

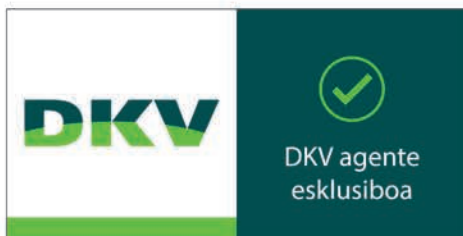
A person with curly hair, wearing a blue denim jacket and light-colored pants, is sitting on a wooden bench, looking out over a lush green valley. In the background, a large, prominent mountain peak rises against a clear blue sky. The valley is filled with rolling green hills, scattered houses, and dense forests. The overall scene is peaceful and scenic.

gb

Ongizatea

2024ko azaroaren 22a
www.goiberri.eus

Geure burua
zainduz



Zure OSASUNA
gure konpromisoa

Zu zaintzeko zabaldu
ditugu atearak

**DKV ASEGURUEN
AGENTE ESCLUSIBOA
BEASAINEN**



**Zerbitzu eta arreta
pertsonalizatua**

Gertutasuna

**Osasun aseguru eta
aseguru pertsonaletan
espezializatua**

**ZATOZ GU
EZAGUTZERA!**



Beasaingo bulego berrian gaude

DKV BEASAIN
Nafarroa etorbidea, 7
T 600 391 448
www.davidzurdoseguros.es



Gure bezeroen bermea dugu

Zintzoak, adeitsuak eta eraginkorrak. Zein medikuntza joan aholkatzen dizute, baita hitzordua kudeatu ere. Haien lagun ona zara azkenean.

Ana eta Alberto
(DONOSTIA)

Aseguru-agente bikainak dira, baina benetan arreta ematen duena haien tratu gizatiarra eta ia adiskidetasunezkoa da. Eskatzen zaiena baino harago joaten dira beti, eta zure premiei aurre hartzen diete, egin beharreko urratsei buruzko azalpen erraz eta zehatzak emanez.

Ricardo Arrizabalaga
(URNIETA)

**OSASUN ASEGURU
INTEGRALA
%25ean 2026ra ARTE**

(Abenduaren 31ren aurretik
kontratatur gero)

Baita deskontu gehiago ere gure osasun
seguruetan

Ongizatea, bizi kalitate hobea izateko bidea

O sasunarekin estuki lotuta dago ongizate kontzeptua, baina ez, ordea, gaixotasunarekin edo gaixotasun ezarekin. OME Osasunaren Mundu Erakundearen definizioaren arabera, «osasuna ongizate fisiko, mental eta sozial oparoa dagoenean ematen den egoera da, eta ez soilik gaixotasun eta afekziorik eza dagoenean». Hala, ongizate maila egokiak osasun maila egokia izatea ahalbidetuko du eta, hortaz, bizi-kalitate ona izatea. OMEren definizioan oinarrituta, ongizaterik gabe ez dago osasunik.

Ongizate fisikoari erreparatuko diote batzuek, mentalari beste batzuek, ongizate espiritualean jarriko dute arreta besteek, edo ongizate sozialaz arduratuko dira beste batzuk. Baina ongizate egoera oparoa lortzeko bidean, denek dute zerikusia elkarren artean. Fisikoki zein mentalki osasuntsu egoteaz harago, ingurune sozialean, lan esparruan, ingurumenarekiko harremanetan... eroso eta asebeteta egoteak ongizatea lortzen lagunduko du. Elkarri eragiten diote esparru ezberdinek ongizatearen lanketan. Eta lanketa horretan, profesionalen laguntza eta gidaritza ezinbestekoa da. Gehigarri honetan ongizatearen alor ezberdinetan lan egiten duten profesionalen eta eragileen esperientzien, lan molde, modu, espezializazio eta tekniken berri ematen da, ertz ezberdinak kontuan hartuta: oftalmologia, logopedia, odontologia, yoga, teknologien erabilera gazteen artean, psikologia, coaching-a, podologia eta zaintzaren lanketa. ■

goiberri

Argitaratzailea:
Goierriko
Hedabideak SL

Kudeatzailea:
Miren Sodupe

Erredakzio-burua:
Laida Goiburua

Telefonoak:
Beasain: 943 16 00 56
Urretxu: 943 72 34 08

Webgunea:
goiberri.eus

Egoitzak:
Beasain:
Oriamendi, 32

Urretxu:
Iparragirre, 11 (Kaletxiki)

Posta elektronikoa:
goiberri@hitza.eus

Publizitatea:
607 530 424
jmujika@hitza.eus

Harpidetzak:
943-30 30 35
hitzakide@hitza.eus

Banaketa:
Bidera zerbitzuak

Lege gordailua:
SS-1638/2011

Diruz laguntzen duten erakundeak:
Udalak: Altzaga, Arama, Ataun, Beasain, Itsasondo, Legorreta, Mutiloa,

Olaberria, Segura, Urretxu, Zaldibia, Zerain eta Zumarraga



Azaleko argazkia: Goieki

BEGITEK BEASAIN

ITZIAR MARTINEZ-SOROA DOKTOREA

MIRANZA BEGITEK

Miranza Begitek klinika oftalmologikoak beti izan du helburu gipuzkoarren begi osasuna zaintzea eta goreneko arreta eskaintzea. Donostiako klinika nagusiaz gain, Zarautzen eta Beasainen ditu egoitzak. Beasaingo zentroa 2008an ireki zen Zapatarri kalean. Goierritarrez gain, Debagoiena eta Sakanako hainbat biztanle geruratzen dira bertara. **Itziar Martinez-Sorosa** oftalmologoarekin jardun gara Beasaingo Begitek-en 16 urteko ibilbideaz.

Zergatik erabaki zenuten Beasainen Begitek klinika irekitzea?

Begitek-en jatorrizko sortzaileak oftalmologo gipuzkoarrak dira. Donostian ireki zuten lehenengo klinika, baina ohartzen ziren Gipuzkoako biztanleria oso sakabanatuta zegoela eta Beasain eta inguruko herriek biztanle ugari zituztela ezaugarri bereziekin: lan istripuak, haur kopurua, osasun seguruen implantazioa...

Nola eraldatu da Begitek Beasain gaur egunera arte?

Sei mediku oftalmologo eta bi optiko-optometrista froga eta azterketak egiteko izaten gara Beasainen kontsultan. Administratzaile arduradunak kudeatzen ditu txandak. Oftalmologiako azterketa oinarritzakoaz gain, azken urteetan hainbat diagnostikorako gailuekin osatzen joan gara zentroa. Helburua bertan diagnostiko zehatz baterako frogara osagarriak egitea da, eta Donostiara ebakuntza edo tratamendu espezi-fiko batzuetarako bakarrik joatea. Kli-



Beasaingo Begitek zentroko lantaldea / BEGITEK

« Bertako pazienteek asko eskertzen dute erosotasuna »

nika ezberdinetako informazioa sarean dugu. Ebakuntza eta geroko jarraipena ere egiten dugu. Bertako pazienteek asko eskertzen dute erosotasuna.

Zein dira Beasaingo zentroak eskaintzen dituen zerbitzuak?

Talde lanarekin batera, ezagutza zientifikoak eta teknologiaren aurrerapenak, patologien diagnostiko eta tratamenduak menderatzeko superespezializazioa eskatzen du. Bertan presbisia edo ikusmen nekea, miopia eta bestelako arazo errefraktiboek ebakuntzarako egokitasuna, katarata, glaukoma kontrola, ubetisak, haurren ikusmen azterketa, betazalerako kirurgia, begi lehorra eta erretinan adituak diren profesionalak ditugu.

Ze aurrerakuntza azpimarratuko zenuke Oftalmologian azken hamarkadan?

Aipatu dudako teknologiak gaixotasunen diagnostikoak aurreratzen ditu, tratamendu egokiak lehenbailehen eskaintzeko. Presbisia eta katarata ki-

rurgiaren arloan, behin betirako betaurrekoen beharra kentzeko begi barruko lente multifokalek bizi kalitatea hobetzen dute. Erretina arloan adinaren inguruan makularen endekapenaren AntiVEGF begi indizioek, gaixotasun honen eraldapena gelditzea lortu dezakete. Haurren miopiaren inguruan ere tratamendu efektiboak azaldu dira miopia gelditzeko. Begi lehorrentzako tratamendu anitzak daude lehortasun motaren arabera. Honetaz gain, gaur egun begietako kirurgia ezberdinek, begitokiko anesthesiarekin egiten dira, zauri txikiak eginez, gehienetan puntu gabekoak, arriskuak gutxituz. ■

Taldea: •Jon Albisu Dr. (Okuloplastia) •Nora Imaz Dr. (Erretina, Ubeitisa, DMAE) •Itziar Martinez-Sorosa Dr. (Kirurgia Errefraktiboa, Presbisia, Katarata) •Ane Perez-Sarriegui (Glaukoma, Begi Lehorra, Katarata) •Laura Ruiz Dr. (Erretina, Oftalmologia Pediatrikoa) •Marina Graña Dr. (Oftalmologia Orokorra).



Begitek

Oftalmologiarik hoberena,
zuregandik oso gertu

Donostia Pl. Teresa de Calcuta, 7 · T. 943 32 22 33
Beasain Zapatarri kalea, 2 · T. 943 80 58 08
Zarautz Azara kalea, 17 · T.943 13 11 23

www.miranza.es



Arlo desberdinetako profesionalak lan egiten dute Kalakan. Lide Egizala

Ahotsari eta hitzei bidea ematen

Bezeroen beharretara hobekien egokitzen diren zerbitzuak eskaintzen dituzte Kalaka Logopedia Zentroan.

LIDE EGIZALA URTEAGA

ORDIZIA

Kalaka Logopedia Zentroak hiru urte bete zituen pasa den irailan. Alaitz eta Ainhoa Iturrioz ahizpek ireki zuten logopedia kontsulta Ordizian, Garagartza Plazako 9. zenbakian. Buruan «aspalditik» zeukaten proiektu bat zen, eta urte askoan bakoitzak bere arloan lan egin ostean, 2021. urtean eman zioten forma. Alaitz Logopedian diplomatua da, eta Ainhoa, berriz, Logopedian eta Haur Hezkuntzan. Biak denbora luzez aritu dira osasun zein hezkuntza alorrean lanean eta ibilbide oparoa daukate. Gaur egun, bost profesionalak osatzen dute

lantaldea, bakoitza arlo desberdinean espezializatutakoa. Horien artean daude: psikologoa, pediatra, fisioterapeuta eta osteopata, baita orain gutxi taldera gehitu den emagina ere. Hala ere, beste zentro batzuetako profesionalekin ere elkarlanean jarduten dute, hala nola, optometrista, odontopediatra eta osteopatarekin. Bezero kopurua handitu eta haien beharrak handitzearekin batera, Iturrioz ahizpek «beharrezkotzat» jo zuten talde multidiziplinar bat osatzea. Kalakaren bereizgarri nagusia da, zentro bakar batean, arlo desberdinetako profesionalen zerbitzua es-

kaintzen dutela. Horri esker, elkarren arteko etengabeko komunikazioa eta paziente bakoitzarenganako zerbitzu pertsonalizatuagoa ematea posible da. Jaio berrietatik hasi eta helduarora birtarteko nahasmenduak lantzen dituzte bertan. Logopedia arloak jaio berrietan ere egin dezakeen lanaren garrantzia nabarmentzen dute bi ahizpek. Edoskitze arazo ugariri konponbidea ematen diote pediatra, emagina eta bi logopeden artean. Horretaz gain, giza komunikazioaren gaitasunen batean «nahasmenduak» dituzten patologiak edo zailtasunak «aztertzeaz, prebenitzeaz, detektatzeaz, ebaluatzeaz, diagnostikatzeaz eta tratatzeaz» ere arduratzen dira. Eskaintzen dituzten zerbitzuen artean daude: ahoz zein idatzizko hizkuntzaren ulermenarekin edo adierazpenarekin lotutako asaldurak, hizketaren alterazioak, ahotsaren alterazioak eta baita alterazio neurologikoak ere. Lantaldeko psikologoa ere balorazio psikopedagogiko zein banakako terapiak egiteaz arduratzen da.

Arreta goiztiarraren garrantzia

Iturrioz ahizpek atentzio goiztiarraren «garrantzia» azpimarratzen dute. Askotan, prebentzioa egitea posible ez bada ere, zerbait nabarmendutakoan «ez itxarotea» da gakoa. «Arazo puntual batetik beste asko sortu daitezke eta garaiz detektatuz gero, bai pazientearen eta baita haren familiaren sufrimendua gutxiagotzea lortzen da», diote. Gaineratu dute, haurtzaroan «errazagoa» dela arazoei konponbide bat ematea, garuna zein beste atal asko «malguagoak» direlako helduaroan baino. Profesionalen esanetan, arazoak «geroz eta lehenago detektatu», orduan eta lanketa «eraginkorrago» lortzen da, eta emaitzak ere «hobeak» izaten dira. ■

K
KALAKA
LOGOPEDIA ZENTROA

ALAITZ ITURRIOZ
Elk. Zbk. 480145

AINHOA ITURRIOTZ
Elk. Zbk. 480639

Garagartza, 9 - ORDIZIA
623 47 94 12 - 943 96 82 93
kalakalogopedia@gmail.com
www.kalakalogopedia.eus

Iñautsi Hortz Klinika, txikitik eragiten

IZARO VILLARREAL LAUROBA

BEASAIN



Iñautsiko profesionalen taldea argazkian. Izaro Villarreal

Egungo gizartean gero eta garrantzi handiagoa ematen zaio osasunaren ikuspegi integralari, non ahalik eta bizi-kalitate onena lortzea bilatzen den. Funtsezko papera betetzen dute bere horretan Hortz Klinikak, eta Goierrin ere, 1998tik darama Iñautsi Hortz Klinikak beasaindarren bizi-kalitatea indartzen. Duela 26 urte erabaki zuen Estitxu Juarez Aldanondok proiektuarekin aurrera egitea. Lehendabiziko urteak «ahalegin eta sakrifizio handikoak» izan ziren; beldurra eta zalantzak sentitzen baitzituen.

Hala ere, denborarekin kontsulta txiki hartatik, «talde sendo» batera igaro dira, etengabe hazten ari dena. Gaur egun, hala, hiru dentistak, bost laguntzailek eta espezializatutako hainbat profesionalak, hala nola kirurgialaria eta ortodontista, osatzen dute Iñautsi. Denak ala denak dira Estitxuren inguruko senideak. Hartara, «familiarra» den negozioa da, eta bereziki islatzen da hori pazientearekiko tratuan, «huribilekoa eta konfiantzazkoa» izaten saiatzen baitira. Dioenez, ezinbestekoa da pazienteen tratamenduak «indibi-

dualizatzea», hau da, paziente bakoitzaren errealitatea ezagutu eta haien beharretara egokitzea.

Beasaingo Hortz Klinikak hainbat zerbitzu eskaintzen ditu: operatorioa, protesiak, kirurgia, inplantologia eta ortodontzia, besteak beste, bai helduentzat bai haurrentzat. Klinikak, denborarekin, zerbitzu guztiak bertan zentralizatzeko helburua hartu du, pazienteek leku batetik bestera mugitze-ko beharrik izan ez dezaten.

Urte konplikatuak

Ez da bide erraza izan beti klinikarentzat. 2008ko krisi ekonomikoaren ondorioz, klinikaren jarduera nabarmen murriztu zen, eta pandemiaren krisi sanitarioak ere sekulako eragina izan zuen. Erabateko geldialdiari aurre egin behar izan zioten, horrek dakartzan kostu handiekin. Gutxika-gutxika gainditu zuten krisi hura, zulo ekonomikoa pixkanaka estaliz, une zailak atzean utzita.

Aro digitalaren eragina

Uneoro «kalitatezko zerbitzua» ema-

ten saiatzen dira, merkatuko material onenak erabiliz. Horretarako, baina, bi aukera daudela ziurtatzen du: batetik, «errealitatearen analisia» egin eta pixkanaka norbera eguneratzea; eta bestetik, ordezkari ezberdinek aurkeztzen dituzten teknologiaren berrikuntzetan «inbertsioa» egitea. Ziurtatzen du teknologiaren eragina ez dela soilik tresna berriak erostea, baizik eta horiek erabiltzeko behar den prestakuntza eta eguneratzea.

Etorkizuna, bide beretik

Gaur-gaurkoz kirol odontologia ikasten ari da, ahoak gorputzeko beste atalekin duen harremanean trebatzeko; ez baita kasualitatea maiz gorputzeko beste ataleko minak ahoko infekzio edo gaitzekin erlazionatuta egotea. Horrez gain, beste «zerbitzu praktiko» bat ere planteatzen du, hala nola inpresora digital bat eskuratzea, horrekin probisionalak zuzenean klinikari sortu ahal izateko. Hala ere, orain arteko bide berean jarraitzeko asmoa du Juarezek: «Ez dut makroklinika bat nahi, garrantzitsuenak pazienteekiko gertutasuna da». ■

Iñautsi hortz klinika
1998tik

Estitxu Juarez Aldanondo
602 Elk.Zkia.
Maitane Uranga Txintxurreta
904 Elk.Zkia.
Jose González Barrera
1.071 Elk.Zkia.

Joan Iturralde, 3 20200 Beasain
Tel. 943 88 46 28



Eider Urrate argazkian, yoga aereoak praktikatzen. Ekaitz Zilarmendi

Osasunaren oreka ardatz, Ekka Orekan

LIDE EGIZALA URTEAGA

Duela zazpi urte ireki zuen Eider Urratek (Urretxu, 1974) Ekka Oreka Yoga eta Osasun eskola. Urretxuko Labeaga kalean dago kokatuta, 3. zenbakian. Gaur egun, yoga aereoak eskaintzen duen zentro bakarra da Goierri eskualdean. Kasualitatez iritsi zen diziplina hau Urraterengana, baina ezagutu orduko «maitemindu» zen berarekin. Yoga aereoaren berezitasuna da zabu edo kolunpio baten bitartez praktikatzen direla yogako ariketak. Urretxuarrak, kontsultako lana modu zabal batean jendeari helarazteko zer baiten bila zebilela egin zuen topo diziplina honekin, eta metodo propioa sortu zuen. Funtsean, energiarekin egiten du lan Urratek. Yoga energetikoaren bi-

tartez, pertsonen sistema energetikoa zein norberaren autoezagutza lantzen ditu. Haren esanetan, yoga, arlo terapeutiko «zabalago» bat eskaintzeko «baliabide» bat da eta, teknika aereoaren bitartez, kontsultan lantzen dituen onurak helarazten dizkie ikasleei.

Etengabeko formakuntza

Formakuntza ibilbide oparoa dauka Urratek. Master eta kurtso ugari egin ditu ezagutza handitu eta bezeroei ahalik eta zerbitzurik onena eskaintzeko helburuarekin. Terapia regresiboan espezializatzeko master bat ere egin zuen, pertsonen alde energetikoa eta psikologikoa uztartuz. Bere esanetan, «alde arrazionalak kontziente egiten ez dituen prozesuak» ezagutzeko eta lantzeko baliabide bat da hau, eta arazo baten sustraira joatea ahalbidetzen du.

Gainera, terapia regresiboak, lanketa psiko-emozional eta energetikoa uztartzen ditu, emaitza «azkar eta eraginkorrak» lortuz. Urretxu, Donostia, Bilbo, Madril eta Bartzelonan egiten ditu saioak eta baita online ere. Urretxuarrak dio, bide desberdinak erabiltzen baditu ere, bere lanaren ardatz nagusia «energia sistema eta autoezagutza» lantzea dela, bai yoga klaseekin eta baita kontsultako lanarekin ere, pertsonen ongizate «fisiko, mental, emozional eta espiritual» lortzeko helburuarekin.

Aukera ugari

Kontsultako saio individualizatuek gain, lurreko zein aireko yoga energetikoa, hipopresiboak eta autoestimua eta intuizioa garatzeko klaseak eskaintzen dituzte Ekka Oreka eskolan. Gainera, energiaren inguruko formakuntzak, autoezagutza eta osasuna lantzeko ikastaro eta ekintzak ere egiten dira bertan. Honetaz gain, hiru eta lau eguneko erretiroak antolatzen ditu Urratek. Kantabriara joan zen azkeneko aldiak, eta energia sistema eta intuizioaren garapena izan zituen ardatz.

Urratek dio jendearen harrera «oso ona» dela, pixkanaka «ohartzen» ari baitira osasuna modu «zabal eta kontzienteago» batean lantzearen beharraz. «Gaur egun, pilotu automatikoarekin funtzionatzen dugu proportzio handi batean, eta horrek, eragina dauka gure bizitzan», dio. Gaineratu du, askotan «ez dugula» gure «ondoezen, zailtasunen edo sufrimenduaren arrazoia» topatzen, eta honek, egunerokotasunean eta bizi kalitatean uste baino «garrantzi handiagoa» duela. Norberaren bizitzaren jabe izateko bidean lanketa eskaintzen ditu. «Ez gara gure bizitzaren jabe eta hori aldatzeko lanketa ezinbestekoa da. Ekka Orekan ongizatea osotasunean lantzeko tresnak eskaintzen ditugu», dio. ■


ekka oreka



Yoga eta Osasuna

Labeaga, 3 - URRETXU
609 360 131
ekka.oreka@gmail.com



Beasaingo Udala

« Erabilera arautzen ez bada, osasun arazoek gora egingo dute »

Haur eta nerabeen artean lehen mugikorra izateko adinak eta bestelako pantailen gehiegizko erabilpenak kezkatuak hausnarketarako taldeak sortu zituzten urte hasieran Goierriko zenbait herritan.

Noiz eta nola sortzen da Goierri Altza Burua ekimena?

Gipuzkoa mailan sortu zen ekimen bati jarraiki, hausnarketa taldeak sortu genituen urte hasieran Goierriko zenbait herritan, era independentean. Tolosan egin zen bilera batean izan ginen problematika honekin arduraturik geunden 2-3 guraso, eta, hala, beste eskualde zein herri batzuetan egiten ari ziren ekimenak gurera ekartzeko asmoz elkartzen hasi ginen: pantailak,

AINTZANE GONZALEZ ETXEBERRIA BEASAINGO ALTZA BURUA TALDEKO KIDEA

Goierriko herri ezberdinetan hainbat guraso taldek martxan jarritako ekimena da Altza Burua, egun mugikorrek egiten den erabilera gaitik kezkatuak.

IZARO VILLARREAL LAUROBA

BEASAIN

oro har, eta, mugikorrek, zehazki, haur eta nerabeengan duten eragin kaltegarria kontuan hartuta.

Nola eragiten du teknologiak haur eta nerabeen ongizatean?

Erabilera guztiak, bere neurrian, ez dira txarrak edo kaltegarriak. Hala ere, gaur egun bizi garen gizartean, teknologia maiz beharrezkoa eta oinarrizkoa bihurtu zaigu, eta horrekin egiten den erabilera ez egokiak edo neurtu gabeak, arrisku handiak ekar ditzake: eduki desegokia ikusten dute eta jazarpen zibernetikoa jasateko arriskua dago, besteak beste. Zer esanik ez, adinak gora egiten duenean. Maiz, adinaren arabera erabilera ere handitu egiten da, eta arriskuek ere eskala berean egiten dute gora. Gure ustez, nerabeek arrisku hauen jakitun izan behar dute; gaitzaren, ikusgai egoteko atea zabalik izango dute uneoro. Zentzu horretan, erabileraren denbora neurtu ezean, nerabeen adinerako osasuntsuak diren ohiturak ez dituzte sekula barneratuko.

Finean, kezkarriak dira nerabeek mugikorrek jokoekin eta sare sozialek garatu ditzaketan menpekotasunak, izan ere, isolatzera eraman ditzakete, eta isolamenduak buru osasuna kaltetu dezakeela badakigu.

Zeintzuk esango zenituzke direla gurasoek teknologia kontrolatzeko dituzten zailtasunik handienak?

Teknologia ikaragarri azkar eboluzionatzen ari da. Gaur-gaurkoz, gazte eta nerabeek helduok baino azkarrago ikasten dute teknologia erabiltzen eta gurasoek ezarritako kontrol sistemak gainditzeko gai dira. Horregatik da oso garrantzitsua gurasoak kontzientzia-ntzea eta formakuntzak jasotzea.

Bestalde, gurasoek haurrei lehendabiziko mugikorra emateko unea denak ere eragina du. Adituek diote 16 urte dela lehen mugikorra izateko adin egokia. Hala ere, badira 9 urterekin lehen mugikorra dutenak, eta beste askok 12 urterekin lortzen dute. Dirudenez, pixkanaka-pixkanaka, lehen mugikorra izateko adina geroz eta handiagoa bihurtzen ari da.

Hala ere, gure gizartea oso anitza da, eta hainbat egoera zaurgarritan dauden haur eta nerabeak ere baditugu. Kasu horietan, interneterako sarbide zuzena adin oso txikietan izateak sor dezakeen kalteaz gurasoak ohartaraztea oso garrantzitsua da, kontuan hartuta haurren beharrak, agian, beste batzuekiko ezberdinak izan daitezkeela.

Zer diozu egungo hezkuntza ereduaren inguruan?

Eskolaren eta etxeko hezkuntzaren arteko oreka bilatzea oso zaila dela esango nuke: ikastetxeetatik gure haur eta nerabeei lanak internet bidez bidaltzen dizkiete. Beraz, haurrek horretara sarbidea izatea azkartu dute. Kontua da ea etxe guztietan teknologia erabiltzeko gailurik badagoen, eta, horrekin batera,

etxe bakoitzean zer arau eta erabilera ezartzen diren.

Ikastetxe askotan chromebook-ak oso adin txikietatik erabiltzen dituzte, egia da beste batzuetan adina atzeratzen hasi direla eta neurri batean teknologien erabilera ere neurtzen hasi direla, baina guretzat arlo honetan garrantzitsuena urtea amaitu aurretik ikastetxe bakoitzak herri mailan izan beharreko protokoloa adostea da, edo Eusko Jaurlaritzak denentzat arau berdinak jartzea. Errealitatea, ordea, ez da hori.

Jakina da ikastetxe bakoitzak bere hausnarketa prozesuak eta norbere jarduna aurrera eramateko moduak dituela, denetan ezberdinak izan daitezkeenak. Altxa Burua ikastetxeekin harremanetan jarri den aldiro, ordea, beti harrera ona eta lagunkoia azaldu digute, eta eskertzekoa da hori. Guretzat ikastetxeak «aliatu» ezin hobeak eta beharrezkoak dira. Bai ikasleekin egin nahi ditugun ekintzak aurrera eramateko eta, noski, ezinbestean gurasoekin egin beharreko sentsibilizazioa egiteko. Azkenean, haurrak gurasoen menpe daude, beraz gurasoekin egin behar izaten dugu lan.

Zer aldatuko zenuke, beraz, hezkuntzatik?

Urte amaierarako ikastetxe guztiek mugikorraren erabilerari buruzko protokolo bat egin behar dute baina erabilera arautzea ikastetxearen gain utzi dute. Uste dugu, ordea, erabilera hezkuntza sailetik arautu beharreko zerbait izan beharko litzatekeela, eta, zentzu horretan, protokolo bateratu

bat egotea litzatekeela egokiena, beste gai edo arlo askotan neurriak hartu dituztenean egin duten moduan. Covid-arekin adibidez. Ez da ordutik denbora asko igaro, eta denentzat neurri berak aplikatu ziren, denentzat neurri berean gogorrek izan zirenak.

Zein izan da, oro har, dinamikak Goierriko herrietan izandako harrera?

Herrietan harrera ona izan dugu orokorrean, konturatu garenerako herri askotan martxan ari dira, modu batera edo bestera. Bakoitza bere borondate onenarekin, ahal duguna egiten ari gara. Finean, gu ez gara gaian adituak, baina bai guraso kezkatuak. Askotan kanpotik mugikor eta pantailen erabileraren debekua alde gaudela ematen badu ere, errealitatea ez da hori. Guk hausnarketa eta informazioa partekatu nahi dugu. Arriskuak mahai gainean jarritz.

Goierriko herri askotan merkatariak, udalak, ikastetxeak, kirol elkarteak... gure kezkaen parte izatea lortu dugu eta elkarrekin ari gara lanean. Kontuan izanik, herri bakoitzak bere errealitatea duela, bai tamaina, ikastetxe kopurua...

Nola ikusten duzue teknologiaren erabileraren etorkizuna gazteen artean?

Arautzen ez bada, osasun arazoek gora egingo dute. Erabilerak menpekotasunarekin lotura duelako eta menpekotasunak buru osasunarekin. Beraz, berandu gabiltza.

Erronka nagusia lehen mugikorraren erosketa atzeratzea da eta herri askotan dagoeneko ari gara erosketa atzeratzeko konpromisoa komunitate mailan hartzen. ■





Saioa Otegi Apaolaza psikologoa. Sergio D

Hamabost urtez bezeroen ongizatearen zerbitzura

2008an bukatu zituen psikologia ikasketak eta ordutik tutoretzapeko pisuetan, zaharren egoitzetan zein bestelako elkartetan aritu da lanean, zentro sanitarioa ireki zuen arte.

IZARO VILLARREAL LAUROBA

Ordiziako Saiatuz Zentro Sanitarioak psikologia eta osasun mentalaren arloan oinarritzeko erreferentzia izan du bere sorreratik: adin guztietako pertsonen oreka aurkitzen, erronka emozionalak gainditzen eta norberaren garapena bultzatzen aritu baita ordutik. Hamabost urteko esperientziarekin, ehunka pertsonaren konfiantza irabazi du Saioa Otegi Apaolaza terapeutak bere profesionaltasunari eta arreta pertsonalizatuari esker. Lehendabiziko egunetik motibazio argia izan du: giza-tertia modu sakonean ulertzeko beharrak bultzatuta, pertsona bakoitzari espazio seguru bat eskaintzea, teknika eta terapia eraginkorrenak erabiliz.

Esperientzia pertsonaletik abiatuta erabaki zuen Otegi psikologian sakontzea, eta horrek psikologia humanistan espezializatzea eraman zuen. Bidean, baina, gizabanakoaren «garapen integrala» eta giza harremanen sakontasuna ulertzeko interesa piztu, eta Gestalt terapian espezializatu zen. Horrek bezeroei haien ongizatea modu osoago batean garatzen laguntzeko aukera ematen die, bezero eta terapeutaren arteko harremanean erabat inplikaturik. Dioenez, bere lanetik gehien asebetetzen duena pazientearen bidelagun izatea da; haientzat berriak diren gauzak elkarrekin deskubritzea, alegia: «Poztasun handiena pazienteei kondizioak apurtzen laguntzea eta pro-

zesu horren testigu izatea da niretzat». Negozio honen oinarrian dauden balore humanistek -zintzotasuna, ardura elkarbanatua, espeziarteko eta naturarekiko errespetua, feminismoa, pentsamendu kritikoa eta ikuspegi horizontala eta integrala- orientatzen dute bere jarduna. «Nirekin bat datozen baloreak dira lanean koherentzia aplikatzen saiatzen naizenak», adierazi du terapeutak. Balore hauek, finean, bidea ematen diote bezeroekin eta komunitatearekin harreman sendoak eraikitzeko. Izan ere, Otegi garbi dauka gizakiok komunitatean oinarritzen garela: «Kontaktuan sortzen diren zauriak, kontaktuan sendatzen dira, ez bakardadean».

Osasun integrala

Terapeutarentzat ez da kasualitatea psikologo baten beharra duten gazteen portzentaiak gora egin izana azken hamarkadan. Izan ere, pentsatzen du egungo gizarteak erabateko eragina duela gorakada horretan, batez ere gazteek duten «sentsibilitate handiagoagatik». Bere ustez, egungo gazteei kostatzen die espazio seguru bat topatzea sakontasunez irekitzeko: «Gurasoentzat agian ez da erraza akonpainamendu emozional eta psikologiko bat egitea beraiek jaso ez badute».

Gainera, ziurtatu du pandemiak eta beste esperientzia gogor batzuek ere

«jendartea aldatu» dutela. Gazteen egoera hartu du adibidetzat: «Laguntza psikologikoa lehen egiten genuena baino erraztasun gehiagoz eskatzen dute gazteek». Dioenez, gazteek eta gizarteak gero eta gehiago ulertzen dute psikologoekiko laguntza onuragarria dela, eta horrek psikoterapia eta laguntza psikologikoaren eskaeretan eragin nabarmena izan du.

Ongizatea erdigunean kokatu beharreko helburua da terapeutarentzat, horretarako osasun mentala ezinbesteko osagaia izanik. Azaldu duenez, osasun mentala ikuspegi integratutik ulertu behar da, burua lantzeko gorputzetik hasi behar baita; alegia, onura fisiko eta mentalak lortzeko, biak landu behar dira batera: «Garuna gorputzaren parte da, eta ongizatea sentitzeko osotasunean, begirada holistikoa batetik landu behar da, ez zatikatuta».

Online terapietara aldaketa

Pandemiak aldaketa garrantzitsuak ekarri zituen negozioarentzat, eta modu ezberdinetara kudeatu behar izan zituen. Lehenik, gainontzeko lekuetan bezala, osasun-segurtasuna bermatzeko neurriak ezarri behar izan zituen, hala nola maskarak eta distantzia fisikoak, eta, aldi berean, terapiak online eskaintzeko sistema indartu behar izan zuen, jendeari kalitatezko laguntza psikologikoa eskaintzen jarraitzeko konpromisoari eutsiz.

Pandemiaren ondoren kontsultak presentzialki berriro irekitzea mugari bat izan zen, bi hilabetez saioak distantzian egin ondoren. Jendearengan kontaktu fisiko eta emozionalaren beharra oso nabaria zen; halaber, presentzialtasunak



Garbiñe (meetmeinthenorth)

berezko balio terapeutikoa zuen. Hala, terapian presentzialtasunak zuen balioa indartu egin zela hauteman zuen bezeroengan: «Bezeroek kontakturako zuten beharra oso nabarmena izan zen».

Ikuspegi berriak

Saioaren intentzioak berdina izaten jarraitzen du, baina orain ikuspegi berriak batekin. Gaur-gaurkoz azkenaldian ikasitako kontzeptu eta teknikak pixkanaka gehitzen ari da bere lan egiteko moduan: Olio esentzialen erabilera eta

Reiki, besteak beste. Etorkizunari begira, baina, beste hainbat asmo ere baditu: natura zein animaliekin loturiko proiektuak aurrera eramatea, batetik, eta sormenaren bidez lanketak egitea, bestetik.

Halaber, denbora hartzen badu, idaztea, hitzaldiak ematea eta talde-dinamikak sortzea gustatuko litzaioke. Uste du talde txikietan jarduera baliotsuak egin daitezkeela, eta horiek jendeari benetan lagungarriak izan dakizkiokeela. Horrelako proiektuetan sakontzea eta garapen pertsonal eta profesionalerako espazioak eskaintzea da bere epe luzerako helburua.

Kontzientzia eta autoezagutza

Bere terapia kontaktuan oinarritzen denez, Otegirentzat ezinbestekoa da pazienteekin konfiantzazko harremana sortzea, eta horretarako «gertutasuna» da elementurik funtsezkoena: «Pertsona bakoitzak bere erritmoan ematen du ahal duen hori, eta gu, horretara egokitu behar gara». Ustez, era horretan sortzen da konfiantza, eta ildo horretatik sendotzen da «harreman terapeutikoa».

Era berean, psikologo gisa lan egiteko beharrezkoak dira bere ustez, batetik, barne lanketarako estimulazio eta kurtiositate nahikoa izatea, eta, bestetik, norberaren itzalak eta indarguneak ezagutzea eta horiek ondo kudeatzea. Horrek guztiak kontzientzia eta autoezagutza handi bat eskatzen du. Otegiren kasuan, lehendabiziko eguneko pasio eta gogo berearekin jarraitzen du eguneroko lanean: «Hori da nire lanaren benetako motorra, eta horrek barruan jarraitzen duen artean segiko dut lanean». ■

Psikoterapia Humanistan oinarritua:
 Gestalt Terapía eta Terapía Sensoriomotrizá
 Lanketa emozional eta korporala
 Garapen pertsonala
 Talde dinamikak - tailerrak
 Galera Afektiboak-Dolua
 Reiki
 Olio esentzialak

SAIOA OTEGI
 Kol. Zkia.: GZ01900

GARAGARTZA PLAZA 8, 1C ORDIZIA
 Telefonoa eta watsapa: 943 88 08 51



Saiauz psikologia

RPS 229/19



Maitane Ormazabal terapeuta, etxeko kontsultan. Mirentxu Goikotxea

Terapietatik, instituzioak humanizatzerara

IZARO VILLARREAL LAUROBA

Maitane Ormazabal urretxuarak beti izan du jendearekin lan egiteko gogoia, eta hezitzaile moduan hasi zen, ikastolan. Hala ere, sentitu zuen behar akademikoekin soilik laguntzen zituela ikasleak, eta, aldiz, ezin zitzaizela ikasleek behar emozionalei behar bezala erantzun. Hala, hezkuntza uztea erabaki zuen. Terapeuta izateko prestakuntza hasi zuen urte hartan, bere kontsulta propioa zabalduta. Bere helburua ez da bezeroa sakon arakatzeko, baizik eta aurreko esperientziak landuz, orainaren errealitatean aurrera egiteko urratsak ematea eta horretan akonpainatzea. Horregatik, banakako saioak eskaintzea erabaki zuen.

Maitanek Psikoterapia brebeke masterra eginda, psikologia humanista eta coaching-a uztartzen dituen planteamendu propioa garatu du. Berak coach terapeutikotzat du bere burua, kontzientzia lantzeko eta hausnarketara bultzatzeko helburuarekin. Horregatik, prozesu arakatzailerak eta bultzatzaileak eskaintzen du bere terapietan.

Horrekin batera, juizio eza, askatasuna, pasioa, maitasuna, enpatia, goxotasuna eta naturaltasuna aplikatzen ditu. Dioenez, pasioa eta maitasunak pertsonen artean konektatzea eta sortzea ahalbidetzen dute; enpatia eta goxotasuna bezeroarekin konektatzeko ezinbestekoak dira; eta naturaltasunak eta gertutasunak giro segurua sortzen la-

guntzen dute. Azken finean, Maitanek pertsona bakoitzari bere prozesuaren jabe izaten laguntzea du helburutzat.

Instituzioak humanizatzeko hautua

Gaur egun bere lanaren etengabeko aldatzea eta bilakaera nabaritzen ari da, bere ibilbideak berriz ere hezkuntzara eraman duelako Ormazabal. Dioenez, indarra hartzen ari diren arloetako bi dira dibulgazioa eta formakuntza, eta agian terapiako banakako saioak murriztu behar dituela iruditzen zaio. Izan ere, bere helburuetako bat instituzioak humanizatzea, edo emozionalizatzea da, eta horretarako aholkularitza psikoemotionala instituzioetan txertatzeko prozesuan dabil. Bide horretan, uste du ezinbestekoak direla autoestimua eta osasun digital eta emozionala lantzea. Epe motzean, beraz, horretan jarraituko du.

Landuta egoteko beharra

Terapeutak bere espezializazio alorrean eguneratuta mantentzeko hainbat estrategia erabiltzen ditu. Orain, adibidez, master bat egiten ari da, eta beste bat berriki amaitu du. Psikologiaren arloa zaharra izan arren, etengabe ari da berritzen, eta horregatik garrantzitsua iruditzen zaio eguneratuta egotea.

Bere iritziz, eguneraketa egiteko hiru gako nagusi daude: batetik, formatzea, hau da, masterrak eta ikasketak formalak egitea; bestetik, irakurketa, psikologia humanista eta psikoanalisiak gustuko dituelako; eta azkenik, terapia egitea. Terapietan egon eta prozesu propioak lantzea bere ustez da eguneraketarik onena.

Terapeutak uste du, nahiz eta ikasketak teorikoak eta irakurketak lagundu, gure barruan lanketa eginez bakarrik izango dugula benetako ulermena, eta horrek lagunduko digu besteengan ikusten eta besteek laguntzen. ■



MAITANE ORMAZABAL



685793232
maitaneormazabalcoach@gmail.com
www.maitaneormazabal.com

Psikologoa, aipamena Osasunean, Ebaluazioan eta Tratamendu Psikologikoetan
Psikoterapia Laburrean espezializatua
Coach Personal eta Exekutiboa
Irakaslea, Pedagogia Terapeutikoa espezializatua
Gizarteratzeko Goi Mailako Teknikaria



Urrats Podologia Zentroak 2002ko martxoan ireki zituen ateak lehenengoz. Urretxuko Labeaga auzoan dago kokatuta, 31. zenbakian. Miren Alvarez Juaristi (Urretxu, 1978) da bertako kudeatzailea eta bi lankidek egiten dute zentroan lan. Alvarezek Podologia ikasketak egin zituen, Bartzelonako Unibertsitatean, eta ondoren, bi graduondo ere egin zituen: Oinaren Patomekanika eta bere Tratamendu Ortopodologikoak, bategatik, eta Posturologia, bestetik. Azken hau Madrileko Villeneuve Posturologia Goi Mailako eskolan egin zuen. Hala ere, bera Urretxukoa izanik, podologia zentroa herrian irekitzea erabaki zuen.



Miren Alvarez Juaristi podologoa, Urrats podologia zentroan. L. Egizala

Tratamendu desberdinak

Zerbitzu ugari eskaintzen dituzte Urratsen, horien artean: Kiropodologia, Ortopodologia eta Posturologia. Azken hau podologia zentroetan oraindik oso zabaldua ez dagoen praktika bat da, baina Alvarezek dio «oso emaitza efektiboak» ematen dituela. Posturologiaren bitartez, oinarekin zerikusi zuzena ez duten arazoak detektatzen dira. Podologoaren esanetan, askotan gertatzen da ohiko barne zolak «ez dutela» arazo bat konpontzeko balio, eta horren aurrean, barne zola posturalak zein eskuzko terapia posturologikoa erabili behar dira.

Era horretan, oin eta hanketako artikulazioak desblokeatu eta giharrak erlaxatzea lortzen da. Osteopatiarekin ere erlaxionatuta dagoen diziplina bat da Posturologia eta oinak aztertzeaz gain, begi bista, oreka, ahoa, hesteak, gibela eta bizkarrezurra ere begiratzen dira. Esplorazio sakon horri esker, arazoaren muinera iristea lortzen da.

Urrats Zentroan Kiropodologia zerbitzua da ohikoena: azkazalak moztea eta baita kailuak eta oinetako garatxoak kentzea, baina, geroz eta kasu gehiago

Oinen osasuna, ongizatearen oinarria

LIDE EGIZALA URTEAGA

tratatzten dituzte bertan, horien artean oin diabetikoak, adibidez. Bestalde, neurria egindako barne zolak ere egiten dituzte. Adin guztietako bezeroak dituzte zentroan: haur txikietatik hasi eta adineko pertsonetara arte. Alvarezek dio bezeroen beharretara egokitzen direla Urratsen. «Podologoa oinaren osasunaz arduratzen den profesional sanitarioa da eta arlo horri dagokion edozein arazo tratatzten dugu gure zentroan, pazienteak edozein adin zein arazo duelarik ere».

Oinak zaintzearen garrantzia

Oinak lurrarekin kontaktuan dauden gorputzeko atalak dira, eta ondorioz, gizakion oinarria direla esan daiteke. Hori dela eta, oinetako arazo batek gorputzeko atal ezberdinetan eragin deza-

ke, norbanakoaren ongizatea okerragotuz. Podologoak dio «prebentzioa» dela gaitz asko ekiditeko gakoa, eta egunerokotasunean oinak zainduz gero, posible dela «ongizate orokor bat» lortzea. Hainbat aholku ere ematen ditu oinen osasuna mantentzeko: oinetako egokiak erabiltzea, oinak ondo garbitzea eta krema hidratatzailea ematea. Gaineratu du, ez dagoela arazo bat okertzeraz itxaron beharrik podologo kontsultara joateko. «Askotan ohikoa da oinetako arazo bat bigarren mailako arazo bezala tratatzea, baina ez luke horrela izan behar. Oinen osasuna, beste gorputzeko edozein atalen osasuna bezain garrantzitsua da». Zentroa astelehenetik ostiralera dago irekita, goizez eta arratsaldez, eta astearte eta ostiraletan soilik goizez. ■

urrats
P O D O L O G I A Z E N T R O A



MIREN ALVAREZ JUARISTI

RPS 141/04 Kol. Zkia. 132

943 72 52 23

labeaga 31 · URRETXU

www.urratspodologia.eus



Emakume zaintzaileen ordezkaritza Zaldibiako jaietan egindako omenaldian. Katrin Lizarralde

Ximurrak Xamur: adineko emakumeen indarra Zaldibian

Urtebete darama Ximurrak Xamur programak Emaginekin batera Zaldibiako kaleak astintzen. Zaldibiako zinegotzi den Katrin Lizarralde Nazabalekin eta berdintasun teknikari den Arantzazu Baztarrika Izagirrerekin hitz egin dugu.

IZARO VILLARREAL LAUROBA

Adineko emakumeen esperientzia eta beharrak erdigunean jarriz, euren parte hartze aktiboa eta komunitatearekiko harremana berreskuratzea bilatzen du Ximurrak Xamur programak Zaldibian. 2022an Emaginekin batera hasitako hausnarketa kolektibo baten bidez, emakume hauek aurrez aurre dituzten oztopoak identifikatu zituzten: zaintza lanek dakarten zama, espazio publikoan duten presentzia urria eta herriko ekintzetan parte hartzeko ekintza falta, besteak beste. Zentzu horretan, adineko

emakumeak lehendabiziko lerroan jarriko zituen «espazio seguru» bat sortu eta ahaldu zedin nahi zuten.

Plataformak bi ardatz nagusi uztartzen ditu: batetik, adineko emakumeen lana aitortzea eta bistaritzea; eta, bestetik, emakume horien ahalduntzea. Hala ere, bestelako helburu batzuk ere badituztela adierazi du Arantzazuk, hala nola emakumeen artean saretzea, elkar laguntzea, parte hartzea sustatzea eta bestelako estereotipoei aurre egitea. Katrinek ere garbi adierazi du identifikatutako beharrei

erantzuten jarraitzea eta beste edozein eragile bezala herrian errotuta egongo den taldea sortzea nahi dutela: «Ez dugu ekintza isolatu bat egin eta ahaztea nahi».

Lehendabiziko erronkak

Hori baino lehenago, ordea, proiektua diseinatzean hainbat zailtasunekin egin zuten topo. Lehendabiziko erronka nagusietako bat adineko emakumeak gerturatzea izan zen, ez baitzeuden «ohiko dinamikan integratuak». Horrez gain, herrian halako ahalduntze proiektu bat martxan jartzen zen lehendabiziko aldia zenez, horrek dakartzan antolamendu lanak ere zailak izan zirela azpimarratu du Arantzazuk: «Ekin-tzen datak koadratzea zein partaidetza sustatzeko metodoak eta edukiak denon interesetara egokitzea erronka handiak izan ziren».

Erronka hauei aurre egiteko giltzarrietako bat talde motor egokia sortzea izan zen. Katrinen hitzetan, hasieratik garrantzia eman nahi izan zioten talde motor horren osakerari, alegia, herri mailan erreferentzia zuten perfil eta ideologia ezberdinetakoko emakumeekin harremanetan jarri ziren, proiektuan integratzeko proposamena luzatuz. Orduetik, emakume hauen ikusgarritasunari eta egindako lanari esker lortu dute komunitateko beste emakume

asko prozesuan inplikatzeko: ahoz ahoko lana eginez, kartelak jarri, ekintzen berri emanez...

Gainera, parte-hartzaileen ekarpenak entzutea eta ekintzak beraien behar eta interesetara egokitzea erabakigarria izan zela adierazi dute. Zentzu horretan, nahiz eta antolakuntzaren prozesuak zenbait zailtasun sortu, «herritarren harrera beroa» izan dela adierazi dute orain arte antolatutako ekintzetan, horrek «proiektuaren baliozkotasuna indartuta».

Arrakasta

Diotenez, modu ezberdinak daude halako ahalduzko programa baten arrakasta neurtzeko. Katrinen ustez, arrakasta ez da soilik kuantitatiboa, baizik eta funtsezkoa da bidean lortutakoa baloratzea, bere ustez, hain justu, programa babestu duten emakumeen profilaran aniztasunak ematen dio proiektuari arrakastaren itxura.

Arantzazuk gehitu duenez, parte hartzaileak geroz eta ausartagoak eta aktiboagoak direla ikustea da arrakastaren beste adierazleetako bat, alegia, denborarekin iritzia emateko segurtasuna lortu izana: «Espazio seguru bat sortu eta mantendu izana arrakasta handia da, eta hori sustatzea eta indartzea da gure ardura».

Zentzu horretan, ustez, ahalduzko proiektuok arrakastatsuak izan daitezke baldin eta tokian tokiko beharrak ulertu eta talde lan sendoa eraikitzen bada. Horretarako, baina, beharrezkoak diren ezaugarrietako bi nabarmendu dituzte: «Ekintzak diseinatzerakoan, esaterako, ezinbestekoa da malgutasuna eta intersektionalitatea kontuan hartzea, emakume bakoitzaren interesak eta bizi-erritmoak errespetatuta».



Proiektuaren aurkezpena Zaldibian. Katrin Lizarralde

Oinarria sendotzeko beharra

Ximurak Xamur bezalako proiektuak modu pausatuan garatzea «behar-beharrezkoa» dela adierazi dute biek, hasieran oinarri sendo bat eraikitzea baita beraientzat garrantzitsua. Katrinen hitzetan, «su baxuan» egindako lanak emaitza iraunkorrak eskaintzen ditu, eta behin oinarri hori finkatuta, programak «autonomoki garatzeko aukera gehiago» izango du.

«Espazio seguru bat sortu izana arrakasta handia da, eta hori sustatzea eta indartzea da gure ardura»

Arantzazu Baztarrika
Zaldibiako berdintasun teknikaria

Arantzazuk azpimarratu du programaren epe ertainera begirako helburu nagusia orain arte eraikitakoari jarraipena ematea eta gutxika-gutxika taldea sendotzea dela, herrira begirako ekintzekin jarraituz eta barne-lanketa prozesua indartuz.

Horrez gain, talde motorrean parte hartzen duten emakumeen artean erreleboa bermatzea erronka garrantzitsua izango da beraientzat; izan ere, belaunaldi erreleborik gabe, programa arriskuan legokeela nabarmendu dute: «Ezinbestekoa da programa komunitatean errotzea, ikusgai egitea eta espazio iraunkor eta ezagutza sortzea, elkar zaintzeko eta ilusio berarekin aurrera egiteko konpromisoarekin». Beraz, artikulazio sare bat sortzea litzateke Ximurak Xamurreko kideen helburu nagusia, horretarako, base sendo bat eraikita. ■



**ZALDIBIAKO
UDALA**

**Indarkeria matxistarik gabeko Zaldibia
denon artean eraikitzen**



Egin maite duzuna, egin Goierri!



Gure lurraldea osatzen duten 19 udalerrietako pertsonen beharrei erantzuteko konpromisoa dugu Goiekin. Goierri eta bertakoen etorkizuna eta bizi kalitatea ziurtatuko duen ekosistema sozioekonomiko oparo, lehiakor eta balio erantsi handikoa bultzatu eta gauzatzeari dugu helburu.

Goierri maite dugulako!

EKIN eta
EGIN!



www.goierri.eus



 **Goieki**

— GOIERRIKO GARAPEN AGENTZIA —