria tras pelarla, en tiras finas al igual que la col.
2. En una sartén a fuego medio, salteamos el ajo con el jengibre hasta dorarse aproximadamente 1 min. Añadimos la cebolla y rehogamos unos 3-4 min
3. Una vez en su punto, añadimos la carne picada salpimentada e iremos removiendo con la espátula para que no quede apelmazada.
4. Una vez la carne pierda el color rosado añadimos la zanahoria y la col, aproximadamente unos 5 min. Las verduras deben estar al dente ya que después introduciremos en el horno.
5. Incorporamos salsa de soja al gusto y removemos integrando bien todos los ingredientes.

6. Dejamos reposar para que se temple antes de colocar en las masas
7. Doblamos las masas a la mitad (de forma individual) y colocamos el relleno en un lateral de forma que no llegue a los bordes.
8. Enrosamos sujetando y presionando el relleno.
9. Una vez dada una vuelta plegamos los extremos hacia dentro y seguimos enrollando.
10. Colocamos en una bandeja de horno con el extremo final hacia abajo y pintamos con un poco de aceite
11. Introducimos en el horno, precalentado previamente hasta que se doren, aproximadamente unos 10 min.
12. Dejamos templar y listos para comer. Consejo: ¡acompañalos de salsa agri-dulce!

On egin!!!!



## marieta



Fiestas del Carmen.  
Vuelve la ilusión  
Alegria y RESPETO  
La mejor programación

## 15 OSTIRALA VIERNES txupinazoaren eguna

- 20:00 Herriko plaza  
Pregón, txupinazo eta ZORHONTZAREN kalejira, ONDALAN, ISKADI, Bermeoko KIETB eta Amorebieta-Etxanoko UDAZKEN BARRIA, eta ETXANOKO erraldoi eta buruhandien konpartsak, UDAZKEN bistulariak eta gaiteroak, Zomozako Musika Bandarekin.  
Pregón, chupinazo, y pasacalles de ZORHONTZA con las comparsas de gigantes y cabezudos de ONDALAN, ISKADI, KIETB de Bermeo y UDAZKEN BARRIA y ETXANO de Amorebieta-Etxano, gaiteros y bistularis de UDAZKEN con la Zomozako Musika Banda.

## 21:30 Euskal Herria plaza - Kalbarioa Kaleko Musika: EUSKOORLEANS DIXIE BAND

## 22:30 Zubiondo Kontzertua DOCTOR DESEO

## 23:00 Zelaia parkea Erromeria ZIRKINIK BEZI!

## 16 LARUNBATA SÁBADO Karmen eguna

## 18:00 Zubiondo parkea - Herriko plaza Bizikleta eguna / Día de la Bici Ginkana Herriko plazan

## 20:00 Andra Mari plaza - Gernika plaza - Zezilia Gallartzagotia - San Juan - Kalbarioa - Luis Urrengoetxea

## 20:00 Herriko plaza Kale antzerkia Teatro de calle ¡QUÉ BUEN DÍA! Cia Maite Guevara

## 21:00 Gure Kirolak bolatokian Karmenetako X. Bolo txapelketa. X Torneo de Bolos de fiestas

## 22:00 Zubiondo plaza Kontzertua: RAT-ZINGER ERRUKI ERROMERIA

## 22:30 Zelaia parkea Kamp Berberna: EN ESENZIA

## 17 IGANDEA DOMINGO

## 10:00 Herriko plaza XL XAKE TXAPELKETA XL TORNEO DE AJEDREZ Agustín Zamakona Memoriala Aldi bereko 50 Xake partida 50 partidas simultáneas de Ajedrez

## 10:00 Zelaia parkea RALLYEN KOTXEEN ERAKUSKETA Exposición de coches de rallies

## 17:00 Ibaizabal erreka KUADRILLEN ARTEKO PIRAGUA JAITSIERA Bajada de piraguas entre cuadrillas

## 17:00 Amorebieta IV frontoia KARMENETAKO XIV ESKU - PILOTA TXAPELKETA Torneo Local de Pelota Mano Federatuen finalak / Finales de federados

## 18:00 Herriko plaza Kale Antzerkia euskaraz "AKABOI" Barsanti

## 21:00 Zelaia parkea BERTSOLARIAK ALAIA MARTIN AITOR BIZKARRA JONE URJA IGOR ELORTZA Gai jartzailea: Zomozako eta Abar Bertso Eskola

## 22:30 Zubiondo parkea Kontzertua SOROTAN BELE GOGOAN ZORNOTZAKO MUSIKA BANDA.

## 22 OSTIRALA VIERNES

## 13:00 Kalbario plazatik KUADRILLEN KALEJIRA Ant/Org: Zomozako kuadrillak

## 15:00 Zelaia parkea KUADRILLEN ARTEKO BAZKARIA Ant/Org: Zomozako kuadrillak

## 18:00 Luis Urrengoetxea Kaleko musika SAKATU ELEKTROTARANGA Ant/Org: Zomozako kuadrillak

## 21:30 Zelaia parkea TXISTULARIEN XXII. KONTZERTUA. XXII. GRAN CONCIERTO DE TXISTULARIS

## Artista gonbidatua / Artista invitado: JON ALLENDE Ant/Org: Udaizen besta taldea

## 22:30 Zubiondo parkea Kontzertua SOROTAN BELE GOGOAN ZORNOTZAKO MUSIKA BANDA.

## 23 LARUNBATA SÁBADO

## 10:00 Zubiondo parkea Basket 3 x 3 Ant/Org: Zomozako Sashibalo taldea

## 10:30 Zubiondo parkea MARMITAKO LEHIAKETA CONCURSO DE MARMITAKO Ant/Org: Zomozako kuadrillak

## 17:30 Zubiondo plaza Erromeria: GOZATEGI

## 19:00 Gernikako plaza - Andra Mari plaza - Zezilia Gallartzagotia Kaleko Musika: KOLPEZ BLAI batukada

## 21:00 Kalbarioa - Luis Urrengoetxea Kaleko Musika KOLPEZ BLAI batukada

## 22:30 Zelaia parkea Kamp berberna JAMAICA SHOW ORKESTRA

## 23:00 Zubiondo plaza Kontzertua ROMEA MERINA GRIS Dj jaia DJ ROMEA

## 24 IGANDEA DOMINGO

## Goizean Zezilia Gallartzagotia. Por la mañana BASERRITARREN AZOKA FERIA DE PRODUCTOS DE CASERIO

## 10:00 Zubiondo parkea AMOREBIETA-ETXANOKO XI. JAI LASTERKETA XI. CARRERA DE FIESTAS DE AMOREBIETA-ETXANO

## 11:00 Jauregi parkea Onzi-Modelismoaren erakustaldia Exhibición de modelismo naval

## 11:00-14:00 / 17:00-19:00 Euskal herria plaza UMEENTZAKO EGURREZKO JOLASAK Parque infantil de juegos de madera.

## 11:00 Jauregi parkea Euskal herriko artzai txakurren txapelketa Competición de perros pastor de Euskal Herria

## 12:00 Gernika plaza - Andra Mari plaza - Zezilia Gallartzagotia Musika kalean TRIKI PIU

## 17:00 Amorebieta IV frontoia XII. Pala Txapelketa Herriko Txapelketaren finalak Finales del Campeonato Local Emakumeen IV. Pala Txapelketa. Finalak

## 18:00 Herriko plaza Kale Antzerkia "YJAJAJAJAJ" Goltibera (euskaraz / en euskera)

## 22:00 TANBORRADA Ibilbidea / Recorrido: Txiki Otaegi - San Pedro - San Miguel - San Juan - Nafarroa - Ibaizabal - Gudari - Herriko plaza.

## 22:30 Zubiondo plaza Kontzertua LA TOPADORA - KILIMAK

## 23:30 Zelaia parkea DJ TXURRU

## 25 ASTEAZKENA MIÉRCOLES Santiago

## 11:00-14:00 / 17:00-19:00 Gernika plaza FAMILIENTZAKO JOLAS INTERAKTIBOAK ETA MINIGOLFA JUEGOS INTERACTIVOS FAMILIARES Y MINIGOLF

## 19:00 Zelaia parkea KOADRILLEN ARTEKO HERRI KIROLAK DEPORTE RURAL ENTRE CUADRILLAS

## 20:00 Herriko plaza Kale Antzerkia. TRAPU ZAHARRA "POR HACER UN FAVOR"

## 21:00 Gernika plaza - Zezilia Gallartzagotia Musika kalean MARIACHI MEXICO LINDO SI SEÑOR

## 22:00 Zelaia parkea Kontzertua MARIACHI MEXICO LINDO SI SEÑOR

## 22:30 Jauregi parkea DRON IKUSKIZUNA

## 23:00 Zubiondo plaza Kontzertua XABI ABURRUZAGA

## 23:30 Jauregi parkea DRON IKUSKIZUNA

## 26 ASTEARTEA MARTES Santana

## 11:30 - 13:00 Zelaia parkea UMEENTZAKO ZIRKU TAILER IREKIA INKLUSIBOA TALLER ABIERTO INFANTIL INCLUSIVO DE CIRCO

## 13:00 Zelaia parkea UMEENTZAKO ZIRKO IKUSKISUNA Espectáculo de circo infantil "ZIRKOTEKE" Zirkugintza

## 18:30 UMEEN TANBORRADA TANBORRADA INFANTIL Ibilbidea / Recorrido: Gudari, San Pedro, Luis Urrengoetxea, Larrabide, Karmen, Kontzenio, Gregorio Mendibil, San Juan, San Miguel, Zelaia.

## 21:30 Zelaia parkea KUADRILLEN ARTEKO PLAY BACK LEHIAKETA CONCURSO PLAY BACK ENTRE CUADRILLAS

## 22:00 Zubiondo plaza Kontzertua - dantza JULEN ALONSO & OINKARI DANTZA TALDEA

## 27 ASTEAZKENA MIÉRCOLES Santanabxu mozorro eguna!

## 12:00 - 14:30 / 16:00 - 17:00 Gure kirolak Gaztekoentzat WIPE OUT parkea Parque WIPE OUT para adolescentes

## 15:00 Zelaia parkea Kuadrillen arteko Santanabxuko bazkaria Ant/Org: Zomozako kuadrillak

## 17:00 Gure Kirolak Kuadrillen arteko WIPE OUT Ant/Org: Zomozako kuadrillak

## 19:00 Gure kirolak - Zelaia parkea Zomozako FOLKLORE eta Zorhontzaren agurra Anitztasunaren kalejira Desfile de la diversidad

## 21:30 Luis Urrengoetxea Kaleko musika ROCKALEAN Elektrotaranga

## 22:00 Zelaia parkea Erromeria EGAN

## 22:30 Zubiondo plaza Kontzertua CAMELA

Bizi zomozako jaiak Alai eta zoriontsu!





**aludium<sup>®</sup>**  
premium aluminium

