OREKA

OSASUN, ZAINTZA ETA KIROL GIDA

Lea-Artibai, Mutriku eta Busturialdea

[2022/05]

LEA-ARTIBAI, MUTRIKU ETA BUSTURIALDEKO HITZA

OREKA

OSASUN, ZAINTZA
ETA KIROL GIDA

Argitaratzailea: Lea-Artibaialdeko Hedabideak
Helbidea:
Markina-Xemein
Arretxinaga kalea 1
tel.: 94-684 44 36• lh@hitza.eus
Gernika-Lumo
Elbira Iturri kalea z/g
tel.: 94-627 10 85 • busturialdea@hitza.eus

www.lea-artibaietamutriku.hitza.eus
www.busturialdea.hitza.eus

Testuak eta publizitatea: **HITZA/ 11barri**
Diseinua, maketazioa eta testuak: **11barri**
Argazkiak:
Hitza eta Pixabay

www.geureanbai.eus

OSASUNEAN, ZAINTZAN ETA KIROLEAN diharduten Lea-Artibai, Mutriku eta Busturialdeko profesionalen lana biltzen duen aurkibidea daukazu esku artean. Orrialdez orrialde, alor horiei lotutako zerbitzuak eta gomendioak aurkituko dituzu; ongizatea, esku-eskura.

COACHING

MAIM — ONDARROA — 9

DIETETIKA

SUSTRAI BELARDENDA — ONDARROA — 11
CENTRO DIETETICO — LEKEITIO — 12
MAITE GONZALEZ — BERRIATUA — 12
NEREA ETXEA — ONDARROA — 13

EDERTZE ZENTROAK

IRUNE — LEKEITIO — 29
AINHOA — MARKINA-XEMEIN — 29
RAKEL BILBAO — LEKEITIO — 30

EGOITZAK

TORREZURI EGOITZA — GERNIKA-LUMO — 4
ARTIBAI EGOITZA — ONDARROA — 5
URIBARREN ABAROA — LEKEITIO — 36

FISIOTERAPIA

GEROA: OSASUNA ETA ERRENDIMENDUA — GERNIKA-LUMO — 6
ADABA: FISIOTERAPIA ETA BERREGOKITZEA — GERNIKA-LUMO — 7
AKROMION — MARKINA-XEMEIN — 8
ARTEZ — LEKEITIO — 8
TXOMIN TXURRUKA — MARKINA-XEMEIN — 8
AIXEBE /ABANTE — ONDARROA-LEKEITIO — 9

HAGIN KLINIKAK

AKARREGI — LEKEITIO — 33
ALDAY — MUTRIKU — 33
ARTIBAI — MARKINA-XEMEIN — 33
GALDER ETA NAHIA — LEKEITIO — 34
LUKENE ETA ARIANE — ONDARROA — 34
OTXAGABIA — ONDARROA — 34

KIROLDEGIAK

ONDARRU FITNESS — ONDARROA — 13
CROSSFIT GERNIKA — GERNIKA-LUMO — 14-15
BERRIATUKO UDALA — 16
ETXEBARRIAKO UDALA — 17
LEA IBARRAKO AMANKOMUNAZGOA — 18-19
SANTI BROUARD KIROLDEGIA — LEKEITIO — 20
MUTRIKUKO KIROLDEGIA — MUTRIKU — 21
ZALDUPE UDAL KIROLDEGIA — ONDARROA — 22

KIROL JARDUERAK

IBARRANGELUKO UDALA — 23
BUSTURIKO UDALA — 24

MASAJEAK / OSTEOPATIA

IRATXE MASAJEAK — MUTRIKU — 10
ESTITXU — MARKINA-XEMEIN — 10
JOSEBA INAKI ELEZGARAI — MUTRIKU — 11
MAITE GONZALEZ — BERRIATUA — 12

OPTIKAK ETA ENTZUMEN ZENTROAK

ALAZNE OPTIKA — MUTRIKU — 30
VITORIA OPTIKA — ONDARROA — 30
OPTIKA EGUREN — GERNIKA-LUMO — 31
IRIGOIEN OPTIKA — LEKEITIO — 32
LEKEITIO OPTIKA-AUDIO — LEKEITIO — 32

PODOLOGIA

PODOKLINIKA BERMEO — BERMEO — 25
TTIPI TTAPA — GERNIKA-LUMO — 26
ALMA BREA — MARKINA-XEMEIN — 26
JONE BADIOLA — ONDARROA — 27

PSIKOLOGIA

SENA PSIKOTERAPIA — MARKINA-XEMEIN — 35

Ongizatean aurrerapausoak ematen

TORREZURI kudeaketa profesionalean ibilbide nabarmeneko enpresa taldea da menpekotasun egoeran dauden adinekoen atentzio osoan jarduten duten zentroen artean. Zentro propioa dauka Gernika-Lumon, eta bere lana beste zentro batzuetan ere egiten du. Talde bezala, **izaera berritzaileak** bereizten ditu: kudeaketan, kalitatean eta bezeroekiko zerbitzuan etengabeko berrikuntza bilatzen dute.

Zaharren egoitza eta Eguneko Zentroa

Adinekoentzat bereziki diseinatutako eraikina da. Espazioak zabalak dira, eta horrek pertsona guztiak erraz eta arazo gabe mugitzea ahalbidetzen du, baita elbarriak eta gurpil-aulkietakoak ere. Bizilekuen %25 banakakoa da, pribatutasuna bultzatzea helburu. Sarbideak, argiztapena, seinalizazioa, lur-zoruaren materialak, pintura, altzariak,... urritasun fisikoa eta psikikoa arintzeko pentsatuta daude, egoiliarren bizitza errazteko.

Zaharren egoitza: 17 gela (10 bikoitz eta 7 banakako), zein bere bainugelarekin –bi bainugela geriatrikoak dira–, eta telefonoa, telebista-hartunea, ohe elektrikoak eta mota guztietako Laguntza Teknikoak. Instalazio eta ekipamendu guztiak pentsatuta daude adinekoei, arreta osoa eta jarraikoa emanez Zaharren egoitza iraunkor eta komunekoa ahalbidetzeko.

Eguneko zentroa: Helburu orokorra da mendeko adineko eta euren familiakoen artean bizitza baldintzak izatea erraztea, horretarako AUTONOMIA ETA BIZI-KALITATE maila onena bilatuz.

Grupo TorreZuri

TORREZURI TALDEA
Carlos Gangoiti, 22
GERNIKA-LUMO
94-625 82 88 – 656 79 04 07
www.torrezuri.com

ONDARROAN

Artibai errekaren ertzean, herriaren erdigunean daukagu Artibai Udal Egoitza, giro familiarrean eta gertuko elkarbizitzan oinarrituta. Euskararen eguneroko presentzia eta belaunaldiarteko programak dira gure ezaugarri nagusiak.

ARTIBAI EGOITZA

GURE ZERBITZUAK

- Arreta zuzena, eguneroko oinarrizko ekintzetan laguntza.
- Erizain zainketa egun guztian.
- Ongizate zerbitzu integrala eta senide eta lagunen arreta zerbitzua.
- Buru osasun eta ongizate psikologikorako zerbitzu integrala.
- Mediku kontsulta eta osasun agendaren koordinazioa.
- Aisialdiaren planifikazio pertsonalizatua.
- Podologia zerbitzua.
- Ileapaindegi zerbitzua.
- Garbitegi zerbitzua.
- Herriko kultur elkarteekin elkarlana.
- Egoitzatik kanpoko ekintzak.

ARTIBAI UDAL EGOITZA
Artibai, 4. ONDARROA
94-683 32 31
artibaiegoitza@ondarroa.eus

ONDARROAKO UDALA

GEROA: OSASUNA ETA ERRENDIMENDUA [GERNIKA-LUMO]

Mugimendua da geroa

GEROA ZENTROA hiru kidez osatutako zentroa da. Osasuna eta errendimendua lortzea du helburu nagusitzat. Gontzal Urionabarrenetxea (Jarduera Fisiko eta Kirolen Zientzietan Lizentziatua), Iera Gomez (Fisioterapian graduatua eta Zoru Pelbikoan espezializatua) eta Ander Aranzabal (Fisioterapian graduatua) dira behinik-behin talde eta zentro hau osatzen duten kideak.

Mugimendua da GEROAko kideen tresnarik garrantzitsuena, baita jardueraren funtsa ere. "Gure GEROA mugimendua da", diote taldekideek. "Osasuntsu mantentzeko mugitzea ezinbestekoa dela uste dugu eta gure proiektuaren helburua hori sustatzea izango da". Mugimendu honen bidez, GEROA zentroak Gernika-Lumo eta eskualdeko biztanleen ongizatea eta osasuna sustatu eta inguruko kirolari desberdinen errendimendua hobetu nahi du, arlo fisikoa hobetuz.

"GEROA sortzera eraman gaituen oinarrizko arrazoien artean, profil desberdineko profesionalek talde bezala lan egitea ahalbidetzen duela da, beti ere, kalitatezko eta pertsona bakoitzari egokitutako zerbitzua eskainiz". GEROAko kideak entrenamenduan, lesioen berregokitzean eta zoru pelbikoaren esparruko fisioterapian adituak dira. Horrez gain, psikoneuroimmunologian ere formaturik daude, bezeroen arazo desberdinei irtenbide zabalago bat emateko. Nahiz eta zerbitzu independenteak izan, jakintza-alor desberdinen arteko lanaz baliatuko dira, bezero bakoitzari zerbitzurik osoena eskaintzeko asmoz.

Bezeroek GEROAan aurkituko dituzte haien arazo eta galdera desberdinen erantzunak, eskura izango baitituzte osasuna bermatzeko zerbitzu guztiak. Oso desberdinak diren profil profesionalak baina aldi berean guztien arteko elkarlana izateak, bezero bakoitzari egokitutako kalitatezko zerbitzu bat ziurtatzen du.

ZERBITZUAK

FISIOTERAPIA
Muskulu-eskeletikoa
Zoru pelbikoa
Kirol-fisioterapia

ENTRENAMENDUAK
Berregokitze-funtzionala
Entrenamendu pertsonala
Taldekako entrenamendua

PSIKONEUROIMMUNOLOGIA

TALDE JARDUERAK
Pilates
Hipopresiboak
Haurdunaldirako prestakuntza

TAILERRAK

GEROA
OSASUNA ETA ERRENDIMENDUA

Miguel de Unamuno 5 Behea
GERNIKA-LUMO
633 52 78 68
geroalanduz@gmail.com
geroa_zentroa

ADABA: FISIOTERAPIA ETA BERREGOKITZEA (GERNIKA-LUMO)

IÑAKI RAFAEL
Fisioterapeuta

KEVIN HUBER
Prestatzaile fisikoa

ANER CARDO
Nutrizionista

Fisioterapia eta errehabilitazioa oinarri hartuta, osasuna eta zintzotasuna ardatz dituen zentroa da Adaba. Bezeroari ongizate eta berreskurapen prozesuan eragiten dioten alderdi denetan laguntzea da helburua: entrenamendu pertsonala, nutrizioa, aholkularitza eta abar. Lesioen sustraira jotzen da horretarako, bezero bakoitzaren errekuperazio denborak errespetatuz, goi-mailako teknologiarekin, eta leialtasun osoz. Etxe honetako arlo bereizgarria kirola da; edozein mailatako kirolariei errendimendu prozesu osoan laguntzen zaie. Baina, era berean, edonorentzat baliagarriak diren zerbitzuak eskaintzen dira, formazio eguneratuarekin eta hurreko harreman jarraituarekin.

ZERBITZUEN GAMA

Fisioterapia traumatologikoa
Kirol fisioterapia
Lesioen berreskurapen terapiak
Presoterapia
Zoru pelbikoa
Fisioterapia inbasiboa
Bakarkako eta taldekako entrenamendua
Nutrizio aholkularitza

Iñigo Lopez de Haro kalea, 5 behea
48300, Gernika-Lumo
623 186 388
adaba@adabafisioterapia.eus
www.adabafisioterapia.eus

FISIOTERAPIA

AKROMION FISIOTERAPIA ZENTROA

Erdotza etorbidea, 10 behea • MARKINA-XEMEIN • **627 23 14 11** • akromionfisio@gmail.com

- Traumatologia
- Kirol lesioak
- Erreumatologia

Zerbitzu berriak Maite Lekerikauria fisioterapeutaren eskutik gure zentroan:
(Txanda hartzeko: 688 63 70 42)

- Osteopatia
- Pediatria

FISIOTERAPIA

ARTEZ FISIOTERAPIA ZENTROA

Eusebio Maria de Azkue, 4 behea • LEKEITIO • **611 07 88 69**

www.artezfisioterapia.com

- Esku terapia
- Ekografia muskulu eskeletikoa
- Ariketa terapeutikoak
- Fisioterapia inbasiboa
- Bendajeak
- Sistema superinduktiboa (SIS)

Ordutegia: Astelehenetik barikura: 09:00 - 13:00 / 16:00 - 20:00

FISIOTERAPIA

TXOMIN TXURRUKA FISIOTERAPIA ZENTROA

Artibai, 12 behea • MARKINA-XEMEIN • **94-616 60 32**

- Auto istripuak
- Kirol lesioak
- Masajea
- Erreumatologia
- Tendinitisak
- Bizkarreko eta buruko minak
- Opari txartelak

AIXEBE
& ABANTE
FISIOTERAPIA

Aixebe (ONDARROA) & Abante (LEKEITIO)
• 653 74 85 05 • www.abante.eus

"FISIOTERAPIAREN IRAULTZA EZ DATOR TEKNIKA BERRIETATIK; BESTE ZERBAIT DA"

Ondarroan eta Lekeition kontsulta pasatzen du, astelehenetik ostiralera. Oier Gorosabel Larrañaga fisioterapeutak eskarmentu handia du osasun arazoak tratatzen, eta esperientzia horretatik hitz egiten digu.

Nola aldatu da fisioterapia Lea-Artibain azken 30 urtean?
1993an, bi fisioterapeuta baino ez zeuden eskualdean. Bistan denez, kasu larrienak baino ezin izaten zituzten tratatu; jende gehienak ez zekien zer ginen ere, masajistekin nahasten gintuzten. Gaur egun, 14 fisioterapia zentro gaude gutxienez, eta premia duen edozein pertsonak etxetik hurre gaitu.

Espezialitate ezberdinak al daude?
Terapia fisikoarekin hainbat arlo landu daitezke, bai. Kirola, neurologia, traumatologia, erreumatologia dira ezagunenak, baina beste asko daude: kardiologia, arnas fisioterapia, ginekologia... Hiri handietan, fisioterapia zentro espezializatuak sor daitezke; baina gureak bezalako herri txikietan, denok denetik egiten dugu. Egia da, halere, bakoitzak bere joerak dituela; horregatik interesgarria da fisioterapia zentro asko egotea. Horrela, arloren baten laguntza behar izanez gero, beti dugu aukera pazientea beste lankideren batengana bideratzeko.

Teknika berririk ba al dago?
Haien berritasuna erlatiboa da, gehienetan aspaldiko tekniken berregokitzapenak eta promozioak izaten baitira. Dena den, fisioterapiaren iraultza ez dator teknika berrietatik; beste zerbait da. Lehendik genekizkien teknikak antolatzeko modua, arrazonamentu klinikoa, pazientearen esku hartze aktiboa... gakoa hortxe dago, eta bide horretatik emaitza bikainak lortzen ari gara.

MAIM
COACHING
MASAJE

Ibaiondo, 5 behea (ONDARROA)
• 656 76 79 53 •

"EGOERA EMOZIONALA, EDOZEIN DELA ERE, IGARRI EGITEN ZAIGU GORPUTZEAN"

Buruak eragina izan dezake gorputzaren osasunean. Egoera emozionala, edozein dela ere, igarri egiten da gorputzean. Ondo baino hobeto daki hori Idoia Larrañagak, eta aurrera egiten laguntzen die 2021 urteaz geroztik bere bezeroei, bizimodu aldaketa behar izanez gero, aldatzen, ondoen egokitzen zaizkien terapiak aplikatuz. Horretarako, masajea eta *coaching*-a baliatzen ditu.

Masajea: osteopatia, kiromasajea, reikia
Masajea mina arintzeko lehen erreakzio intuitibo eta bat-batekoa da. Terapia zaharrenetakoa da, eta haren efektuek kalitate fisikoa handitzen dute eta giharrak bizkortu. Muskuluetako minak, tiratuak, bihurdurak, bizkarreko minak, lunbagoak, ziatika eta zaintiratuak arintzeko ere baliagarriak dira masajeak.

'Coaching'
Coaching-aren bitartez barruan dituzun edo inguratzen zaituzten gatazkak konpondu, beldurrak nahiz blokeoak kendu, emozioak kudeatu, autoestimua, karisma eta botere pertsonala garatu edota aukera berriak aurkituko dituzu. Poztasuna eta motibazioa berreskuratu, ohiturak aldatu eta erramintak eskuratuko dituzu bizitzako krisiei eta oztopoei aurre egiteko.

IRATXE MASAJEAK

Txurruka Tenienteak Etorbidea, 24 [MUTRIKU]
• 635 70 58 10 •

"GORPUTZ OSOA LANTZEN ETA LIBRATZEN DUGU"

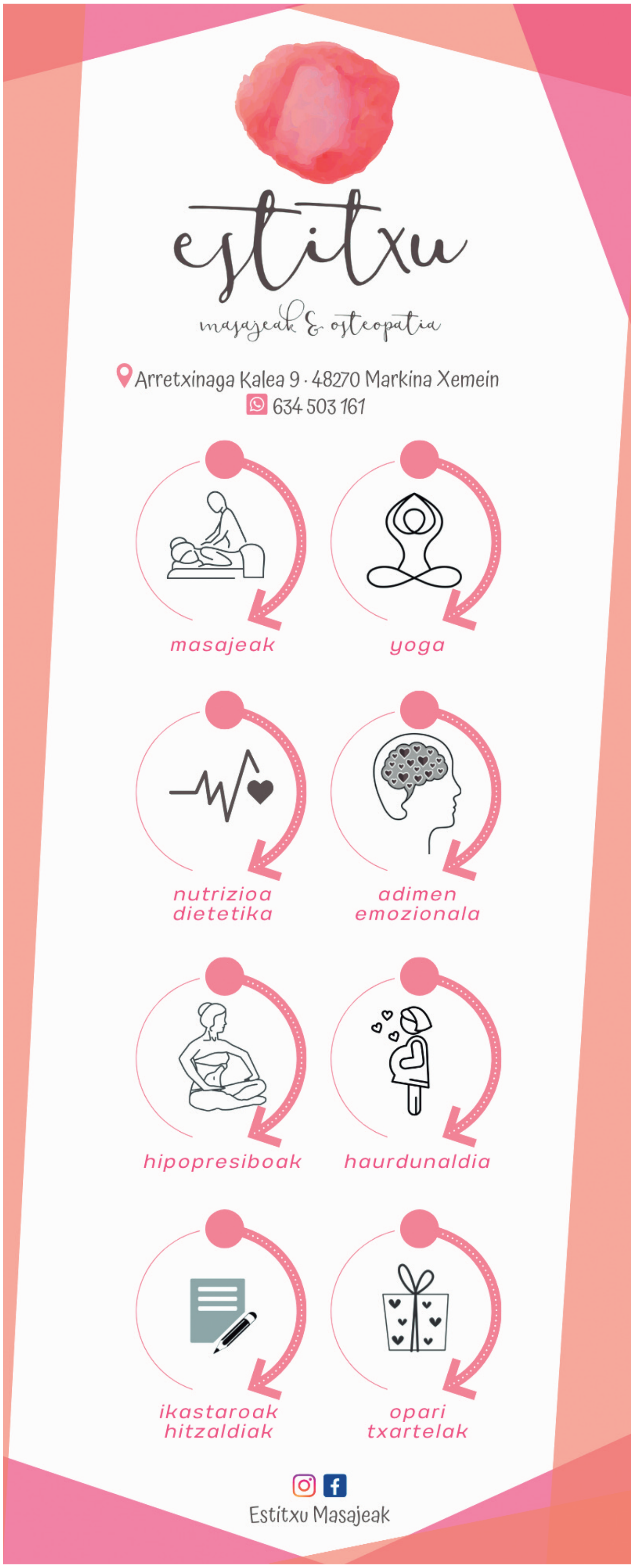
Bederatzi urte daramatza Iratxe Pagoaga Basurkok bere masaje zentroan lanean, aurretik beste leku batzuetan aritu ondoren. Osteopatian diplomatua da eta kiromasajean formakuntza du.

Gorputzaren egitura osoa lantzen du pazienteekin. "Lepoko mina daukanari ez diogu soilik lepoa manipulatuko; izan ere, gorputza osotasun bat da". Beraz, hezurrak lantzen ditu, orno edo bertebrak libratzeko. "Gorputzak hobeto erantzuten du bere egiturari, oreka osoari eraginez gero". Argi utzi nahi du osteopatia eta kiromasajea tresnak direla: "Nik tresna horiek erabiltzen ditut, baina gero, arazoen jatorrian dauden ohiturak zuzentzeko ardura pazientearena da, elikadura hobetuz edo ariketa fisikoa eginez".

Era berean, osteopatia biszerala eta kraniala ere lantzen ditu: "Biszerek euren mugimenduak eta blokeoak izaten dituzte, eta horiei ere ekiten diegu; osteopatia kranialarekin, berriz, sistema linfatikoan eta nerbio-sisteman eragiten da, energia blokeoak askatzeko".

Haurrekin, jaioberritatik hasita, osteopatia pediatrikoa aplikatzen du. "Erditzeak eragindako tentsioetatik libratzeko ezartzen dira teknika kranialak".

Haurdunaldian ere, emakume asko joaten dira zentrora: "Ez dago inolako arazorik haurdun egoteagatik; posturak zaintzea eta gorputzaren oreka hobetzera bideratutako teknikak, denak izaten dira onerako".



Joseba Iñaki
Eleizgarai

JOSEBA IÑAKI ELEZGARAI OSTEOPATA

Konte kalea, 22 • MUTRIKU • **630 78 80 59**

- Osteopatia
- Masajeak

OSTEOPATA

Zure enpresa edo jarduera gida honetan edo urtean argitaratzen ditugunetan agertzea nahi baduzu, jarri gurekin harremanetan posta bidez:
geureanbai@hitza.eus

SUSTRAI BELARDENDA

Iparragirre, 6 • ONDARROA • **94-683 07 62**

Eskaintza zabala jartzen dizu eskura.
Besteak beste, **elikagai ekologikoak, botika natural eta alternatiboak** eta **kosmetika naturala. Makrobiotika eta rerreflexologia kontsultak.**

Ordutegia: Astelehenetik barikura 10:00-13:30 / 17:30-20:00
Zapatuak: 10:30-13:30

BELARDENDA

centro dietético
Zure osasuna naturala da ®

KIROMASAJISTA
ETA OSTEOPATA
AHOLKU DIETETIKOAK

SUPLEMENTU NATURALAK
JANARI EKOLOGIKOAK
ETA GLUTEN GABEAK
KOSMETIKA NATURALAK
BITAMINAK ETA MINERALAK

www.centrodietetico.es

Paskual Abaroa Etorbidea, 41B • LEKEITIO
94-655 10 44
lekeitio.pascual@centrodietetico.es

MAITE GONZALEZ OSTEOPATIA ETA OSASUN ZENTROA

Aransolo kalea, 4 behea [BERRIATUA]
· 94-613 98 34 · 661 28 14 66 ·
www.maitegonzalez.net
info@maitegonzalez.net

GORPUTZAREN OREKA BERRESKURATZEN

Maite Gonzalezen terapien zentroan diagnostiko integral bat eskaintzen dugu, patologia eta haren jatorria baloratuz. Gure helburua da gorputzaren oreka berreskuratzea eta osasuntsu egoten ikastea. Bide horretan garrantzitsua da diagnostiko egokia eta zehatza egitea, desoreka horren jatorria argitzeko eta dagokion tratamendu zuzena eskaintzeko. Osasun zentroko lantaldea psikologo batek, podologo posturologo batek, osteopatek, fisioterapeutek eta hidroterapeutek osatzen dugu.

ES Complex programa esklusiboari esker, gorputzaren informazio zabala lortzen dugu. Era azkar batean pazientearen egoera psiko-neuro-immuno-endokrinologia zelakoa den jakin dezakegu; lau puntu horiek orekatuta gorputza osasunera bueltatu daiteke.

Horrez gain, gorozkien diagnostikoa ere egiten dugu. Mikrobiota aztertuta hesteetako egoera zelan dagoen jakiteko aukera dugu, eta ekosistema hori ondo egoteko gure pazienteei, besteak beste, elikadura aldaketak, sistema erregulatzeko tratamenduak, koloneko hidroterapia, garbiketa hepatikoak, osteopatia eta fisioterapia tratamenduak eskaintzen dizkiegu.

DIETETIKA
DENDA

Nerea
Etxea

Senda belarrak
Dietetika
Kosmetika naturala
Pisu kontrola
Kontsulta naturista

94-683 26 78
nerelarrinaga77@gmail.com
Erribera kalea, 9 • ONDARROA

ONDARRU FITNESS STUDIO

ONDARRU Fitness Studio

Iparragirre, 9 behea [ONDARROA]
• 94-683 11 42 • 605 70 08 07 •

COACHING ZERBITZU BERRIA, HELBURUAK LORTZEKO

Entrenamendu pertsonalizatuan aditua da Ondarru Fitness Studio zuzentzen duen Luis Ferreño. Urteak daramatza pertsona helduen osasun eta kirol gaitasunak hobetzeko programak eta kirolarientzako errendimendu-entrenamenduak garatzen, urteak lesioak osatzeko saioak ematen. Orain, jauzi bat gehiago emanda, coaching zerbitzua ere ematen du. Horretarako, Coach Ontologiko titulua atera du Mondragon Unibertsitatean.

Zer da *coaching*-a zuretzat?
Coaching-a da beste pertsona batzuei laguntzea transformazio prozesuetan —banakakoak izan edo taldekakoak izan— dituzten erronkak eta helburuak lortzen. Prozesu horretan lehentasunezko balioak dira pertsonarekiko errespetua eta kooperazioa.

***Coaching*-a eta kirola eskutik doaz?**
Hala da. Pertsona batzuek ez dituzte lortzen kirolari amateur zein profesional bezala dituzten erronkak, ez dutelako laguntzarik helburuak betetzeko errekurtsoak ezagutzerakoan.

Zertarako *coaching* saio bat?
Ikaskuntza gure estrukturaren aldaketa da, ingurunera eta transformazio-egoeretara egokitzeko. Ikasteak bide eta ikupuntu berriak sortzen ditu ditugun eredu mentaletan elkarrizketa eragin-korrak izateko, entzuten ikasteko, gure iritziak aldatzeko, gure emozionaltasuna eta animo egoerak kudeatzeko, ikuspegi sistematiko bat...

Sedentarismotik ihes egin eta eguneroko energia lortzeko gakoa

2021etik martxan da Gernikan CrossFit praktikatzeko gune aproposa: CrossFit Gernika, kirol horretan aritzeko ezin hobeto hornitutako gunea, entrenamenduak eta momentu handiak partekatzeko jendez inguratua. Izan ere, Jon Causok eta Adriana Garciak gidatutako proiektuak hasieratik lortu du onarpen zabala.

Kirol horren filosofiarekin bat egiten duen jendearena. Bide batez, egitasmoaren funtsa azaldu du Causok. “Sedentarismoaren errutinatik irteteko pautak proposatu eta pertsonen eguneroko bizitza hobetzea da gure helburua”, adierazi du.

Ordutegi zabala eskaintzen du CrossFit Gernikak, 06:30etik 21:00etara. Egunean bederatzi klase ematen dituzte, bakoitza ordutebetekoa eta monitore batek gidatuta. Asko jota 16 laguneko taldeak osatzen dira, jarraipen egokia bermatzeko. “Entrenamendu funtzionalak eta dinamikoak dira; eta indarra lantzen da, intentsitate handiagoarekin edo txikiagoarekin, pertsonaren beharrizanetara egokituta eta ariketak ondo egiten dituztela zainduta. Eta gogoratu: probako klasea doan da. “Hori da norbait etor dadin konbentzitzeko modurik onena”, esan du Causok.

> *«Probako klasea doan da. Hori da norbait etor dadin konbentzitzeko modurik onena»*

Instalazioak 1.000 metro koadro dauzka, era honetara banatuta: behean, 800 metroko eremua entrenatzeko; eta

goian, aldagelak. Lau entrenatzailek osatzen dute taldea, denak CrossFit entrenamenduak gidatzeko beharrezko tituludunak. Beraz, denek daukate beharrezko formakuntza zentroan jarduteko, hau da, denek dauzkate elikaduraren, kirol programazioaren eta fitness filosofiaren inguruko ezagutzak. Ez hori bakarrik: monitore guztiak etenik gabe ari dira ikasten, beti hobetzeko gogoarekin daude eta. Horiekin batera, masajistaren zerbitzua ere badaukate zentroan bertan, eta nutrizionista baten laguntzarekin, erabat osatuta geratzen da CrossFit Gernikaren zerbitzua.

“Boxera doazen ordu hori eguneko ederrena izatea da guk nahi duguna: atsegina izaten da, gustuko duzun zaletasun hori jendearekin partekatzen duzu eta entrenatzaile bat daukazunez zeu zaintzen eta zeurekin harreman estuan, badakizu emaitzak lortuko dituzula. Hona datorrena hobeto sentitzen da, eta egunerokotasunerako energia lortzen du”, nabarmendu du Causok.

EREMUAK

1 WOD
Talde-entrenamenduak, entrenatzaile profesionalek gidatuta.
Saio hauetan gorputz osoa jartzen da martxan, eta indarra, abiadura, erresistentzia, arintasuna eta koordinazioa hobetzen dira.

2 OPEN BOX
Norbere kabuz entrenatzeko edo trebetasunak hobetzeko, bakoitzaren beharretara egokitua.

3 HALTEROFILIA ETA GIMNASTIKOAK
Mugimendu horiek denbora gehiagorekin ongi ikasteko klase espezifikoak ematen dira.

4 HIIT
Intentsitate handiko entrenamendu tartekatua.
Elementu konplexuagoak lantzen dira, eta klase metabolikoagoak dira. Entrenamendu funtzionalak dira, intentsitate handikoak, eta eten gabe aldatzen doazenak.

5 UMEAK ETA NERABEAK
Txikienei egokitutako entrenamendu-programa, beren mugimendu-trebetasunak garatzeko.

6-16 urteko haurrentzat pentsatuta dago, 6-12 urteko eta 12-16 urteko taldeetan banatuta. Haurrentzako CrossFit-ak aukera ematen du haurrak aktiboagoak izan daitezen ikasgelan eta ikasgelatik kanpo. Haurrak ohitzen ditu kirola erregulartasunez egitera, energia bideratzera eta bizi-ohitura osasungarriak hartzera.

KOMUNITATEA

CrossFit praktikatzen dutenen artean ohikoa da talde entrenamendu berezi batzuk antolatzea gizarte aldarrikapen jakin bati lotuta. CrossFit Gernikan, sinbolikoki, herri oso bat omendu nahi izan zuten apirilaren 26an, Gernikako bonbardaketa izanik gogoan, eta, bide batez, egoera beretik pasa ziren dugangarrak ere oroituta. Euskal Herriko eta Euskal Herritik kanpoko hainbat zentrok/boxek egin zuten bat ekimenarekin.

CROSSFIT GERNIKA

Ibarra kalea, 12E - GERNIKA-LUMO
611 689 337 [bakarrik whatsap-ez]
crossfitgernika@gmail.com
www.crossfitgernika.com

BERRIATUAN,

Kirola eta ariketa fisikoa bultzatuz

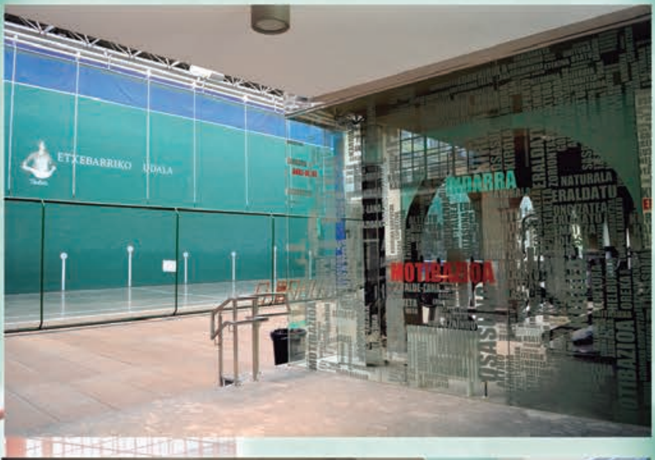
BERRIATUA ELIZATEKO UDALA
Herriko Enparantza, 1
94-613 70 30

ETXEBARRIAN

BIZI KALITATEA HOBETZEN LAGUNTZEKO

FRONTOIA Erbera 22an.
Erreserbak egiteko, astebete lehenago.
Udaletxera deitu behar da ordua hartzeko.

GIMNASIOA Erbera 22an.
Erabili nahi duenak udaletxean eman behar du izena.



SKATE PARKEA Ibaun parkean.

UR PARKEA Ibaun parkean.

Etxebarria
udala

ETXEBARRIKO UDALA
Peñanekua plaza, 1
ETXEBARRIA
94-616 64 32

Kirola eta Osasuna, elkarlanaren arrakasta

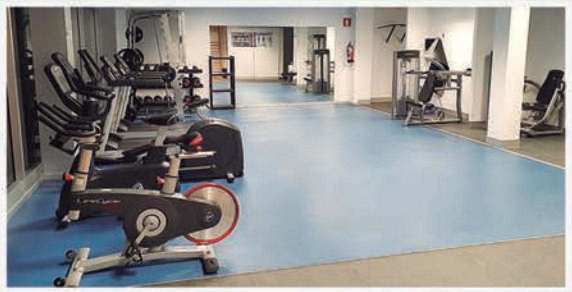
Lea Ibarra

www.leaibarra.eus

munitibar-aulesti-gizaburuaga-amoroto-mendexa

MUNITIBAR ARBATZEGI GERRIKAITZ
UDALA
94-616 53 00

AULESTI
UDALA
94-627 90 06



GIZABURUAGA
UDALA
94-684 25 86

AMOROTO
UDALA
94-684 25 49
www.amoroto.eus

MENDEXA
UDALA
94-684 21 06

Elexalde, 1 • 48289 GIZABURUAGA
Tf./faxa: 94-684 29 82 leaibarra@bizkaia.org

LEA IBARRA UDAL MANKOMUNAZGOA

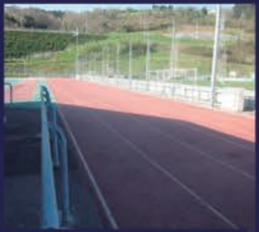
SANTI BROUARD UDAL KIROLDEGIA

lekeitioko udala

INSTALAZIOAK

GIMNASIOA
SQUASH
ROKODROMOA
FRONTOIA
SAUNA

IGERILEKUA
TRINKETE
PADEL PISTA



ATLETISMO PISTA/
FUTBOL 11 ZELAIA
SKATE PARK

IKASTAROAK

UMEAK:

- IGERIKETA
- BALLET
- PADEL (BERRIA UDAN)
- BELA (BERRIA UDAN)

NAGUSIAK: (+14 URTE)

- IGERIKETA
- STRECH
- BALLET
- DANCE PUMP
- GAP
- ZUNBA
- SPINNING
- PILATES
- YOGA
- MULTIKIROLA (+65)
- PADEL (BERRIA UDAN)
- FUNTZIONAL TRAINING (BERRIA)
- TRX TRAINING(BERRIA)

INFORMAZIOA/INFORMACIÓN

PASKUAL ABAROA ETORBIDEA, 49

94-624 30 05

KIROLDEGIA@LEKEITIO.EUS

WWW.LEKEITIO.EUS

ORDUTEGIAK

ASTEL-BARIK	ZAPATUA	DOMEKA
08:00-22:00	09.00-13:30 16:30-20:00	09:00-13:30 JAI EGUNAK ITXITA

Mutrikuko Udala

EGIN ZAITEZ BAZKIDE

MUTRIKUKO KIROLDEGIAN

ESKAINTZAK

- Spinning
- Bodybalance
- Bodypump
- Crosstrainning
- Bodystep
- TRX
- Combat
- Zumba
- Pancafit
- Fitness Aholkularitza
- Fitness Gela
- Yoga

ktx mugiment kiroltxartela

Mutrikuko kiroldegiko bazkideak beste udalerrietako 124 kirol-instalazio baino gehiagotara kostu gehigarririk gabe sartu ahal izango dira.

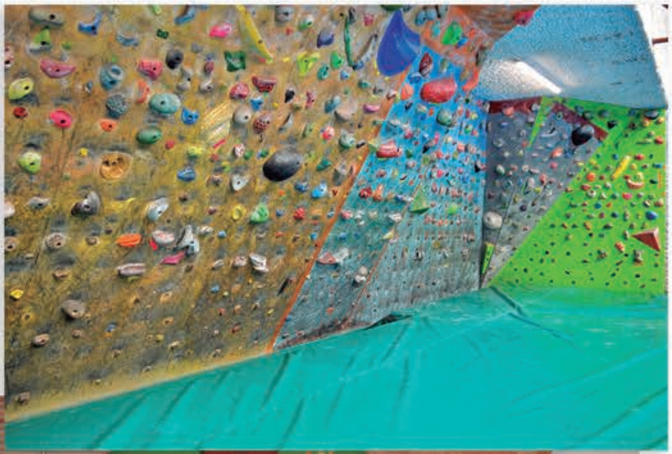
informazio gehiago:
www.kiroltxartela.eus

Informazio gehiago www.mutriku.eus orrialdean

ONDARROAN

ZALDUPE UDAL KIROLDEGIA

Zaldubide Kalea, 13
Erreserbak egiteko telefonoa: **94-613 42 09**
kiroldegia@ondarroa.eus



Ordutegia:
Astelehenetik barikura: **07:30-21:00**
Zapatuak: **09:00-13:30 / 16:30-20:00**
Domekak eta jai egunak: **09:00-13:30**
Uztaila-iraila:
Astelehenetik barikura: **07:30-13:30 / 16:30-20:30**
Zapatuak: **08:00-14:00**
*** Kiroldegiko sarrera 5 minutu aurretik eta irteera 15 minutu beranduago.**

GIDATUTAKO IGERIKETA IKASTAROAK:

- **3 urtekoentzat;**
  - Tripi-trapu
- **4 urtetik gorakoentzat;**
  - Dortoka (1. maila)
  - Itsas zaldia (2. maila)
  - Pinguinoa (3. maila)
  - Itsas txakurra (4. maila)
- **13 urtetik gorakoentzat**;
  - Autonomia (1. maila)
  - Teknika (2. maila)
  - Igeriketa mantenua
- **Mantenimendua**
  - Uretako jarduera (65 urtetik gorakoentzat).
  - Uretako jarduera: dibertsitate funtzionaldunentzat.

GIDATUTAKO BESTE IKASTAROAK:

Cross-training · **Multi-fitness** · **Fite-bike** · **Aqua-fit** · **Pilates** · **Core-tone** · **Fit integrala** (65 urtetik gorakoentzat)

INSTALAKUNTZEN ERABILERA INDIBIDUALA:

Boulderra · **Squash kantxa** · **Igerilekua** · **Muskulazio gela** (fitness).

ONDARROAKO UDALA

Ibarrangelu

Osasunaren sinonimoa

Ibarrangeluk herriko zein inguruko bazterrak ezagutzeko hainbat ibilbide ditu, oinez zein bizikletaz egiteko. Gainera, herrira heltzeko ez dago autoa hartu beharrik.

Ibarrangelu osasunaren sinonimoa da. Naturaren berde kolorez inguratutako herria da, eta bere bazterrik ezkutuenak aurkitzeko ibilbide ezin hobeak ditu. Adin eta maila desberdinetakoak daude, denak zein baino zein ikusgarriagoak. Natura zaintzeko ez dago Ibarrangelu garraio publikoarekin bisitatzea baino aukera hoberik.

Kostaldeko paisaia zoragarrietaz gozatu nahi izanez gero, Elantxobeko hilerritik hasten den bi orduko ibilbidea ezin aproposagoa da. Lagaburu, Karobia eta Atxurkulu zeharkatu ostean, Ogoño tontorrean Izaro uhartea, Bermeo edota egunik oskarbienean Donostiako Igeldo mendia ikus daiteke. San Pedro Atxarrek Urdaibaiko Biosfera Erreserbaz gozatzeko aukera paregabea eskaintzen du. Dantzalekura eramaten du, bertan ilargi erdia marrazten duten hiru harri handi daude, eta herriko nagusiek diote antzina akelarreak ospatzen zirela han. Allika auzoan hasi eta Akorda auzoan amaitzen den ordu eta erdiko ibilbideak Bizkaiko naturaren birikan barneratzen du bat. Ibarrangelu herriko parajeetaz gehiago gozatzeko ez dago Armenduko ibilbidea baino aukera hoberik. Bi ordu eta erdiko iraupenean, artez eta mimosa zuhaitzez inguratuta, herriko bistekin txunditzen ditu ibiltariak.

Baina Ibarrangeluk askoz gehiago eskaintzen du, badaude oinezkoez gain, bizikletaz egiteko bideak ere. Bi gurpilen gainean paisaia naturalak zeharkatzeko badago Ibaeta auzoan hasten eta amaitzen den ibilbidea. Akorda, Gametxo, Laida, Antzora, Laga eta Lastarri zeharkatuz, Engraziako Andra Maria parrokia, *Bou nabarra*-ko azken gudariaren oroimen monolitoa eta Akordako auzo eskola bisitatu daitezke. Ibarrangeluko auzoak gehiago eta hobeto miatu nahi dituenak Arbolizen hasi eta Aboitizen amaitzen den ibilbidea du aukeran.

Hain natura ingurune osasuntsua mantentzeko, Ibarrangeluk garraio publikoko eskaintza zabala dauka, ez dago autoa hartu beharrik. Bizkaibuseko hiru autobus igarotzen dira herritik, Gernika-Lumo eta Ibarrangelu lotzen dituzten bi —herrien artekoa eta hondartzetakoa (A3526)— eta Bilbo eta Lekeitiokoa (A3513). Horrez gain, herriko autobus zerbitzua propioa dago, Gametxo eta Elexalde lotzen dituena.

Ibarrangeluko
Udala ateak zabalik!

Gozatu ingurua zainduz

IBARRANGELUKO UDALA
Elexalde, 1
IBARRANGELU
tf.: **94-627 60 04**
faxa: 94-627 62 95
udala.ibarrangelu@bizkaia.org
www.ibarrangelu.eus
Jendearentzako arreta ordutegia:
astelehenetik barikura, 8:00etatik 14:30era.

Busturia *Aisialdian osasuna zaintzen*

Herriaren eta herritarren osasuna zaintzen ditu Busturiko Udalak eta, horretarako, besteak beste, herritarrek askotariko kirol eskaintzak dituzte aukeran udalerrian.

Kirol jarduerak beharrezkoak dira gorputza eta burua osasuntsu mantentzeko, eta horiek egiteko instalazio egokiak dituzte Busturian.

Ariketa fisikoak lantzeko makinez beteriko parke osasuntsuak edo jolasgune osasungarriak asko ugaritu dira azken urteetan Euskal Herrian, eta Busturiko San Kristobal auzoan parke bio-osasungarria eraikitzea izan zen udalaren apustuetako bat. Gainera, iazko azaroan, kirola egiteko makina gehiago ipini zituzten, kopurua bikoiztu zuten, eta ordutik, gune horretan dagoen umeentzako jolaslekuaren bi aldeetan kokatuta daude makinak, bi lerrotan.

Kaleko kirol gune hori batik bat adineko pertsonei zuzenduta dago. Kirol makinak ondo erabiltzen jakitea beharrezkoa da norberaren gorputzean kalterik ez eragiteko, eta Bizkaiko Foru Aldundiaren eskaintzari esker, ikasturte honetan ikastaroak eskaini dituzte bertan. Busturiarrak monitore baten laguntzagaz aritu dira makinak ondo zelan erabiltzen diren ikasten. Esperientziarekin pozik daude parte hartu dutenak eta udala eta, horregatik, datorren ikasturtean ere eskaintza errepikatzeko asmoa daukate udal arduradunek.

Kirol eskaintza zabala dago udalerrian, eta horren adibide dira frontoiak, Altamira auzoko tenis zelaia eta Itsas-Adar Futbol Zelaia eta udalak eskaintzen dituen kirol ikastaroak. Gainera, tenis ikastaroa emango dute ekainaren 27tik uztailaren erdialdera arte.

Udalerrian hiru frontoi dituzte: bi Axpe auzoan eta bat Altamira auzoan. Frontoien erabilpena doakoa bada ere, Axpeko frontoi estalia erabiltzeko erreseba egin behar da udaletxean.

Gimnasio txikia, udazkenerako

Bestalde, Axpe auzoko Aingerubideko Kultur Etxean balio anitzeko gela daukate. Hirugarren adinekoentzat gimnasia, cardio kick boxing eta pilates ikastaroak eskaintzen ditu udalak.

Goiko solairurako, berriz, udalaren kirol eskaintza handituko duen proiektua daukate esku artean. Gimnasio txiki bat egingo dute udalerrian erroldatuta dauden adinez nagusientzat, eta aurreikuspenen arabera, udazkenean zabalduko dute; irailaren amaieran edo urriaren hasieran martxan ipintzea gura du udalak. Erabiltzaileak euren txartelekin sartu ahalko dira, 06:00etatik 23:00etara bitartean.

Norbere burua zaintzeko eta sasoian egoteko zerbitzuak askotarikoak dira Busturian. Aisialdiaz osasuntsu gozatzeko herria da Busturia.

BUSTURIKO UDALA
Axpe auzoa 1
(Andra Mari Eleizaren ondoan)
BUSTURIA
tf.: **94-687 00 50**
faxa: 94-687 00 63
alkatea@busturia.eus

www.busturia.eus

Prebentzioan sakontzen

MARI MARTIN
(212 kolegiatua 2005etik)

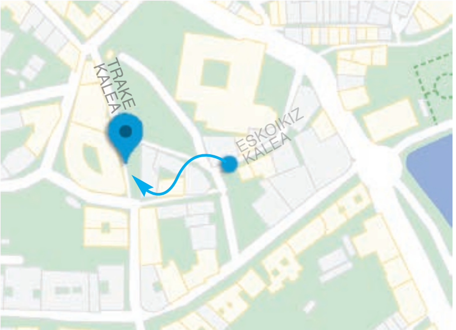
Bezeroei ahalik-eta zerbitzurik onena ematea da Podoklinika Bermeoko Mari Martinen helburua; hala, lana eta ikasketak uztartzen ditu. Ohiko zerbitzuak emateaz gain, podologia pediatrikoaren munduan gehiago sakontzen dabil gaur egun Mari Martin.

Uste du oso garrantzitsua dela prebentzioa, eta umetatik gauzak aztertuta asko konpentsatu daitekeela: “Orain arte gorputzak esaten zuenaren zain itxaron izan da. Txikitatik hasita, hala ere, gerora, gauzak errazten dira, prebentzioa hasita dagoelako”.

Lanketa, batez ere, umeak oinez hasten direnean hasten du podologoak, nahiz eta haurra goizago ere aztertzea posible den. Asimetriarik edo zer edo zer arraroa dagoen begiratzen dute, eta arraroa izaten da tratamenduak 4 urte baino arinago hastea, betiere, salbuespenak daude. Hala ere, prebentzioa garrantzitsua da, umea ondo aztertu behar da, eta beharrezkoa baldin bada beste espezialistaren batengana deribatu. Talde lana da umearen oinak aztertzea, ez baita podologoaren lana soilik. Podologoak jakin behar du umeak fisioterapeuta, mediku edo traumatologo baten beharra daukan ala ez, eta alderantziz ere bai.

Mari Martinek beti gustuko izan du umeen podologia eta gero eta gehiago ikusten ditu umeak oin-puntetan, hankak edo belaunak barrurantz... “Ohikoena izaten da umeei oin zapala edo oin kurbatua daukaten ikustea, baina hori baino gauza gehiago daude”. Gaia ezezaguna dela uste du, eta umeek dauzkaten arazoetako asko oinetatik datozela dio.

Zerbitzu hobea eman asmoz, ekainean bulego berri batera lekualdatuko da: Trake kalea 1. Batetik, leku zabalagoa izango da miaketak egiteko; eta bestetik, familiek leku hobea izango dute zain egoteko; praktikoagoa izango da.



AHOLKUAK

Higienea
- Egunero hankak ondo garbitu eta lehortu. Hidratatu.
- Atzazkalak moztu forma zuzena emanez.
- Kailuen aurkako produkturik ez erabili.

Oinetakoak
- Moda garrantzitsua da gaur egun, baina ezin da lehentasunezkoa izan.
- Umeen oinetakoek ezaugarri egokiak izatea oso garrantzitsua da, batez ere ume oso txikien kasuan, arazoak prebenitzeko.

Mugimendua
Garrantzitsua da mugimenduan egotea muskulatura garatzeko eta zirkulazio ona izateko.

Kirola
Oinatzak/oinen arrastoak berrikusi, etorkizunean izan ditzakegun lesioak edota minak saihesteko.

PODOKLINIKA BERMEO
Trake kalea, 1 · BERMEO
· 94-602 84 33

TTIPI TTAPA

Lan taldea: **Ianire Davila Ezkurra** podologoa, **Oneka Ezkurra Davila** optiko optometrista, **Judith Herrera Ispizua** nutrizioa eta kinesiologia, **Saioa Fernandez Arza** eta **Leire Salcines Rio** kosmetika organikoa.

Karlos Gangoiti, 6 behea (GERNIKA-LUMO)
• 94-465 01 47 •
www.ttipittapa.com
@ttipittapa_

HAINBAT ESPEZIALITATE ELKARLANEAN

Ez gara bezeroaren sintomak begiratzera mugatzen. Gure helburua da sintoma horren jatorria identifikatzea eta hori hobetzea. Pertsona osotasunez aztertuta sintomaren hobekuntza prozesua azkarragoa eta eraginkorragoa delako.

Podologia zerbitzuan ohiko oinen tratamenduez gain azterketa biomekaniko eta posturalak egiten dira.
Optiko optometrista zerbitzuan begia eta bere funtzionamendua hobetzen laguntzen dugu horrek ekarri dezakeen sintomak (buruko mina, bizkarreko mina, urduritasuna...) lasaituz.
Nutrizio eta kinesiologia holistikoaren zerbitzuan, pertsonen beharrizanen arabera euren elikadura egokitzea da gure zeregina. Ez da bakarrik dieta egitea, baizik eta kinesiologia emozionalaren bidez kontzientzia hartzea, zein den gure gatazka jatorria, gure gorputza lehenetsiz nola elikatzea da helburua.
Kosmetika organikoaren tratamenduak eskaintzen ditugu, Nafarroako Dulkamara bamboo laborategiaren biokosmetika erabilita, aurpegiko azala lantzen dugu. Horrez gain, gorputza egoki eta mimoz zaintzeko kosmetika naturala eskaintzen dugu, eta baita umeentzako kosmetika naturala, jostailuak eta osagarriak ere.

Jone Badiola Podologia Klinikako lan taldea. Ezkerretik eskumara: Garaipen Ugarteburu Barainka podologoa, Jone Badiola Iriondo podologoa eta patomekanikan aditua eta Lore Aretxabaleta Juaristi podologoa eta fisioterapeuta.

Zure oinetan aditua

Podologia gela puntako teknologiaz baliatutako aparailuz hornituta dago. Bertan prebentzioa, tratamendua eta jarraipena eskaintzen ditugu, bezero bakoitzaren premiei egokituta.

Oso garrantzitsua da haurren oinazpiaren bilakaeraren jarraipena egitea, patologia bat garaiz detektatzeak arazo hori errotik konpontzeko tratamendu bat aplikatzearen edo ez aplikatzearen arteko aldea eragin baitezake.

Diagnostiko eta tratamendu egokia garaiz egiten bada, 3-4 urte bitartean, oinetako eta ibilerako arazo gehienak tratamendu sinpleen bidez konpon daitezke, hala nola, ariketa egokituak, txantiloi pertsonalizatuak eta ferulak, besteak beste.

7-8 urte bitartean jarraipena egitea komeni da

Haurraren martxan inolako anomaliarik antzeman ez arren, garrantzitsua da oinazpiaren azterketa biomekanikoa egitea. Haurren oinak etengabe eboluzionatzen ari dira, eta oso elastikoak dira. Agian, hasieran ez dute minik aipatzen, baina hobe da haurraren martxa egokia ziurtatzea eta aldizkako azterketak egitea.

Ez dugu ahaztu behar haur bakoitzaren oinetara egokitutako kalitatezko oinetako batek arazoa konpontzen lagunduko lukeela.

ZERBITZUAK

- **Kiropodia**
- **Oinen miaketa biomekanikoa**
- **Umeentzat zuzendutako podologia**
- **Podologia geriatrikoa**
- **Kirolarientzako podologia**
- **Behatzazkaleko kirurgia**

JONE BADIOLA
Podologia klinika

San Ignazio, 37 behea ONDARROA
94-683 31 81
www.jonebadiolapodologia.com
jonebadiolairiondo@gmail.com

Larruazala zaintzeko AHOLKUAK

Udaberriko lehentasunetako bat azala zaintzea da. Ondo dakigunez, odola aldatzen den garaia da. Eguzkiaren lehen izpiak, haiekiko esposizioa eta ingurunearen aldaketak hasten dira sasoi honetan, eta, ezinbestean, hori guztia gure azalean islatuko da.

Nola saihestu dezakegu? Oinarrizko aholku erraz batzuk jarraitzea nahikoa da emaitzak lortzeko.

Beti eguzki babesarekin

Ez da beharrezkoa udaberria heltzea azalaren zainketaz kezkatzeko. Urtaroa edozein dela ere, beti babesle on batekin atera behar dugu kalera. Eguzkitako krema bat eman ezean, lehenengo eguzki izpi horiek orbanak sortu ditzakete. Daukagun azalaren araberako krema ematea, hortaz, ezinbestekoa da.

Larruazal hidratatua edertasunaren sinonimoa da

Hidratazioa oso garrantzitsua da. Horrela bakarrik eduki dezakegu azal leuna. Asko dira aplikatu ditzakegun tratamenduak: alde batetik, etxeko maskarak ditugu eta, bestetik, lurrindegian saltzen diren produktuak. Bakoitzak bere larruzalari egokien datorzkion produktuak aurkitzea da azala ondo zainduta edukitzeko gakoa. Erretinola edo azido hialuronikoa bezalako osagaiekin akabera askoz leunagoa da, adierazpen-lerroetatik urrun eta larruazal leunagoa eta delikatuagoa izatea ahalbidetzen baitute.

Astean behin, esfoliazio on bat

Hildako zelulak kendu behar ditugu, gure aurpegia ilundu edota apur bat zahartzen baitute. Egia da miraririk ez dela lortuko, baina emaitza onak emango dizkigu. Horregatik, gomendagarria da astean behin esfoliazio on bat egitea. Merkatuan eskuragarri dituzu kremak, baina zure aurpegiko krema pixka batekin eta azukre koilaratxo batekin ere egin dezakezu zuk zeuk. Masaje leun batekin azal iragazkorrago eta leunagoa ikusi ahal izango duzu, distira naturalagoa duena eta edozein produktu askoz hobeto xurgatuko duena.

Ez ahaztu dieta orekatuaz

Udaberrian gure larruazala zaintzeaz pentsatzen dugunean lehen burutazioa kremei eta tratamenduei lotuta egoten da sarri, baina gogoratu behar dugu zaintza guztiak barrutik hasten direla. Horretarako, dieta orekatu baten aldeko apustua egin behar dugu. Gantz gutxiago, barazki gehiago eta egunean bi litro ur inguru edateak osasuntsuago egingo gaitu eta, oro har, gure gorputzak ere eskertu egingo digu.

Ariketa fisikoak azalean dituen onurak

Ezin ditugu ahaztu ariketa txiki bat egiteak eskaintzen dizkigun abantaila guztiak. Alde batetik, poroak izerdiarekin ireki egiten dira, eta horrek toxinak eta hildako zelulak hitzen ditu. Gorputza mugituz, zahartzea atzeratzen laguntzen diguten hormonak eta substantzia naturalak indartzen ditugu. Oxigenazio hobea ere badago, odol-zirkulazioa handitzen delako.

Udaberrian azala zaintzea iraunkortasun ariketa bat da, baina emaitza harrigarriak utziko dizkigu. Hasiko al gara?

Informazio iturria: bezzia.com

Peeling korporalak
INDIBA
(radio frecuencia)
Aurpegia-gorputza
Terapeutiko
Estetiko
Masaje
Terapeutiko eta Relajanteak
Aurpegiko tratamentuak
Irune
Terapia & Estetika zentroa
Sabino Arana etorbidea, 8 behea
48280 LEKEITIO
94-684 29 83

ainhoa
estetika zentroa
Gorputz tratamenduak
Aurpegiko tratamenduak
Kiromasajeak
Masajea harri beroekin
Laserra
Diodo laserra
Minik gabeko tratamendua.
Urte osoan egin daiteke;
Beste sistema batzuk baino lau aldiz
azkarragoa eta larru-mota guztietarako.
Fidagarritasuna eta emaitzak.
Mikropigmentazioa
Manikura eta pedikura
Aromaterapia
Solariuma
619 77 4547 • 605 74 94 19
Okerra kalea z/g MARKINA-XEMEIN

EDERTZE ZENTROA • OPTIKAK ETA ENTZUMEN ZENTROAK
(LEKEITIO • MUTRIKU • ONDARROA)

EDERTZE ZENTROA

RAKEL BILBAO
ZENTRO MEDIKU ESTETIKOA

RAKEL BILBAO ZENTRO MEDIKU ESTETIKOA

Santa Katalina, 2 behea • LEKEITIO • **679 10 23 94**

www.rakelbilbao.com

- Aholkularitza kosmetikoa
- Medikuntza estetikoa
- Begiak eta bekainak
- Tratamenduak
- Masajeak
- Esku eta oinetako estetika
- Laserra
- Depilazioa
- Makilajea
- Aparatologia mediku teknologia
- Tatuajeak

OPTIKA

ALAZNE OPTIKA OPTIKA ETA AUDIOLOGIA

Jose Mª Altzibar Etorbidea, 1 • MUTRIKU • **943-60 31 54** • alazne.optika@gmail.com

- Begien osasunaren eta graduazioaren azterketa
- Ikusmen gaitasuna
- Errefrakzioa
- Begien osasun azterketa (prebentzioa).
- Ikusmen binokularra eta abar...
- Audio protesista, zentroan bertan
- Entzumenaren azterketa, audiometria
- Protesien adaptazioa
- Bainurako tapoiak
- Miopia kontrola

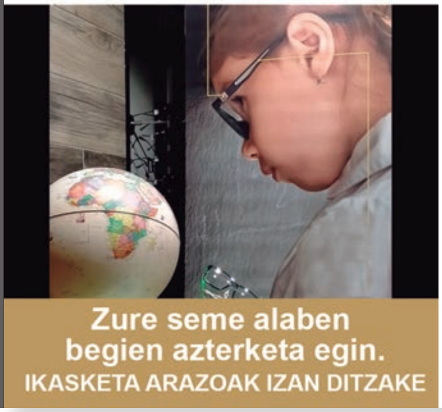
Ordutegia

Astelehenetik barikura: 09:30-13:00 / 17:00-20:00   Zapatuak: 10:00-13:00

- Opari txartelak

OPTIKA

OPTIKAVITORIA
OPTIKA - AUDIFONOAK



VITORIA OPTIKA OPTIKA ETA AUDIOLOGIA ZENTROA

Erribera, 16 • ONDARROA • **94-613 41 38** • mvitoria@cnoo.es

www.optikavitoria.com

UNE 175001 KALIDENDA

- Osasun Sailak homologatutako Audifonoen Zentroa
- Etxean ere atenditzen dugu
- Bainurako tapoiak momentuan egiten ditugu
- Audifono txikienak
- Teknologia berrienak, pilarik gabeko audifonoak, mugikorrerako eta telebistarako konexioarekin

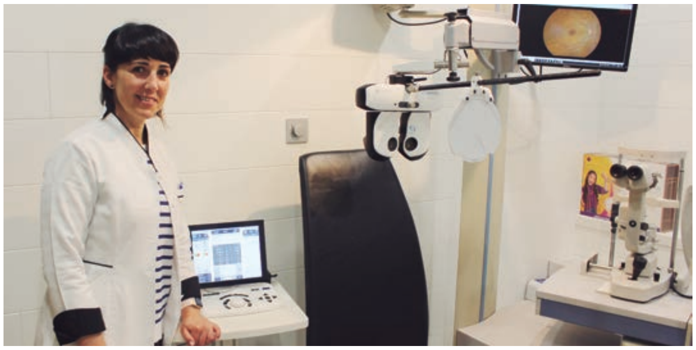
Ordutegia

Astelehenetik barikura: 09:30-13:30 / 16:30-20:00   Zapatuak: 09:30-13:30

EGUREN: OPTIKA ETA ENTZUMEN ZENTROA
(GERNIKA-LUMO)

PAZIENTEEN BEHARRETARA EGOKITUTAKO MIOPIAREN KONTROLA

Urteetako eskarmentuarekin, hurbileko tratua, zerbitzu profesionala eta teknologia berrietara eta pazienteen beharretara egokitutako tratamenduak eskaintzen ditu Eguren Optikak. 1966an sortutako enpresan, 22 urte daramatza aurrez aurreko kontsultetan lanean ikusmen osasunaz arduratzen den Nerea Gomezek, miopiaren kontrolean espezializatuz.



Miopiaren kontrola egitea “oso garrantzitsua” da, egungo bizimoduaren ondorioz, gero eta miopia kasu gehiago daudelako, gazteetan batez ere. Hori dela eta, pazienteei miopia neurtzen eta kontrolatzen die Gomezek, horretarako egiaztatuta dauden produktu berri eta egokienak erabiliz.

Paziente bakoitzarentzako egokitutako tratamenduak eskaintzen ditu Eguren Optikak, bakoitzaren profilera, beharrizanetara eta bizimodura doitutakoak; izan ere, adin bera izan arren, profil guztiz desberdina eduki dezakete pazienteek. “Helburua bera da, baina konponbideak asko daude”.

Essilor Expert Ambassador
Lente oftalmikoak eta ekipamendu optikoa ekoizten dituen Essilor enpresagaz lan egiten du Egurenek, eta Essilor Experts Ambassador marka du: “Berrikuntzetan lehenengoak dira, eta euren produktuak saltzeko trebatzen gaituzte. Lehentasuna dugu horiek saltzeko eta hedatzeko”.

94-625 03 23 · 688 72 24 03

AUDIFONO DIGITALAK ETA TAPOI PERTSONALIZATUAK, ESKURA

Audifonoen teknologiarik aurreratuena aurkitu daiteke Eguren Entzumen zentroan. Entzumenaren tratamenduan modu pertsonalizatuan aholkatzen du Sergio Gomezek, eta norberaren beharrei konponbidea emateko irtenbideak eskaintzen ditu. Edozein arazo garaiz identifikatzea ezinbestekoa da pazientearen egunerokotasunera ondo egokitzen den irtenbidea bilatzeko, eta, horretarako, audiometriak egiten ditu. Behin horiek eginda eta belarrien neurriak hartuta, moldeak atera eta bakoitzarentzako audifono eta tapoi egokienak bilatzen ditu.

Gaur egun audifonoak erabiltzea oso ohikoa da, eta azken aurrerapen teknologikoak ikusita, horiek erabiltzeak ez dakar inolako zailtasunik. Audifono digital horien katalogo zabala dute entzumen zentroan, hainbat forma, kolore eta prestaziokoak, pilen beharrizanik ez dutenak. Kargatzeko eta erabiltzeko errazak dira, automatikoak. “Pazientea eroso sentitzea gura dugu”.

Tapoiak ere neurrira egiten dituzte, bai igerilekurako, bai lanerako, bai zaratentzako. Tapoi horiek profesionalak eta pertsonalizatuak dira, eta horien gama ere oso zabala da.

Etxez etxeko zerbitzua ere eskaintzen du zentroak.

E OPTIKA EGUREN

Domingo Bernaola, 1
GERNIKA-LUMO

94-625 04 51 · 687 86 61 11

IRIGOIEN OPTIKA

Zumatzeta kalea, 1 [LEKEITIO]
• 94-684 31 72 •
irigoienoptika@telefonica.net

ZURE IKUSMEN OSASUNA ETA ENTZUMENA DIRA GURE LEHENTASUNAK

1995.urtean sortua. Instalazio modernoak ditugu oso ondo hornituak. Hurbilagoko tratua, zerbitzu profesionala eta azken teknologiaz baliatuz kalitate ezin hobea eskaintzen dizkizugu ikusmenaren eta entzumenaren tratamenduan.

IKUSMENA:

- Ikusmenaren graduazioa
- Ukipen-lenteak egokitzea
- Begietako tentsioa hartzea
- Erretinografo digital konputerizatua
- Ikusizko azterketa
- Ukipen-lenteen berrikuspenak eta egokitzapenak
- Tonometria

AUDIOPROTESISTA:

- Audiofono digitalak
- Audifonoen berrikuspenak eta egokitzapenak
- Entzumenerako laguntza
- Uraren eta zaraten kontrako tapoiak neurrira

• ETXEZ ETXEKO ZERBITZUA.
• DESKONTU BEREZIAK: IMQ, FREMAP, MUTUALIA.
• EGUZKITAKO BETAURREKOETAN ETA BETAURREKO GRADUATUETAN AUKERA ZABALA: Dolce &Gabbana, Ray Ban, Etnia Barcelona, Silhouette, Serengeti ...

AKARREGI HAGIN KLINIKA

Paskual Abaroa Etor., 26 bis-behea • LEKEITIO • **688 82 68 31** • **94-684 27 02** •
acarreguiclinicadental@gmail.com

Juan Jose Akarregi Loyola doktorea (Kolegiatu zkia.: 573)
Mediku estomatologoa

- Odontologia orokorra
- Ortodontzia
- Hortz-inplanteak
- Periodontzia

Ordutegia: Astelehenetik eguenera: 09:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00
Barikuetan: 08:00 - 14:00
Ekainaren 13tik irailaren 30era: 08:00 - 14:00

HAGIN KLINIKA

Alday
HORTZ KLINIKA

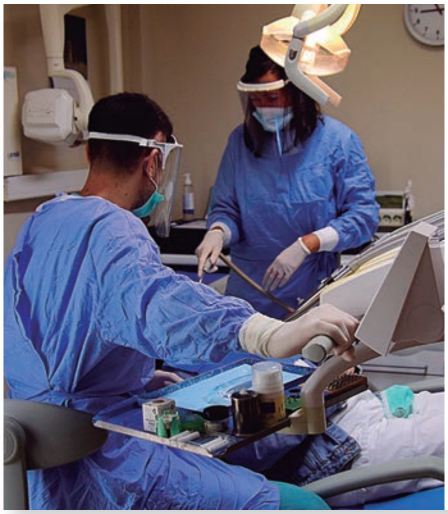
ALDAY HAGIN KLINIKA

San Agustin, 5 behea • MUTRIKU • **943-60 39 53** • klinikaalday@gmail.com

- Inplanteak
- Ortodontzia
- Periodontzia
- Protesiak
- Odontologia estetikoa
- 3D eskanerra eta ortopantografia

Ordutegia: Astelehenetik eguenera: 10:00-13:30 / 15:30-18:30 •
Barikuak: 10:00-13:30

HAGIN KLINIKA



ARTIBAI HAGIN KLINIKA

Artibai kalea, 6-1 esk. MARKINA-XEMEIN • **94-616 61 60** • haginklinikaartibai@gmail.com

Azken teknika eta teknologia odontologikoak erabiliz,
era guztietako tratamenduak egiten ditugu.

- Ortodontzia
- Peridontzia
- Odontologia Estetikoa
- Hortz- protesiak
- Inplanteak

Ordutegia: Astelehenetik eguenera: 08:00-20:00
(ez dute eguerdian ixten)
Barikuetan: 08:00-15:00

HAGIN KLINIKA

HAGIN KLINIKA

GALDER ETA NAHIA HAGIN KLINIKA

Paskual Abaroa Etorbidea, 45 - 1.A • LEKEITIO • **94-624 31 39** • galderbelokihk@gmail.com

- Inplanteak
- Ortodontzia
- Periodontzia
- Protesi mugiezinak eta mugigarriak

Ordutegia: Astelehen eta eguaztenetan: 12:00 - 20:30
Martitzen eta eguenetan: 08:00 - 16:30
Barikuetan: 08:30 - 15:30

HAGIN KLINIKA

LUKENE ETA ARIANE HAGIN KLINIKA

San Ignazio, 59 • ONDARROA • **94-683 32 20**

- Inplanteak
- Odontologia orokorra
- Odontopediatria
- Ortodontzia
- Hortz estetika
- Periodontzia

HAGIN KLINIKA

OTXAGABIA HAGIN KLINIKA

Artabide, 26-behea ezk. B • ONDARROA • **94-683 04 62**

Juan Carlos Otxagabia Urriz doktorea
Mediku - odontologoa

- Aho barruko eskanerra
- Protesiak
- Ahoko estetika
- Ahoa mantentzea eta higienea
- Erradiologia
- Mikrokirurgia
- Periodontzia
- Inplanteak
- IGUALATORIOA (I.M.Q.)

Ordutegia: Astelehenetik barikura: 09:30 - 15:30

AINITZE LEKERIKABEASKOA ARRILLAGA
(Kolegiatu zbk.: BI03989)

«Nire bizitzako xedeetako bat da gizartean psikologoarengana jotzea naturaltzat hartzea, osasun metal eta ongizate emozionala normalizatzea duindunduz»

Sena psikoterapia, zure bizi-kalitatea hobetzeko esparrua

Familia guztiari eta familia mota guztiei zuzendutako orientazio eta psikoterapia zerbitzua eskaintzen dute Senan, bakarka, bikote edo familia modalitatean.

Ainitze Lekerikabeaskoa Arrillaga psikologo eta psikoterapeutak 15 urte baino gehiagoko esperientzia dauka esku-hartze psikosozialaren arloan. Besteak beste, Bizkaiko Foru Aldundiko Gizarte Ekintza Saileko Emakume eta Familien Zerbitzuen menpeko programetan lan egin du. 2016 urtean, kontsulta propioa zabaltzea erabaki zuen Markina-Xemeinen. Sena psikoterapia zentroak familia guztiei eta familia mota guztiei zuzendutako orientazioa eta psikoterapia zerbitzua eskaintzen du.

Familiako eta bikoteko **psikoterapia sistemikoan** aditua da Lekerikabeaskoa. Terapia sistemikoaren oinarria da arazoak konpontzeko ikuspegi praktikoa erabiltzea. Ez da gizabanakoa ulertzen mundu osotik banandutako norbait bezala. Pertsona bakoitza guraso batzuengandik dator, eta haiekin eta jatorrizko familia-sistemarekin (gurasoak, aitona-amonak eta anai-arrebak) lotuta jaio eta bizitzen da.

"Azken hau kontutan izanda, ez da arraroa, bikote harreman batean zailtasunak bizitzea. Izan ere bakoitzak bere motxila dauka, bizitako eta ikasitako esperientziekin, kontziente nahiz inkontzienteki. Halaber, bikotean bizitzeak ez du automatikoki zoriontasuna ematen. Bikote bat partekatzeko, konpainia eta intimitatea eskaintzeko eta elkarrekin bide bat zeharkatuz hazteko diseinatuta dago. Bakoitzak bere familiatik jasotzen dituen ondare, dinamikak eta ezkutuko leialtasunak ezagutzeak, asko laguntzen du etorkizuneko bide horretan".

Hori dela eta, banaka, bikote edo familia osoarekin lan egiteko aukera eskaintzen du. Norbanako, familia edo bikotearen portaeraren barruan eredu disfuntzionalak identifikatu, eta jokabide patroi horiek zuzenean zuzentzeko.

Terapia ez da mugatzen arazo konkretu batera, pertsona orokorrean hartu eta haren egoera osotasunean lantzen da.

Ahozko saioez gainera, zuhaitz genealogikoaz eta Play Mobil panpinez baliatzen da terapiak sendotzeko. Zuhaitz genealogikoa informazio iturri gisa erabiltzen du, eta panpinak erreminta proiektibo bat dira egoera desberdinak identifikatu, behatu, eta posible den einean aldaketak kudeatzeko.

Psikoterapia, hausnartzeko eta harremana behatzeko aukera ematen duen esperientzia gisa ulertzen du Lekerikabeaskoak, bai norberarekin zein inguruko pertsonekin ditugun harremanei esanahi berriak eraikitzea ahalbidetzen duena. Prozesu horrek pertsonaren bizi-kalitatea hobetzen du, esanguratsuagoa, atseginagoa eta produktiboagoa izatea bideratuz. Beti ere, segurtasuneko espazio batean, entzutetik hasita eta epaiketarik gabe. Euskaraz lan egiteko aukera eskaintzen du, horrek ematen duen lasaitasuna ere esanguratsua baita.

"Nire bizitzako xedeetako bat da gizartean psikologoarengana jotzea naturaltzat hartzea, osasun mental eta ongizate emozionala normalizatzea duinduz".

Sena
PSIKOTERAPIA

Xemein Etorbidea, 12A - 3. pisua
MARKINA-XEMEIN
689 13 15 93
senapsikoterapia@gmail.com
www.senapsikoterapia.eus
@senapsikoterapia

Uribarren Abaroa

fundazioa ► Egoitza
Eguneko Zentroa

www.uribarren.es