



• A.I.D.A.E. •



ARIMA



Edita / Editatzailea

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



www.aidae.eus

Publicidad / Publizitatea
 elkartezornotza@gmail.com

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

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



editorial

SAPIENTIA SANITAS
 EST ANIMI

LA SABIDURÍA ES LA SALUD DEL ALMA

No somos solo cuerpo y mente. No somos solo piernas, brazos, manos. No somos solo pulmón, corazón, o hígado. No somos solo físico. Somos más. Somos mucho. Y todo debe ser cuidado. Nuestro ser es lo que somos y lo que tenemos. Sea cual sea. Sea como sea.

Alguien nos dejó la frase “Dios escribe con renglones torcidos”, preferimos pensar que lo hizo con renglones diferentes. Si el fin de esta vida es la felicidad, ¿ella depende de nuestro cuerpo o de nuestra alma? La sabiduría de amar el alma por encima de todas las cosas es algo que se aprende cada día en la sonrisa de una niña, o en el beso de un hijo, o en el abrazo de un amigo.

En esta asociación hay manos, ojos, cuerpos, que carecen de ese control que se presupone en el ser humano. Hay voces, hay gestos, hay maneras de caminar que no obedecen al patrón establecido. Pero también hay risas, cariños, palabras, que se salen de la tabla por los cuatro costados. Porque un te quiero con la mirada, cura más corazones que cualquier medicina. Y una vida compartida en generosidad de cariño, hace que no veamos tanto el cuerpo y mucho más el alma.

No somos solo cuerpo y mente. Somos más. Y si la sabiduría es la salud del alma, el amor, es la belleza. Cuidemos de todo lo que somos, seamos como seamos. Y cuidemos de las personas que amamos, sean como sean, porque, aunque no parezcan perfectas, sí lo son.



Mientras preparábamos la revista de este mes, nos ha llegado la triste noticia del fallecimiento de uno de los nuestros en esta asociación.

Jose Mari, eras sincero, amable, divertido, generoso. Viviste haciendo lo que te gustaba y demostrando que querer es poder. No te olvidaremos. Dejas un hueco grande en nuestros corazones. Te recordaremos siempre con cariño. Un abrazo enorme para la familia y amistades.

A.I.D.A.E.

2023

Maiatzak 27, Larunbata

El Carmelo
 IKASTETXEA - Amorebieta

10:00-10:30 Herri bazkarirako aulki eta mahai banaketa (teknologia gelan)
 10:30-11:15 Eukaristia ikastetxeko abesbatzarekin (Kaperan)
 11:00etatik aurrera Paellak (belarrezko futbol-zelaian)
 11:00-14:00 Talo saltokia

Gozoki banaketa (leihoan)

Aurpegiak pintatzeko tailerra (arkupeetan)

Puzgarriak: Itsasontzi mugikorra, Txiki Disney Ohe elastikoak, jumping-a, zezen mekanikoa, gasolinazko Gars-ak Everest rokadromoa, Gorputza uretara (bairujantzia) Ping-pong-a, 2 futbolin

11:15-12:00 Pandero kalejira (ikastetxean zehar)
 11:30-12:30 Robotika
 12:00-12:30 Gimnastika erritmikoaren erakustaldia (minibasket zelaian)
 12:30-14:30 Minidiskoa Fardyekin DJ-arekin
 14:00-14:05 Ikastetxeko zuzendariaren agurra (eszenatokian)
 14:05-14:30 Zozketa (eszenatokian)
 14:30 Paella lehiaketa (belarrezko futbol-zelaian)
 Bazkaria

16:00-18:15 Mus, igel, ping-pong, futbol eta arku txapelketak
 16:00-18:00 Puzgarriak
 16:30-17:30 Skate-a (minibasket futbol-zelaian)
 18:00 Txokolatada (tabernan)
 18:00-21:00 Fardy DJ-a (eszenatokian)
 18:00-18:30 10"ko zozketa espresa (eszenatokian)
 18:30-18:45 Sari banaketa (Paella, musa, igela, ping-pong-a, futbolina eta arkuak)
 18:30-19:00 Aulkiak eta mahaiak ematea (teknologia gelan)
 21:00 Jaiaren amaiera

Ikastetxeko Komunitate Karmeldarraren inplikazioa eskertzen dugu, batez ere Josemirena.



BROTXAKETAREN ETA
 IJEZKETAREN ALORREKO
 KIDE GLOBALA

www.ekin.es

Kultura-aisia

Apirilean Hondarribira joan gara Aste Santuan. Zornotzako Udaberriko Lasterketa Klasikoaren sariak ere banatu ditugu eta ibilaldietan Harrisonera

joan gara dardo eta billarrean jokatzera. Hemen argazki batzuk daude, gustatuko zaizkizuela espero dugu.



Zorionak



Apirelean urtebetetze bakarra dugu A.I.D.A.E.ko koadrilan.

Zorionak Lander! Egun zoriontsua eta opari polit pila opa dizugu.



ZORNOTZA LHII EHUrekin elkarlanean

Leioako Arte Ederretako Fakultateak eta ZORNOTZA LHIIk sinatu berri duten elkarlanerako hitzarmenaren ondorioz, unibertsitateko irakasle talde bat eta doktoradutza egiten ari den ikasle bat zentrorra etorri ziren eta eskultura proiektua aurkeztu zuten.

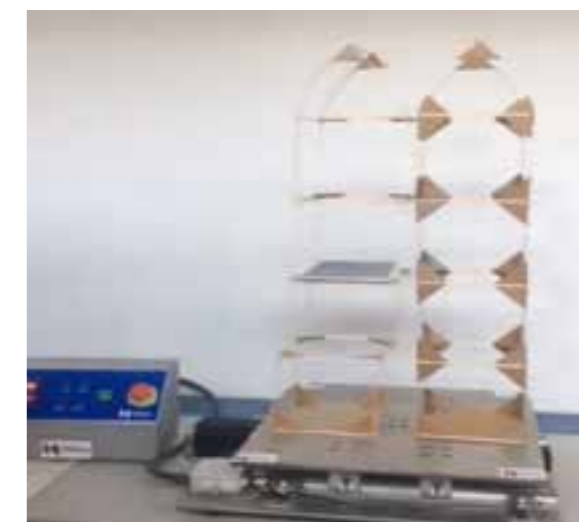
Ikasleak egindako eskulturaren maketa aztertu ondoren lanari ekin zioten eta eskultura metalean egin da, soldadura eta muntaia teknikak erabiliz.

Bilboko Udalaren Kultura ataletik, Kultura barrutik ekintzen baitan EXPODISTRITO 2023 erakusketan Juanje Agirreren eskultura ikusgai egongo da.

Bide batez gure harremanak sendotuz ikastetxeko ikasle bat Unibertsitatera joan da praktikak egitera, bertan erabiltzen duten soldadura sistemak ezagutzeko eta praktikan jartzeko. Ikasleak bere ezagutzak eta gaitasunak partekatuko ditu bertako irakasle eta ikasleekin.

Beste alde batetik Euskal Herriko Unibertsitateko Geologia sailak, simuladore sismiko bat egiteko laguntza eskatu dio ZORNOTZA LHIIri

Proiektu honen helburua lurrikarak simulatzeko mahai bat diseinatzea eta montatzea da. Simulagailu sismikoa (edo mahai bibratzailea) saiakuntza esperimentalen aparatu bat da, egitura baten erresistentzia sismikoa probatzeko. Proba - aparatu hori gai da elementuei edo egitura osoen erreduei bibrazioak ezartzeko, lurrikaren kasuan lurzorua mugimendua erreproduzitzen.



Urritxe auzunea, z/g · Tfno: 94 673 02 51
48340 AMOREBIETA-ETXANO (Bizkaia)
e-mail: info@fpzornotza.com www.fpzornotza.com

Txikien taldea

Este mes queremos que veas unas fotografías de nuestra actividad en colaboración con las personas residentes de IMQ JOSE MARIA AZKUNA, quienes nos han invitado a su casa a pintar unas macetas para plantas.

Hilabete honetan, gure jardueraren argazki batzuk ikustea nahi dugu, JOSE MARIA AZKUNA IMQko egoiliarrekin lankidetzan. Azken horiek etxera gonbidatu gaituzte landareentzako loreontzi batzuk margotzera.




LABORAL
kutxa



Denbora libre eta aisialdi inklusiboa

Este mes hemos disfrutado de la danza inclusiva, la cocina, la lectura, el cine y de una actividad para celebrar el día del libro. También nos hemos metido en la cocina para preparar unas trufas de chocolate y galleta. Para celebrar la festividad, hemos participado en una Gymkana de Pascua, con pruebas, juegos y premios. Y los días de sol, hemos salido a pasear y a merendar. Nos encanta estar juntos y hacer cosas juntos. Nuestra amistad es muy bonita.

Hilabete honetan dantza inklusiboaz, sukaldaritzaz, irakurketaz, zinemaz eta liburuaren eguna ospatzeko ekintza batez gozatu dugu. Sukaldean ere sartu gara txokolata eta galleta trufak prestatzeko. Jaia ospatzeko, Pazko Gymkana batean parte hartu dugu, proba, joko eta sariekin. Eta egun eguzkitsuetan, paseatzera eta askaltzera atera gara. Izugarri gustatzen zaigu elkarrekin egotea eta gauzak elkarrekin egitea. Gure adiskidetasuna oso polita da.





Cartas en el buzón Irakurleen eskutitzak



Una imagen (triste) vale más que mil palabras.

No es necesario decir que es de personas cabales dejar los lugares tal y como nos gustaría encontrarlos al día siguiente. Escribo esto para contar que en muchos de mis paseos por las campos de Jauregibarria suelo encontrar más papeles y basura de lo que corresponde a una sociedad civilizada. ¿Acaso aún hay quien no sabe que debe recoger los desperdicios que genera? Siempre hay que mirar atrás cuando se abandona un lugar, y si ese espacio muestra las huellas que dejamos con desdén y falta de respeto, debemos remediarlo y dar ejemplo. Nadie tiene porque soportar la suciedad ajena. No pasa nada por hacer una merienda o una fiesta en las zonas de esparcimiento de nuestro pueblo. Pero es nuestra labor respetar nuestro entorno. Y recoger y limpiar es nuestra obligación como personas civilizadas.

H.L.T.



Gure artean Entre tú y yo

Cambiar a veces es más difícil de lo que creemos. Por mucho que QUERAMOS cambiar no significa que PODAMOS.

Para un rato, y pregúntate: ¿cuántas veces has intentado cambiar algún aspecto, conducta, tendencia... pero no has podido? Este cambio puede convertirse en un camino de piedras, cuesta arriba y doloroso.

Y es que cambiar no solo es cuestión de actitud ni de motivación. Pongamos un ejemplo: quiero controlar estos ataques de enfado o ira, quiero aprender a estar más en calma, a saber aprovechar el tiempo, dar más cariño, ser más deportista, ... Pero por mucho que lo desees, y pongas intención en ello, ¿No lo consigues? ¿Qué frustrante verdad? Puedes sentir que no vales, que no eres una persona suficientemente buena, fuerte, capaz... Y más allá de lograr o no ese cambio, tu autoestima y autoconcepto pueden salir heridos.

Por ello, considero importante que sepas que existen más factores que te dificultan ese cambio, además del "querer cambiar". Los recursos con los que cuentas en ese momento, los apoyos, tus propias creencias limitantes, el momento vital en el que te encuentres, ... Son algunos de ellos. ¿Suena más complejo verdad?

Algunas de éstas, además, son aspectos inconscientes que condicionan directamente estas conductas que intentas modificar. Es por ello, que a veces parece que una fuerza invisible te impide cambiar. Son esos patrones inconscientes que durante años han ido forjando y creando tu persona y que con el simple "querer cambiar" no se modifican.

Por ello, la próxima vez que intentes hacer un cambio y no lo logres, yo te animaría a reflexionar sobre de los diferentes factores que te han imposibilitado el cambio.

Reflexiona acerca de cuán realista ha sido ese objetivo de cambio, acerca de tus creencias limitantes (soy así, no soy capaz, no tengo tiempo...), de los miedos que tienes, de cuánto cambiaría tu vida y cómo ese cambio podría repercutir en tu entorno... Intenta indagar en tu vida, y si ves que tú, sin ayuda, no puedes, no dudes en buscar ayuda profesional.

Pero, sobre todo hay una cosa fundamental que ante cualquier cambio es clave: SÉ AMABLE Y TOLERANTE CONTIGO.

¡El cambio requiere DE UN PROCESO! Sé paciente, y recuerda que las recaídas son lo más normal del propio proceso.

¿Y tú, qué es aquello que quieres cambiar? ¿Cómo lo llevas?

Maite Laucirica Beascoechea
Psicóloga Sanitaria

Zenbatetan ahalegindu zara zure bizitzako esparru batzutan aldatetak egiten? Sarritan, nahiz eta ahalegina egin eta motibatuta egon, oztopuekin aurkitu izan gara gure bidean.

Aldatze prozesuan ez dira nahikoak izaten motibazioa eta gogoia. Adibidez, gure osasun ohiturak hobetzea, izaeraren aspektuaren bat aldatzea, pentsamendu errepikakorak aldatzea... Ez da beti erraza izaten. Eta aldatetak lortu ezean, nola sentitzen zara? Posible da frustrazio, tristura, indar eta gaitasun falta sentitzea; eta horren ondorioz autoestima edo autokontzeptua ahultzea.

Garrantzitsua da kontutan izatea aldatze prozesuan "gogoia eta nahiaz" gain beste hainbat eragile daudela: bizitzen hari zaren momentuko egoera, zure barne estrategiak eta kanpoko baliabideak, siniskerak eta dogmak...

Hauetako asko, gainera, inkontzienteak dira, eta urte askotako gertakizun eta bizipenen ondorioz sortuak joan dira. Horregatik, nahiz eta gogoia izan aldatetak garatzeko, ez da lan erraza izaten.

Hori dela eta, nire gaurko aholkua honako hau da: aztertu ze faktorek galerazten duten prozesua eta faktore guztiak behatu ondoren, laguntzarik behar izan ezker profesionalen eskuetan jar zaitez.

Amaitzeko, gogortu, zure buruarekiko GOXOA, ATSEGINA ETA MAITEKORRA izan zaitez, hau baita aldateta guztien oinarria. Aldaketa prozesu lez har ezazu, ez etsi! Eta lehenengoan lortzen ez baduzu, lasai, lor dezakezu!



Telecomunicaciones
Amorebieta
INSTALACION Y MANTENIMIENTO

C/ ARAMOTZ 12, BAJO
Tel: 944 06 46 06
Móvil: 688 86 81 88/677 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)

AUTOCARES

Oleas

CECILIA GALLARTZAGOITIA 2 - BAJO
TELF. OFICINA y FAX: 94 630 84 26
48340 AMOREBIETA (BIZKAIA)

Clínica Dental IZA Hartz Klinika

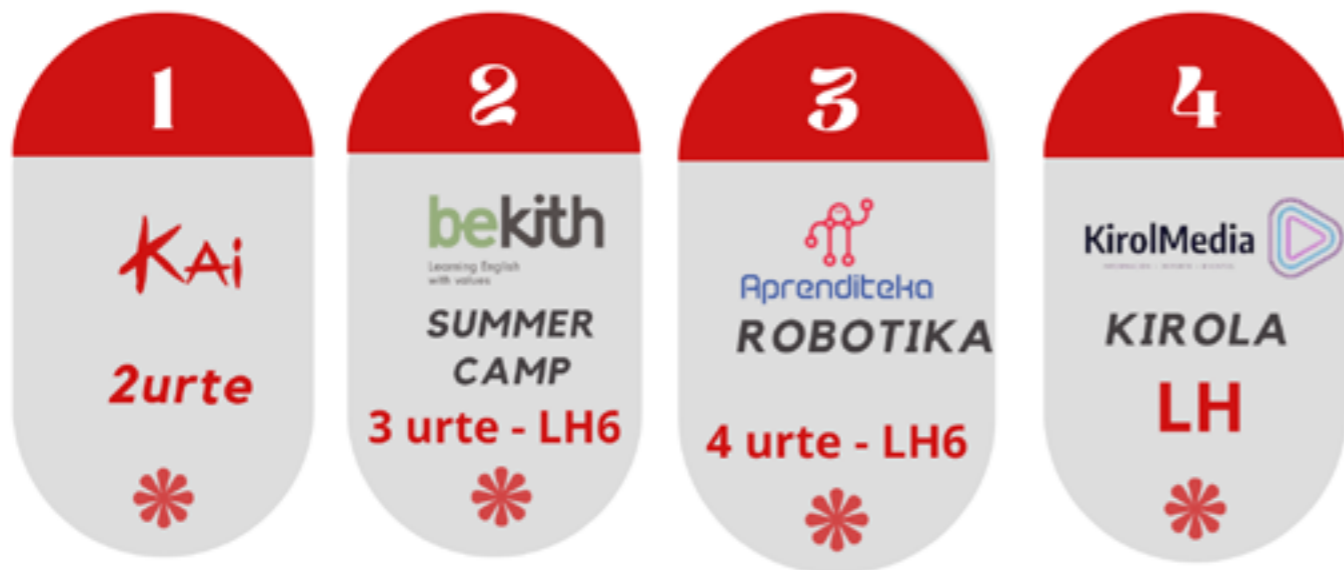
☎ 946 733 811
📞 688 876 107
✉ info@clinicadentaliza.com
📍 San Miguel Kalea 19 Bis, 48340, Amorebieta, Bizkaia
🌐 www.clinicadentaliza.com

2023 KAI UDALEKUAK

Ekainaren 22tik aurrera

A partir del 22 de junio

4
a
u
k
e
r
a



ZERBITZU OSAGARRIAK - Zaintza 8:00retatik aurrera eta jantokia 15:00rak arte
SERVICIOS COMPLEMENTARIOS: Cuidado desde las 8:00 y comedor hasta las 15:00h

Izenemotea:

Apirilaren 17tik maiatzaren 17ra arte >>>

Inscripción:

del 17 de abril al 17 de mayo



informazio gehiago: cmtidazkaritza@karmengoama.eus / 946730935



La ciencia a favor de la vida



Las personas con discapacidad son consideradas y etiquetadas desde la falla y la carencia. Esta visión está muy alineada al modelo médico hegemónico centrado en la discapacidad como un problema de la persona.

Esta percepción ha contribuido a ideas negativas por no encajar con los ideales del cuerpo armonioso y funcional. En este sentido, la exclusión y discriminación hacia los cuerpos diversos no es algo nuevo, y sigue presente hasta hoy. Necesitamos acercarnos a una perspectiva cada vez más inclusiva, que tenga en cuenta a todos los cuerpos, y así evitar toda forma de opresión y estigmatización.

“Que las mujeres con discapacidad estemos visibilizadas, representadas y que podamos ser contempladas, también, como mujeres bellas y empoderadas para la sociedad es necesario, y es uno de los desafíos en pos de una sociedad verdaderamente inclusiva que apueste a una verdadera diversidad que acepte y celebre todos los cuerpos sin prejuicios.” Luciana Sosa

Las prótesis biónicas, a diferencia de las prótesis tradicionales, son un tipo de prótesis diseñado con sistemas tecnológicos de última generación, que permiten imitar los movimientos naturales del sistema músculo esquelético de los seres humanos.

Este tipo de prótesis permiten realizar los movimientos a la persona que las lleva de la misma manera que podría realizarlo si tuviera la zona o parte del cuerpo que ya no está. De esta manera, las prótesis biónicas ofrecen una gran independencia, ya que imitan los procesos biomecánicos de los músculos y huesos del cuerpo, respondiendo a la necesidad de no tener que depender de nadie.

Las prótesis biónicas están diseñadas para devolver la independencia perdida a causa de un accidente o a causa de problemas de nacimiento.

Cuando por problemas de nacimiento o por un accidente, una persona pierde una zona o parte del cuerpo, esta se ve afectada funcionalmente, de manera que los gestos y movimientos se ven limitados. Tradicionalmente, las prótesis no permiten realizar los mismos movimientos que un brazo o pierna normal. Sin embargo, con estas prótesis se puede decidir la fuerza y velocidad que se quiere aplicar para realizar cada movimiento.

La palabra inglesa bionic, compuesta por los vocablos bio y electronic, llegó a nuestro idioma como biónica. El concepto hace referencia a la producción de órganos artificiales que, por mecanismos electromecánicos, imitan el funcionamiento de los naturales.

En medicina, biónica significa la sustitución o mejora de órganos u otras partes del cuerpo por versiones mecánicas. Los implantes biónicos se diferencian de las meras prótesis al imitar la función original muy de cerca, o incluso superarla.

Luciana Sosa escribió en La etiqueta incómoda su experiencia.

En la adolescencia, le incomodaba su cuerpo. No encajaba en “la norma”. La adolescencia, que de por sí puede ser una etapa compleja para cualquiera, fue más complicada aún porque habitaba un cuerpo no hegemónico.

El verano, que siempre trae publicidades que ofrecen productos para “estar mejor”, así como imágenes de cuerpos que se ajustan a parámetros de belleza establecidos y que representan solamente a una parte de la población, no ayudan. En este contexto, los cuerpos que no siguen determinadas condiciones parecen “estar mal” y por eso son víctimas de violencia naturalizada.



Discapacidad y sexualidad

La sexualidad forma parte del ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de las necesidades humanas como pueden ser el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor.

Queremos reconocer el derecho a disfrutar de la sexualidad. Vivirla libremente es fundamental para todas las personas, independientemente de si tienen o no discapacidad. Pero aquí nos centramos en este último caso.

¿Cuánto se habla sobre el derecho a la sexualidad de las personas con discapacidad? Poco.

Existe una mirada asistencialista y paternalista de la discapacidad que desprecia la posibilidad que tienen las personas con discapacidad para mantener relaciones sexuales, quienes son infantilizadas, ya que se les piensa como eternas criaturas. Y en este sentido, se imposibilitan los apoyos y accesibilidad a la información sobre sexo, sobre salud reproductiva, sobre planificación familiar, sobre los riesgos, y también se les niega la posibilidad de realizar denuncias por violencia de género.

A veces, se crean barreras en cuanto al acceso de información sobre sexualidad por vergüenza a dar el paso.

No hay que olvidar que la sexualidad es algo saludable. Por ello, es imprescindible que todas las personas tengan acceso a la información y los recursos necesarios.

La educación sexual en casa no puede quedarse sólo en consejos de *tener cuidado* y en comprar preservativos para cuando salen de fiesta, sino que debería haber un trabajo pedagógico por detrás, que es lo más importante. Hay que resaltar, que el bombardeo sobre la sexualidad está a la orden del día (publicidad, música, modelos estereotipados, redes sociales...). Las familias no podemos obviar esto ni aceptar ciertas conductas inapropiadas, por ello, desde la adolescencia debemos cuidar a esas futuras personas adultas. Educando, también, en una sexualidad respetuosa y responsable con ellas mismas y las demás personas.

Como sociedad, necesitamos naturalizar la discapacidad desde todos los ámbitos de la vida. Incluida la sexualidad. Entender cada caso como individual sin generalizar a todas las personas con discapacidad. Debemos también, desdramatizar la discapacidad y no verla con los ojos de la compasión, ni privarle de derechos fundamentales.



Una parte inherente del ser humano es la necesidad de contacto físico, sobre todo en forma de caricias, abrazos o besos. Las caricias forman parte de un lenguaje comunicativo no verbal que es capaz de transmitir distintas emociones como amor, apoyo o tranquilidad.

El acto de acariciar y ser acariciado activa áreas específicas de nuestro cerebro y provoca diferentes reacciones y respuestas fisiológicas en nuestro cuerpo.

Beneficios de proporcionar y recibir caricias

Los beneficios del contacto físico van más allá del vínculo social y pueden manifestarse de manera positiva tanto en su salud física como en el estado mental.

Pensamiento positivo

Con una caricia se libera la oxitocina, la hormona responsable de ayudar a los humanos a conectarse entre sí y promover una sensación de bienestar y felicidad. La oxitocina está relacionada con los vínculos emocionales y afectivos, por este motivo el contacto piel con piel de la persona amada despierta este tipo de emoción.

Además, esta hormona ayuda a inspirar pensamientos positivos y ayuda a generar sentimientos de compasión durante las interacciones sociales.

Reduce el estrés

Las caricias aumentan los niveles de dopamina y serotonina, dos neurotransmisores que ayudan a regular tu estado de ánimo y alivian el estrés y la ansiedad. La ciencia ha demostrado que cuando recibimos una caricia amistosa o afectiva, el cerebro reduce la producción de cortisol, la hormona del estrés.

Estimula el sistema inmunológico

El contacto físico mejora la función de tu sistema inmunológico y reduce aquellas enfermedades asociadas con el corazón y la sangre y es eficaz a la hora de aliviar dolencias físicas.

Concebir la sexualidad como parte de la vida de las personas con discapacidad, así como la educación, el trabajo, el ocio o la movilidad.

Por una sexualidad libre de estereotipos y tabúes en la que el acceso a la misma sea para todas las personas por igual.

Y vivirla con libertad, significa acceder a información, a servicios médicos, a la posibilidad de realizar denuncias, y, por supuesto, a que no se cuestionen las decisiones y elecciones sobre sexualidad o maternidad. Actualmente también se ejerce violencia a muchas mujeres con discapacidad que son doblemente excluidas y más vulnerables que las que no tienen discapacidad. Desde aquí queremos denunciarlo.

FISIOTERAPIA

Fisioterapia general

Osteopatía

Rehabilitación suelo pélvico

Preparación del suelo pélvico Parto y Postparto

endatze

fisioterapia & pilates

PILATES

Clases de pilates

Pilates Preparto y Postparto

Pilates espalda

Stretching

Próximamente clases on-line

Fisioterapia (Saioa): 652748710

Pilates (Rikar): 666455040

C/ San Miguel 21, bajo 48340 Amorebieta-Etxano

BAT EGIN GUREKIN EGIN ZAITEZ BAZKIDE
Hazte SOCIO/A de AIDAE y colabora con nosotros/as

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



Reconocimiento a la labor de las y los profesionales de alto rendimiento del Centro Nafarroa

Las y los profesionales de alto rendimiento del Centro Nafarroa recibieron el reconocimiento del Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano y el Grupo Urgatzi por su excelente trabajo de gestión, organización y atención a las personas bajo el modelo de atención centrada en la persona.

Un homenaje que viene a poner en valor el recibido el pasado 23 de diciembre de manos de la Diputación Foral de Bizkaia, donde el Centro Nafarroa fue uno de los cuatro centros reconocidos por las buenas prácticas en la atención personalizada en los cuidados de larga duración.



haizetara

Nazioarteko bederatzi talde osatzen dute Amorebieta-Etxanoko Udalak antolatutako Haizetara Kale Musikarien Nazioarteko Lehiaketaren hamaseigarren edizioiko kartela. Edizio berri hau ekainaren 23, 24 eta 25eko asteburuan izango da. Martxoaren 1ean amaitu zen izena emateko epea, eta guztira 53 talde aurkeztu zuten 16. edizio honetan

Zehaztu dira Haizetara Kale Musikarien Nazioarteko Lehiaketan parte hartuko duten bederatzi bandak

parte hartzeko hautagaitza. Izena emandako bandak 12 nazionalitatetakoak dira: Frantzia, Belgika, Portugal, Herbehereak, Argentina, Benin, Alemania, Italia, Erresuma Batua, Mexiko, Serbia eta Espainia. Estatuari dagokionez, 11 probintzia desberdinetakoak: Madril, Bartzelona, Nafarroa, Bizkaia, Almeria, Palentzia, Zaragoza, Murtzia, Pontevedra,

Segovia eta Araba. Bederatzi bandak aukeratzekoan, teknikari-taldeak aurkeztutako material grafikoa, soinuduna eta bisuala baloratu du, baita bidalitako curriculuma ere. Era berean, kontuan hartu dira aurkeztutako proposamenen kalitate artistikoa, eta musika-estilo eta jatorri aniztasuna.

Cuatro videos promocionales para conocer Amorebieta-Etxano y ponerlo en valor

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha presentado cuatro videos que vienen a enseñar en formato audiovisual su identidad local, su sentimiento zornotzarra. Amorebieta-Etxano es un lugar

con personalidad propia, cultura, patrimonio, costumbres y fiestas que la hacen única. Asimismo, busca reconocer a todas las personas, entidades, agentes y asociaciones que hacen que este sea un municipio

sin igual. Se han realizado cuatro videos, dos por departamento, con el objetivo de que se refleje de la manera más veraz y real posible Amorebieta-Etxano y su día a día.

Empleo y Euskera



SAC y policía municipal



Deporte y Acción Social



Cultura e Igualdad





Amorebono 2023' kanpaina ekainaren 1ean abiatuko da 32.000 bonurekin

Amorebieta-Etxanoko Udalak 'Amorebono 2023' kanpainaren bosgarren edizioa abiaraziko du: ekainaren 1etik abenduaren 15era izango da martxan horretarako 160.000 euro bideratuko ditu.

Guztira 32.000 bonu jarriko dira zirkulazioan eta pertsona bakoitzak 11 eskuratu ahal izango ditu: bost lehengo sektorerako bideratuta eta sei gainerako negozioetan erostekako egiteko. Bonu bakoitzak 15 euroko kostua izango du eta 20 euroko balioa.

Bonuak Amorebieta-Etxanoko Udalaren kutxazain automatikoetan eta Zelaieta Zentroan eskuratu ahal izango dira. Edizio honetan ere, Amorebonoek 2 hilabeteko balioa izango dute, eta epe horretan trukatzeko ez diren bonu guztiak zirkulazioan izango dira berriz ere, modu progresiboan.



La oficina de Aholku Sarea abre sus puertas en Amorebieta-Etxano

La red de oficinas de Aholku Sarea abrió sus puertas en Amorebieta-Etxano para dar asesoramiento jurídico de personas migrantes. La oficina está situada en la 1ª planta del Centro Nafarroa y las consultas se atenderán de manera presencial los miércoles, de 09:00 a 13:00 horas.

Hiritartasuna · Ciudadanía

Udalak LED argiak jarriko ditu herriko hainbat gunetan

Amorebieta-Etxanoko Udalak sei eskuhartze egingo ditu herriko argiteria publikoan eta horretarako 80.000 euro inguruko inbertsioa bideratu du: Zelaieta parkean; Ibaizabal aparkalekuan; Durangotik herrirako sarreran, Ibarako Zubiaren eta Gureko Kirolakeko biribilgune



Parte hartu nahi duten negozioek zabalik dute izen-ematea apirilaren 17tik.

Para ello, se podrá solicitar cita previa a través del correo electrónico de la entidad Bidea eginez aholkusarea@bideaeginez.org o llamando al teléfono 688 713 487. Las consultas podrán estar relacionadas con:

- Autorización de residencia por circunstancias excepcionales
- Autorización de estancia por estudios-prorroga
- Menores de nacionalidad extranjera
- Residencia de Larga Duración/Larga Duración-UE
- Régimen Comunitario/Familiares residentes de la Unión Europea
- Renovaciones
- Modificaciones (Incluyendo Tarjeta de reagrupados independientes)
- Reagrupación

arteak; San Juan kaleko zati batean; Erkoles auzoan; eta Arkotxa auzoan. Esku-hartze horien bitartez eta LED argiei esker herriko eremu desberdinak modu eraginkorrean argiztatuko dira.

Hiritartasuna · Ciudadanía

Zornotzan Jan Alai volverá a celebrarse en primavera, de 1 al 4 de junio

La nueva edición del exitoso concurso de pintxos Zornotzan Jan Alai estará de regreso en primavera, concretamente, el fin de semana del 1 al 4 de junio. El horario de concurso de esta nueva edición será de 12:00 a 15:00 horas y de 18:00 a 21:00 horas.

Esta edición el concurso de pintxos Zornotzan Jan Alai también contará con cuatro premios: el Jurado Técnico premiará el pintxo más innovador con 1.000 euros. El premio popular será también de 1.000 euros, y lo elegirá el Jurado

Popular. Este último será también el encargado de elegir a la o el camarero más profesional, que por segundo año consecutivo se llevará un premio de 250 euros. Y por último se sorteará un premio de 500 euros entre las personas que participen como Jurado Popular. Además, se publicará la lista Top Ten con los diez pintxos que más puntuación hayan recibido durante el concurso. Asimismo, la asociación de comerciantes Dendariak y la asociación del primer sector Iraunkor también darán sus propios premios.



Zabalik dago Karmeneko eta Santanatzuko jaietarako kartel lehiaketa

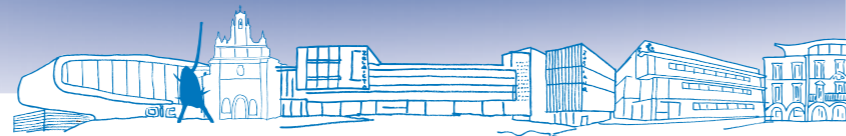
Amorebieta-Etxanoko Udala hasi da Karmenak eta Santanatzuko jaiak antolatzen, eta martxan jarri du jaietarako kartel lehiaketa. 16 urtetik gorakoei zuzendutako lehiaketa da eta partaide bakoitzak, gehienera, lan bat aurkeztu ahal izango du, originala eta aurrez argitaratu gabea. Lanak euskarri digitalean eta behar bezala izendatuta, Zelaieta Zentroan aurkeztu behar dira, beranduenez, maiatzaren 12rako. Irabazlea bozketa publiko bitartez aukeratu dute herritarrek ekainaren 5etik 9ra bitartean eta sariduna ekainaren 21ean aurkeztuko da. Informazio gehiago nahi duenak Zelaieta Zentrora jo dezake, astelehenetik ostiralera 8:30-21:30 bitartean, 946 30 06 50 telefonora deituz edo zelaieta@amorebieta.eus-era idatziz.

'Euskaraz barra-barra' ekimenarekin bat egin du Amorebieta-Etxanoko Udalak



Amorebieta-Etxanoko Udalak 'Euskaraz barra-barra' egitasmoarekin bat egin berri du, bereziki herriko merkataritza, ostalaritza eta zerbitzuen sektorean euskarari bultzada eman eta hizkuntzaren erabilera indartu eta sustatzeko. Ekimen hau euskaraz hitz egin daitekeen gunek edota establezimenduak identifikatzen dituen ikurra da, euskara erabiltzea bermatzen duen marka, alegia. Amorebieta-Etxanoko Udalaren asmoa da egitasmo hau herriko ahelik eta establezimendu gehienetara zabaltzea eta horretarako, lehen urrats gisa, aurkezpen bilerak egin ditu establezimenduekin markaren berri emateko. Datozen urratsen artean, apiriletik aurrera establezimenduetara bisitak egingo ditu Udalak, bakoitzaren hizkuntza egoera aztertze eta marka jartzeko prozesua abiarazteko (euskarriak aukeratu, epe ertain-luzerako helburuak adostu...). Era berean, ekainetik aurrera sustapen kanpainak jarriko ditu abian. Edozein kasutan, egitasmoarekin bat egin nahi duten establezimenduek Udaleko Euskara Zerbitzuarekin jarri behar dute harremanetan prozesua martxan jartzeko.





Abierto el plazo de inscripción para los Udalekuak y Gauero Udan

El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha abierto el plazo de inscripción para los programas Udalekuak 2023 y Gauero Udan. Permanecerá abierto del 17 al 28 de abril y se podrá realizar: presencialmente, en la Oficina de Información Juvenil, de lunes a viernes, de 11:00-13:00 y 17:00-20:00; y online, en el apartado Inscripciones de la web municipal www.amorebieta-etxano.eus. En todos los casos, para realizar la inscripción será obligatorio tener activada la Ametx txartela como Ume txartela o Gazte txartela, o como Gaztetzoko txartela o Gazte karneta.

El programa Udalekuak 2023 está dirigido a niñas y niños de edades comprendidas entre los 4 y los 11 años (nacidas y nacidos entre 2012 y 2019). En esta nueva edición también habrá cuatro opciones, cuatro semanas independientes donde elegir a la hora de realizar la inscripción: del 26 al 30 de junio, del 3 al 7 de julio, del 10 al 14 de julio y del 17 al 21 de julio. Asimismo, se podrá elegir entre dos horarios, el Turno A de 09:00 a 13:00 horas y el Turno B de 09:00 a 15:00 horas (con servicio de comedor). Se ofrecerá servicio de acogida de 08:00 a 09:00 de la mañana.

Del mismo modo, el Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha fijado la fecha y el horario del



programa Gauero Udan: habrá un único turno, del 26 de junio al 7 de julio, 10 días, en horario de 09:00 a 14:00 horas. No obstante, el horario podrá alargarse en 6 de los 10 días establecidos. El programa está dirigido a jóvenes entre 11 y 15 años, nacidas y nacidos entre 2008 y 2011. Gauero Udan se desarrollará en las instalaciones deportivas y culturales municipales en función del programa de actividades; el resto de los días se realizarán salidas para realizar actividades multiaventura (será obligatorio saber nadar). En cuanto al precio se refiere, las personas que deseen inscribirse deberán abonar 120 euros.



Activada la cuenta atrás para el inicio de la tercera etapa del Tour de Francia

Amorebieta-Etxano ha activado la cuenta atrás oficial que marca el inicio de la tercera etapa del Tour de Francia de este 2023, la Grand Départ Pays Basque. El reloj, que está ubicado en Zelaieta Zentroa, marca en formato cronómetro la cuenta atrás hasta el 3 de julio. La 110 edición del Tour de Francia comenzará

por segunda vez en Euskadi, tras su salida en 1992 de Donostia. Así, del 1 al 3 de julio de 2023, el pelotón ciclista recorrerá Euskadi en 3 etapas. La Grand Départ será en Bilbao en 1 de julio. La segunda etapa arrancará desde Vitoria-Gasteiz el 2 de julio, un recorrido de 210 km que acabará en Donostia. Y, por último, la tercera y última etapa de Euskadi comenzará en Amorebieta-Etxano.

ARTE y diversidad funcional



Derecho al sexo

El deseo es fruto de una reconstrucción constante, de la fantasía, la curiosidad, de la experiencia, y de lo que somos capaces de imaginar en la intimidad.

“Nosotros también follamos”, fue lo que exclamó el actor Telmo Irureta cuando subió al escenario de los Goya a recoger su premio como mejor actor revelación. En el “nosotros”, estaban las personas con discapacidad. Ellos y ellas.

Con una parálisis cerebral desde los dos años, es magíster en Pedagogía y estudia Psicología. En su currículum, además, tres años en el taller de Artes Escénicas de Donostia. Conocido también en el mundo de la interpretación por ser sobrino de la actriz Elena Irureta. Es protagonista de cortometrajes, monólogos y obras de teatro. En 2021 fue el protagonista de *La consagración de la primavera* de Fernando Franco García;

la película se presentó en la sección oficial del Festival de Cine de Donostia 2022. Para teatro escribió la obra *Sexberdina*, junto a Kepa Errasti.

Salió públicamente del armario como persona homosexual tras una polémica generada en las redes sociales donde se le acusaba de promover la prostitución femenina, cuando en realidad lo que defendía era la vida sexual de las personas discapacitadas. Sus palabras fueron: “No he recurrido a asistentes sexuales, pero sí a la prostitución. No puede desaparecer.”

Telmo protagonizó uno de los momentos más aplaudidos de la gala de los **Goya** con su discurso, que terminó con un contundente: **“las personas con discapacidad también existimos y también follamos”**.

¿Se puede decir más claro?



Alex Roca hace historia en la maratón de Barcelona



Alex Roca, atleta catalán con parálisis cerebral desde que sufrió una **encefalitis viral herpética** cuando tenía tan solo seis meses de vida, es hoy nuestro protagonista deportivo. Han sido muchas las intervenciones quirúrgicas **que ha tenido en los tendones de un pie.** Y tiene la parte izquierda de su cuerpo con movilidad reducida. Se comunica por el lenguaje de signos y gracias a Mari Carmen Maza, su mujer, podemos interpretarlos.

En la 44 edición de la maratón de Barcelona, Alex ha hecho historia convirtiéndose en el primer atleta del mundo con un 76% de discapacidad física en terminarlo. El corredor barcelonés, único atleta Nike con parálisis cerebral, recorrió los **42.195 metros del recorrido en un tiempo de 5:50:51**

Otras metas alcanzadas: anteriormente ha finalizado cinco triatlones, un aquatlón, cinco medios maratones (Barcelona 2019, 2022 y 2023, Granollers 2023, Nueva York y Miami 2022), la Titan Desert en 2019 y la Pilgrim Race en 2018. Este 2023 arrancó con el medio maratón de Granollers y un mes después, el pasado 19 de febrero, completó el medio maratón de Barcelona.

Claramente, Alex es un gran atleta, su palmarés así lo avala y lo mejor: su reflexión tras el maratón:

“El límite te lo pones tú y si quieres cumplir un objetivo, tengas las dificultades que tengas, con actitud, fuerza de voluntad, constancia y resiliencia, puedes conseguir todo lo que propongamos. Y si no lo consigues, lo habrás dado todo y debes sentirte gratificado.”

Uno de los grandes amigos de Alex, es el atleta de ultradistancia y gran comunicador: Valentí Sanjuán. Han sido compañeros en esta y otras muchas pruebas deportivas como la Titan Desert. A través de las redes sociales de Valentí, supimos que la familia de Alex ha soportado, durante años, la mofa de quienes se burlaban de él porque caminaba raro o se le caía la baba. Ahora están especialmente emocionados pues son más las personas que le aplauden y le vitorean.

Bravo Alex, y bravo por su familia y amistades, por acompañar todos sus pasos y logros.

Xake - Final de temporada



Este ha sido un mes plagado de actividad en el club de ajedrez Zornotza. Nuestros cuatro equipos terminaron sus competiciones ligueras a finales de marzo con muy buenos resultados. El primer equipo consiguió la permanencia un año más en la máxima categoría de la liga vasca gracias al empate a dos conseguido en la última ronda contra el equipo navarro de Orvina.

En las competiciones vizcaínas el Zornotza B también hizo los deberes en la última ronda y consiguió la permanencia en primera división gracias también a un empate a dos contra el fuerte equipo Conteneo C. Y, por último, en tercera división fue donde mejores resultados consiguieron nuestros equipos. El Zornotza C consiguió remontar y hacerse con el segundo puesto gracias a un gran final de temporada en el que ganaron de forma contundente sus cuatro últimos encuentros, haciendo así con el subcampeonato y el ascenso a segunda división. Hay que decir que este ascenso ha sido posible gracias al gran trabajo que han hecho también los jugadores del Zornotza D, que se han hecho con el cuarto puesto de la categoría consiguiendo restar puntos a los dos rivales del Zornotza C por el ascenso.

En marzo también tuvo lugar la final del campeonato escolar de la diputación foral de Bizkaia donde participo nuestro jugador más joven Raúl Chersan, en la categoría infantil. Raúl consiguió hacerse con tres victorias en las seis rondas disputadas, termino en decimosegundo lugar de un total de treinta y cuatro participantes y se quedó a tan solo un punto de clasificarse para el campeonato de Euskadi. ¡Gran trabajo!

Para terminar el mes de marzo algunos de nuestros jugadores disputaron el campeonato padre Arrupe organizado por la universidad Deusto. Pablo Padilla consiguió terminar en el puesto 16 llevándose el premio a mejor jugador de categoría preferente mientras que Asier Piris se llevó el premio a tercer clasificado de

segunda categoría. Además, se hicieron con el segundo puesto en la clasificación por equipos.

Ya durante este mes de abril se ha celebrado en Getxo el campeonato individual absoluto de Euskadi. Nuestro jugador Pablo Padilla fue invitado a participar en el mismo gracias al buen papel hecho en el campeonato individual de Bizkaia. Pablo no tuvo suerte con las piezas negras y termino el campeonato en décima posición con 3 puntos ganando todas sus partidas con blancas. De forma paralela al campeonato absoluto se celebró el campeonato de parejas mixtas en el que participaron katixa Unzueta y su padre Jesús haciéndose con la sexta plaza de trece parejas participantes.



Problema de abril:
Blancas juegan y dan mate en 3 jugadas.

Solución al problema de marzo:

1. Td7 Axd7
2. Dd6+ Td7
3. Dh6+ Re8
4. Tg8

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

CARROCERIAS TRES ESTRELLAS

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

REPARACIÓN CON BANCADA
SECADO AL HORNO
COLOCACIÓN RÁPIDA DE LUNAS

TALLERES Y GRUAS
GARIZURIETA
Mecánica-Electricidad-Carrocería

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

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)

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



PICAPINOS

- Conocido como pájaro carpintero
- Capaz de taladrar las maderas más resistentes
- Tiene cuatro dedos, dos hacia adelante y dos hacia atrás
- Utiliza los dedos para trepar arboles haciendo palanca con la cola
- Principalmente insectívora, se alimenta sobre todo de larvas

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

Chin chin nigeriano

Este mes dentro de nuestro proyecto de Cocina del Mundo os compartimos una receta nigeriana que nos ha sorprendido por su sencillez y resultado delicioso!

INGREDIENTES (8 personas)

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| 500g Harina | - 100g Azúcar |
| ½ cda Polvo hornear | - 60g Mantequilla |
| 3 cda Leche | - 1 cda Extracto vainilla |
| 2 Huevos | - 2 cdas Nuez moscada molida |
| ½ cda Sal | - Aceite para freír |

ELABORACIÓN

1. Empezamos la elaboración mezclando la harina, junto con la mantequilla, el azúcar, la vainilla, la nuez moscada y la sal hasta conseguir una consistencia arenosa
2. A continuación, añadimos los huevos, y comenzamos a amasar. Agregamos poco a poco la leche y continuamos amasando hasta obtener una masa suave. Si se considera se puede añadir un poco mas de harina o de leche para conseguir la textura deseada.
3. Extendemos la masa y la aplanamos hasta conseguir un grosor de 1cm aproximadamente y cortamos en cuadrados pequeños.
4. Freímos en abundante aceite caliente, hasta que estén dorados por amabas partes. Retiramos y dejamos escurrir el aceite sobrante.

5. Espolvoreamos con un poco de azúcar glas, siendo esta una aportación propia.

6. Una vez templados estarán listos para disfrutar!
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 15.680 m²
EDIFICABILIDAD CONJUNTA: 470,40 m² VISTAS.
ORIENTACIÓN SUR. 300.000€
+ Proyecto, Licencia y Tasas



SE VENDE

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



SE VENDE

Precioso chalet a escasos minutos andando del
centro del pueblo. Jardín privado, soleado



SE VENDE negocio de hostelería

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



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



SE VENDE LOCAL

Céntrico. Diáfano
Ideal para negocios varios.



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



aludium[®]
premium aluminium

