

Zk. / N.º

205

ALDIZKARIA

kantarranas

septiembre 2022
2022ko iraila



• A.I.D.A.E. •



BEREZIA



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

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

AUDERE EST FACERE

LO QUE ME LLEVO DEL VERANO



Bajo este título, es posible creer que el verano es un sitio al que ir al menos, una vez al año. Pero a los recuerdos del verano se vuelven muchas veces. Es el pulmón y nos da oxígeno para poder seguir respirando el resto de los meses del año.

A la vuelta de vacaciones se recuerda el verano. Cuando se está en un momento difícil, evocar un recuerdo hace que nos vuelva un poquito la paz de esos días en los que parece que las horas tienen más minutos, más momentos, más recuerdos y más

vivencias que llenan los días de vida y no al revés.

Porque el verano no es hacer maletas, viajar, comprar entradas de museos, llevar arena en todo el cuerpo, ver un atardecer o un amanecer, ir al autocine o disfrutar de las fiestas del pueblo, ... que también. El verano es dejar de hacer algunas cosas que ocupan nuestro tiempo y que no son importantes, ésas que llenan nuestros días y suelen llaman rutina. En verano no hay prisas ni horarios, en verano eres tú y el mundo. Es momento de aprender, de conocer sitios y gente nueva, de perderse para reencontrarse y, sobre todo, es momento de disfrutar.

Septiembre ha llegado con paso firme, no son pocas las expectativas para esta estación y es mejor estar preparada con la mochila bien repletita de ilusión y ganas, que una nunca sabe lo que el otoño le traerá. Y si la cosa se tuerce, recordaré todas las veces que me caí y tragué agua, porque eso me hará reír y me levantará de nuevo.

La agenda empieza ahora, pasado ese verano que recordaremos. Damos inicio a la nueva temporada, y vamos a disfrutar del último cuatrimestre con toda nuestra cuadrilla de A.I.D.A.E., porque la vida no es lo mismo si no compartimos los buenos momentos. Desde Kantarranas vamos a seguir mostrándoos todas las actividades de la asociación, así como las noticias y los artículos. Todo ello, con las gafas de la integración bien puestas, por supuesto.

Esti Martín

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



**BROTXAKETAREN ETA
IJEZKETAREN ALORREKO
KIDE GLOBALA**

www.ekin.es

La Fundación Derandain y A.I.D.A.E

La Fundación Derandain, es una ONG para el Desarrollo creada en 2007 con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las personas y poblaciones más desfavorecidas de África Subsahariana, defendiendo y promoviendo los Derechos Humanos.

Desde la fundación, acompañan a organizaciones locales en África en la implementación de proyectos de desarrollo, emergencia y ayuda humanitaria. A nivel local, en Euskadi, inciden en la sensibilización y educación para el desarrollo, trasladando las realidades de los países africanos donde trabajan a fin de promover el respeto y la solidaridad hacia sus gentes.

El pasado 11 de septiembre celebraron la habitual Mendi Martxa en nuestro municipio. Martxa de 7 kms que recorrió diferentes barrios, como Derandain, Etxano, Arrindas, Epalza y Urumin entre otros, y en la que participaron personas que forman parte de la asociación A.I.D.A.E.

Durante el recorrido se pudo disfrutar de las infografías que se exponían por diferentes puntos del recorrido, donde se daba a conocer el porcentaje de niñas que acaban la escuela primaria en Kenya (46%), el porcentaje de mujeres que se emplean en la agricultura (72%), el promedio de años que un niño está en la es-

cuela (5 años) o una valoración sobre cuánto tiempo puede transcurrir para encontrar una igualdad entre hombres y mujeres en estos países subdesarrollados en África, que son 121 años. Datos para reflexionar, sin duda.

Y tras el recorrido didáctico, se celebró un pintxo pote en la cafetería Iruña, amenizado con la trikitixa de Soraia Agirregoikoa. Nuestra cuadrilla de A.I.D.A.E. realizó el sorteo de obsequios entre las personas participantes, y disfrutó del buen ambiente que aunaba dos proyectos bonitos: El que la Fundación Derandain desarrolla y el de la integración para las personas con discapacidad del municipio, que es el objetivo de nuestra asociación.

A.I.D.A.E. con Fundación Derandain, ... por una buena causa.



**Eskerrik asko Derandain Mendi Martxaren IV. edizioan parte hartzeagatik!
¡Gracias por participar en la IV. edición Derandain Mendi Martxa!**

Derandain Fundazioatik Amorebieta-Etxanoko herritarrei eskerrak eman nahi dizkiegu joan den irailaren 11an gure Derandain Mendi Martxaren laugarren edizioan parte hartzeagatik.

Nahiz eta egun berotsua izan, ibilaldiaz gozatu ahal izan genuen jende askoren konpainian. Eskerrik asko guztioi parte hartzeagatik eta Derandain Fundazioan interesa izateagatik.

Datorren urtera arte!

Desde Derandain Fundazioa queremos agradecer a la ciudadanía de Amorebieta-Etxano por habernos acompañado en la celebración de la cuarta edición Derandain Mendi Martxa el pasado 11 de septiembre.

A pesar del calor, pudimos disfrutar de un gran día en compañía de muchas personas. A todas ellas, gracias por vuestra participación y por vuestro interés en Derandain Fundazioa.

¡Nos vemos el año que viene!

Aisialdi kulturala

Festarik festa ibili dira elkarteko neska-mutil hauek, tailerrez, jolasez, barrakez, musikaz gozatuz. Udako oporren ondoren, asko gozatu duzu, eta denentzako planak izan dituzte.

Argazkietan Bilboko eta Galdakaoko jaietan ikus dit-zakezue. Bertan, jarduera inklusiboetan parte hartu dute, hala nola taloa egiten, perkusioa egiten, dantzatzen... Edozein aitzakia da ona ondo pasatzeko. Eta talde honek asko daki horretaz.



Txikien taldea

Iraila udako oporren ondoren Joko Taldearen programan berriz elkartzeko hilabetea da. Asko gozatu dugu elkar berrituz ikustez eta jarduerak egiteaz. Besteak beste, sukaldaritza-tailer bat egin dugu, lorezaintza-tailer bat (lore-haziak landatu,

aldaxkak prestatu eta tomateak erein ere egin ditugu). Bola-jokoan ere aritu gara, eta begiraleetako baten urtebetetzea ospatu dugu. Hilabete berezi honetan berriz ere lagunartean dibertitu gara.



Denbora libre eta aisialdi inklusiboa

Joan den uztailean ikasturtearen amaiera ospatu genuen udako jai handi batekin, eta horrek zapore ona eta berriz elkartzeko gogoia eman zigun. Orain, irailean, astero programatutako jardueraz gain (sukaldaritza, dantza inklusiboa, irakurketa, eskulanak), oporretan egindako aisialdiko jardueraz

guztiek buruz hitz egiteko aprobetxatu dugu. Era berean, Halloweenen egingo dugun hurrengo jarduerari eta udazkeneko beste jardueraz batzuei forma ematen hasi gara. Hemen dituzue uztaileko ikasturte amaierako festa zoragarri horretako argazkiak.





Cartas en el buzón Irakurleen eskutitzak



ARENA, SOL Y ESCALERAS

Tenemos la suerte de vivir cerca del mar y este verano hemos podido disfrutar de unos días de vacaciones. La costa está plagada de playas. Bonitas playas. Sin embargo, a veces no todas las personas podemos disfrutarlas. ¿Cuántas playas adaptadas has visitado este verano? ¿La mayoría? ¿O todo lo contrario? Y, llamemos a las cosas por su nombre, una bajada con rampa de madera hasta la playa y zona de duchas, no es adaptación, es un “salir del paso”.

Desde la arena, tomando el sol, puedes ver vendedoras que ofrecen fruta, bebidas frías, pareos, pulseras, ... gafas; ves que hay quien lo lleva en las manos, pero también he visto quien lo porta encima de la cabeza en un juego de equilibrio que para mí quisiera. He visto familias que llevan a cuestas carritos de bebé porque la arena impide que se muevan las ruedas y este verano, en una de las playas que baña el Cantábrico, me han visto a mí con la silla de ruedas de mi hija en volandas.

37 escalones, ni uno más ni uno menos, separan el paseo de la propia arena de la playa. Si habitualmente el arenal ya es un campo hostil entre hamacas, sombrillas, toallas, palas y cubitos, más complicado aún es cuando debes hacer varios viajes, uno de ellos con silla de ruedas a cuestas. Y sigo extrañada, pues es una operación que repetí diariamente durante una semana, en ocasiones hasta dos veces al día, y ningún día me ayudó nadie a llevar la silla.

Notaba la mirada de la gente, sentía una mezcla de sorpresa y admiración. Sin embargo, una a la que ven como Leónidas entrando por Esparta, sólo quiere ser una veraneante más bajo la sombra de su visera en unos días de paz junto al mar.

Que vamos de vacaciones y no a dar lecciones por el mundo, que de todo se cansa una y necesita un descanso. Que no es descortés pedir ayuda, pero si te la ofrecen antes ... vale el doble, porque como decía Frida: “si lo tengo que pedir, ya no lo quiero.”

E. M.



CARROCERIAS ★★ ★ **TRES ESTRELLAS**

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

**REPARACIÓN CON BANCADA
SECADO AL HORNO
COLOCACIÓN RÁPIDA DE LUNAS**

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

Telecomunicaciones

Amorebieta

INSTALACION Y MANTENIMIENTO

C/ ARAMOTZ 13, BAJO
Tel: 944 06 46 06
Móvil: 648 86 51 58/677 20 57 T2
48340 - AMOREBIETA-ETXANO (Bizkaia)

ANTENAS
ELECTRICIDAD
VIDEO VIGILANCIA
PORTEROS Y AUTOMATISMOS

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

Presupuesto Gratuito Online

REFORMAS
Unai Ordoñez

reformasunaiordo.com Estamos en f g+

unai@reformasunaiordo.com 636945857

Gure artean Entre tú y yo

Quizá en alguna ocasión te hayas preguntado... ¿Qué es lo que necesito?

Generalmente, no hablamos en términos de necesidad, sino de deber, del “tengo que”. Mantenemos un diálogo interno lleno de mensajes como “debería haber dicho que no, tendría que haber ido ...”. Son pensamientos que se viven como verdaderas imposiciones y nos hacen ver la vida de manera rígida y exigente. Se crean ciertas demandas hacia uno mismo y hacia el mundo, que, cuando no se cumplen, pueden llevarnos a una decepción, al “he fracasado”, generando así un gran malestar emocional.

Septiembre es el mes en el que volvemos a la rutina, y, por tanto, para muchos, un mes para volver a marcar nuevos objetivos, comenzar a realizar de nuevo ciertos cambios. Se convierte así, en un mes diana respecto a “los debería”.

Los cambios, incluso las pequeñas cosas, cuando los enfocamos desde el “deber”, se convierten en obligaciones, y nos olvidamos de pensar si realmente queremos o necesitamos ese cambio. Además, es peligroso cuando los “quiero” los convertimos en “debo”. Pongamos un ejemplo, cuando pensamos en, “quiero hacer ejercicio” puede acabar siendo un “debería hacer ejercicio porque es bueno para mi salud, porque así me sentiré mejor...”. El deber lleva implícito la auto imposición, en cambio, el querer permite la realización o no de dicha acción. Es decir, permite decidir.

Otro aspecto que debemos tener en cuenta es que, a veces, lo que quiero no es lo que necesito en ese momento. Otro ejemplo: son las 9 de la noche y quiero hacer deporte, pero lo que realmente me pide el cuerpo es descansar y sentarme un ratito en el sofá ¿Escuchas a tu cuerpo y a la necesidad de parar y descansar o sigues la llamada de lo que quieres hacer?

Hoy, os animo a pensar en todas las tareas que realizáis a lo largo del día: trabajar, cocinar, limpiar la casa, hacer deporte, ver una serie, leer... ¿Cuáles son las cosas que debes, quieres o necesitas?

Hoy puede ser un día para comenzar a cultivar mentes más flexibles y tolerantes con nosotras mismas, y aprender así a conectar con lo que realmente queremos y necesitamos. Esto nos permitirá distinguir entre lo necesario y lo imprescindible, y apostar por aquellas acciones que fomenten nuestro autocuidado.

Maite Lauzirika 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

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
CRANEAL

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 OSTEOPATA

URRIAK 1
OCTUBRE 1
LARUNBATA
SÁBADO

SALDOEN MERKATUA
MERCADO de SALDOS

10:00 - 19:00 | HERRIKO PLAZAN
 PLAZA DEL AYUNTAMIENTO

16:00 - 19:00 | HAURRENTZAKO ANIMAZIOA
 ANIMACIÓN INFANTIL

PARTE HARTZAILEAK / PARTICIPANTES:

MARAN KIROLAK
MERCERÍA TXIKIS
TELARTE
ARRI OINETAKOAK
IRANAI
LIMA
MENS
KAPI

Euskadi, azokana, bien común
GOBIERNO VASCO
DENDARIAK
AMOREBIETA ETXANO



Especial (según la Real Academia Española)

Del lat. *speciālis*.

1. adj. Singular o particular, que se diferencia de lo común o general.
2. adj. Muy adecuado o propio para algún efecto.
3. adj. Que está destinado a un fin concreto y esporádico.

... Se nos quedan cortas estas definiciones. Para nosotras esta palabra, la palabra *Especial*, a nuestro equipo de monitores y monitoras en A.I.D.A.E. cada día que pasa.



Iñaki Bienzobas en un dibujo de Iñaki Jauregizar

Es cierto, se diferencian de lo común o lo general, pero son más que eso. Son lo mejor cuando hablamos de capacidades e ilusión. Tienen el don de cuidar a nuestro grupo con paciencia, cariño y entrega. Son capaces de inventar un juego, un paseo o una canción, para convertir una tarde normal en una fiesta. Sonríen, abrazan, y cuidan sin medida. Les hacen dibujos, meriendas, cosquillas. Conocen cada gesto, cada voz y cada necesidad al momento. No en vano confiamos lo más valioso entre sus manos. Da igual si van al monte o a la playa. Si hay que caminar o descansar. No pasa nada si hay que cambiar los planes a última hora, o si hay que improvisar porque el tiempo no acompaña. Siempre están ahí, con positividad y con desvelo. Viven sus horas de trabajo como si estuvieran en familia. Son personas normales y en realidad no lo son.

Nuestros hijos e hijas son especiales, y especiales también lo son esas personas que comparten una buena parte de sus vidas. Eskerrik asko, bihotzez.

TALLERES Y GRUAS
GARIZURIETA
 Mecánica-Electricidad-Carrocería

gruas@garizurieta.e.telefonica.net

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

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

Verano azul



Todos los veranos son soleados, pero este lo ha sido un poco más. Todos los veranos son divertidos, pero este ha sido genial. Después de una pandemia, confinamientos y mascarillas, este verano lo hemos vivido con mayor ilusión. El azul, lo han puesto el mar y las piscinas.

Tener vacaciones, descansar, disfrutar del clima, viajar... hacen que esta época del año se convierta en algo muy deseado, y, además, el verano aporta muchos beneficios para nuestra salud:

- El buen clima incita a pasar más tiempo al aire libre, lo que nos ayuda a relajarnos, y la exposición al sol genera vitamina D en nuestro organismo, una vitamina muy beneficiosa para nuestro cerebro.
- Con el aumento del ocio al aire libre, suele mermar el uso de las tecnologías, relajando nuestra actividad cerebral.
- Gracias a esa relajación que provoca la menor actividad tecnológica y la mayor exposición al aire libre, el lóbulo frontal del cerebro en verano está más “relajado”, no está activo en exceso.



- Estos beneficios mencionados se traducen en mejoras para nuestra salud física y mental:
- Con la subida de las temperaturas también se tiende a realizar comidas menos copiosas y se consumen más alimentos frescos y bajos en calorías, especialmente frutas y verduras. Esto hace que nos sintamos más sanos.
- Aumentamos el consumo de agua para hidratarnos, lo que es muy beneficioso para nuestro organismo. El consumo de agua estimula la creación de neurotransmisores, como la serotonina, vinculada a la sensación de bienestar.
- Con buen clima facilitamos hacer más ejercicio al aire libre o actividades como caminar. El ejercicio genera la creación de nuevas conexiones entre neuronas e incrementa y oxigena la circulación sanguínea, propiciando que la sangre transmita más oxígeno y glucosa al cerebro, hecho que aumenta la sensación de placidez.
- También aprovechamos para pasar más tiempo con familiares y amistades. Somos seres sociales, y disfrutamos mucho de la compañía de los demás.



En resumen, el verano constituye una época asociada a la felicidad y al bienestar. Vacaciones, descanso, buen clima, viajes, tiempo libre y disfrute de la vida. Es esencial salir un poco de las rutinas para disfrutar y descansar, porque ello supone un enorme beneficio para nuestra salud. Y si alguien necesita ese tiempo de diversión y descanso son nuestras familias de A.I.D.A.E.

Las madres y padres necesitan descansar y relajarse, y necesitan también saber que sus hijos e hijas disfrutaron de un verano lleno de actividades en la compañía de sus iguales y bajo la atenta mirada de monitoras y monitores. Porque la convivencia les hace bien, les aporta un montón de experiencias que les hace felices y les genera emociones y recuerdos bonitos.

Y siempre será más fácil recibir el otoño ... con la alegría vivida en verano. ¡¡Vamos a por otro curso nuevo!!



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



JABEKUNTZA PROGRAMA · PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO

EKONOMIA FEMINISTA Urriaren 18tik abenduaren 6ra. Asteartean, 17:30-19:30	ECONOMÍA FEMINISTA Del 18 de octubre al 6 de diciembre. Martes, 17:30-19:30
JENDAURREAN HITZ EGITEKO TRESNAK Urriaren 19tik azaroaren 30era. Asteazkenetan, 17:00-20:00	HERRAMIENTAS PARA HABLAR EN PÚBLICO Del 19 de octubre al 30 de noviembre. Miércoles, 17:00-20:00
SEXUALKI ESPLIZITUAK DIREN DANTZAK Urriaren 22tik urtarrilaren 28ra. Larunbatetan, 10:30-12:30	BAILES SEXUALMENTE EXPLÍCITOS (bilingüe) Del 22 de octubre al 28 de enero. Sábados, 10:30-12:30
HILEROKO COACHINGA ETA YOGA Urriaren 18tik abenduaren 20ra. Asteartean, 10:30-12:30	COACHING MENSTRUAL Y YOGA Del 18 de octubre al 20 de diciembre. Martes, 10:30-12:30
SEXUALITATEA ADINEKO EMAKUMEENTZAT (+65) Urriaren 20tik otsailaren 23ra. Ostegunetan, 10:30-12:30	SEXUALIDAD PARA MUJERES MAYORES (+65) Del 20 de octubre al 23 de febrero. Jueves, 10:30-12:30
HILEROKO COACHINGA ETA YOGA Neskei zuzenduta (16-20) Urriak 22, 4 ordu. Larunbata, 10:00-14:00	COACHING MENSTRUAL Y YOGA Dirigido a chicas (16-20) 22 de octubre, 4 horas. Sábado, 10:00-14:00
BISEXUALITATEAREN NAZIOARTEKO EGUNA / DÍA INTERNACIONAL DE LA BISEXUALIDAD Alex Stragelove filma proiektatuko da / Se proyectará la película Alex Stragelove Urriak 7 / 7 de octubre	

**NAGUSI ARETOA
ADINEKOENTZAT · PERSONAS MAYORES**

Kultura arloa · Área de cultura

KULTURA OROKORREKO GELA Hasiera: urriak 14. Ostiraletan, 10:00-11:30	AULA DE CULTURA GENERAL Inicio: 14 de octubre. Viernes, 10:00-11:30
TAILERRA BIZITZA ANTZERKI HUTSA DA Hasiera: Urriak 1. Asteartean, 15:30-17:30	TALLER "LA VIDA ES PURO TEATRO" Inicio: 11 de octubre. Martes, 15:30-17:30
BURUA AKTIBATU TABLETAREKIN Hasiera: urriak 13. Ostegunetan, 10:00-11:30 / 11:30-13:00	MENTE ACTIVA CON TABLET Inicio: 13 de octubre. Jueves, 10:00-11:30 / 11:30-13:00
LANDU AHOTSA ETA BURUA Hasiera: urriak 11. Asteartean, 11:30-13:00	CULTIVA TU VOZ Y TU MENTE Inicio: 11 de octubre. Martes, 11:30-13:00
OINARRIZKO EUSKARA IKASTAROA Hasiera: urriak 3 Astelehenetan- asteazkenetan / asteartean eta ostegunetan 11:30-13:00 Lekua: Zornotza Udal euskaltegia	CURSO DE EUSKERA BASICO Inicio: 3 de octubre Lunes-miércoles / martes-jueves 11:30-13:00 Lugar: Zornotza Udal Euskaltegia

Teknologia berrien arloa · Área de nuevas tecnologías

MUGIKORRA ERABILTZEA SMARTPHONE-a ERABILTZEA Urritik maiatzera 11:00-13:00. KZ gunea	MANEJO DEL MOVIL MANEJO DE SMARTPHONE De octubre a mayo 11:00-13:00. KZ gunea
--	---

Osasunaren eta ongizatearen arloa · Área de salud y bienestar

Ibilaldiak · Paseos

ZAILTASUNIK GABEKO TALDEA 60 MINUTUKO IBILALDIAK Irteera: Nagusi Aretoan. Asteartean, 09:45-10:45	AULA DE CULTURA GENERAL Inicio: 14 de octubre. Viernes, 10:00-11:30
ZAILTASUN ERTAINEKO TALDEA ORDU ETA ERDIKO IBILALDIAK Irteera: Nagusi Aretoan Astelehena, 09:45-11:15	TALLER "LA VIDA ES PURO TEATRO" Inicio: 11 de octubre Martes, 15:30-17:30
ZAILTASUN HANDIKO TALDEAK ERMITEN IBILBIDEA Ostiraleko irteera 9:45ean Nafarroa zentrotik. Hilean behin Urriaren 21ean hasiko da	MENTE ACTIVA CON TABLET Inicio: 13 de octubre Jueves, 10:00-11:30 / 11:30-13:00

Berdintasun arloa · Área de igualdad

TAILERRA: NIRE GORPUTZAETA DESIOAK ZAHARTZE-PROZESUAN Urritik otsailera Hasiera: urriak 20, osteguna. 10:30-12:30	TALLER: "MI CUERPO Y MIS DESEOS EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO" De octubre a febrero Inicio: 20 de octubre, jueves. 10:30-12:30
--	---

Bisita gidatuak · Visitas guiadas

SANTIMAMIÑEKO KOBAZULOAK Urriak 28, goizez	CUEVAS DE SANTIMAMIÑE 28 de octubre, por la mañana
--	---

ZAINDUZ · PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS DEPENDIENTES

GOGO BIZIA: BIZITZA OSORAKO MOTORRA Urriaren 6-13-20 eta 27, 4 saio 17:00-18:30 Nafarroa Zentroa	ENTUSIASMO: MOTOR PARA UNA VIDA PLENA 6-13-20 y 27 de octubre, 4 sesiones 17:00-18:30 Centro Nafarroa
---	---

JUBILATUEN EGOITZA · HOGAR DE LAS PERSONAS JUBILADAS

BINGOA Larunbatetan, urritik maiatzera Edozeinek parte hartu ahal du 18:00-18:30 Nafarroa Zentroa	BINGO Sábados de octubre a mayo Acceso libre 18:00-18:30 Centro Nafarroa
DANTZAK Larunbatetan, urritik maiatzera. Edozeinek parte hartu ahal du 18:30-20:30	BAILES Sábados de octubre a mayo Acceso libre 18:30-20:30



El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano aúna en una única guía toda la oferta formativa

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha recogido en un mismo documento toda la oferta formativa del área de deportes y del ámbito social y cultural municipal para los próximos meses creando la nueva guía Zornotzan, Actividades dirigidas a la ciudadanía. El objetivo de la guía es unificar criterios y generar sinergias entre diferentes departamentos a la hora de diseñar la programación para las y los zornotzarras. De este modo, a partir de ahora la ciudadanía no recibirá un folleto por cada uno de los programas, sino que la nueva guía Zornotzan, Actividades dirigidas a la ciudadanía".

Del mismo modo, esta guía pone en valor el esfuerzo que realizan muchas personas de la localidad en el camino para construir un Amorebieta-Etxano más sostenible, y da continuidad al trabajo que las y los zornotzarras más jóvenes llevan años realizando por conseguir un Amorebieta-Etxano más sostenible, dentro de la Agenda 2030 y atendiendo a los Objetivos del Desarrollo Sostenible.

"Esperamos que la programación sea de vuestro agrado, que os empoderéis, que aprendáis y mejoréis vuestro euskera, que hagáis deporte y que ello nos permita envejecer de manera más activa. ¡Que disfrutemos leyendo y escuchando cuentos, que gocemos con los cursos ofertados, la música, las visitas guiadas y las exposiciones! ¡Aprended y disfrutad!", destacan el alcalde y la edil de Acción Social e Igualdad.

Jeitsi gida ondoko QR-a eskaneatuz.

Descárgate la guía escaneando el siguiente QR.





Lurraldea · Territorio



El Ayuntamiento renovará la pista de atletismo del polideportivo de Larrea

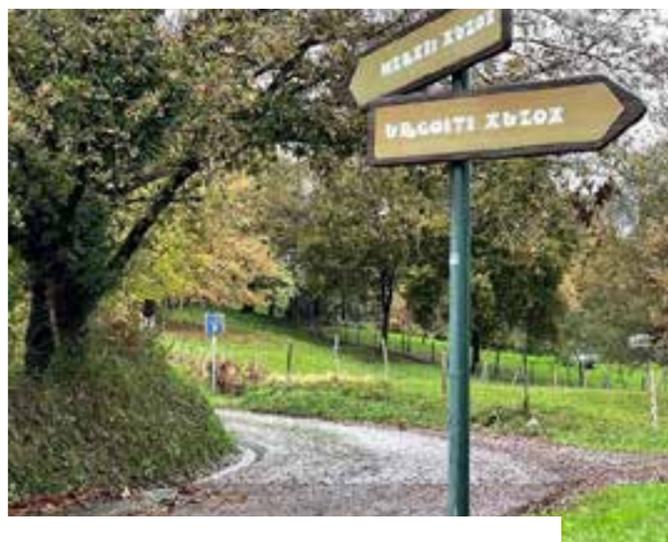
El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano renovará la pista de atletismo del polideportivo Larrea. El presupuesto total ascenderá a 169.430,37 euros (IVA incluido) y el plazo de suministro e instalación de los elementos de equipamiento señalados se establece en 3 meses.

El sistema de pavimento para atletismo será de espesor de 14 milímetros y su composición deberá disponer de certificado del órgano de gobierno del atletismo a nivel mundial Worlds Athletics y el de la normativa europea UNE EN 14877. Entre los trabajos a realizar por la empresa adjudicataria están: el marcaje del conjunto de líneas que definen las calles, tanto al anillo como a los pasillos de saltos, las líneas de meta y contra meta, las colas de salida y la numeración de las 6 calles que tendrá la pista. La pista de atletismo reformada contará también con un foso y un pasillo de salto de longitud con tres tablas de batida.



Etxanoko pilotalekuko aldagelak eta komuna berregokitzeko obra, esleitura

Amorebieta-Etxanoko Udalak esleitu egin du Etxanoko frontoiko komuna eta aldagela berregokitzeko obra. Lanak egiteko 59.000 euro inguruko aurrekontua aurreikusi du Udalak, eta hiru hilabeteko epean eginga izatea espero da. Udalak komuna berregokitzeko du, komun irisgarria eta egokitutako dutxa egiteko, eta aldagelari distribuzio berria emateko. Hala, gune berriak izango ditu: sarrera zabalago bat, harraska industrial bat, haurrentzako aldagailua izango duen komun konbentzional bat, egokituak izango diren komun eta konketa bat, eta irisgarria izango den dutxa eta banku osagarri bat. Era berean, teilatu berri bat egingo da oraingo xafla iragazgaitzak, teilak eta euri-uren sistema ordezkatu ahal izateko. Instalazioen egokitzapena egitea ere aurreikusi da.



Adjudicada la obra para realizar una nueva red de abastecimiento en Marabi y Urgoiti

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha adjudicado la obra para dotar a los barrios de Marabi y Urgoiti con una nueva red de abastecimiento de agua potable. El presupuesto es, aproximadamente, de 178.000 euros y está previsto la obra finalice en un plazo de 5 meses. En la actualidad ninguno de los dos barrios cuenta con suministro de agua potable municipal desde el sistema general de abastecimiento. Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano realizará una conexión en el barrio de Boroa mediante la instalación de un grupo de presión que irá ubicada en una nueva caseta a ejecutar en el cruce entre los barrios de Marabi y Urgoiti. Del mismo modo, de dicha caseta saldrán dos ramales de distribución de agua, uno hacia Marabi y otro hacia Urgoiti.

Hiritartasuna · Ciudadanía



El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano anima a la ciudadanía a utilizar los Amorebonos adquiridos

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano puso en marcha el pasado 1 de junio la nueva campaña 'Amorebono 2022' junto a Dendarriak e Iraunkor. La nueva edición ha contado con 32.000 nuevos bonos, todos ellos agotados en las primeras semanas. En la actualidad se han canjeado el 80% de los Amorebonos adquiridos, es decir, de junio a septiembre se han canjeado 25.000 bonos, por lo que el Ayuntamiento se muestra satisfecho con la respuesta que un año más está teniendo la ciudadanía.

De este modo, y frente al 20% de los Amorebonos que aún no se han utilizado, desde el consistorio se quiere animar a aquellas personas que hayan adquirido o adquieran de aquí en adelante un Amorebono, a canjearlo.



Amorebieta-Etxanoko Txistu Egunaren XX. edizioa ospatuko da irailaren 24an

Aurten ere Udazken Txistulari Taldeak Txistu Eguna antolatu du Amorebieta-Etxanoko Udalaren babesarekin. Ekitaldia datorren irailaren 24an, larunbata, 17:00etatik aurrera egingo da. Horrela, aurten Txistu Egunarekin XX. edizioa ospatuko da.

Txistu Egunaren helburua da herriko kaleetan zehar banda ezberdinak jotzen entzuteko aukera eskaintzea eta herritarrei txistulari taldeen musikaz gozatzeko aukera ematea. Horrela, irailaren 24an zortzi taldek hartuko dute parte Txistu Egunean: Iruñeko Oskia txistulari taldea; Eibarko Usartza; Legazpiko Goiz Deia; Lekeitioko Itxaropena; Bermeoko Kankinkabara; Errenteriako Gazteak; Durangoko Jaizale eta Amorebieta-Etxanoko Udazken txistulari taldea.



Iban Ibarretxe izango da 'Su txikitan' programaren hirugarren gonbidatua

Ikasturte berriarekin batera bueltan da Su Txikitan programaren hirugarren saioa. Oraingo honetan Iban Ibarretxe Mezo zornotzarra izango da gonbidatua. 1973ko urriaren 26an jaioa, Amorebieta-Etxanoko Udazken eta Bermeoko Kankinkabara txistu taldeetako zuzendari da; eta baita Santurtziko Itsas Alde txistu taldearen silbotaria ere. Iban Ibarretxe Bilboko Juan Crisostomo de Arriaga goi mailako kontserbatorioan lizentziatu zen txistu espezialitatean, eta egun irakasle lanetan ari da Amorebieta-Etxanoko Zubiaur Musika Eskolan eta Bermeoko Jose Antonio Egia Musika Eskolan.

Hilaren 29an kontatuko duen ipuinak txistua izango du ardatz. '...eta musika sortu zen' izenburupean, txistuaren sorreratik abiatuko da Ibarretxe: "ipuina lzturitzeko koban dago girotua

'...eta musika sortu zen' izenburupean, txistuaren sorreratik abiatuko da Ibarretxe: "ipuina lzturitzeko koban dago girotua eta maisuki gureganatua.

eta maisuki gureganatua. Musika hizkuntzatik harilkatua dago, eta balioak eta pedagogia ditu ardatz. Ohi bezala, ipuin guztiak Unai Ormaetxearen laguntzarekin sortzen dira.

Bestalde, aurreko ipuin kontaketa eta solasaldietara gerturaterik izan ez zutenek Udalaren Youtubeko kanalean dituzte ikusgai. Bertan izango da urritik aurrera, baita ere, Iban Ibarretxeren '...eta musika sortu zen' ipuina.



Zelaieta acoge la exposición 'Solo Personal Autorizado' del fotógrafo bilbotarra Eduardo Martínez

Zelaieta Zentroa acoge este mes de septiembre la exposición del artista bilbotarra Eduardo Martínez, Solo Personal Autorizado, una muestra de fotografía contemporánea que tal y como señala el autor, "busca que los visitantes vean no con los ojos, si no a través de ellos". "Solo Personal Autorizado es la historia que quiero contar, la que me gustaría que vieseis, la que os haga preguntas y os permita un diálogo constante con las imágenes", explica Martínez. Así, la obra trata de recuerdos, familia y amigos y del tiempo que nos queda. Ahonda en las sensaciones temporales, abre la puerta de sus emociones y reflexiona sobre nuestra propia existencia.

La exposición de fotografía se podrá visitar hasta el 30 de septiembre.

ARTE y diversidad funcional



OBJETIVOS DE LA ARTETERAPIA

El arte constituye un pilar fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas con diversidad funcional, ya que tiene el potencial de despertar o fortalecer aptitudes y habilidades que les serán útiles para su desarrollo personal e integrarse en su entorno social.

¿Qué es la Arteterapia?

Es la utilización del arte y otros medios visuales en un entorno terapéutico o de tratamiento. Es una especialización profesional de servicio humano que utiliza diversos medios artísticos y los procesos creativos con fines terapéuticos, educativos, de prevención, rehabilitación y desarrollo personal. Es una terapia que utiliza el proceso creativo de "hacer arte" para mejorar el bienestar físico, mental y emocional de las personas de todas las edades.

- Facilita la verbalización de las emociones a través de la exploración artística
- Propicia procesos de creación y transformación
- Aumenta la concentración y la canalización de energías

- Ayuda a la resolución de conflictos y problema
- Ayuda a entender comportamientos
- A contener emociones desbordantes
- A organizar la confusión emocional y el caos
- Alivia el estrés
- Incrementa la autoestima y la conciencia personal
- Potencia un mayor autoconocimiento
- Ayuda a generar respeto a la otra persona
- Aumenta la creatividad y la imaginación
- Disminuye la sensación de miedo a sentirse juzgado
- Transforma miedos, conflictos, trabas, en algo placentero y manejable
- Aumenta la cohesión grupal (arteterapia en grupo)
- Mejora la tolerancia y la aceptación de las diferencias

Creemos en el arte como parte muy importante del tratamiento en las personas con diversidad funcional. Podríamos asociar la musicoterapia o la arteterapia como parte de un momento de ocio y diversión, pero sus beneficios terapéuticos están más que comprobados.

Al margen de cualquier comprobación científica, los beneficios que se observan son muchos: mayor atención, mejor interacción de la persona con su terapeuta o con sus compañeras y compañeros, mejora de la coordinación motora, mejora en la capacidad de improvisar, de imaginar, de respetar turnos, mejora en la expresión oral, la relajación, la expresión de sentimientos, ... todo ello junto a la diversión, hacen que consideremos al arte en el nivel de importancia de cualquier otro tratamiento convencional.

Debemos plantearnos la inclusión de la Arteterapia en la vida de nuestras hijas e hijos con diversidad funcional.



Eskerrik asko Presidenta!



Edurne Azpitartek, beste emakume futbolariekin batera, C.D Betigol Zornotzako Areta Futboleko Kluba sortu zuen 2016an. Emakumeen futbola herrira ekartzeaz gain, kirol honetaz disfrutatzen duen emakume talde bat elkartu gintuen.

Aurreko denboraldian, lesio baten ondorioz, futbolaz agurtu zen 13 zenbakia duen kamiseta utziz. Eta orain 6 urtez presidente bezala aritu ondoren agurra ere esaten dio honi.

Asko izan dira Betigol "utziko" zuela esan zuenetik ospatu ditugun agurrak baina espazio hau ere aprobetxatu nahi dugu Kantarranaseko irakurleak zaretanak Edurnek zornotzako emakumeen futbolean izan duen eragina ezagutzeko.

Gaur egun C.D Betigol da Zornotzan dugun emakumeen futboleko talde bakarra. Bere sorreran futbolaz disfrutatzea zen helburu bakarra baina gaur egun, eta asko entrenatu ostean, talde lehiakor indartsua bihurtu da. Gainera, Zornotzako txikiak (neska futbolariak) herrian emakume futbolari erreferenteak izateko aukera dute.

Betigoleko jokalariek garenok eskerrak eman nahi dizkiogu Edurneri gure herrian kirol honetaz disfrutatzeko aukera emateagatik eta eguneko betebeharrak deskonektatzeko espazio hau sortzeagatik. Gure kapitainari eskerrak eman nahi dizkiogu gauzak espero genuen moduan joaten ez zirenean beti 'burua goian' mantentzeko animoak emateagatik. Gure 13 zenbakia-

ri ere eskerrak eman nahi dizkiogu entrenamentuetan bizi izan ditugun barre momentu guztiengatik. Eta, azkenik Edurne, eskerrak eman nahi dizkizugu zaren bezalakoa izateagatik sortu den giro polit hau posible egiteagatik.

Espero dugu gradatik bada ere zure animoak entzuten jarraitzea!

C.D BETIGOL ZORNOTZAKO EMAKUMEEN ARETO FUTBOLEKO IV. TORNEOAREN IRABAZLEAK!

Irailaren 17 eta 18an burutu zen torneo Larreako Kiroldegian. Giro ederra egon zen emakumez eta futbolaz betea.

Klubetik eskerrak eman nahi dizkiogu parte hartu zuten talde guztiei (Goiztiri, Muskiz eta Leioa), animatza eta etorri ziren eta grada bete zuten talde guztietako zale guztiei eta baita bolondres aritu zirenei ere. Eta eskerrik handiena gure jokalariei, dena eman zutelako. Denboraldia gogotsu eta indartsu datorrela ematen du.

Liga urriaren 1-2 asteburuan hasi dute. Sare sozialen bitartez ematen dute partidu egunaren eta partidu beraren informazioa; @betigolzornotza Instagramen eta BetiGol Zornotza Facebooken. Larrea Kiroldegian jokatzeko partiduak eta animatzen zaituzte emakumeon futbolari bultzada bat ematera!

Emakumeok ere jolasten dugulako, GOL GOL GOL BETIGOL!

Xake: XI Memorial Agustin Zamakona



El pasado 17 de julio, como parte del programa de fiestas de Amorebieta-Etxano, se disputó el habitual torneo de partidas rápidas de ajedrez organizado por el Club de ajedrez Zornotza. El torneo, a partidas de 5 minutos, lo disputaron un total de 18 equipos. Entre los que se encontraban cuatro equipos formados por jugadores del club zornotzarra.

El torneo se disputó en la Herriko plaza, para que todo aquel que lo deseara pudiese acercarse a ver el desarrollo del mismo de cerca. Y para los aficionados al ajedrez que querían disfrutar jugando alguna partida, David Diez jugó varias partidas simultaneas en los soportales del ayuntamiento durante dos horas.

Al finalizar las 17 rondas de las que se componía el torneo el equipo campeón resulto ser Abadiño, quien no dio muchas opciones a sus rivales, ya que además de lograr llevarse la victoria final también consiguieron llevarse la victoria en tres de los cuatro tableros en juego. Donde cabe destacar la actuación de su cuarto tablero, Jon Lagos, que logro hacerse con los 17 puntos en juego.

La clasificación final quedo de la siguiente manera:

1. Abadiño..... 60,5 puntos
2. Gros..... 52
3. Conteneo 52
4. Portugaleta 51
5. Zornotza A..... 49,5

Los campeones en cada tablero fueron:

- 1º tablero: Adrian Martinez (Abadiño).....15,5 puntos
- 2º tablero: Alain Prieto (Abadiño)..... 16 puntos
- 3º tablero: Xabier Barbazan (Portugaleta)15 puntos
- 4º tablero: Jon Lagos (Abadiño)17 puntos

Al finalizar el torneo se ofreció una comida de hermanamiento para todos los participantes, como es habitual en este tipo de torneos. Donde se realizó la entrega de trofeos y un obsequio para cada equipo participante. Los trofeos fueron entregados por el presidente de la Federacion vizcaína de ajedrez, Fernando Valdezate.

Durante el verano nuestro club ha participado en varios torneos de este tipo, organizados por clubes de otras localidades. Entre ellos: Lekeitio, Zuri baltza de Bilbao o Getxo.

Importante destacar el segundo puesto conseguido por nuestro jugador Pablo Padilla en el Abierto de Aste Nagusia disputado en Bilbao. Donde logro 7 victorias en las 8 rondas disputadas. Al finalizar el torneo quedaban cuatro jugadores empatados a 7 puntos, teniendo Pablo el segundo mejor desempate.

El próximo mes darán comienzo los campeonatos individuales de Bizkaia, donde seguro tendremos una buena representación de jugadores zornotzarros.

Problema de septiembre:
Juegan blancas y ganan

Solución al problema julio:

1. Cxc6 bxc6 3. Df3e4
2. ,e5 dx5 4. Cxe4

Hegaztien argazkiak



Fotos por cortesía de DE PEDRO fotógrafo



PINZÓN

- Su hábitat es muy variado y fácil de observar
- Se alimenta de insectos, semillas, bayas etc.
- Nidifica en bosques y arboles de diferentes especies
- Son aves cantoras con grandes dotes musicales

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

SCONES DE QUESO

En esta ocasión hemos elegido compartir una receta típica inglesa, muy sencilla con la que disfrutar a diferentes horas del día. ¡Esperamos que os guste!

INGREDIENTES

- 2 tazas de Harina (280 gr)
- 7 cucharadas soperas de Leche
- ½ cucharadita de Sal
- 4 cucharadas de postre de Queso rallado
- 80 gr de Mantequilla
- 1 unidad de Huevo
- 4 cucharaditas de Polvo de hornear

ELABORACION

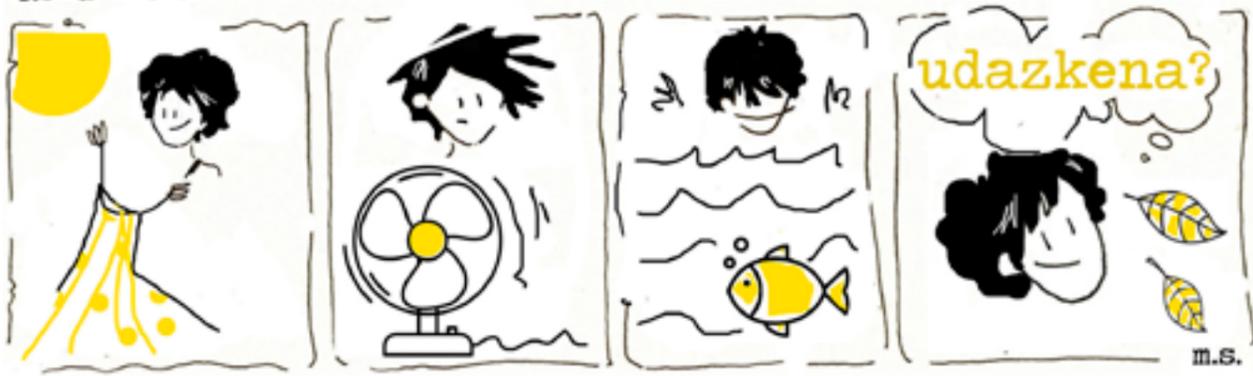
1. Inicialmente tamizaremos la harina, el polvo de hornear y la sal. Todos los ingredientes juntos.
2. Incorporamos a la mezcla el queso rallado y la mantequilla, desmenuzándola con la ayuda de un tenedor.
3. Añadimos la leche y un huevo y amasamos ligeramente hasta conseguir una masa homogénea.
4. Una vez conseguida la masa con todos los ingredientes bien mezclados, la estiramos sobre una superficie enharinada y hacemos tiras de unos 2 cm de espesor, que cortaremos en piezas pequeñas que serán los scones.
5. Divididas ya las partes, Introducimos al horno a 200° durante unos 12 min aproximadamente hasta que se doren, previamente pintados con huevo batido.

6. Nosotros elegimos añadir semillas de sésamo por encima.
7. Se dejarán templar y ya listos para disfrutar. Se pueden acompañar con un poco de mermelada.

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
NEGOCIO DE HOSTELERIA
Céntrico, acondicionado, en funcionamiento
y con Rentabilidad demostrable
Ideal para familia



SE VENDE
Local de 140 m2 diáfano y muy céntrico. Amplio
escaparate, ideal para exposición y usos varios



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



AVISO / OHARRA
SE RUEGA A QUIENES SE HAN INTERESADO POR LA
PROMOCIÓN ARREIBI BERRIA (junto a la Residencia
Jose María Azkuna) CONTACTEN CON NOSOTRS

ARREIBI BERRIA (Jose Maria Azkuna ingurua)
PROMOZIOAN INTERESA BADUZU, JARRI GUREKIN
HARREMANETAN

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

