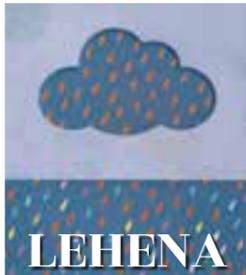




LEHENA



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

DUM SPIRO SPERO

13 DE ENERO

Este mes se ha celebrado el Día Mundial de Lucha contra la Depresión, un trastorno emocional que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo considerada como la **primera causa mundial de discapacidad**.

Rasgos de la depresión: tristeza permanente, pérdida de interés o placer en las actividades de la vida cotidiana, aislamiento, trastorno del sueño y del apetito, falta de concentración y sensación de cansancio. Puede conllevar estrés, fobias, ansiedad, trastornos obsesivos y conducir al suicidio. Requiere atención médica especializada para su diagnóstico y tratamiento.

Las causas que originan una depresión pueden ser muchas y muy variadas. Y existen diferentes tipos de depresión:

- **Trastorno depresivo grave o trastorno depresivo mayor:** Es prolongado en el tiempo y con posibilidad de episodios repetitivos. Afecta a actividades diarias como comer, dormir, concentrarse.
- **Trastorno depresivo persistente o distimia:** Pérdida de interés en las actividades normales, cambios en el sueño, baja autoestima, desesperanza, inapetencia, falta de energía y de concentración.

- **Depresión postparto:** Tras el alumbramiento. Insomnio, irritabilidad, desapego con el bebé, pérdida de apetito.
- **Trastorno afectivo estacional:** Durante la estación invernal, coincidiendo con la reducción de horas de sol. Los síntomas característicos son desesperanza y retraimiento social.
- **Depresión psicótica:** Presencia de alucinaciones o episodios psicóticos con sentimientos de desesperanza, inutilidad o culpa, fatiga constante, retraimiento social e irritabilidad.
- **Enfermedad maniaco depresiva o trastorno bipolar:** es un trastorno permanente que genera cambios cíclicos en el estado de ánimo, con altos emocionales (manía o hipomanía) y sentimientos de tristeza o depresión.

Para hacer frente a la depresión exprésate, busca ayuda, sigue las indicaciones médicas y terapéuticas, adopta hábitos de vida saludables, piensa que es un periodo temporal y no permanente, mantén una actitud firme ante las dificultades, sobre tus emociones, y evalúa de manera objetiva las situaciones. Y, sobre todo, no te aisles.

Cualquier persona es susceptible a pasar por un episodio depresivo, pero existen miles de cosas que pueden ayudar. No hay que rendirse. En la página 9 de esta revista encontrarás los buenos consejos de la psicóloga Maite Laucirica. Sus palabras siempre ayudan.

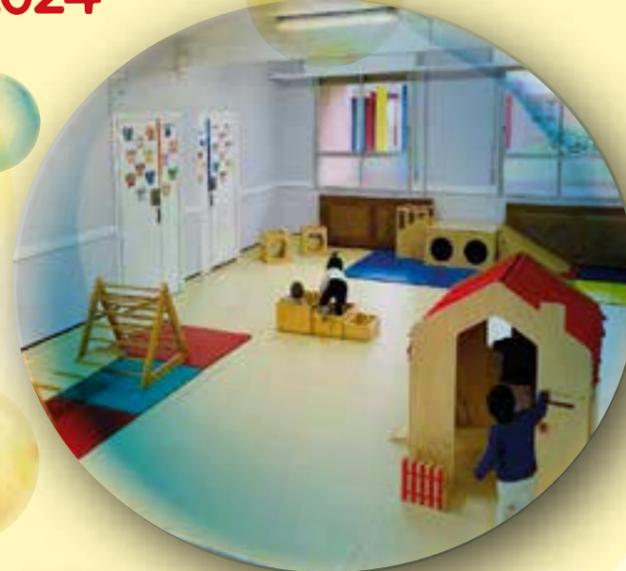
Amorebieta-Etxanoko HEZKUNTZA PUBLIKOA Red Pública de Enseñanza 2023-2024



www.haurreskolak.eus
Larrea auzoa z/g
94 673 03 46

**0-2 urte
Matrikula**

Apirilean / En abril
(Plaza librerik egonez gero,
urte osoan / si hay plazas
libres, durante todo el año)



Larrea Eskola
www.amorebietalarrea.hezkuntza.net
94 673 04 30

**2-12 urte
Educación infantil y primaria**

Matrikula

Otsailaren
del **13** tik **24** ra
de Febrero

Batzar orokorra

Reunión general **8** de febrero
Otsailaren **8** an 16:45ean

2-6 urte

**Haur Hezkuntza
Educación Infantil**
Luis Urrengoetxea, 17

6-12 urte

**Lehen Hezkuntza
Educación Primaria**
Barrio Larrea z/g



amara berri
SISTEMA



**URRITXE BHI
INSTITUTUA**
94 428 01 54

**DBH-ESO
12-16
urte**

**Matrikula
Inscripción**
Otsailaren
del **13** tik **24** ra
de Febrero

**BATXILERGOA
16-18 urte**
Zientziak / Ciencias
Giza eta Gizarte
Zientziak
Humanidades y
Ciencias Sociales

**BATXILERGOA
Ate irekiak**
**Puertas
abiertas**
Martxoan
en Marzo



Erasmus +

www.urritxe.eus
urritxe@urritxe.eus

ekin
thinking together

BROTXAKETAREN ETA
IJEZKETAREN ALORREKO
KIDE GLOBALA

www.ekin.es

Aisialdi kulturala

A.I.D.A.E. Amorebieta-Etxanoko, desgaitasunen bat duten pertsonak integratzen laguntzeko sortutako elkarte da, denbora libreko eta aisialdiko proiektuen bidez haien garapen soziala eta pertsonala sustatuz.

Helburua da gainerako pertsonekin berdintasunean integratzea eta gizarteratzea, eta, aldi berean, familie eta/edo zaintzaileei atsedean ematea.

Aisialdiaz gozatzeko aukera ematen dieten jarduerak programatzen dira: asteburuetan ibilbideak eta txangoak eta hainbat egunetako egonaldia eta udalekuak eginez EAEko aterpetxeetan.

A.I.D.A.E. es una Asociación creada para ayudar a la Integración de personas con discapacidad de Amorebieta-Etxano, promoviendo su desarrollo social y personal mediante proyectos culturales, de ocio y tiempo libre.

El lema de nuestra asociación es "SER DIFERENTE ES COMÚN" y nos incluye a todas las personas del mundo.

Nuestro objetivo es promover la integración y la socialización de las personas con diversidad funcional en la sociedad. Trabajamos con ilusión y queremos mostrar al mundo las cosas que somos capaces de hacer. Somos un gran grupo y nos gusta disfrutar de la vida. Con profesionalidad, cariño y dedicación se pueden lograr muchas cosas. Ayúdanos a conseguirlo.



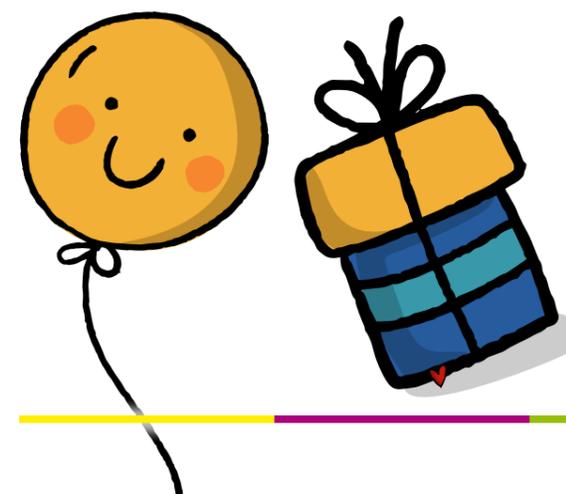
Zorionak

En A.I.D.A.E. somos como una gran familia. Nos conocemos, nos respetamos y nos queremos. Trabajamos unidas todas las personas para lograr lo que tenemos y nos orgullecemos de ello. Esta asociación acoge a nuestras hijas e hijos, hermanas o hermanos, amistades, ... por eso es tan importante.

En este año que empieza, cerca de 30 personas son las llamadas usuarias del proyecto. Desde los 5 hasta casi los 70 años, personas de todas las edades llegan hasta este lugar, el nuestro y el vuestro, para disfrutar de una vida que les hace felices, pues en este espacio juegan, viajan, charlan, bailan, trabajan, ... Aquí cada día es diferente pero siempre teniendo en cuenta las necesidades de cada persona. Porque cada una de ellas es única y preciosa.

Desde el año pasado, y gracias a nuestro calendario, os hacemos partícipes de cada cumpleaños en A.I.D.A.E. Nosotras, aquí, en el Centro Nafarroa, los celebramos todos. Porque cada año que pasa son un poco más mayores y la alegría de verles crecer es compartida y disfrutada.

Empieza el 2023 y queremos celebrar los primeros cumpleaños del año. **Izei, Marilu, Iñaki, Sheila, Eguzkiñe, Sara e Iraia ... ¡Que disfrutéis de un bonito día! Zorionak!!**



Txikien taldea

Gabonetako oporren ondoren, proiektu berriekin hasten dugu urtea: gure joko olinpiadak, zinema eta kamiseten serigrafia tailerrak.

Adingabeentzako joko-taldearen proiektu hau astean behin egiten da, ostiraletan, 17: 00etatik 19: 00etara, eta abuztuan eta jaiegunetan eten egiten da.



Helburua aisialdiaren eta denbora librearen kudeaketaren esparruan garatzea da, dibertsitate funtzionala duten adingabeen jokoan bidez, haien bizi-kalitatea hobetzeko eta, aldi berean, zaintzaileei atsedenaldi bat emateko.

Tras las vacaciones navideñas damos comienzo al año disfrutando de nuevos proyectos: nuestras olimpiadas de juegos, cine y talleres de serigrafia de camisetas.

Este proyecto de grupo de juego para menores se lleva a cabo un día a la semana, los viernes, en un horario de 17,00 h. a 19,00 h., interrumpiéndose en el mes de agosto y días festivos.

Su finalidad es el desarrollo en el ámbito de ocio y gestión del tiempo libre mediante juegos de personas menores de edad con diversidad funcional, para mejorar su calidad de vida y al mismo tiempo facilitar un tiempo de respiro para sus cuidadores.

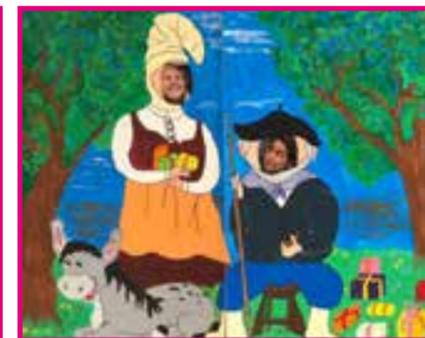


Denbora librea eta aisialdi inklusiboa

Despeditos el año 2022 con una gran fiesta en el Centro Nafarroa con un concierto en directo, villancicos, baile, regalos y mucha diversión. Y hemos dado comienzo al año con muchas ideas y ganas de divertirnos.

Entre otras actividades, tenemos prevista una segunda edición de nuestro concurso de tortillas, también estamos preparando una divertida fiesta de San Valentín y un taller de creación de nuestra ciudad ideal con materiales reciclados. Y la programación semanal, como cocina, relajación, cine, lectura, danza, juegos cooperativo.

Bai Denbora Librearen Programarekin, bai Aisialdi Inklusiboaren Programarekin, erabiltzaileen garapen eta autonomia pertsonala bultzatu nahi da, barne-mailan aberastuz (autoestimua, trebetasun pertsonalak) eta beste pertsona batzuekiko harreman-beharrari lotutako giza premiei estaldura emanez, eta kide izatearen sentimenduari, autoerrealizazioari eta abarri lotuz, ongizate emozional handiagoa lortze aldera.





Cartas en el buzón Irakurleen eskutitzak



Hoy escribo esta carta porque no me ha gustado la carroza del Olentzero. No he podido subir con mi nieto y he tenido que pedir ayuda para bajarlo porque la escalera me parecía peligrosa y al niño además le daba miedo.

Después de 2 años sin cabalgata, este año la esperábamos con ilusión. Este nieto mío, el más pequeño que tengo, iba a ver por primera vez la carroza de Olentzero y Mari Domingi. Yo estaba emocionada de verle disfrutar.

Mientras seguíamos a la carroza, mi marido guardaba sitio en la plaza para poder ir luego a verlos de cerca. Menos mal que este año no ha hecho frío, porque allí parado te quedas helado! Cuando llegamos a la carroza vimos que no se podía subir, habían puesto una escalera pequeña como la que yo tengo en el trastero. El caso es que el niño tuvo que subir solo y luego para bajar tuve que pedir ayuda para que lo bajasen. Muy difícil todo. ¡Cuánto mejor estaba en el frontón

como lo han hecho estos años atrás! Espero que el próximo año, sea de otro modo y poder disfrutarlo más.



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

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

Zelaieta Galarzabegoitia, 7 B
Tel: 944 308 282
48340 AMOREBIETA

San Pedro, 3 B
Tel: 944 730 318
Nizkorriben-By2er
48340 AMOREBIETA

Telecomunicaciones
Amorebieta
INSTALACION Y MANTENIMIENTO

C/ ARAMOTZ 13, BAJO
Tel: 944 06 46 06
Móvil: 688 86 51 58/677 20 57 72
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

transporte nacional e internacional
ARRATIA
bidaiak

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

(Autocares Larrea)

Gure artean Entre tú y yo

¿Eres una de las muchas personas que ocultan los sentimientos ante los demás?

Lo cierto es, que vivimos en una sociedad en la que es bastante común guardar las emociones que sentimos, no expresarlos y exteriorizarlos, sobre aquellas que a veces llamamos "emociones negativas". Erróneamente nombradas, ya que no existen emociones buenas ni malas, simplemente más o menos agradables. Lo cierto es, que todos tienen una razón de ser, un porqué para aparecer en nuestro día a día. Pero, dejemos esto para otro momento :)

Hoy, me gustaría dedicar este espacio a hablar de algunas razones que en ocasiones nos pueden llevar a no expresar nuestras emociones. Veamos si te identificas en alguna de ellas:

- "No quiero preocupar a nadie" "Lo que yo siento no es tan importante" Quienes no cuentan con una autoestima sana pueden sentir que no tienen derecho a expresarse o a reclamar, que el resto son más importantes, y por tanto, hay que evitar "molestar" al resto. También es muy común en personas que priorizan al resto antes que a uno mismo.

- "Que no me pregunten qué me pasa, no sabría cómo explicarme" "No sé ni yo lo que me pasa" Cuando no se posee un vocabulario amplio y adecuado sobre las emociones, puede resultar muy difícil identificar qué sentimiento se está sintiendo y puede resultar angustiante tener que explicarlo al de enfrente. Además, es muy común no saber exactamente porque se está mal ya que a menudo, dichas razones pueden estar en un nivel más inconsciente y por tanto no tan accesibles a nuestra consciencia presente.

"Ya se me pasará" "Si no le doy tanta importancia a la emoción, ésta desaparecerá antes" Puede ocurrir que resulte doloroso conectar con ciertas emociones, como por ejemplo la tristeza o el enfado, y que por tanto, se pretenda negar u ocultar dichas emociones a toda costa.

- "¿Y si digo algo que después lo utilicen en mi contra?" "¿Y si se molestan conmigo?" "Cuando se vive con un gran miedo al rechazo, expresar emociones puede resultar un ejercicio demasiado arriesgado. Y, por tan-

to, se puede pensar que esconder las emociones puede ser una manera de evitar que la otra persona "se moleste y retire su cariño".

Este tipo de creencias irracionales hace que para algunas personas resulte difícil permitirse abrirse a los demás e incluso pedir ayuda cuando lo necesiten. Si este es tu caso, te animo a que reflexiones acerca de las razones que te dificultan o imposibilitan expresarte, soltar tus emociones, sentir las en presencia de tus seres cercanos. E imaginarte, por un momento, la liberación que sentirías al no tener que reprimir tan a menudo tus emociones.

Y recuerda, reprimirlas, solo hará que en un futuro vuelvan con mayor fuerza.

Si consideras que esto te dificulta tu día a día no dudes en pedir ayuda profesional.

Besarkada handi bat,

Maite Laucirica Beascoechea



TALLERES Y GRUAS
GARIZURIETA
Mecánica-Electricidad-Carrocería

CITROËN

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% ÉLECTRIC
Y NUEVO CITROËN C4 - GASOLINA O DIÉSEL

Egin salto!

El grupo deportivo local Indarkan Club organizará el evento solidario de carácter social para ayudar a Amaia Araujo y a su familia. El próximo 27 de mayo se celebrará el sorteo y la exposición Agility y el concurso popular de perros.

¿Cómo ayudar? Por un lado, a través del teléfono 636 30 56 86 puedes regalar "lo que esté en tus manos". Y, por otro lado, puedes hacer una donación económica en la cuenta corriente ES92 2100 2420 9901 0059 1953. Además, hay rifas de 2 € para el sorteo. Las personas interesadas, podrán adquirirlas en los comercios: Kapi, Nukka, CY Jantziak, Amore Blue Jeans, Guapa Amorebieta, Urtza taberna y Lopena.

Sorteo: Los guantes de Kerman Lejarraga, un bono de 150 € en la Optika Ikusmen, un tratamiento facial en la clínica Nue de Durango, la discografía completa de Puro Relajo firmada, camisetas de Doctor Deseo, Zetak, Gatibu, e Itziarren Semeak, libros, discos, un bono para 2 personas en el restaurante Azurmendi y en el Eneko, del cocinero Eneko Atxa, un bono para una sesión de Reiki y muchas sorpresas más. Seguid a Indarkan en sus redes sociales para no perderos nada y animaros a colaborar. Eskerrik asko.



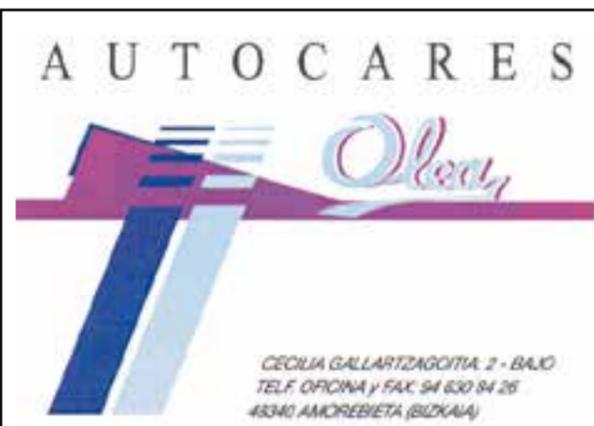
Ate irekiak:
Puertas abiertas:

School tour:



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



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

KONBENID. 6 BAJO 48340 AMOREBIETA
 TEL.: 94 630 07 13

GORRUTIA
G J HAR
 MANU ACEBEDO
 FISIOTERAPEUTA Y OSTEOPATA

● Matrikulazioa - Matriculación

0-1 urte
0-1 años

zabalik urte osoan zehar
abierto durante todo el año

2 urtetik aurrera
A partir de 2 años

otsailaren 13tik 24ra arte
del 13 al 24 de febrero

● Ate irekiak - Puertas abiertas

Otsailaren 11n, 10:00etan - 11 de febrero a las 10:00h



Navidades inclusivas

Hace tan sólo unas semanas, estábamos envueltas en la luz y el color propias de las fiestas, y las personitas más pequeñas de la casa recibían con entusiasmo a unos personajes muy especiales. Hablamos de Mari Domingi y Olentzero y de otros tres que llegan después, los Reyes Magos. Personajes que vienen cada Navidad para recibir las cartas y el cariño de quienes les esperan expectantes.

Para que se les vea bien, se pasean en grandes y preciosas carrozas, que además suelen ir acompañadas de pajes que reparten confeti y caramelos. Las carreras por coger caramelos y seguir la cabalgata, el ruido, el bullicio, la música alta,... no está hecho para todas las criaturas.

Y cuando llega el momento más esperado de acercarnos para dar en mano la carta, recibir un abrazo, hacernos una foto con estos personajes queridos ... aparece la dificultad en la accesibilidad. Escaleras imposibles, escenarios altos y nada de rampa ni forma alguna de acceder a la plataforma.

Desde la asociación de A.I.D.A.E. recordamos lo bien que estos años atrás se ha organizado este evento en el frontón de nuestro pueblo. De forma ordenada, cada una con su horario reservado previamente y desde luego en un espacio inclusivo.

Si no lo podemos hacer inclusivo, no es para todas, y si no es para todas, ¿para quién es?

En este sentido, ya se van dando pasos hacia la integración y desde la asociación Autismo Euskadi, este año en Bilbao, han concretado con Olentzero y Mari Domingi que durante una hora recibiesen en el Teatro Arriaga a personitas que por su discapacidad no iban a disfrutar en un ambiente de ruido, movimiento excesivo y música alta. ¡Qué maravilla poder contar con estos espacios!

En Galdakao, el Argizai Eskaut Taldea, favoreció la inclusión durante todo el recorrido de la cabalgata del día 5 de enero. (Lástima que al llegar a la recepción apareciesen las temidas escaleras.) En Basauri, la Asociación CTNNB1 lo impulsó y Herriko Taldeak lo hizo

realidad. Allí, la recepción de los Reyes Magos se hizo en el Sozial Antzoki, y media hora antes de abrir las puertas, las criaturas con necesidades especiales y sus familias pudimos disfrutar de un ratito emocionante en un espacio cuidado y respetuoso.

Las familias nos emocionamos cuando se nos tiene en cuenta. Es muy grato comprobar cómo se tiene en consideración todas las realidades. De este modo, se construye la sociedad.

La presidenta de A.I.D.A.E. ha puesto en común con el ayuntamiento de Amorebieta-Etxano una serie de ideas para las próximas fiestas. Esperamos que en la próxima ocasión tengamos la integración más presente, en éstos y los demás festejos. Nosotras vamos a trabajar por ello, porque no supone tanto esfuerzo, sólo un poco de lógica y mucho cariño, ... y así salen las cosas.

Esti Martín

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



Asociación CTNNB1



Soy Estibaliz Martín Medina, ama de Paula de 4 años quien padece una enfermedad de las denominadas "raras" llamada Síndrome Ctnnb1. Este síndrome afecta a su neurodesarrollo, provocando problemas motores, cognitivos, visuales, trastorno de sueño, problemas de conducta y un largo etcétera.

Hace 1 año y medio, creamos la Asociación Ctnnb1, de la cual soy presidenta para ayudar y guiar a familias afectadas con este síndrome y promover la investigación. A lo largo de este tiempo, hemos realizado diferentes actos para la difusión de la enfermedad y la recaudación de fondos para la investigación de la Terapia Génica que se está llevando a cabo en Eslovenia. Ahora mismo somos 21 familias a nivel estatal de las cuales 3 estamos en la Comunidad Autónoma Vasca.

Parte de nuestro trabajo es trabajar por la inclusión, para que nuestras criaturas puedan disfrutar de cosas que, por su condición, y sin ayuda, no podrían realizar. Este año he podido conocer personas, asociaciones, y organismos oficiales que nos han echado una mano. Vivimos en Basauri, un pueblo que ha demostrado ser solidario y que nos ha apoyado en todo lo que hemos propuesto sin dudar.

Como madre, este año tenía la ilusión de que Paula y otros niños con diversidad funcional, disfrutaran de un momento muy especial como es la visita de Sus Majestades Los Reyes Magos. Hasta ahora nunca habíamos podido disfrutar de este mágico momento,

porque algo tan sencillo como esperar una cola hasta que llegue nuestro turno es imposible en nuestro caso. Por ello, me puse en contacto con Herriko Taldeak quien organiza la cabalgata de los reyes, para ver qué se podía hacer. Desde el primer momento se propusieron alternativas y decidieron incluir en el programa de actividades de ese día un momento para que pudieran ver, saludar y estar con sus Reyes Magos. Fue mágico, ver sus caritas de ilusión y felicidad de y también madres y padres lo vivimos con mucha emoción. Se hizo la visita en el Social Antzokia, donde no había barreras arquitectónicas y todo estaba bien organizado y pensado. Pudieron venir niños y niñas de otros municipios a disfrutar del momento. Fue un regalazo.

Esperamos que para este año se puedan incluir actividades para personas con diversidad funcional en otras festividades como carnavales, fiestas etc., ...

¡¡¡No es tan difícil, sólo hay que querer!!! Estas criaturas y sus familias quieren vivir y disfrutar en la medida de lo posible de estas pequeñas cosas. ¡¡Hagamos las cosas por y para todas!!



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

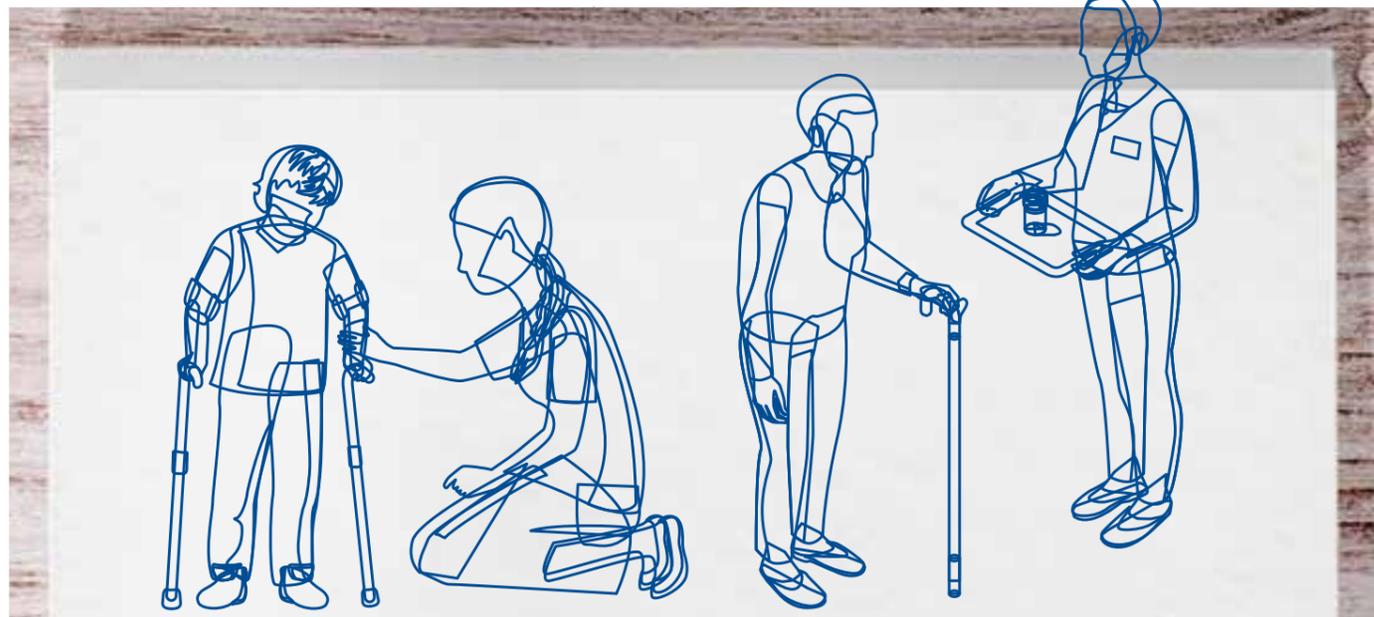
**BAT EGIN GUREKIN
EGIN ZAITEZ BAZKIDE**

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



TAILERRA · TALLER

ZAINZAILLEENTZAKO "AUTOESTIMUA ETA AHALDUNTZEA" TAILERRA

"AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO"
PARA PERSONAS CUIDADORAS

Adierazpen dinamikien eta ezagutzeko, eta errespetatzen zainzaileei hausnarketa gune bat; ikuspegi preziatu batetik onarpenean eta balioespenean laguntzen duten nahiak eta premiak hautematen. Tailer honen helburura norberaren garapena bultzatzea da, autoestimu osasuntsu eta orekatuaz gozatzeko; gure baileokin bat etorriaz, gure bizitza kudeatuz, jardunez eta zuzenduz.

Un espacio de reflexión dirigido a personas cuidadoras para conocerse, quererse y aprender a respetarse a través de dinámicas de expresión emocional, identificando los deseos y las necesidades que facilitan la aceptación y la valoración desde una mirada apreciativa. El fin de este taller es favorecer el desarrollo personal para disfrutar de una autoestima sana y equilibrada; gestionando, actuando y dirigiendo nuestra vida en sintonía con nuestros valores.

Data · Fecha: **Otsaila 1-8-15-22** Febrero
Ordutegia · Horario: **16:00 - 17:30**

Informazioa eta izen-emateak · Inscripción y más información:
HAZ- SAC: 94 630 00 02 · zainduz@amorebieta.eus



Instagram



Facebook



Twitter



Comienzan las obras para cubrir la zona de juegos infantiles del parque Zelaieta

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha comenzado las obras para cubrir la zona de juegos infantiles del parque Zelaieta. De este modo, a partir de la próxima primavera, este espacio será apto para que las familias puedan disfrutarlo todos los días del año. La obra cuenta con un presupuesto de 523.000 euros y el consistorio prevé que esté finalizada en un plazo de cuatro meses.

Nueva zona de juegos infantiles en el parque Jauregibarraia

Por otro lado, las familias zornotzarras ya pueden disfrutar de la nueva zona de juegos infantiles del parque Jauregibarraia, junto al caserío del mismo nombre. Esta zona ha sido totalmente renovada recientemente con una inversión de 40.000 euros.



'Amorebieta-Etxano: Ondarea, Artea eta Historia' monografikoa, salgai

Amorebieta-Etxanoko Udalak 'Amorebieta-Etxano: Ondarea, Artea eta Historia' lana aurkeztu zuen azaroan, sei egileekin batera. Orain, obra erosi nahi dutenek Zelaieta Zentroan duteskuragarri 10 euroan.

Idazleak hauek dira:

Maria Romanok eta Alberto Santanak - Amorebieta-Etxanoko baserriak. Pasaia gizatiartua garatu dute; Raquel Cillak - Amorebieta-Etxano: Ondare erlijiosoak; Juan Manuel González Cembellin-ek - Bizitegi arkitektura kultura XIX. Mendearen erdialdera arte; Gorka Pérez de la Peña Oleagak - Amorebieta-Etxano, 1868-2020 Arkitektura Garaikidearen Distira, eta Iñigo Sarriugartek - Amorebieta-Etxano: Eskultura publikoa garatu dute.

Bertsio berri honek 'Amorebieta-Etxanoko Ondare Monumentala' lana eguneratzen du, gai desberdinei buruzko informazio zabalago eta zehatzagoarekin. Horrela, ospe handiko sei autorek xehetasun handiz garatu eta azaltzen dute arlo bakoitza.



El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano participa en la jornada 'Retos de la gestión de residuos industriales. Plan de prevención y gestión de residuos de Euskadi 2030'

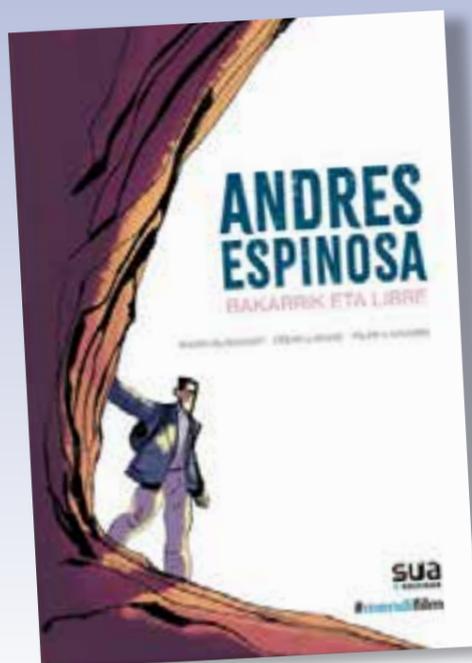
Un total de 38 personas de 29 organizaciones, entre los que se encontraba el Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano, participaron en la jornada 'Retos de la gestión de residuos industriales. Plan de prevención y gestión de residuos de Euskadi 2030'. Este destacado marco de trabajo coordinado desde Durangaldea Empresa Ekimena, está orientado a compartir algunas claves de la gestión de los residuos industriales y del Plan de Prevención de Residuos de Euskadi 2030.

La jornada permitió conocer de primera mano los 4 objetivos estratégicos y las 10 actuaciones planteadas en el Plan de

Residuos aprobado recientemente, junto con algunas iniciativas estratégicas puestas en marcha por parte del Gobierno Vasco.

De igual forma, se compartieron algunas tendencias y directrices europeas en materia de Economía Circular, que tendrán su reflejo a nivel local de la mano de nuevas políticas medioambientales.

La jornada permitió contrastar impresiones, inquietudes y necesidades de las propias empresas ante un reto tan complejo, que requerirá de esfuerzos continuados de colaboración público-privada.



'Andres Espinosa: Bakarrik eta Libre' liburua, eskuragarri

Sua Edizioak eta Mendifilmen komiki berria, mendizaletasunari buruzkoa, eskuragarri dago jada: 'Andres Espinosa: Bakarrik eta Libre'. Liburuaren parte dira: Ramon Olasagasti egilea, Cesar Llaguno ilustratzailea. Luciano Martinezek, Kultura eta Kirol zinegotziak, komiki honen argitalpenaren garrantzia azpimarratu du, Espinosari eta bere lorpen ugariei aitortza bat egiten dietelako.

Andres Espinosak (Amorebieta-Etxano 1903-1985) balentria handiak lortu zituen euskal mendizaletasunak lehen urratsak ematen zituen bitartean. Nahiz eta bere ibilbidea euskal mendietan hasi, bere lorpen handienak gure lurraldetik kanpo izan ziren, hala nola: Urriellu tontorra sokarik gabe eskalatzea, Mulhacen, Veleta eta Teide bakarrik igotzea, Mont Blanc eta Cervino gailurrak bakarrik igotzen lehena izatea, Afrika zeharkatzea Kilimanjaro igotzeko edo Himalaiaraino bidaiatzea gailur berrien bila.

ARTE y diversidad funcional



Close es una película de drama y coming-of-age belga dirigida por Lukal Dhont a partir de un guion escrito por Dhont y Angelo Tijssens. La película está protagonizada por Eden Dambrine, Gustav de Waele, Emilie Dequenne y Léa Drucker.

Este largometraje explora la estrecha amistad entre dos niños de trece años, Leo y Remi, en plena transición hacia la adolescencia. Una amistad hermosa, entrañable y conmovedora. Uno cambiará su actitud hacia el otro provocando una reacción en cadena.

La película se estrenó en el Festival Interacional de Cine de Cannes de 2022, donde fue galardonada con el Gran Premio del Jurado.

Es posiblemente la mejor película que hemos visto en mucho tiempo. Cine bien hecho. Absolutamente maravillosa. Y por eso te la recomendamos.

"El patio del colegio se convierte en el caldo de cultivo donde se crea una masculinidad tóxica que luego provoca comportamientos machistas. Cuando un niño se sale de lo que la norma, es señalado, se le llama gay. Los niños no se abrazan, ni se besan, ni se tocan. Si lo hacen se les mira mal. Se les enseña a pegarse, a

luchar, a competir. Nunca a expresar lo que sienten. Muchos no soportan la presión, el acoso, el sentirse diferente."

Close es un demoledor filme, y su director, Lukal Dhont, se ha convertido, con tan solo 2 películas, en uno de los directores más interesantes del panorama del cine de autor actual. En las dos ocasiones ha hablado de la identidad. La primera, *Girl*, trata de una joven trans que sufre la presión del cuerpo al querer ser bailarina. Y lo hace colocando el foco donde normalmente no se hace. Su protagonista tiene el apoyo de sus padres, está en plena transición, y sin embargo sigue teniendo mil problemas.

Y aquí definimos un término: *Coming-of-age* es un género literario y cinematográfico que se centra en el crecimiento psicológico y moral del protagonista, a menudo desde la juventud hasta la madurez. El proceso de maduración personal y los cambios evolutivos, característicos de este género, suelen estructurarse sobre la base de los diálogos y las respuestas emocionales, en lugar de la acción. En muchos casos, el protagonista es un hombre o mujer joven y la historia puede estar contada mediante flashbacks. El argumento de este género de películas puede tratar asuntos como la identidad sexual, filosofía de vida o las ideologías y creencias.

El *bildungsroman*, o novela de aprendizaje, es un subgénero específico del coming-of-age, presente en la literatura y centrado en el desarrollo psicológico y moral del protagonista.

Esperamos que te resulte interesante.



VIII Rallye Clasicos A.I.D.A.E. Amorebieta



Octava edición de este evento consolidado y solidario, en favor de la asociación para la integración de personas con discapacidad de Amorebieta Etxano AIDAE y de nuevo el vehículo clásico es el medio conductor para tal fin. En esta ocasión el Club Lanzero Classic preparaba 7 tramos regulados, que comprendían el 67% de los 146km totales de la prueba. Este año la prueba transcurría por la comarca de Arratia-Nerviñ, con una pequeña parada en la localidad de Arrankudiaga-Zollo, donde los participantes y organización fueron gratamente acogidos y pudieron reponer fuerzas.

Las verificaciones comenzaban a las 8h de la mañana en el parque Zubiondo de Amorebieta donde los vehículos estuvieron expuestos, hasta las 10h que tomaba salida el primer vehículo participante. Los 34 que completaban la lista de inscritos, recibieron salida a manos de Esti, presidenta de la asociación AIDAE, y de Kepa, usuario de la asociación que disfruto de este solemne y protocolario acto.

La primera sección estaba compuesta por cuatro tramos que transcurrían por Dima, Lamindao, Ceberio y Zollo, finalizando en la ya mencionada localidad de Arrankudiaga-Zollo, completando un total de 69km con 52 de tramo regulado. Finalizada la sección, el equipo Imanol Cengotita y Joseba Rodríguez, Peugeot 205 GTX 1986, lideraba la prueba tras conseguir ese primer puesto en el segundo tramo. La segunda plaza la ocupaban Jose Luis Etxabe y Ángel Martínez de Lizarrondo, Porsche 944 1988, coronando la tercera plaza y a solo 4 décimas Patxi Ulibarri e Iban Prieto, Ford Escort 1985.

La segunda sección estaba compuesta por 3 tramos, los cuales transcurrían por Bikotx Gane, Undurraga, Lamindao, Ugarana y terminando en Igorre, pero un problema de exceso de tráfico hizo anular el 6º tramo. Las plazas del pódium de la general siguió siendo el mismo, con Patxi Ulibarri e Iban Prieto en la tercera plaza, segundos José Luis Etxabe y Ángel Martínez de Lizarrondo e Imanol Cengotita y Joseba Rodríguez como campeones absolutos.

En la clasificación Sin Instrumentos, Joseba Sagastizabal y Kepa Agüero, Renault 4 TL 1988, ganaban esta especialidad, secundados por los Zornotxarras Iker Reyes y Nerea Lerin, Citroën AX GT 1990.

En la clasificación por clases, Jon Martínez de Aguirre y Maite Seara, Seat 124 FU de 1973, se adjudicaban la Clase G, Iñaki Ruiz de Infante y Fernando Macho, Ford Fiesta 1982, la Clase H y Oscar Bachiller y Cristina Sánchez, Audi Quattro S2 1991, la Clase M.

Finalizando la entrega de premios los copilotos Junior, con edades comprendidas entre los 12 y 17 años, siendo la ganadora June Fernández, Ford Fiesta XR2 1990, en el segundo puesto Ekaitz Etxeberria, Alpine A110 1970.

Un año más, que un evento de este tipo se convierte en una pequeña fiesta donde lo más importante es la vertiente benéfica del mismo y donde este club quiere hacer un reconocimiento a las personas que están detrás de la asociación AIDAE, desde la directiva hasta el último de los monitores que componen este bonito equipo.

Nos vemos el año que viene, en la 9ª edición.



CARROCERIAS TRES ESTRELLAS

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

REPARACIÓN CON BANCADA
SECADO AL HORNO
COLOCACIÓN RÁPIDA DE LUNAS

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: ikeralb@gmail.com

Xake



CAMBIO DE JUNTA DIRECTIVA

El sábado 17 de diciembre, el Club de Ajedrez Zornotza celebró junta extraordinaria para elegir nueva junta directiva. Tras más de 40 años como secretario del club, Ceferino Sierra, "Txefe", dejaba el cargo para tener un más que merecido descanso, tras una inmensa y prolífica labor al frente del club, dándole lustre y prestigio. Se retira del cargo, pero no de la actividad ajedrecística como un miembro más del club.

Fue elegido nuevo presidente Jon Asel Goiria, gran jugador y excampeón de Bizkaia, para continuar con la saga familiar, su amama Mari Carmen Montoya, era la presidenta hasta el momento y pasará a ocupar el cargo de presidenta honorífica. Como vicepresidente fue elegido David Díez, otro de los grandes jugadores del club, y como secretario Asier Piris, savia nueva para dinamizarlo. Como vocales, otros miembros de renombre como Pablo Padilla, Martín Albo, Txus Unzueta e Iñaki Irazu.

En otro orden de cosas, el 14 de enero se retomó la competición por equipos, con el inicio de la Liga de clubes. El Zornotza participará con un equipo en Liga Vasca, otro en primera, y con dos equipos en tercera. El Zornotza A cayó en la máxima categoría contra el

club de Abadiño por 2,5 a 1,5... con victoria de Jon Asel Goiria y tablas de Fernando Yañez, y derrotas de Pablo Padilla y David Díez. El Zornotza B en primera categoría venció por 3 a 1 al Barakaldo B logrando la victoria Salva López y Luisen Muñoz y tablas de Martín Albo y Aitor Zabala. Por su parte el Zornotza C y el Zornotza D jugaron entre ellos la primera ronda venciendo el equipo C al D por 3 a 1 con victorias de Ceferino Sierra, Antonio Chamorro y Ander Ibarreche. El punto para Zornotza D lo consiguió Koldo Betanzos.

En cuanto a las competiciones individuales hay que destacar el sexto puesto de Martin Albo en el Open Internacional de Erandio celebrado la semana previa a las navidades, donde consiguió 4,5 puntos en las siete rondas disputadas. Por su parte Ander Ibarreche logro un más que meritorio séptimo puesto en el Torneo Navideño de Sopelana, consiguiendo también 4,5 puntos en siete rondas, jugando a un ritmo de diez minutos por jugador.

Os animo desde estas líneas a participar de este maravilloso juego y deporte y a apuntaros al club Xake Zornotza. Gora Xake Zornotza!!



Problema de enero:

Blancas dan mate en 2.

Solución al problema de diciembre:

1. Tf4+ Rh1
2. Cg3+ hxg3
3. Th4 #

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

AGIRRE
ARDANTEGIA
VINOS AGIRRE

OASIS

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

Hegaztien argazkiak



Fotos por cortesía de DE PEDRO fotógrafo

HERRERILLO

- Una de las aves con mayor colorido
- Protege a los árboles de las plagas
- Ave insectívora
- Complementa su dieta con semillas y frutos
- La pérdida de bosques e insecticidas son sus mayores enemigos

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

Causa Limeña

Retomando nuestro proyecto de *Cocina del Mundo*, hemos elegido una receta peruana, fácil y deliciosa. Un aperitivo perfecto para sorprender y salir de la rutina. Esperamos que os guste.

INGREDIENTES

- 500g pollo
- 80g mayonesa
- 1kg patatas para cocer
- 1 cebolla pequeña
- Sal y pimienta.
- 1 lima (zumo)
- 1 aguacate
- pasta de ají amarillo
- aceite de oliva

ELABORACION

1. Inicialmente hervimos las patatas y el pollo por separado hasta que estén tiernas ambos ingredientes.
2. Escurremos las patatas, las bañamos con aceite y aplastamos con un tenedor, hasta conseguir una pasta.
3. Añadimos la pasta de ají, el zumo de lima y un poco más de aceite, sal y pimienta al gusto, removiendo hasta integrar bien todos los ingredientes.
4. Desmenuzamos el pollo cocido, y mezclamos con la cebolla previamente cortada muy fina, junto con la mayonesa.
5. Cortamos el aguacate en laminas y emplatamos creando capas usando un aro redondo
6. Empezamos con una capa de patata que aplastaremos un poco, seguido por otra capa de aguacate, otra de patata, otra de pollo y finalizamos con una tercera de patata.

7. Quitamos el aro con cuidado y metemos en la nevera para servir bien frío. En caso de no disponer de aro hemos pensado que podría usarse un vaso de cristal.

*Se pueden encontrar recetas con modificaciones, incluyendo aceitunas negras, huevo, cúrcuma en sustitución del ají etc. al gusto de cada uno.

On egin!!!!



marieta



SE VENDE precioso CHALET UNIFAMILIAR

Situación privilegiada. Jardín privado
A escasos minutos andando del centro,
preciosas vistas y soleado.



SE VENDE

PARCELA EDIFICABLE para chalet Bifamiliar
Superficie total de la parcela 15.680m²
EDIFICABILIDAD CONJUNTA: 470,40m² VISTAS.
ORIENTACIÓN SUR. 300.000€
+ Proyecto, Licencia y Tasas



SE VENDE

PABELLON en primerísima línea de carretera
Totalmente equipado (maquinaria, etc...)
y con sólida clientela



Por jubilación, SE VENDE o ALQUILA

PULPERIA totalmente acondicionada, lista para
reinicio de actividad. Sólida clientela.
Oportunidad única



SE VENDE

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



OCASIÓN SE VENDE

Local de 50 m² y Sótano de 32 m²
Muy Céntrico
Con paradas de autobús y tren a escasos metros
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.



SE VENDE negocio de hostelería.

Situación privilegiada. Buen acceso.
Preciosos comedores. Ideal para eventos.
¡No dejes pasar esta oportunidad!



LOCALES Y NEGOCIOS. EN ALQUILER Y VENTA. EXCELENTE RENTABILIDAD

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

Infórmate sin compromiso



C/ Luis Urrengoetxea, 4- bajo

48340-Amorebieta-Etxano

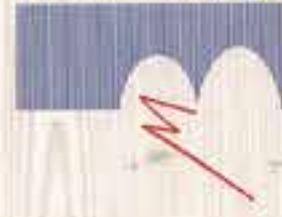
94 630.00.14

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

Promoción Packs Colchón + Canapé!



**MUEBLES
BERROJALBIZ**

Gudari, 18

Tel.: 94 673 26 17 - 48340 AMOREBIETA (Bizkaia)



VENUS

HR 25K+ViscoSoft
Altura 28cm
Una cara
Acolchado Visco Adapt



Núcleo Viscoelástico
con sustento de
espuma HR aportando
gran adaptabilidad

CAELI

Núcleo muelles ensacados Soft
Altura 28cm
Una cara
Acolchado ViscoAdapt



ANDROMEDA

Núcleo muelles ensacados
Altura 28cm
Dos Caras
Acolchado ViscoGraph



Alta ergonomía y
transpirabilidad
gracias al núcleo de
muelles ensacados.



NUEVO CANAPE KIT SPACE 30

Altura 34cm
Capacidad: util 28cm
Lomo 30mm
Fondo atornillado

Colores: Blanco
Cambrian
Artico

Tapa: Acolchada Aglomerado + 3D Blanco/Beige