



Ongizatea

2025eko urriaren 31
www.goiberri.eus

Ongizate
osasuntsura
bidean



Zatoz errazera eta eskatu kontsulta bat klik bakarrean

Kontratatu aseguru bat
baimenak, hitzorduak eta
mediku-koadroa online kudeatzeko.

Zatoz errazera

Eskualdeko bulegoa DKV Beasain
Nafarroa Etorbidea 7, behea - Beasain

600 391 448 | 843 678 270



Argitaratzailea:

Goierriko
Hedabideak SL

Kudeatzailea:

Miren Sudupe

Erredakzio-burua:

Aimar Maiz

Banaketa:

Bidera zerbitzuak
Berria Taldea

Lege gordailua:

SS-1638/2011

Egoitzak:**Beasain:**

Oriamendi, 32

Urretxu:

Iparragirre, 11 (Kaletxiki)

Telefonoak:

Beasain: 943 16 00 56

Urretxu: 943 72 34 08

Webgunea:

goiberri.eus

Posta elektronikoa:

goiberri@hitza.eus

Publizitatea:

607 530 424

aarrondo@hitza.eus

Harpidetza:

943-30 30 35

hitzakide@hitza.eus

Harpidetza bidezko
argitalpena, urtean 65€

**Diruz laguntzen duten
erakundeak:**

Udalak: Altzaga, Arama,
Ataun, Beasain, Idiazabal,
Itsasondo, Legorreta,
Mutiloa, Olaberria,
Segura, Urretxu, Zaldibia,
Zerain eta Zumarraga

**Azaleko argazkia:**

Freepik



Freepik.

Ongi izatea ala ez izatea

Ongizatearen kontzeptua gero eta indar handiagoa ari da hartzen XXI. mendearen erdirantz bideratzen ari den Mendebaldeko gizartean. Aberastasuna asko edukitzearekin lotzen zen garaia, erabat joan ez bada ere, bestelako ildo batzuetara ari da lerrokatzen. Zenbat ez, baizik badirudi nola eta zertarako direla etorkizuneko izatearen galderak, geroz eta jende gehiagorentzat.

Ongizatea osasunarekin lotzen da, sarritan. Oinarritzko printzipioa delako, izan ere. Baina ez ongizaterako bakarrik, baita bizitzako helburu, misio eta esistentzia guztietarako ere. Etxea oinarritik hasi behar den bezala, ongizatea eraikitzen ere osasun onetik hasi behar da. Ez gorputzarena bakarrik, baita buuruarena, gogamenaren eta aldartearena ere. Norberarena, azken batean.

GOIBERRI astekariak Ongizateari eskaini

dion bigarren publikazioa duzu, irakurle, esku artean. Iazko estreinakoaren ondotik, aurrean ere Goierriko hainbat zerbitzu, bitarteko eta ekimen ezagutaraztea, eta goierritarren ezaugarrian ipini nahi ditu aldizkari honek.

Osasungintzara dedikatzen diren eskualdeko hainbat klinika, zerbitzu eta aholkularitza aurkeztu nahi dizkizugu hurrengo orrialdeotan. Bakoitzaren aletxo esanguratsua baita, eta garrantzitsua, astekariaren irakurleek ere ongizaterantz bidean lagun eta behar izan ditzaketen profesionalen zaintzen berri jasotzeko.

Zerbitzu pribatuak eta ekimen publikoak daude islatuta. Zaintza sistema, odontologia, osteopatia, podologia, osasun emozionala, estetika, psikologia, optika-optometria... Beharrian bakoitzerako, zerbitzu eta profesional espezializatuak, eskualdean bertan. ■

Lurra landuz,
zaintza helburu



GOIMEN
LANDA GARAPENA

Goizane - Zaldibia
T 943 16 12 44
www.goimen.org



Elkar zaintzea ardatz

'Elkar zaindu dezagun'. Horixe da Ordiziako Zaintza Mahaiairen helburu nagusia, herri osoaren ardura delako elkar zaintzea.

LOINAZ AGIRRE ELKOROBerezibar

ORDIZIA

Urtebeteko ibilbidea egina du dagoeneko Ordiziako Zaintza Mahaia, Ordiziako zaintzekiko dituen erronkei heldu eta zaintza erdigunean jarriko duen eredu komunitario bat sortzeko bidean.

2024ko urrian egin zituen lehen urratsak, 2023ko azaroaren 30ean mugimendu feministak Euskal Herrian deitutako grebaren 'Bizitzak erdigu-

nera ekarriko dituen zaintza eskubide kolektiboa' aldarrikapenetik abiatuta. Talde feministakoak Ordiziako Udaleko kideekin harremanetan jarri ziren, eta udalaren eta Farapiren laguntzarekin ari dira bidea egiten, Ordiziako hainbat herritarrekin eta eragilerekin batera. «Behar batetik abiatu ginen. Zaintzaren behar hori eremu guztietan dago, eta gizartean badago nahi bat horri heltzeko eta behar horri eran-

tzuteko», dio talde feministako Amaia Iztuetak.

Orain arteko zaintza eredu nahikoa ez delako, eta zaintza lanen duintasuna eta aitortza defendatzeko, aurre-rapausoa eman nahi dute Ordizian. Zaintzak eskubide kolektiboa eta, aldi berean, ardura partekatua direla defendatzen dute, eta gaur egungo zaintza ereduaren aurrean, komunitatean eta elkarren artean jositako sarean gehiago oinarrituko den eredu bat bultzatzeko antolatzen dabilta.

Zaintza Mahaiko kide da Jose Ignazio Mendiguren, eta haren esanetan Zaintza Mahaia herritarrek parte hartzeko eta koordinatzeko elkargune bat da, «eragile guztiek zaintzaren inguruan lan egiteko elkargune bat». Tresna bat da ere bada: «Orain arteko zaintza eredu nahikoa, zainduaren eta zainzailearen nahiak eta beharrak asetzeko. Beraz, zerbait aldatu beharra dagoela pentsatzen dugu».

Herritarren inplikazioa

Zaintza Mahaia definitzeko barne lana egin ondoren, gizarteratze lanean ari

Irailaren 15ean aurkeztu zuten Ordiziako Zaintza Mahaia.

Loinaz Agirre

dira orain. Kalera begirako ekintzak egiten hasi dira, herritarren eta eragileen inplikazioa eta parte-hartzea behar-beharrezkoa delako zaintzaren sareak ehuntzen jarraitzeko. Izan ere, Zaintza Mahaia argitu duenez, «elkar zaintzea herri osoaren ardura» da. «Ahalik eta eragile gehienak batzea da helburua», dio Iztuetak.

COVID pandemiaren garaian sortu zen elkartasuna eta zaintza sare solidarioa ekarri dituzte gogora: «Pandemia garaian Ordizian izugarritzko sarea sortu zen, eta ikusten da inplikatzeko den jendea badagoela. Etxez etxe laguntza ematen aritu zen jende asko. Jendeari deitu genion nola zegoen jakiteko, janaria eraman genien, zer behar zuten galdetzen genien. Pandemia pasatu zen, eta dagoeneko ez dago behar hori? Behar horrek hor jarraitzen du. Zaintzaren beharra eremu guztietan dago eta gizartean badago nahi bat horri heltzeko, eta behar horri erantzuteko», nabarmendu dute.

Murgibe enpresa egiten ari den diagnostikoak erakutsiko du Ordiziako argazkia zein, eta indarrak non jarri behar diren, zaintzak adar asko baititu. Hala ere, orain arte antolatu dituzten ekitaldietan nabaritu dute zaintza eredua aldatzeko gogoia eta beharra badagoela, ekitaldietara jen-

de asko gerturatu baita. Urriaren 13an, Entzute Komunitarioaren ariketa egin zuten. Askotariko profileko herritarrak joan ziren Barrenako saiora: mugimendu feministako kideak, Zuhaitzikoak, eguneko zentroko kideak, erizainak, zaintza langile profesionalak, zaintzaile familiarrak, ikastetxeetako ordezkariak, jubilatutakoak, herriko elkarte askotako kideak eta herritarrak. Zaintzaren gaia lantzeko beharra baino gehiago, «urgentzia» nabarmendu zuten ondorengo gaietan: zaintza lanen balioa aitortzearen zein zaintza lanak duintzearen garrantzia, zaintzen erantzunkidetasuna sustatzeko beharra, harreman sareak sortzea eta belaunaldi arteko harremanak bultzatzeko.

Sentsibilizazioa

Zaintzaren gaian informazio eta sentsibilizazio lana egitea dagokio Zaintza Mahaia, «gero eta herritar gehiago kontzientzia hartzen joateko, eta pixkanaka egiten ari garen bidera bartzeko». Argi dute zaintzaren ardura «denona» dela: «Lan kolektibo eta komunitario honen bitartez lortuko dugu Ordizian pertsonak ardatz dituen zaintza eredu bat sustatzea, parte-hartzaileagoa eta inklusiboagoa, koordinatua eta berdinzaleagoa».

Parte-hartze komunitarioa edo sarea bultzatu, sortu eta koordinatzea du helburu Zaintza Mahaia, herri oso baten inplikazioa eta parte-hartzea behar-beharrezkoa delako zaintza sareak ehuntzen jarraitzeko. «Zaintzaren ardura denona da», azpimarratu dute behin eta berriz. ■

Zaintza Astea antolatu du Zaintza Mahaia, bi ekitaldirekin

Zaintza Astea antolatu du Ordiziako Zaintza Mahaia, egunotan zaintzaren inguruko bi data garrantzitsu direla aprobetxatuz: batetik, urriaren 29an Zaintza eta Laguntzaren Nazioarteko Eguna izan zen, eta azaroaren 5ean, berriz, Zaintzaileen Nazioarteko Eguna izango da. «Egun horiek aprobetxatu nahi ditugu zaintzaren gaia mahai gainean jartzeko eta kalera ateratzeko». Bi ekitaldirekin osatu dute Zaintza Astearen egitaraua.

Batetik, urriaren 13an Zaintza Mahaia antolatu zuen Entzute komunitarioko saioan jasotako edukiak herritarrekin partekatze aprobatxatuko dituzte urriaren 29tik azaroaren 5era arteko egunak. Horretarako, eduki horien irudi bidezko euskarriak ikusgai jarriko dituzte herriko zenbait tokitan; bertan jasotako aurkezpen txiki bat egiteko asmoa ere bazeukaten urriaren 29an. Zaintza Mahaikoen ustez, «sentsibilizazioa lantzeko balio dezakeela uste dugu eta entzute komunitarioaren saioan parte hartu zutenei eskerrak emateko modua ere bada guretzat».

Bestetik, Ordizia Kolore Kulturen Arteko IX. Astearekin ere lotura eginez, Bidez Bide elkarteko kideen eskutik zaintza eta aniztasunaren gaiak uztartzen dituen 'Itzalean dauden argiak' edo 'Luces en sombra' dokumentalaren proiektzioa eta horri buruz ondorengo elkarriketa antolatu dituzte, azaroaren 5eko arratsalderako.



ordizia

bizi herria



Trento hartz klinikako Beasaingo lantaldea. Mikel Albisu

Trento hartz klinika, aho osasunari irribarrea ateraz

AIMAR MAIZ

Hamar urte betetzera doa Beasainen Trento hartz klinika. Donostian hasi zen, Trento kalean, eta hortik datorkio izena. Javier Etxanizek eta Maria Urteaga lankide eta emazte beasaindarrak Beasainen aldeko apustua egin zuten 2016ko otsailean. «Betidanik izan genuen herri honetan muntatzeko ideia. Urte hauetan oso pozik gaude, gero eta paziente gehiagok daukate guregan konfiantza, eta guretzat oso atsegina da hori», aitortu du Etxanizek.

Ezagupena zabalduz joan zen eran, eta Donostiako esperientzia Goierri-
ra ekarrita, «hasieratik» sentitu dute Trento hartz klinikan goierritarren eta beasaindarraren babesa. Berrikuntza

teknologikoaren eskutik sendotu du konfiantza Trentok. «Tratamenduak teknologiarri lotuta egiten ditugu, eta horrek ere onura ekarri du».

Eskaner intraorala izan da txertatutako aurrerapen teknologiko bat, neurriak 3D hiru dimentsiotan hartzeko aukera ematen duena. «Protesi eta hartz guztiak, funda eta koroa gehienak CAD CAM teknologia bidez sortzen ditugu. Goierrin hori askok ontzat eman dute, fidagarria baita prozesua».

Dentista-zirujaua da Etxaniz, 20 urte baino gehiagoko esperientziarekin. Trentoren indarguneetako bat zirujia-tratamendua da, hain zuzen. Gai-nontzean, egunerokoan lan sarrienak kariesak sendatzea, entzietako arazoak tratatzea, edota hortza puskatzen de-
nean inplanteak jartzea izan ohi dira. Ortodontziaren arloan, oso modan jarri

diren alineatzaile gardenekin hainbat tratamendu egiten dituzte klinikan.

Aho osasunari arreta

Trento klinikan sartu orduko ikus dezake pazienteak etxearen filosofia, horman idatzitako leloan: *Aho osasuna zainduz*. Hortzak zaintzeak, aho guztiaren osasuna ziurtatzea baitakar, azken batean. Beste esaldi gustuko bat ere badute: *Irribarreak batzen gaitu*. «Pazienteak irribarretsu irteten direnean, guretzat ere oso pozgarria da».

Beasaingo klinikaren hamar urteak otsailean ospatuko dituzte, eta beste hainbeste betetzeko prestatzen ari dira. «Helburu bezala, odontologian irten daitezkeen berrikuntza eta berritasun teknologikoak ahalik eta azkarren he-
men izatea jartzen dugu, denon hobe beharrez», azaldu du Etxanizek. Etenik gabe ari da aldatzen eta berritzen teknologia odontologikoa. «Aurrerantzean ere teknologiak kirurgia murriztea eta pazienteei ahalik emaitza onenak es-
kaintzea eragingo du».

Ahoari eta aho osasunari geroz eta garrantzi handiagoa ematen zaio, odontologia integratiboaren bidez. Ahoko arazoek, normalean, gorputzarekin loturak dituzte. «Bruxismoa, adibi-
dez, tentsionala eta estresarekin lotua izanda, beste ikuspegi batetik tratatzen da. *Nesa* deituriko neuro-modulazio bi-
tartez hortzak estutzeko ohitura eta antsietatea txikitzea lortzen da».

Hein berean, elkartasun sozialarekin hasieratik duen ekarpena eta babesa mantenduko du Trentok. «Betidanik izan dugu kirolarekin lotura, eta pozik lagunduko dugu aurrerantzean ere» Urte hauetan, Beasainen futbol eskola, Josetxo Imaz Krosa, Urtezaharreko San Silvestre Krosa eta hainbat lasterke-
ta, BKL saskibaloit taldea babestu ditu Trentok. Ordizia Errugbi Taldearekin ere harremana du. ■

trento
HORTZ KLINIKA

Garmendia Otaola, 1 Behea / Beasain / 943 880 850

www.clinicatrento.com

Ongizatea bere osotasunean

ARIANE VIERBÜCHER



Urretxuko Madaia auzoaren lasaitasunean kokatuta dago Osteokynesis Holistic Therapy, osasunaren ikuspegi integrala ardatz duen zentro berezia. 2022ko maiatzean ireki zuen kontsulta Aitor Calvo fisioterapeuta eta osteopatak, bere lan egiteko modu holistikoa gauzatzeko asmoz. «Nire egunerokoan askotan gertatzen zitzaidan pazienteak beste toki batera bidali behar izatea tratamendu oso bat jaso zezaten. Orduan ohartu nintzen zentzuzkoena arlo guztiak leku berean batzea zela», azaldu du Calvok.

Osteokynesis zentroan diziplina anitzeko taldea aritzen da elkarlanean, osasunaren ikuspegi integratiboa eskaintzeko. Bertan, fisioterapeutek, osteopatek, nutrizionistak eta kinesiologian eta magnetismoan aditu den terapeutak egiten dute lan, paziente bakoitzaren beharretara egokituta. Guztiek partekatzen dute helburu bera: pertsonaren ongizatea lortzea.

Aitor Calvok argi dauka bere filosofia: «Ez dugu sintoma isolaturik tratatzen. Pazientea osotasunean ulertzen dugu

alde fisiko, emozional eta energetikoan. Gure ustez, osasuna ez da arlo bakar baten kontua, baizik eta denen arteko orekaren eta konexioaren emaitza».

Zentroak zerbitzu zabala eta espezializatuak eskaintzen ditu. Fisioterapia eta osteopatia dira oinarritzko ardatzak, baina osteopatiaren barruan hainbat diziplina lantzen dituzte: estrukturala, erraietakoa, kraneo-sakroa, biodinamikoa, bioenergetikoa, obstetrikoa eta zoru-pelbikokoa, baita jaioberrien eta haurren osteopatia ere.

Horrez gain, tratamendu somato-emozionalak, terapia biomagnetikoak, nutrizioa, PNIE teknikak eta entrenamendu funtzional terapeutikoa ere eskaintzen dituzte. Azken hori ere pertsonaren beharretara egokitzen dute; maila desberdinetako kirolariei, lesioren bat dutenei, haurdun dauden emakumeentzat eta erditze-osteko garairako, besteak beste.

Saio praktikoak

Osteokynesisen lana ez da hor bukatzen. Zentroak tailer praktikoak eta

taldeko saioak ere eskaintzen ditu. *Mindfulness* eta erresilientzia lantzeko taldeak, kosmetika naturaleko tailerrak, nutrizio eta ohitura osasungarrien saioak eta pilates saioak daude, baita bikoteentzako erditze-prestaketa ikastaroak ere. Helburua, Calvoren hitzetan, «pertsonari bere ongizatearen parte aktiboa izaten laguntzea» da.

Bere filosofiaren muina argia da: osasuna osotasuna da. Hori dela eta, Osteokynesisen lan egiteko moduak diziplinarteko elkarlana eta komunikazioa sustatzen ditu. «Paziente bat beste zentro batera bidaltzean, askotan informazioa galtzen da bidean. Guk prozesu osoa kudeatu nahi dugu, pertsonak behar duen arreta koordinatua bermatuz».

Horrela, Osteokynesis Holistic Therapy bihurtu da Urretxuko erreferentziazko espazioa ongizate integrala bilatzen duten guztientzat. Zentroaren atea irekita daude jaioberrietatik adinekoetara, osasuna hobetu, berreskuratu edo orekan jarri nahi duen edonorentzat. ■



@osteokynesis

676 85 15 01

Labeaga 33E Urretxu

egin zaitez

HITZA *kide*

Lagun iezaguzu gizarte euskaldun
eta informatua eraikitzen



HARPIDETZA DIGITALA

50 €
urtean

Prentsa eskaintza osoa PDF formatuan+
Mezenasgoaren onura fiskalak, ordaindutakoaren %30
berreskuratzea errenta aitorpenean+
Hitzakide eremuan, zozketak eta promozioak+
Hemeroteka osoa irakurri eta deskargatzeko aukera+
Proiektua indartzen lagundu



HARPIDETZA BATERATUA [GoiBerri+Goierriko Hitza]

100 €
urtean

Goierriko Hitza eta GoiBerri aldizkaria etxean+
Hitzakide eremuan, zozketak eta promozioak+
Hemeroteka osoa irakurri eta deskargatzeko aukera+
Proiektua indartzen lagundu



goierri.hitza.eus/hitzakide

Osasuna medikua-
ren kontsultan
eta sendagai ba-
ten errezetan zegoela-
koan hazi gara luzaroan.
Zerbaitek min ematen
bazuen, diagnostiko bat
eta hori arinduko zuen
pilula bat bilatzen zen.
Baina panorama alda-
tzen ari da. Gero eta
jende gehiagok ulertzen
du osasuna ez dela gai-
xotasunik ez izatera mug-
gatzen, baizik eta oreka
egoera bat dela, eta hori
nola bizi garen, nola ja-
ten dugun, nola lo egiten
dugun eta estresa nola
kudeatzen dugunaren
araberakoa dela.

Badakigu gorputzak
ez duela atalka funtzio-
natzen, osotasun gisa
baizik. Hesteetan gerta-
tzen denak eragina du
hormonetan, pertsonaren
aldartean edo baita ondo
kontzentratu edo atsedean
hartzeko gaitasunean ere.

Nori ez zaio tripa es-
tutu atsekabe baten on-
doren? Edo nork ez du
komunera korrika joan
behar izan azterketa ga-
rrantzitsu edo nerbio egoera baten
aurretik?

Gorputzak hitz egiten du, eta sen-
tasazio fisiko bakoitzak istorio bat du
atzean, emozio bat eta erantzun fisio-
logiko bat. Zientziak aurrera egin du,
eta horrekin batera, osasuna ikusteko
gure moduak ere bai.

Egunetik egunera argiago dago ga-
koa ez dela sintomak isilaraztea, baizik
eta gorputzak zergatik sortzen dituen
ulertzea. Neke iraunkor baten, digestio



AMAIA ZUFIAUR.

Osasunarekiko begirada berria

astun baten, hormona-aldaketen edo
larruazal aldatu baten atzean, bali-
teke gorputzak komunikatu nahi duen
mezu bat egotea.

Hesteak ez ditu elikagaiak bakarrik
digeritzen, gure gorputzarekin kontak-
tuan jartzen dena eta kanporatu behar
dena ere hautatzen du. Bere funtzioa
asaldatzen denean —estresagatik, lo
faltagatik, elikadura eskasagatik edo
antibiotiko ugari hartzeagatik—, gor-
putz osoa ahultzen da.

Eta, askotan, desoreka-
ren seinale horiek hain-
beste normalizatzen dira,
non entzuteari uzten
zaien.

«Nik beti izan dut
bihotzerrea», «nire
etxean denok gara di-
gestio motelekoak» edo
«idorreria da normalena
nigan» bezalako esal-
diekin, sintomak ohiko
bihurtzen ditugu, eta,
berez, zerbait ez dabilela
ondo ohartarazten duten
seinaleak dira.

Sintoma horiek erregu-
latu egin daitezke. Izuga-
rri betetzen nau paziente
bat etortzen denean, eta
harriduraz eta pozez kon-
tatzen didanean jada ez
duela bihotzerrerik, edo
komunera minik gabe
eta erregulartasunez joan
daitekeela. Lorpen txikiak
dira, aldaketa sakona isla-
tzen dutenak: bere gor-
putzak bere erritmo na-
turala aurkitu du berriro.

Luzaroan, osasun hor-
monala ere ezezagun
handia izan da. Minak,
irregulartasunak, umore
aldaketak edo zikloaren

gorabeherak normalizatu edo soluzio
azkarrekin estali dira, antisorgailuak
kasu, gertatzen ari zenaren benetako
jatorria bilatu gabe.

Urtetan, sintomak ulertu beharrean
isiltzen irakatsi zitzaigun. Ondoeza
'normala' zela edo 'denoi gertatzen
zaigula' onartzeraino. Baina geroz eta
emakume gehiagok nahi dute bere gor-
putza ezagutu, bere hormonak ulertu
eta bere zikloekin modu naturalean eta
kontzientean birkonektatu. ■




Amaia Zufiaur
 Dietista - Nutrizionista - PNI

☎ 623 459 058
 🌐 www.bitaminaz.eus
 ✉ bitaminaz.nutri@gmail.com
 📍 Osteokynesis - Labeaga 33E, Urretxu

Beasaingo Udala, herritarren ongizatearen aldeko bidea egiten

Elikagaien aprobetxamendua, adinekoen zaintza eta botiken erabilera arduratsua ardatz hartuta, Udalak gizarte-ongizatea eta elkartasuna bultzatzeko egitasmo berritzaileak abiatu ditu.



Elikagaiak alferrik ez galtzeko, zero zabor helburupean Rexcatering

Beasaingo Udalak Rexcatering proiektua jarri du martxan, **jantoki kolektiboetan sortzen diren elikagaien soberakinak herritarren eskura jartzeko**. Ekinmen hau aintzindaria da lurraldean. Horrela jasangarritasun eredu hau sustatuz, **elikagaiak ez dira alferrik galtzen eta solidaritatea sustatzen da**.

Zero Zabor Hozkailuen bidez, edonork 24 orduz elikagaiak hartu ahal izango ditu, doan, ingurumenarekiko eta gizartearekiko errespetua uztartuz. Gainera, proiektua ikasgeletara ere hedatuko da, ikasleen artean kontzientziazioa bultzatuz. ■



Adinekoentzako udal ostaturia handituz, bizi-kalitatea hobetzeko

Beasaingo Udalak adinekoentzako ostaturia eskaintzen du 2004az geroztik, 11 plaza dituen zerbitzu integrala. Gaur egun plaza guztiak beteta daudenez, **udalak 3 plaza gehiago sortuko ditu** epe laburrean **bosgarren etxebizitza egokituta**, adinekoek duten behar gero eta handiagoari erantzuteko.

Zerbitzu horrek laguntza pertsonala, telelaguntza eta arreta soziala eskaintzen ditu, **adinekoak beren ingurunean ahalik eta luzaroen bizi daitezen** eta segurtasun handiagoa izan dezaten. Halaber, **nahi ez den bakardadeari ere aurre egingo zaio**. ■



Beasaingo farmaziak eta Udala elkarlanean, osasunaren eta ongizatearen mesedetan

Beasaingo Udalak eta Gipuzkoako Farmazialarien Elkar-
goak lankidetzat hitzarmen bat sinatuko dute herritar-
ren bizi-kalitatea hobetzeko. Bi programa nagusi ditu:

1. Medikazioaren erabilera hobetzeko programa: etxean laguntza jasotzen duten edo zaintzaile baten mende dauden pertsonen zuzenduta, **botiken erabilera seguruago eta eraginkorrago** egiten du.
2. Egoera soziosanitarioak detektatzeko programa: **bakardadea, mendekotasuna edo tratatu txarrak** bezalako egoerak **garaiz antzemateko**, farmazien eta gizarte zerbitzuen arteko koordinazioa sendotzen du. ■



Gizarte laguntzak, elkartasunaren adierazgarri

Beasain herri solidarioa da eta urteak daramatza kon-
promiso horri lotuta. 2024an Beasaingo Udalak gizarte
arloan hainbat diru-laguntza banatu ditu, **herritarren
ongizatea eta elkartasuna sustatzeko**. Beheko taulan ikus
daitezke laguntza horiek. ■

Udaleko tasen eta kiroldegiko tarifen arloan laguntzak	30.190,21€
Mendekotasuna edo desgaitasuna duten pertsonen estimulazio/errehabilitazio programak egiteko laguntzak	8.077,31€
Gizarte izaerako laguntzak	700€
Gizarte Larrialdietarako laguntzak	137.123,83€
Beasaingo udalerrian gizarte arloan lan egiten duten elkar- teentzako laguntzak	85.500€
Garatze bidean dauden herrialdeei zuzendutako ekintza gizatiarrentzako edo larrialdietarako laguntzak	65.000€
Garatze bidean dauden herrialdeetan lankidetzat proiektuak garatzeko laguntza nominatiboak:	
• Euskal Fonda	98.000€
• Herriak elkarlanean	10.000
Zita Alzheimer Fundazioari laguntza nominatiboa	50.000€

Udalaren helburua: komunitate solidario eta inklusibo bat eraikitzea

Ekimen horiek guztiek norabide berbera dute: Beasain bi-
zigarriagoa, inklusiboagoa eta solidarioagoa eraikitzea. In-
gurumenarekiko errespetua, jasangarritasunaren aldekoa,

adinekoen zaintza eta gizarte-babesa uztartuz, ongizate
kolektiboaren bidean urrats sendoak egiten ari da Beasaingo
Udala. ■





Amarentzat eta haurrarentzat tokia

TERE MADINABEITIA

Beasaingo BionToki gunek ibilbide laburra du. Irailean ireki zuen Amaia De Roo-dek, premia pertsonal bati erantzuteko. De Roode entrenatzaile pertsonala da lanbidez, eta duela 14 hilabete ama bihurtzean sortu zitzaion arazo bati irtenbidea emateko sortu zuen BionToki.

Izan ere, haurrarekin ez zuen tarterik hartzen entrenatzeko. «Lo zegoenean bakarrik egiten nuen zerbait, esnatzen zenean berarekin egon nahi nuelako», gogoratu du. Entrenatu nahi zuen, bai-

na ez zuen umea utzita gimnasio batera joan nahi. Horrela bururatu zitzaion biek entrenatzea posible izan zitekeela.

«Elkarrekin entrenatzen hasi ginen, eta ikusi nuen umeak oso ondo pasatzen zuela. Nik entrenatzen nuen, umea oso gustura zegoen... hura sekulako motibazioa izan zen». Esperientzia hura beste ama batzuekin konpartitu zuen, «ikusten nuelako askok zeukata sentsazio edo arazo berdina», eta talde bat osatuta, entrenamendu saio bereziak ematen hasi zen.

Zaldibiako Udalak utzitako lokal ba-

tean hasi zen entrenamenduak egiten, eta Ordiziatik, Lazkaoetik, Beasaindik hurbiltzen zitzaizkion amak klaseetara, umeekin. Eta umeekin entrenatzen zuten, elkarrekin egiten zituzten ariketak. Ama bakoitzaren beharretara egokitutako entrenamendu saioak ziren, De Roode espezializatuta dagoelako erdizte ondorengo ariketetan.

BionToki, Beasainen

Saio haien arrakasta ikusita, lokal propioa hartu, eta gune bat egokitzea pentsatu zuen. Beasaingo Kale Nagusian dago gune hori, BionToki du izena, amarenak eta haurrarena, bion tokia dela adieraziz.

BionToki behar bezala egokitutako gunea da, haurrek minik hartu ez dezaten zoru biguna duena, eta jostailuz betea, «guztiak lasai eta gustura egoteko». Entrenamendu saioetarako ordu-tegi eskaintza zabala da, eta amentzakoa malgua, gainera, «egunen batean umea siestan baldin badago berandu etorri behar badute, adibidez». Titia emateko

arazorik ere ez dago, eta ariketak moldatu egin daitezke tarte horretarako.

Talde txikiak, saio pertsonalizatuak

Talde txikietan egiten dira entrenamenduak. Gehienez bost lagunekoak dira, eta haurraren adinaren arabera daude antolatuta: 0-6 hilabetekoak, 6-12koak, eta 12-18koak. «Ariketak umeen arabera prestatzen ditugu, baina amaren balorazio bat egiten dugu beti hasi aurretik, jakiteko zein helburu dituen, ariketarik egiten zuen lehena go, zein egoera fisikotan dagoen, minik edo ondoezik baduen, zoru pelbikoa nola duen, diastasi abdominala duen ala ez... Hori guztia jakinda, ariketak pertsonalizatu egiten ditugu».

Haurdunaldirako entrenamendu saioak ere eskaintzen dituzte BionTokin, horretan ere trebatuta dagoelako De Roode. «Haurdun dauden emakumeei askotan beldurra ematen die ariketa fisikoa egitea, ez dakitelako zer komeni zaien, zer egin dezaketen eta zer ez». Baina haurdunaldiko entrenamenduek onura handiak dituzte emakumeentzat, «haurdunaldian bertan, erditzeko unean, eta erditu ondoren», eta haurrentzako ere onuragarriak dira.

Saio guztietan meditazioa ere sartzten dute, eta emakumeen eta amen esperientziak elkar trukatzeko uneak ere izaten dituzte.

BionTokin, gainera, saio edo tailer espezializatuak ere egiten dituzte, zoru pelbikoari buruzkoa, adibidez, edo amatasunari buruzkoa. Azaroaren 22an egingo dute pelbikoko saio berezia, eta oraindik lekua dago.

Probatzeko aukera

Bi hilabete eskaseko ibilbidea du oraindik BionTokik, eta Amaia De Roodek egindako eskaintza berria bada ere, oso harrera ona izan du. Eskualdean ez dago horrelako gehiagorik. Talde



Amaia De Roode.

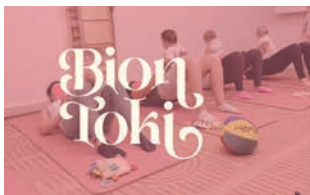
gehienak beteta daude, baina berriak sortzen joaten dira, eskariaren arabera.

Probatu nahi duenak ere badu horretarako aukera.

Haurdun dagon emakume baten esperientziak definitzen du BionToki: «BionToki amatxoontzat goxoa eta segurua den espazio bat da. Emakumea erdigunean jartzen duena, eta gutako bakoitzaren behar fisikoei eta emozionalei erantzuten saiatzen den proiektu bat. Entrenatzea erraza da bertan, ariketa ezberdinak konbina-

tzen dira, betiere gure ongizatea helburu izanda eta emakume bakoitza bere eran zainduta».

Haurtxoarekin etortzen den amaten esperientziak berretsi du: «Umearen jaiotzatik, amak zaintzeko denbora gutxi dugun etapa berri honetarako, oso ondo datorkit umearekin batera entrenatzera joateko BionTokiko aukera. Klaseak oso atseginak dira eta, helburu pertsonalak betetzearekin batera, beste ama batzuekin elkar eragiteko aukera ere ematen dizu». ■



**Entrenatu zure haurtxoarekin.
Haurdunaldian, erditu ondoren eta gerora.**



**Kale Nagusia 21,
Beasain**
info@biontoki.com
www.biontoki.com

Gorputza osotasunean zaindua

TERE MADINABEITIA

Ordiziako Filipineta kalean kokatuta dagoen Amets podologia zentroak 2023ko martxoan ireki zituen ateak. Ilusio eta dedikazio handiz sortutako proiektua da. Amets Otaegi Lopetegi ordiziarra dago podologia zentro honen atzean. Bartzelonako Unibertsitatean Podologia ikasketak egin zituen eta ondoren Posturologian espezializatu zen.

«Betidanik fijatu izan naiz jendearen ibilkeran eta jendearen posturetan, eta horrek bultzatu ninduen podologo eta posturologo izatera. Orain nire lanbideaz trebatzen eta hazten jarraitzea da nire ilusioa», dio Otaegik.

Amets Podologia Zentroan bi zerbitzu ematen dituzte: podologia eta posturologia.

Podologia

Kontsulta honetan podologiako hainbat lesio tratatzen ditu, larriagotu eta kalte handiagorik eragin ez dezaten; azazkal inkarnatuak, garatxoak, gogortasunak, ultzerak, silikona ortesiak...

Posturologia

Posturologian muskulu-tentsioak eta mina eragiten duten postura-alterazioak tratatzen ditu. Postura-desoreken jatorria identifikatu eta zuzendu egiten da, mina arinduz eta gorputza estabilizatuz.

Desoreka horiek oineko, ahoko,



Amets Otaegi.

muskuluetako, begietako edota entzumeneko arazoren baten ondorioz sor daitezke. Horregatik, Amets zentroa beste osasun profesional batzuekin elkarlanean aritzen da, besteak beste osteopata, fisioterapeuta, dentista eta optometristekin.

Postura desorekek min desberdinak eragin ditzakete (bizkarrekoa, burukoa, artikulazioetakoa, muskuluetakoa...), eta gorputzak sintoma edo minen bidez adierazten du zerbait ez dagoela ondo. Hori horrela, arazoa zerk sortzen duen aztertu eta tratatzen da, konponbide eraginkorra eta iraunkorra eskainiz.

Errazago ulertzeko, adibide hau jarri du Amets Otaegik: «Gure gorputza lau kaxatan banatuko bagenu, eta behekoari bibrazioa (estabilitate falta) aplikatuko bagenio, edo alde batera inkli-

natuko bagenu, beste hiru kaxek oreka moldatu beharko lukete ez erortzeko». Gorputzari ere gauza bera gertatzen zaiola dio: «Lau kaxetako bat ez badago egonkor, gorputzeko beste atalek konpentsatu egin beharko dute desegonkortasun edo desoreka hori, eta hortik etor daiteke bizkarreko mina, gerrikoa edo oinekoa».

Tratamendua

Tratamendu gisa, gorputz osoko miaketa sakona egin ondoren, eskuzko terapia erabiltzen du artikulazioak desblokeatzeko eta nerbioak erlaxatzeko. Eta beharrezko ikusten duen kasuetan, plantilla postural/propiozeptibo pertsonalizatuak egiten dira. Plantilla postural hauek bertan diseinatu eta fabrikatzen dira, pertsona bakoitzaren beharretara egokituta. ■



Amets Otaegi Lopetegi
PODOLOGIA & POSTUROLOGIA

ametspodologia.eus
Filipinak 2 · Ordizia
☎ 747 485 623



Osasuna esku-eskura

ARIANE VIERBÜCHER

B easaingo Senpere auzoan, ingurune bizi-bizian kokatzen da Eskura Osasun Zentroa, bi lagunen amets komuna errealtate bihurtu duena. Asier Dorronsoro beasaindarra eta Xeber Iruretagoiena zarautzarra dira proiektuaren sortzaileak. Biek Gasteizen ezagutu zuten elkar, 18 urterekin, Kirol eta Jarduera Fisikoaren Zientzietako Gradua ikasten ari zirela. Hasieratik ohartu ziren osasunaren eta errehabilitazioaren inguruko interesa partekatzen zutela.

Gradu amaieran, Ingalaterrara joatea erabaki zuten Sports Therapy izeneko masterra egitera, kirol lesioen berreskurapenean oinarritutakoa. Han igarotako urteak ezagutzaz eta esperientziaz gain, elkarren arteko konfiantza eta lan filosofia komun bat sendotu zituen. Hurrengo urratsa, Madrilen fisioterapia ikasketak egitea izan zen; bidea elkarrekin egiten jarraitu zuten.

2017an hasi ziren proiektu bateratu bat amesten: osasunaren ikuspegi zabalagoa eta espezializatuagoa eskain-

tzeko espazio bat. Bi urteko lanaren ostean, 2019ko ekainean ireki zituzten Eskura Osasun Zentroaren ateak. Pandemiaren erdian, erronka handiak izan zituzten, baina ilusioak eta konpromisoak indartuta atera zituzten aurrera. «Ez genuen fisioterapia zentro soil bat nahi. Gure helburua osasunaren alor desberdinetako profesionalak elkartzea eta ikuspegi integrala eskaintzea da», azaldu du Asier Dorronsorok.

Hiru unitate

Eskuran hiru ardatz nagusiren inguruan antolatzen dute lana: fisioterapia, kirol-zientzien berreskurapena eta entrenamendu funtzionala, eta traumatologia. Gaur egun, hamabost profesionalak osatzen dute taldea, eta hiru unitate espezializatu dituzte: beheko gorputz adarren unitatea, goiko gorputz adarren unitatea, eta bizkarrezurrekoa. «Horrela, paziente bakoitzak bere arazoaren arabera bideratzen dugu, tratamendu zehatz eta eraginkor bat jasotzeko», dio Dorronsorok.

Dorronsoro bera Podologiako ikasketak egiten ari da, oineko unitatea

osatzeko helburuarekin. «Bezero batek lesio bat duenean, ezinbestekoa da ikuspegi zabala eta koordinatua izatea, eta fisioterapiatik berreskurapenera igarotzea modu naturalean, diziiplina desberdinen arteko komunikazioari esker», gehitu du.

Eskura Osasun Zentroan arreta berezia eskaintzen diote balorazio zehatzari eta diagnostikoari. Horretarako, ekografian trebatzen aritu dira, eta ebidentzian oinarritutako praktika klinikoa dute oinarri. «Balorazioan denbora inbertitzea ezinbestekoa da paziente funtzionalki eta patologikoki nola dagoen ulertzeko, eta berak ere bere egoera ondo uler dezan».

Prozesuaren lehen unetik azken urratseraino, Eskura Osasun Zentroaren helburua haxe da: zerbitzu integrala eta pertsonalizatua eskaintzea, pazientearen sendatze-prozesua arina, eraginkorra eta zientzian oinarritua izan dadin.

Beasainen Eskura bihurtu da lesio muskulu-eskeletikoak dituzten pertsonentzat erreferentziatzeko gune bat. Filosofia argi bati jarraituta, zentroak erakusten du osasuna ez dela tratamendu fisiko bat bakarrik, baizik bide oso bat, diziiplina, ezagutza eta giza arretaren arteko orekan oinarritua. ■



FISIOTERAPIA
TRAUMATOLOGIA
ERREADAPTATZIOA
ENTRENAMENDUA

Senpere kalea, 18 - BEASAIN
688 691 607
943 25 29 17
eskura.eus   

Estetika aurreratuan aditua da Nahikari Lemiña, eta 20 urte baino gehiagoko esperientzia du alor horretan. Berarentzat, zaintza estetikoak ez da itxura kontua bakarrik. «Denboraren poderioz, norberaren buruarekin ondo sentitzea ispilutik harago doala egiaztatu dut: osasuna, binestatzea eta autoestimua da». Gorpuzta errespetatzen duten, oreka sustatzen duten eta modu seguruaren ageriko emaitzak eskaintzen dituzten tratamenduetan espezializatu da, sektorean egin duen ibilbidean zehar. Lemiñak azaldu du hainbat direla zaindu, tratatu eta edertzen dituzten tratamenduak.

Laser depilazioa

Azken belaunaldiko laser teknologia eraginkorra eta segurua erabiltzen du, ilea pixkanaka, behin betiko eta progresiboki kentzea ahalbidetzen duena.

Indiba

Irrati-maiztasun birsortzaileko sistema honek zelulak estimulatzeko dituen barrutik, eta larruazalaren elastikotasuna, zirkulazioa eta irmotasuna hobetzen du. Ezin hobea da aurpegiko eta gorputzeko tratamenduetarako, eta efektu ikusgarriak ditu sendotzean, drainatzean eta zelulak birsortzean.

LPG (Endermologia)

Larruazala eta larruazalpeko ehuna arrabol motorizatuzko sistema baten bidez estimulatzeko, teknika ez-inbaditzailearekin. Oso eraginkorra da zelulitisa tratatzeko, silueta hobe-

Azala
zaintzea
osasuna da,
ez estetika
soila

tzeko eta linfa- eta odol-zirkulazioa aktibatzeke.

Adipologie

Teknologia aurreratua, ultrasoinu fokalizatua konbinatzen dituen gantz lokalizatuari kirurgiarik gabe eraso egiteko, gorputzaren eremuak modu

zehatzean eta seguruan birmoldatuta.

Hydrfaziala

Aurpegiko garbiketa sakona eta ez-inbaditzailea, esfoliazioa, erauzketa eta hidratazioa konbinatzen dituen. Mota guztietako azaletarako gomendatzen da.

Presoterapia

Linfa-sistema estimulatzeko duen tratamendua, likidoen atxikipena murrizten, zirkulazioa hobetzen eta hanka nekatuen sententzia arintzen laguntzen duena.

Mikropigmentazioa

Aurpegiera modu naturalean eta iraunkorrean lantzeko teknika, bekainetarako, begietarako eta ezpaintedarako.

Beste hainbat tratamendu

Bekainen diseinua eta betileen liftinga, argizariarekin eta hariarekin depilazioa eta manikura zein pedikura profesionala dira Unean lantzen dituzten beste tratamendu batzuk.

Skeyndor markarekin ere lan egiten dute, zientzia eta ongizatea konbinatzen dituen modu osasungarri eta eraginkorrean zaintzeko, azalaren osasuna eta edertasun naturala sustatzen duten tratamendu pertsonalizatuak eskainiz.

Lemiñaren konpromisoa «zerbitzu profesionala, pertsonalizatua eta zintzoa» eskaintzea da, «non teknologiak, etengabeko prestakuntzak eta giza tratatuak bat egiten duten benetako emaitzak lortzeko. Norberaren azala, gorputza eta ongizatea zaintzea, norbere burua zaintzea ere badelako». ■



Nahikari Lemiña.



Nahikari Lemiña

unea.estetica
610 025 866





30 urte arreta integrala eskaintzen

IZARO VILLARREAL

Duela 30 urte sortu zen Psikologun, bi profesionalen ilusiotik eta konpromisotik jaiotako proiektua. Komunitateari arreta psikologikoa eta logopedikoa eskaintzeko batu zituzten indarrak. Beatriz Ezeizak logopeda eta irakasle gisa jarduten zuen, bai kabineteen eta baita Laskorain ikastolan ere. Psikologo bat ere bazen berarekin, eta elkarlanean lan egiten zuten.

Arazo pertsonalak tarteko, psikologoak utzi eta kabinetearen gidaritzan bakarrik geratu zen Ezeiza; ilusioz eta ausardiaz egin zuen aurrera. 2001ean, iragarki bat jarri, elkarrizketak egin, eta horrela ezagutu zuen Aitziber Aierdi, egun haren bazkidea den psikologoa.

Handik hazten jarraitu zuen proiektuak. Adimen emozionalaren inguruko masterra egin zuen Ezeizak, eta, horri esker, zenbait formakuntza eskaintzen hasi zen. Beharrak ere handiagoak zirela ikusita, hirugarren lankidea batu zen taldera, eta egoitza eraberritzea erabaki zuten: behe txiki batetik, bi solairuko egoitzara igaro ziren, lau gela eta jolas gela handi batekin osatua.

Diziplina ugari lantzen

Gaur-gaurkoz zortzi langilek osatzen dute kabinetea. Talde multidiziplinarra da: psikologo terapeutak, logopeda, fisioterapeuta, psikomotrizista, pedagogia terapeutikoan espezializatutako bi profesional eta neuropsikologian espezializatutako psikologoa ditu. Guztiak dira psikologo sanitarioak. Haurrak,

nerabeak, gazteak, helduak eta familiarak artatzen dituzte. Elkarlan estuan egiten dute lan.

0-6 urte bitarteko haurrentzat arreta goiztiarra ere eskaintzen dute. Prebentzioa sustatzeko balio du, eta haurrak patologia larriak zein hizkuntza atzerapenak dituenen edota hezkuntza-prozesuan laguntasuna behar izaten duenean, kasuak ikastetxetik, pediatra bidez edota gizarte zerbitzuetatik bideratzen dira. Aldundiko profesionalek Donostiako Txara zentroan egiten dituzte azterketak, eta handik bideratzen dituzte Psikologunera. Bide horretatik ez ezik, kasu partikularrak ere artatzen dituzte: dislexiak, diskalkuliak, fonologia edo hizkuntza atzerapenak, antsietateak, fobiak...

Pertsona erdigunean

Psikologunen baliorik nagusia pertsona erdigunean jartzea da. Bertan sartzen den bakoitza entzuna, sentitua eta lagundua izan dadin saiatzen dira, gertutasuna, arreta, enpatia eta konfiantza oinarri hartuta. Terapiaren zati bat profesionalaren eta pertsonaren arteko lotura sendoan oinarritzen dute, uste baitute lotura hori egokia denean pertsonak ziurtasuna irabazten duela, eta soilik ziurtasun horrek utziko diola aurrera egiten.

Espazioak ere funtsezko papera betetzen du konfiantzan: jolas gela bat dute, bereziki haur txikienekin lan egiteko diseinaturik. Bertan aritzen dira fisioterapeuta eta psikomotrizista, eta tratamenduak jolasaren bidez lantzen dituzte, haurren ongizatea bermatzeko.

Gainera, sarean lan egiteko eredua dute. Hau da, behar denean, Osakidetzarekin, pediatrekin, neurologoekin, gizarte zerbitzuekin, ikastetxeekin, asoziazioekin edota Diputazioko profesionalekin koordinatzen dira, pertsonaren ongizate integrala bermatuta. ■

 **PSIKOLAGUN**
☎ 943 16 21 29 - Arana kalea, 5 - ORDIZIA

www.psiologun.com

- ✓ Arreta goiztiarra
- ✓ Logopedia
- ✓ Psikologia
- ✓ Psikopedagogia
- ✓ Neuropsikologia

Berrikuntza, gertutasuna eta konpromisoa dira Multiópticas Gipuzkoaren oinarria, bai ikusmenaren, baita entzumenaren osasunarekin ere.

Ikusmenaren osasunean erreferentzia dira herrialdean. Teknologiaren alde egin duten apustuarekin, gertutasuneko tratuekin eta arreta pertsonalizatuarekin optika eredu bat sendotu dute, betaurrekoak saltzea baino askoz gehiago dena.

Gaur egun, herrialdean barrena zabalduak 11 zentroekin, milaka gipuzkoarrentzat lehentasunezko aukera izaten jarraitzen dute. «Ikusmena da daukagun zentzumenik baliotsuenetakoa. Hori ongi zaintzea, geure burua maitatzeko modu bat ere bada».

Graduazioetan iraultza

Multiópticas zentroetan txertatu duten aurrerapen bat AVA teknologia da, optiken graduazioen zehaztasuna nabarmen hobetzen duena. Visison R-800 gailuari esker, graduazioa 0,01 dioptriaraino doitzen dute, ohikoa 0,25 denean. Emaizta? Ikusmen garbiagoa eta pertsonalizatuagoa.

Horrek pazientearentzat hainbat onura ditu: Ikusmenean garbitasun handiagoa, distortsio gutxiago, aldameneko ikusmen gehiago (gidatzera koan bereziki onuratsua), distantzien artean trantsizio leunagoak eta pantailen aurrean erosotasun handiagoa.

Estiloa, kalitatea eta irisgarritasuna

Norberaren burua nola ikusten den ebazteko garaian ere zerikusi handia dauka ikusmenak. Hori dela eta, marka propioko MÓ betaurrekoen eskaintza eskusiban daukate. Montura modernoak, erosoak eta nortasunezkoak, bai ikusmenarentzat, bai eguzkitarako lente polarizatuarekin ere jar daitezkeenak. Hori, kalitate-prezio erlazio ezin



Multiópticasen Beasaingo denda. Mikel Albisu

Berrikuntza, gertutasuna eta konpromisoa

hobearekin. Estilo eta adin guztietakoentzat egokitzeko diseinatura daude. «Kontua ez da ondo ikustea soilik, baita norberak daramatzanekin ondo sentitzea ere».

Lantalde profesionala

Balio-diferentzia lantaldean dauka Multiópticasek. Ikusmenaren jarraipen pertsonalizatua egiteaz gain, etengabe formatzen ari diren optometristak eta optika laguntzaileak dira. Paziente bakoitzak bere beharretara egokitutako arreta jasotzen du, zerbitzu hauek hartuta: errebisioak maiztasun jakin batekin, begien tentsioaren kontrola, ikusmenaren osasunaren azterketa, eta betaurrekoen doikuntza eta manten-

tzea. Gizatasunean eta gertutasunean oinarritutako zentroak, herrialdean erreferentziatzeko leku dira.

Multiópticasengan konfiantza

Bost hamarkada baino gehiagoko esperientzia dute bizkarrean, pertsonen beren bizitzako garai bakoitzean lagun eginez. «Sustraiak bertan dituen enpresa gara, garapen etengabearen ari gara, eta berrikuntza, gertutasuna eta osasunarekiko konpromisoa batzen ditugu».

Bertako sustraiekin, zerbitzurako bozkarioarekin eta ikuspegi garbi batekin: «ondo zaudela ikus zaitzagula, hobeto zaindu eta argitasunez bizi zaitzela lagundu». ■

BLACK FRIDAY

lehen 239€
2MÓ 199€
progresiboak
batzuk eguzkitakoak
izan daitezke



MULTIÓPTICAS

943 80 58 84
Nafarroa Etorbi. 9-11
BEASAIN



hitzordue
eskatu



943 88 99 88
J.M. Barandiaran Enp.
ORDIZIA

www.multiópticas.com



2025 0021



Ez baduzu hanka
sartu nahi,
sartu zure iragarkia
IragarkiLaburrak.eus
atarian

Adin txikiko pertsona askok harrera-familia bat behar dute. Eta familia askok erantzuna eman diezaiokete egoera horri. Baina ez dute deitzen uste dutelako ez datozela bat perfilarekin. Horregatik, deitu aurretik zalantzak argitzen dituen lehen telefono zenbakia sortu dugu. Zure familia 6, 8, 2, 5, 4 edo 3 kidekoa izatea berdin duelako. Garrantzitsuena delako, bakarrik haziko den adin txikikorik ez egotea. Deitu ezazu.



682554433



GIPUZKOA

Foru Aldundia