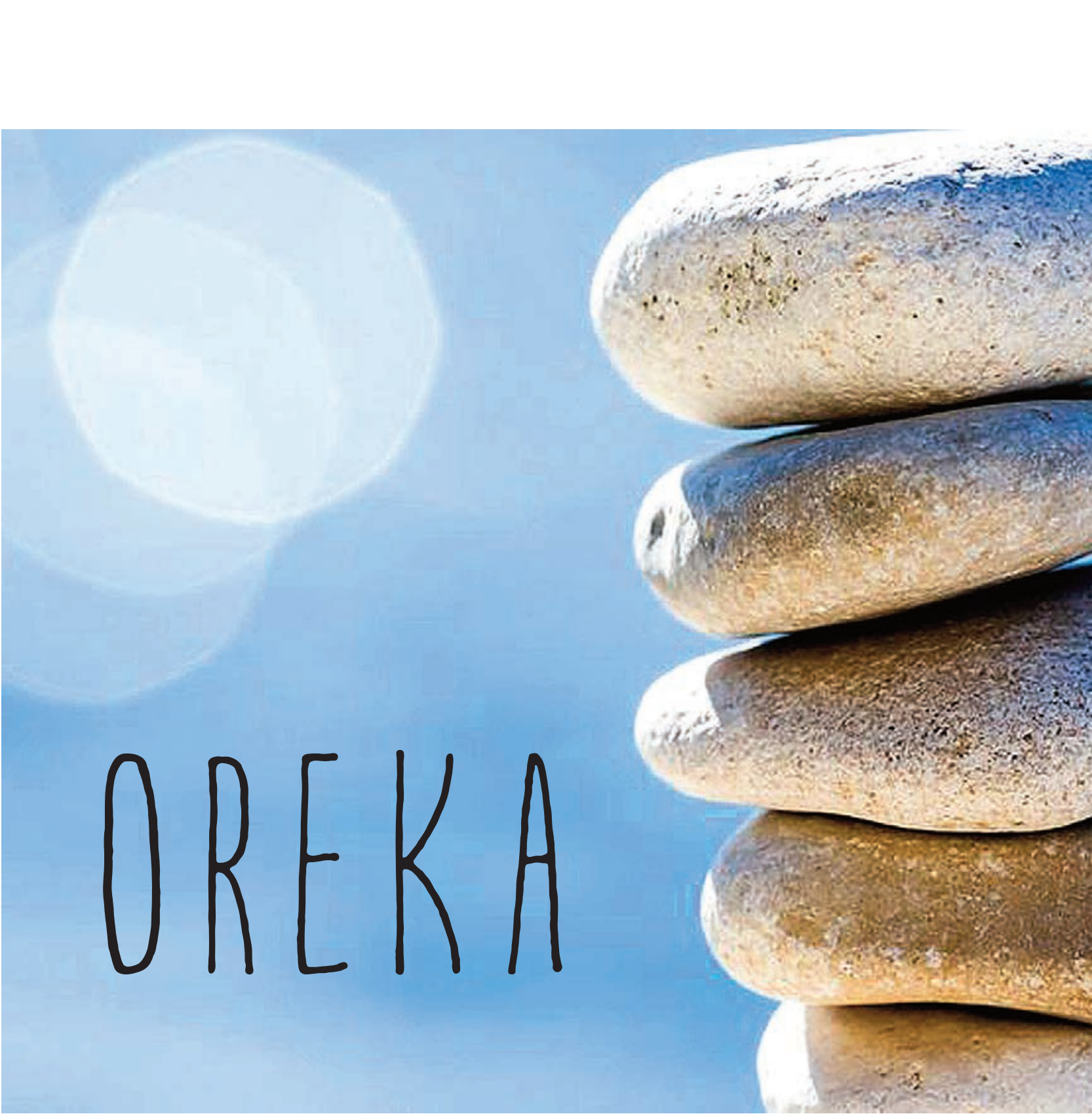




OREKA

2021eko martxoa

LEA-ARTIBAI ETA MUTRIKUKO
OSASUN, ZAINTZA ETA KIROL GIDA

HITZA



Uribarren Abaroa

fundazioa ▶

Egoitza
Eguneko Zentroa

www.uribarren.es



94-684 00 55 • 630 98 87 90

Iñigo de Artieta etorbidea, 2 - 48280 LEKEITIO

Lea-Artibai, Mutriku eta Busturialdeko Hitzak OREKA gida aurkezten dizu,

OSASUNEAN, ZAINTZAN ETA KIROLEAN diharduten eskualdeotako profesionalen lana biltzen duen aurkibidea. Orrialdez orrialde, alor horiei lotutako zerbitzuak eta gomendioak izango dituzu eskura, era praktikoan eta erakargarrian antolatuta. Osasuna esku-eskura daukazu Lea-Artibai eta Mutrikun.

OREKA



LEA-ARTIBAI ETA MUTRIKUKO OSASUN, ZAINTZA ETA KIROL GIDA

Doako argitalpena • 2021eko martxoa

Argitaratzailea: Lea-Artibaldeko Hedabideak
Helbidea: Arretxinaga Etorbidea, 1
Markina-Xemein • tf.: 94-684 44 36
publilea@hitza.eus
www.lea-artibaiaetamutriku.hitza.eus

Zuzendaria: Larraitz Ibaibarriaga
Kudeatzailea: Idurre Arrazola
Publizitatea: Maribí Fernandez
Diseinua eta maketazioa: Ilbarri

www.geureanbai.eus



FISIOTERAPIA

ABANTE & AIXEBE LEKEITIO • ONDARROA	4
AKROMION MARKINA-XEMEIN	4
ARTEZ LEKEITIO	6
ERAK LEKEITIO	6
SENDAIRE LEKEITIO	10
TXOMIN TXURRUKA MARKINA-XEMEIN	18

HAGIN KLINIKAK

AKARREGI LEKEITIO	23
ALDAY MUTRIKU	23
ANA ARRILLAGA LEKEITIO	22
ARTIBAI MARKINA-XEMEIN	25
GALDER ETA NAHIA LEKEITIO	23
OTXAGABIA ONDARROA	24

KIROL GUNEAK

BERRIATUKO UDALA BERRIATUA	5
ETXEBARRIKO UDALA ETXEBARRIA	7
LEA IBARRA MANK. AMOROTO-AULESTI-GIZABURUAGA- MENDEXA-MUNITIBAR	8-9
SANTI BROUARD U.K. LEKEITIO	11
MUTRIKUKO UDALA MUTRIKU	13
ONDARRU FITNESS ONDARROA	14
ZALDUPE U.K. ONDARROA	15

KIROL DENDA

INTERSPORT EXTREME ONDARROA	17
---------------------------------------	----

LOGOPEDIA

BERBARO MARKINA-XEMEIN	14
----------------------------------	----

MASAJEAK • OSTEOPATIA

BILKA MARKINA-XEMEIN	18
ESTITXU MARKINA-XEMEIN	16
IRATXE MASAJE ZENT. MUTRIKU	12
J. IÑAKI ELEZGARAI MUTRIKU	18
OREKA ZENTROA MUTRIKU	12

NUTRIZIOA

ALARABI MARKINA-XEMEIN	19
DEÑE DIETETIKA ONDARROA	19
EKO-LUR EKODENDA LEKEITIO	20
MAITE GONZALEZ BERRIATUA	16
SUSTRAI ONDARROA	19
YURRITA GASTRONOM. MUTRIKU	21

OPTIKAK

ALAZNE MUTRIKU	24
CAMPO OPTIKA LEKEITIO	10
IRIGOIEN LEKEITIO	25
VITORIA ONDARROA	24

ONGIZATE ESPAZIOA

LEA ESPAZIOA AULESTI	27
--------------------------------	----

PODOLOGIA

JONE BADIOLA ONDARROA	28
---------------------------------	----

PSIKOTERAPIA

AITZIBER TORRE ISPASTER	26
-----------------------------------	----

ZAINTZA EGOITZAK

ARTIBAI ONDARROA	29
GSR OIZPE MUNITIBAR	31
GSR SAN ROKE MARKINA-XEMEIN	30
URIBARREN ABAROA LEKEITIO	2

**AKROMION
FISIOTERAPIA**
**AIXEBE
& ABANTE
FISIOTERAPIA**

 aixebe
ondarroa

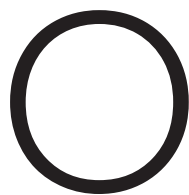
 & abante
lekeitio

 Aixebe [ONDARROA] & Abante [LEKEITIO]
• 653 74 85 05 • www.abante.eus

 Erdotza etorbidea, 10 behea. MARKINA-XEMEIN
• 627 23 14 11

«LOKALA EGOKITU DUT, ESPEZIALITATEAK LANDU ASMOZ»

«GUREAN EZ DA ASKO ITXARON BEHAR IZATEN»



Oier Gorosabel Larrañaga fisioterapeuta 1993an hasi zen Lea-Artibaiko bizilagunen osasuna jagoten. Orain Lekeitio eta Ondarroan lan egiten du, ABANTE zentroan astean birritan eta AIXEBEN hirutan.

Asko itxaron behar izaten al da zurekin txanda hartzeko?

Nik paziente kopuru txikia artatzen dut, beraz ezinbestekoa da aldez aurretik txanda hartzea. Baina gurean ez da asko itxaron behar izaten (lan gehien duan urte sasoieta, bizpahiru egun).

Zuenera joateko medikuarenetik pasa behar izaten al da?

Jende askok ez daki fisioterapeutak lehen arretako profesionalak garena, eta beraz medikuaren agindu barik etor daitezkeela. Horretara, osasun aseguruaren bezeroek izan ezik (hauek bai behar izaten baitute agindu bat), pazienteek guregana zuzenean jo dezakete.

Masaje terapeutikoa edozeinek eman al dezake?

Terapia fisiko asko daude masajeaz harantzago, eta osasun kontuetan ezin gara jolasean aritu; lan hau fisioterapeuta batek egin behar du, unibertsitatean ateratako tituluarekin, eta jarduera lizentzia ofizialarekin. Gurean berme hauek denak aurkituko dituzu.

Nerea Jaio Akarregik bere 13. urtea du hau fisioterapia lanean. Manresako (Barzelona, Katalunia) FUVen egin zuen fisioterapiako diplomatura, eta segituan hasi zen lanean. Azken zortzi urteotan bere kontsulta propioa dauka.

Duela gutxi amaitu ditu lokala egokitze lanak: «aireztapena eta isolamendua hobetu, kolore lasaiez margotu, eta gerora begira lokala egokitu dut, espezialitateak landu asmoz». Momentuz bera bakarrik dabil Akromion aurrera errotan, baina bere asmoa da aurrera begira beste fisioterapeuta espezialista batzuekin elkarlanean jardutea. «Fisioterapia ginekologikoa eta pediatrikoa eskaini nahiko nituzke; herrian berton eskura izateko espezialitate horiek ere».

Gehienetan eskuko terapia erabiltzen du. Baina argi utzi nahi du hori ez dela bakarrik «masajea emon eta listo». «Lesio bakoitza ondo aztertu behar da, serio hartuta; lesio bakoitzak bere tratamendua dauka-eta. Horregatik galdetegia oso garrantzitsua da, pazientearen arazoaren jatorria argitzeko».

Bat-bateko lesio traumatikoak ez diren kasuetarako, aholku bat dauka beti: «Ez itxaron mina sentitu arte; etorri molestia den bitartean, frenatu ahal izateko fisioterapia erabilita».



BERRIATUAN,
**Kirola eta
ariketa
fisikoa
bultzatuz**



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



**ERAK
OSTEOPATIA/
FISIOTERAPIA**
**ARTEZ
FISIOTERAPIA
ZENTROA**


Eusebio Maria de Azkue, 4 behea LEKEITIO
• 611 07 88 69
www.artezfisioterapia.com
artezfisio@gmail.com

ZURE GORPUTZAREN OSASUNA, ESKU ONETAN

2018an Jon Garatea Zaballak Artez fisioterapia zentroa zabaldu zuen Lekeition. Garatea EHUKo fisioterapia graduatua da eta kirol lesioetan eta berregokitzeetan masterra egin zuen Bartzelonan. Mota guztietako lesioak tratatzen ditu, adibidez, zerbikaletakoak eta lunbarretakoak, baita kirolarien lesioak ere. Garatea puntako teknologiaz baliatzen da tratamendu egokia bermatzeko: alde batetik, ekografoen bitartez, lesioaren garapenaren jarraipen zehatza egiteko aukera dauka, eta, bestetik, minak arintzeko eta lesioen errekupe-razioa arintzeko, In-diba, SIS (Sistema super Induktiboa) eta orratzen teknikak erabiltzen ditu, hau da, puntzio lehorra eta neuromodulazioa.



Zumatzeta kalea, 6 behea LEKEITIO
OSTEOPATIA/FISIOTERAPIA

• 94-624 30 71 • 654 25 10 84

Katixa Roldan Etxebarria / Gaizka Lizarribar Maillo
FISIOTERAPIA ZORU PELBIKOA
• 644 80 23 19 Amane Roldan Etxebarria



ESKUZKO TERAPIAK OINARRI

Esperientzia profesional handiko profesional talde kualifikatuak egiten dugu lan Lekeitioko erak osteopatia/fisioterapia zentroan: osteopata/fisioterapeuta batek, fisioterapeuta batek eta obstetrizia eta zoru pelbikoa gaitan aditua den fisioterapeuta/osteopata batek osatzen dugu lantaldea.

Eskuzko terapiak erabiltzen ditugu haur zein helduek dituzten beharrei erantzuteko eta bakoitzari behar duen irtenbide eta tratamendu pertsonalizatua eskaintzeko. Askotariko fisioterapia eta osteopatia zerbitzuak eskaintzen ditugu. Osteopatiak duen kontzeptu holistikoari esker, gainera, gorputza osotasunean tratatzen dugu, eta hainbat patologiarene jatorria nondik etorri daitekeen topatzen ahalegintzen gara.

Fisioterapia barruan obstetrizian eta uroginekologian zerbitzu espezifikoak ere eskaintzen dugu; horretara dedikatzen den profesional bat dugu zentroan. Haur, emakume edo gizonak eduki ditzaketen disfuntzioei eskuzko terapia bidez erantzuten saiatzen gara eta, kasu zehatz batzuetan, elektroestimulagailu bat eta *biofeedback*-a ere erabiltzen ditugu.

BIZI KALITATEA HOBETZEN LAGUNTZEKO

ETXEBARRIAN

FRONTOIA Erbera 22an.

Erreserbak egiteko, astebete lehenago, udaletxera deitu behar da ordua hartzeko.

GIMNASIOA Erbera 22an.

Erabili nahi duenak udaletxean eman behar du izena.

OSASUN ETA SEGURTASUN NEURRIAK

- Gehieneko edukiera 3 lagunekoa izango da eta gehienez saioko ordu bete
- Derrigorrezkoa da sarreran eskuak garbitzea
- Musukoaren erabilera momentu guztian
- Erabilitako materiala, erabili aurretik eta ondoren garbitu beharko da
- Aldagelak itxita egongo dira

SKATE PARKEA Ibaun parkean.



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



Kirola eta Osasuna,
elkarlanaren arrakasta

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
94-627 25 49



MENDEXA
UDALA
94-684 21 06



LEA IBARRA UDAL
MANKOMUNAZGOA

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



• 638 83 90 41 (Maite eta Leire)
 sendaire@gmail.com

ETXERIK ETXE, PREMIAREN ARABERA

Etxeko fisioterapia oinarri duen zerbitzua da Sendaire. Zerbitzu hau Leire Goitisolo Zumaran eta Maite Zabala Idigoras fisioterapeutek osatzen dugu. Etxez etxe mugitzen gara pertsonak beraien etxeko lasaitasunean eta erosotasunean artatuz, behar hori izan zein ez izan.

Arrazoi ezberdinek eragindako min, lesio zein gaixotasunak arintzen laguntzen dugu, tratamendu individual eta pertsonalizatua emanez.

Osasuna gaixotasunik eza baino gehiago dela ulertzen dugu eta ikuspegi holistikoa batetik bideratzen dugu gure lana, fisioterapia zein osteopatiaren bidez.

2013an hasi genuen proiektuak udalerrri txikien beharrak asetzera ere izan du helburu. Ordutik, **edozein etxe zein base-rrira joaten dihardugu**, tratamendurako beharrezko materiala geuk eramanez.

Horrez gain, Elorrioko Eguzkilur belar dendan ere eskaintzen dugu gure zerbitzua martitzen eta eguenetan.

SENDAIRE
ETXEKO
FISIOTERAPIA
ZERBITZUA



CAMPO
OPTIKA
LEKEITIO



Paskual Abaroa etorbidea, 43 LEKEITIO

• 94-624 36 50 • 688 74 06 40

<https://lekittonline.com/campo/>
 campooptikalekeitio@gmail.com



CAMPO OPTIKA LEKEITIO, ZURE ENTZUMENA ETA IKUSMENA ZAINTZEN

Batirtze Uribe Meabe Optiko Optometrista eta Audioprotesistaren gidaritzan. Ikusmenaren eta entzumenaren osasuna gure lehentasuna denez, teknologia berrienak erabiltzen ditugu kalitate eta zerbitzu onena eskaintzeko. Komunikazio ulergarritasun arazoak dituzten pertsonen aldizkako azterketa egitea gomendagarria da, goiz detektatzean isolamendua ekiditeko eta bizi kalitate ona mantentzeko. Horretarako, hurrengo zerbitzuak eskaintzen ditugu:

OPTIKA, AUDIOLOGIA

- **Optometria:** Ikusmenaren azterketa osoa.
- **Kontaktologia:** Ukipeneko lenteen egokitzapena.
- **Erretinografia:** Erretinaren argazki frogia gaixotasunak antzemateko.
- **Tonometria:** Begietako tentsioaren neurketa glaukoma bezalako gaixotasunak prebenitzeko.
- **Topografia korneala:** Keratokono, kornearen ektasiak diagnostikatzeko besteak beste.
- **Audiometria:** Entzumenaren azterketa.
- **Otoskopia:** Belarriaren kanpoaldea eta tinpanoaren esplorazioa arazoak ekiditeko.
- **Tapoiak:** Uretarako, lanerako edo zarata kentzeko norberaren neurria.

SANTI BROUARD UDAL KIROLDEGIA

Paskual Abaroa Etorbidea, 49
94-624 30 05
kiroldegia@lekeitio.eus



Oharrak: IGERILEKU HANDIAREN ERABILERA

Osasun neurriak bete eta aforoa kontrolatzeko, kiroldegian hitzordua hartu beharra dago.

Hitzordua hartzeko

Kiroldegiko telefonora deitu: **94-624 30 05**

IGERILEKU TXIKIAREN ERABILERA

Abonatutako pertsona bakoitzak bere familia-unitaterako (familia bereko bizikideak) soilik hitzartu ahal izango du hitzordua.

Ordutegia:

- Astel. - barik.: **8:00 - 22:00**
- Zapatuak: **9:00 - 13:30 / 16:30 - 20:00**
- Domekak / jai egunak: **9:00 - 13:30**

Garbiketa eta desinfekzio lanak:

Kiroldegia: **13:30-14:30**

Igerilekua: **13:00-14:00**



lekeitio
udala

NEGUAN ZEIN UDAN
EKIN KIROLEAN,
NABARITUKO DUZU
OSASUNEAN!

KIROLDEGIAN ETA TRINKETEAN EMATEN DIREN IKASTAROAK:

Strech

Jazz-Funky

Balleta nagusiak

Balleta umeak

Dance Pumb

Gap

Zumba

Spinning

Multikirola

Hipopresiboa

Yoga

Igeriketa





Teniente Txurruka kalea, 24. MUTRIKU
• 635 70 58 10

«GORPUTZ OSOA LANTZEN ETA LIBRATZEN DUGU»

Irratxe Pagoaga Basurkoko zortzi urte daramatza bere masaje zentroan lanean, aurretik beste leku batzuetan aritu ostean. Osteopatian diplomatua da eta kiromasajearen formakuntza duena.

Gorputzaren egitura osoa lantzen du pazienteekin. «Lepoko mina daukanari ez diogu soilik lepoa manipulatu; izan ere, gorputza osotasun bat da». Beraz, hezurak lantzen ditu, orno edo bertebra 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, arazoaren jatorrian dauden ohiturak zuzentzearen ardura pazientearena da, elikadura hobetuz edo ariketa fisikoa eginez».

Era berean, osteopatia biszerala eta kraneala ere lantzen ditu: «biszerak euren mugimenduak eta blokeoak izaten dituzte, eta horiei ere ekiten diegu; osteopatia kranealarekin, 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 kranealak».

Haurdunaldian ere, emakume asko joaten da zentrora: «Ez dago inolako arazorik haurdun egoteagatik; posturak zainetzea, eta gorputzaren oreka hobetzera bideratutako teknikak, dena izaten da onerako».

IRATXE MASAJE ZENTROA

OREKA ZENTROA



Jose Mari Altzibar kalea, 12 MUTRIKU
• 696 67 56 65 [09:00-21:00etara]
gorputzoreka@gmail.com

GORPUTZAREN OREKA, ESKURIK ONENETAN

Urteetako esperientziarekin, bezero bakoitzari egokitutako saioak eskaintzen dituzte Oihana Kortazar eta Jon Agirrezabalagak Mutrikuko Oreka Zentroan; zerbitzu independenteak, baina elkarren osagarri direnak.

Masajeak eta osteopatia. Lesioak osatzeko zerbitzua eskaintzen du Oreka, masaje mota eta teknika ezberdinen bitartez.

Dietetika eta nutrizioa. Dieta pertsonalizatuak. Ondo jaten ikastea da helburua. Nork bere kontura edo zentroan bertan egin ditzakeen ariketa osasungarriei osatu ahal du dieta.

Kirol eta luzaketa-posturologia klaseak. Egoerara egokitutako talde murriztuak (astelehenetik ostegunera, goiz-arratsalde).

• **Hiit:** Ordubeteko zirkuituak. Intentsitate handiagoa eta txikiagoa tartekatuz kardion oinarritutako zortzi ariketa, izerditzeko eta gorputz guztia tonifikatzeko. Materiala erabiltzen da.

• **K-Stretch:** 8 urtetik gorakoei zuzenduta, posturologia lantzeko 45 minutuko luzaketa saioak. Hamaka berezi batean etzanda egiten da, gorputzari berezko postura emateko. Une lasai bat hartu nahi dutenentzat, jestu txarrak zuzendu, kroniko diren minak kendu edota gaitz ezberdinek eragindako arazoak arintzeko baliagarria. Haurdun dauden emakumeek ere egin dezakete.

• **Entrenamendu pertsonalizatuak:** Kirolean helburu bat dutenentzako hileroko/asteroko plangintzak. Aire librean egiteko entrenamendu pertsonalizatuak, tutorialekin lagunduta.



Mutrikuko Udala

EGIN ZAITEZ BAZKIDE

MUTRIKUKO KIROLDEGIAN

ESKAINTZAK

Spinning

Bodybalance

Bodypump

Crosstraining

Bodystep

TRX

Combat

Zumba

Pancafit

Fitness Aholkularitza

Fitness Gela

berritasuna



ktx mugiment
kiroltxartela

Mutrikuko kiroldegiko bazkideak beste udalerrietako 70 kirol-instalazio baino gehiagotara kostu gehigarriarik gabe sartu ahal izango dira.

informazio gehiago:
www.kiroltxartela.eus

Informazio gehiago www.mutriku.eus orrialdean

ONDARRU
FITNESS
STUDIOBERBARO
LOGOPEDIA

Xemein etorbidea, 5-behea. MARKINA-XEMEIN
• 94-616 96 51
<http://berbarologopedia.com/>

ESPERIENTZIA KOMUNIKAZIOAREN ZERBITZURA

Berbaro Logopedia bi pertsonak osatzen dugu, Dunix Burgoa eta Maite Ibarluzeak. 2020an hamar urte bete dira gure bulegoa zabaldu genuenetik. Oso pozik gaude hamar urte hauetan izan dugun lanarekin, eta beste horrenbeste eta gehiago egitea espero dugu.

Sarritan gertatzen zaigu askok logopedia hurrekin erlazioatzen dutela, alegia, uste dute haurren «arazoak» konpontzen lan egiten dugula. Baina gure esku-hartzea 2 urterekin hasten da, eta ez dauka mugarik: komunikazioan, hizkeran, mintzairan, irakurketa eta idazkeran, entzumenean, ahozketasunean (arnasketan, mastekazioa, irensketa) eta ahotsean zailtasunik izanez gero, han dago logopeda baten esku-hartzea. Horren adibide, momentu honetan gurean daukagun pertsonarik nagusienak 92 urte ditu, eta gazteenak 3 urte.

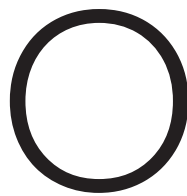
Hamar urte hauetan eskualdeko eskola eta ikastolekin harremanak sendotzea lortu dugu, eta Osakidetzarekin dugun hitzarmenari esker ere hainbat arlotan esperientzia gehitzea bilatu dugu. Gure lanbideak etengabe eguneratzen eta ikasten egotea eskatzen digu, eta horretan dihardugu urte hauetan, ahal dugun zerbitzurik onena eskaintzen.



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



ONDARRU FITNESS STUDIO, AMETSAK EGI BIHURTZEN



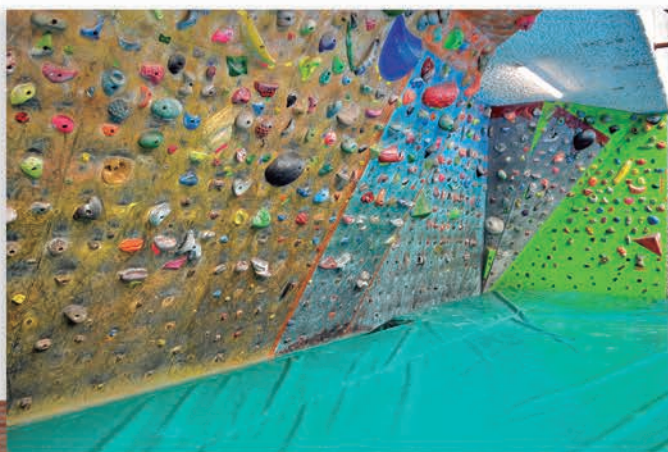
rain dela zazpi urte, 2014. urtean jaio zen Ondarru Fitness Studio, entrenamendu pertsonalizatuaren eskariari erantzuna eman asmoz. Luis Ferreñok zuzenduta, hiru alor lantzerako dago bideratuta nagusiki Iparragirre kalean aurkitu daitekeen gimnasioa:

- Pertsona helduen osasun eta kirol gaitasunak hobetzeko programak garatzen ditu Ferreñok, bezero bakoitzaren gaitasun eta premiei egokitutako helburuak ezarrita. Fisikoki hobeto egoteko, hobeto sentitzeko saioak dira, sasoian jartzen laguntzen dutenak.
- Indar-abiaduran oinarritutako entrenamendu pertsonalizatuak kirol eta lehiaketa errendimendua hobetzeko. Atletaren etengabeko jarraipena eta ebaluazioa egiteko maila goreneko makinak eta tresna teknologikoak dituzte Ondarru Fitness Studio (Life Fitness, Hammer Strength, Nautilus, Gravity, Keisser, Trx...)
- Lesioak osatzeko saioak, MAT (Muscle Activation Techniques) muskulatura aktibatze teknika erabilita. Muskulatura indartzeko eta funtzio muskularra optimizatzeko plangintza garatzen dute bezeroek.

- Plangintza pertsonalizatuak
- Talde murriztuak, indarrean dauden osasun neurriak bermatuz
- Bideo tutorialak eta aholkuak sare sozialetan



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



Ordutegia:

Neguan: Astelehenetik barikura: **07:30-21:00**

Zapatuak: **08:30-14:00**

Domekak eta jai egunak: **09:00-13:30**

Udan (uztailak 1-irailak 26):

Astelehenetik barikura: **07:30-13:30 / 16:30-20:30**

Zapatuak : **08:30-14:00**

Domekak eta jai egunak: **09:00-13:30**

* Kiroldegiko sarrera 5 minutu aurretik eta iteera 15 minutu beranduago.

GIDATUTAKO IGERIKETA IKASTAROAK:

• **4 urtetik gorakoentzat;** hiru hilabeteko iraupena:

Itsas zaldia [2.maila].

Pinguinoa [3.maila].

Itsas txakurra [4.maila].

• **13 urtetik gorakoentzat;** hiru hilabeteko iraupena:

Autonomia [1.maila].

Teknika [2.maila].

• **Mantenimendua**

Uretako jarduera [65 urtetik gorakoentzat].

Uretako jarduera: dibertsitate funtzionaldunentzat.

GIDATUTAKO BESTE IKASTAROAK:

Core hipopresiboa • Aqua-fit • Pilates •

Cross-training • Multi-fitness • Fite-bike •

Fit-integrala [tone, combat, balance]

Fit integrala [65 urtetik gorakoentzat]

INSTALAKUNTZEN ERABILERA INDIBIDUALA:

Boulderra • Squash kantxa • Igerilekua •

Muskulazio gela [fitness].

HERRIKO IKASTETXEAK ETA KIROL TALDEAK.

AHOLKULARITZA ZERBITZUA.

Covid-19aren pandemiak momentuan eskatzen duen arau eta protokoloetara egokituko da, beharrezkoak diren aldaketa guztiak eginez horretarako.



ONDARROA UDALA




ESTITXU MASAJEAK ETA OSTEOPATIA

 • Arretxinaga kalea 9
 48270 Markina-Xemein

• M_634 503 161 •

☎ Estitxu Masajeak


**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 Gonzalezzen 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 eksklusiboari esker, gorputzaren informazio zabala lortzen dugu. Era azkar batean pazientearen egoera psiko-neuro-immuno-endokrinologia zelakoa den jakin deza-kegu; 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.

INTERSPORT®

EXTREME



Artabide, 17
ONDARROA.

94-683 20 05

KIROLA BARRUAN DARAMAZU



SURFEKO MODA
TREKKING • RUNNING
Lehenengo markak

**eskaintza bereziak
denboraldiko generoan!**

ZATOZ!



TXOMIN TXURRUKA FISIOTERAPIA ZENTROA

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

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



BILKA MASAJEAK GORKA BILBAO

 Karmengo kalea, 13 behea -eskuma • MARKINA-XEMEIN
 • **690 37 47 52**

- Kirol masajeak
- Terapeutikoak
- Osteopatia

Ordutegia. Astelehenetik barikura: 10:00-12:30 / 16:00-21:00


**Joseba Iñaki
Eleizgarai**

JOSEBA IÑAKI ELEZGARAI OSTEOPATA

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

 OSTEOPATIA.
 MASAJEAK.

• DIETETIKA DENDA



ALARABI DIETETIKA - EKODENDA

Goiko Portala, 1 • MARKINA-XEMEIN • **94-616 74 43**

Elikagai ekologikoak. Belarrak eta fitoterapia.
Oinetako anatomikoak. Oinetako Erreflexoterapia.
KONTSULTAK: Dietista - Mediku homeopata - Masaia - Akupuntura.

ALEKA. Euskal Herriko Hazi Ekologikoak:

Aleka irabazi-asmorik gabeko ekoizle sareak hazi ekologikoak merkaturatzea du helburu baita biodibertsitatea bultzatzea ere. Euskal Herrian baserri txikietatik hazi-merkatuaren alternatiba eratzeko.

Ordutegia: 10:00-13:00 / 17:00-20:00. **Zapatuak:** 10:00-13:00

• DIETETIKA DENDA



DEÑE DIETISTA-NUTRIZIONISTA

San Ignazio, 59 • ONDARROA • **94-683 35 26**

- Janaridenda ekologikoa
- Bedardenda
- Bach loren terapeuta
- Dieta pertsonalizatuak
- Erreflexoterapia
- Kinesiologia

Ordutegia: 09:30-13:30 / 17:00-20:00

Zapatuak: 10:00-13:00

• BELARDENDA



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 reflexologia kontsultak.

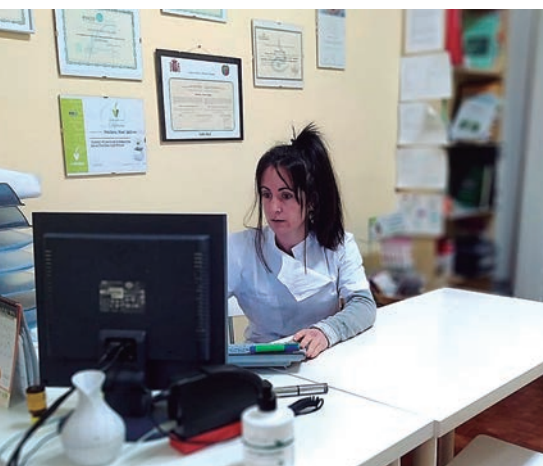
Ordutegia: 10:00-13:30 / 17:30-20:00

Zapatuak: 10:30-13:30

«Gure digestioa hobetzeak arazo neuronal eta immunologikoen %80 konpontzen laguntzen du»

Ekodenda + Kontsultak

DIGESTIO ARAZOAK, NUTRIZIOA, ALERGIAK, KOLESTEROLA, HAURREN ARAZOAK



Buenaventura Zapirain, 4.
LEKEITIO
94-684 14 52
eko-lurra@hotmail.com



Ane Mugarza Erkiaga eta Maitane Abal Vallinak laster 11 urte beteko dituzte Eko-Lur proiektuarekin. Dendan, produktu freskoak izan ezik, denetarik daukate; beti ere elikagai ekologikoak. Kontsultetan, berriz, Maitane Abalek, argaltzeko dieta pertsonalizatuekin hasi eta digestioarekin edota alergia eta intolerantzia arazoekin lotutako arazoekin laguntzen du. Arreta eta konfiantza giroa dira Eko-lur ezaugarritzen dutenak.

Azterketa eta diagnostikoak egiteko ze metodo erabiltzen dituzu, Maitane?

Iridiologian, naturopatian, kinesiologian, makrobiotikan eta ajuste neurologikoetako formakuntzak ditut eginak, eta bioerresonantzia tresneria ere baliatzen dut, pertsona bakoitzari egindako galdeketa gain.

Digestioari ematen diozu garrantzi berezia?

Gure digestioa hobetzeak arazo neuronal eta immunologikoen %80 konpontzen laguntzen du. Digestio txarrak, haizeak, estomago puztua edo bihotzerrea eragiten ditu; baina zerikusia du baita ere osteoporosiaz, kandida onddoen agerraldiekin, zistitisarekin, eta energia tonu baxua izatearekin. Aldiz, digestio onak, nutrizio osoagoa jasotzen laguntzen digu, baita umore eta tonu hobea izaten ere.

Ze baliabide proposatzen dituzu horretarako?

Dieta egokitua proposatzen dugu. Oinarritzakoa izaten da depurazio edo garbiketa bat egitea hasieran. Horretarako elikagai ego-

kiak proposatzen ditugu, oligoelementuekin eta belarrekin lagunduta.

Udabarri hasieran gaude. Aholku berezirik?

Urte sasoi honetan naturan dena dago erretzen, eta gure gorputza ere bai, zer edo zelan esatearren. Udabarri hasieran komeni da gibelari eta behazun edo besikulari garbitzen laguntzea.

11 urte daroazu kontsultekin. Aldatu zaizu bezeroen profila?

Denetarik dago. Baina orain ume gehiago etortzen da: katarroekin, apetito faltarekin edo azaleko arazoekin. Gurasoei laguntzen diegu umeentzako dieta egokia antolatzen.

Dendan bertan denetarik daukazue, produktu freskoak izan ezik. Ogia ere bai?

Astean behin Oraska ogi ekologikoa izaten dugu, benetan ona! Enkargua egin behar da. Horrez gain, azpimarratuko nuke plastikokoak kentzeko ahalegina egiten ari garela: zerealak eta lekaleak granelean saltzen ditugu.

Garbiketarako gaiak ere badituzue?

Oihalezko konpresak ditugu. Eta orain dela gutxitik, arropentzako eta baxera garbitzeko xaboiak ere granelean saltzen ditugu.

Formakuntza saioak ere eskaini izan dituzue, ezta?

Bai, makrobiotikaz hitzaldiak eta ikastaldiak eskaintzen ditugu, baina orain, pandemia dela eta, etenda dauzkagu. Ia laster hasi ahal dugun berriro!

Deskontu berezirik egiten duzue?

Bai! Familia ugarietzako deskontua egiten dugu beti.



YURRITA PRODUKTUEN ZUZENeko ETA ONLINE SALMENTA

BERTAKO ARRAIN KONTSERBA TRADIZIONALAK
Kantauriko Antxoa eta Bokarta, Hegaluzea
eta bestelako gourmet produktuak.



Sarean erosi:

www.yurritagastronomika.com



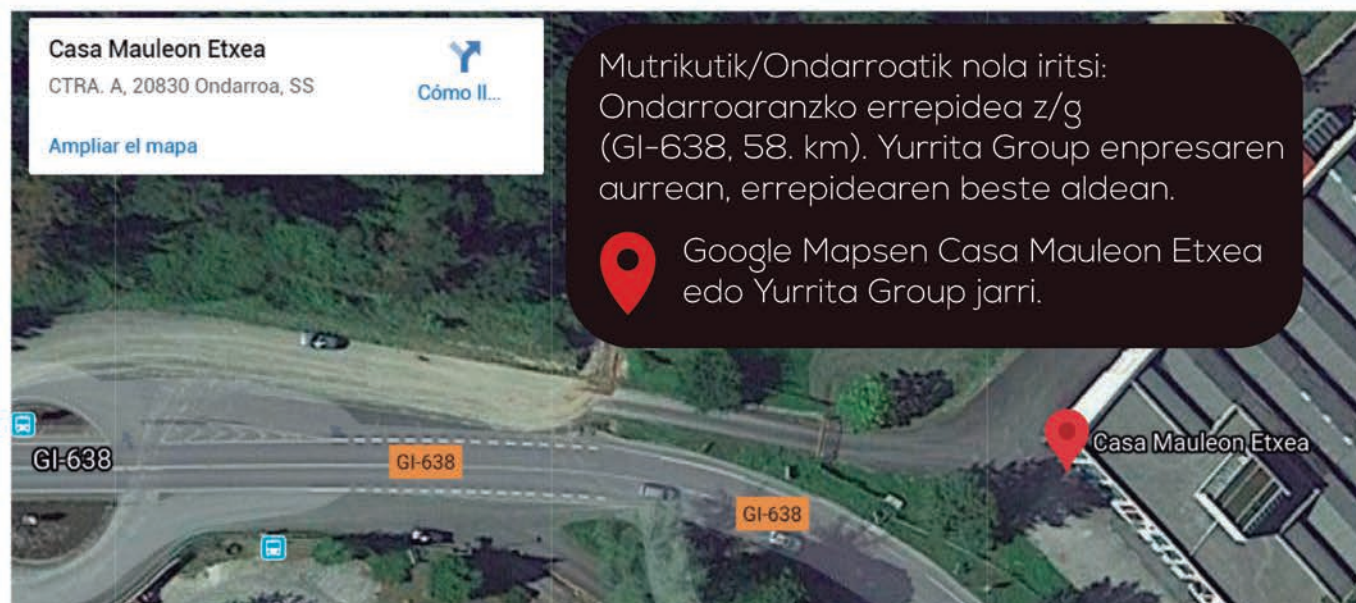
Zuzeneko salmenta ohiko ordutegia

Astelehenetik ostiralera: 10:00-13:00. Larunbata: 09:30-13:30.

Aste Santuetako ordutegi berezia

Martxoak 29, 30, 31 eta apirilak 6,7,8,9: 10:00-13:00 eta 17:00-19:00.

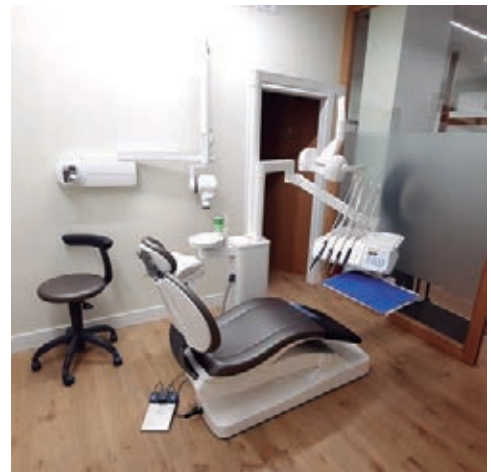
Apirilak 3 eta 10 (larunbata): 09:30-13:30.





Besteren kontura odontologo hamar urte baino gehiagoko lan-espereziarekin eta protesigile hiru urte eman ondoren, urrats bat aurrera emateko eta nire negozioa sortzeko motibazio nahikoarekin sentitu naiz.

Osasuna zaintzeko oinarritik abiatuta, ingurumena errespetatzen duten tratamendu berriekekin lan egiten dugu, hain zuzen ere **ingurumen-odontologia**, alegia, ingurumenarentzat hain kaltegarriak ez diren materialetan oinarritutako zerbitzua eta kontsumo arduratsua. Era berean, kalitate estetikoak ziurtatzen dugu, bata eta bestea ez direlako bateraezinak. Hortz-estetikaren zerbitzua bezero bakoitzari egokitzen diogu, eta beti tratamendu berri-tzaileak eta puntako teknologia erabilita.



KLINIKA-ZERBITZUEN GAMA
Odontologia orokor prebentiboa
Odontopediatria
Ortodontzia
Hortzen higieena
Periodontzia
Hortz-estetika
Endodontzia
Hortz-protesiak
Aurpegi-masailetak kirurgia
Implantologia
Amalgamako enpasteak kentzea
eta ordezkatzeari
3D eskanerra
Hortzak zuritzea zoom 600

AAE Ana Arrillaga Elkorro
Hortz Klinika

Paskual Abaroa etorbidea, 2- behea
LEKEITIO ·

94-685 00 44

www.anaarrillagaelkoro.eus
info@anaarrillagaelkoro.eus



AKARREGI HAGIN KLINIKA

Paskual Abaroa Etorbid., 26 bis-behea • LEKEITIO • **688 82 68 31**

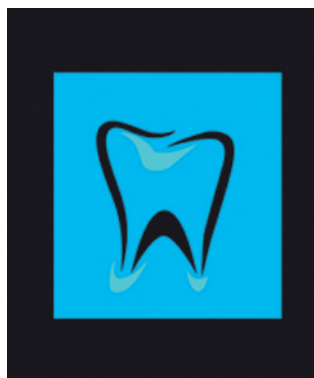
acarreguiclinicadental@gmail.com

Juan Jose Akarregi Loyola doktorea [Kolegiatu zkia.: 573]

Odontologo - Estomatologoa

- Odontologia
- Ortodontzia
- Hortz-inplanteak
- Ahoko estetika
- Periodontzia

Ordutegia: Astelehenetik eguenera: 9:00 - 13:00/ 16:00 - 19:00
Barikutan: 8:00 - 14:00



ALDAY HAGIN KLINIKA

San Agustin, 5 behea • MUTRIKU • **943-60 39 53**

klinikaalday@gmail.com

- Inplanteak
- Ortodontzia
- Periodontzia
- Protesiak
- Odontologia estetikoa

Ordutegia: Astelehenak eta eguaztenak: 10:00-13:30 / 15:00-19:30 •
Martitzenak: 10:00-16:30 • Eguenak: 10:30-13:30 / 15:00-19:30 • Barikuak: 10:00-15:30



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: 8:00 - 16:30
Barikuetan: 8:30 - 15:30



OTXAGABIA HAGIN KLINIKA

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

Juan Carlos Otxagabia Urriz doktorea
 Mediku - Odontologoa

- Protesiak
- Ahoko estetika
- Ahoa mantentzea eta higieena
- Erradiologia
- Mikrozirujia
- Periodontzia
- Inplanteak
- IGUALATORIOA (I.M.Q.)

Ordutegia: Astelehenetik barikura: 9:30 – 15:30



ALAZNE OPTIKA OPTIKA ETA AUDIOLOGIA

Jose M^a 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

Ordutegia: 09:30-13:00 / 17:00-20:00 **Zapatuak:** 10:00-13:00



VITORIA OPTIKA AUDIOLOGIA ZENTROA

Erribera, 16 • ONDARROA • **94-613 41 38**

mvitoria@cnoo.es

UNE 175001
KALIDENDA



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

Ordutegia: 09:30-13:30 / 16:30-20:00 **Zapatuak:** 09:30-13:30

www.optikavitoria.com

**IRIGOIEN
OPTIKA**



**ARTIBAI
HAGIN
KLINIKA**



Zumatzeta kalea, 1. LEKEITIO
tf.: **94-684 3172**
irigoienoptika@telefonica.net



ZURE IKUSMEN OSASUNA ETA ENTZUMENA DIRA GURE LEHENTASUNAK

1 995.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 konputerizatu
- Ikusizko azterketa
- Ukipen-lenteen berrikuspenak eta egokitzapenak
- Tonometria

AUDIOPROTESISTA:

- Audiofono digitalak
- Audifonoen berrikuspenak eta egokitzapenak
- Entzumenerako laguntza
- Ura eta zaraten kontrako tapoia neurria

• ETXEZ ETXEKO ZERBITZUA.

• DESKONTU BEREZIAK: IMQ, FREMAP, MUTUALIA.

• **EGUZKITAKO BETAURREKOETAN ETA BETAURREKO GRADUATUETAN AUKERA ZABALA:** Dolce & Gabbana, Ray Ban, Etnia Barcelona, Silhouette, Serengeti ...



Artibai kalea, 6-1 esk. MARKINA-XEMEIN
• **94-616 6160** • haginklinikaartibai@gmail.com
Ordutegia: Astelehenetik eguenera: 08:00-20:00
(ez dute eguerdian ixten)
Barikutan: 08:00-15:00

OSASUNA HORTZETATIK HASTEN DA

Artibai Hagin Klinika, odontologiaren munduan eta hortzen teknika eta teknologia aurreratuenetan esperientzia nabarmena dugun hainbat profesionalen esfortzuaren eta lankidetzaren ondorioa da. Hagin klinika integrala gara, hau da, diziplina anitzeko taldeetan egiten dugu lan, gure bezeroei irtenbide integra- lak eta tratu pertsonalizatua eskaintzeko.

Badakigu osasuna funtsezkoa dela ongizatea eta zorientasuna lortzeko. Horregatik, **Artibai Hagin Klinikak** teknologia aurreratuenetan inbertitzen dugu haiek zuen eskura jartzeko. Talde osoa aritzen da etengabe teknika aurreratuenetan birziklatzen, eta horretarako gradu-ondoko ikasketa onenetan eta azken aurrerapenetan trebatzen da, eta Etengabeko Hezkuntzako ikastaroak burutzen dugu langile guztiek.

GURE ZERBITZUAK

Ortodontzia: Ortodontzia estetikoa eta ortodontzia ikustezina.

Periodontzia: Arreta berezia ematen diogu zure aho osoari.

Odontologia Estetikoa: Espezialistak gara, zuritzetik hasi eta portzelanazko kariletara arte.

Hortz-protesiak: Protesi finkoak, mugikorrak eta berehalakoak.

Inplanteak: Galdutako edo falta diren hortz piezak ordezkatzeko modurik onena. Kasu bakoitzean teknika egokiena erabiliko dugu.



«Laguntza psikologikoa normalizatu egin beharko genuke»

*«Hagineko minarekin dentistara goaz, lepoko minarekin fisioterapeutarengana, eta eguneroko bizitza oztopatzen diguten barneko ezinegonekin, psikoterapiaren laguntza jaso beharko genuke»,
Aitziber Torrek nabarmentzen duenez.*

Aitziber Torre Aboitz bilbotarrak orain dela bi urte ireki zuen bere kontsulta propioa Ispasterren. Deustuko Unibertsitatean Psikologian lizentziatu ondoren, eta bi unibertsitate master eginda, 2012an ekin zion psikoterapeuta lanari.

Non abiatu zenuen zure ibilbide profesionala?

Lehenengo, Bilboko eguneko ospitale batean aritu nintzen, bakarkako zein taldekako lana eginez, beti metodo psikoanalitiko-tik. Hor, lau urtez era guztietako trastornoak zituzten pertsonen lan egin nuen: psikosia, patologia dualak (drogomenpekotasuna eta arazo psikiatrikoak batera), nortasun trastornoak eta bizitza-krisiak zituzten pertsonen. Ostean, genero indarkeria, indarkeria sexuala edo familiarra jasaten zuten ume, nerabe eta helduekin aritu nintzen beste bi urtez. Eta beste bi urtez Gernikako egoitza batean egin nuen lana. Esperientzia hori dena jaso ondoren, neurri kontsulta propioa irekitzera animatu nintzen.

Zergatik Bilbotik Ispasterreara zure kontsulta irekitzera?

Familiako lotura daukat Ispasterregaz. Bilbon eta Gernikan lan egindako urteetan ikusi nuen Lea-Artibai inguruko jende

asko harantz joaten zela psikoterapia jasotzera. Azterketa eginda, ikusi nuen eskualde honetan ez zegoela eskaintza handirik, eta horregatik ireki nuen hemen; bertako jendeari zerbitzu psikologikoa hurbil eskaintzeko.

Hona datorrenak zer aurkituko du terapeuta moduan?

Datozen pertsonen konprometitutako profesionala topatuko dute, eten bako formakuntzan dagoena (batez ere osasun mentalarekin eta emakumeei lotutako gaietan). Hasieratik, beste psikoanalista bategaz hitzartuta daukat nire kasuen superbisioa. Taldeko formakuntza etengabeen parte hartzen dut, Freudena aztertzen. Eta neure psikoanalisi propioa ere egiten dut, psikoanalista bategaz. Hau ere garrantzitsua da: norbere lan mental propioa egitea komeni da, osasun mentalean laguntzen ondo aritzeko.

Zer da zuretzako psikoanalisi?

Pazientea entzuteko, errespetatzeko eta laguntzeko era bat da. Horren bidez, pazienteak deskubritu ahal izango du bere jokararen eta ezinegonaren zergatia. Bere burua ezagutuz eta hobeto ulertuz, erabakiak hartu ahal izango ditu bere bizi-kalitatea hobetzeko.

Zer da egiten duzuna?

Bakarkako terapia, psikoanalisi erabilia.

Batez ere helduekin eta nerabeekin egiten dut lan, umeekin ere egin izan dudana arren. Arazoak oso desberdinak izan ahal dira... Denok ditugu arazoak, denok sufritzen dugu, eta joan ahal dugu hori lantzen psikoterapiaren laguntzaz. Zenbat eta arinago, pronostiko hobea izango du. Mitoa apurtu behar dela uste dut: psikologoarengana joateko ez da trastorno larri bat izan behar, ez da zoro egon behar...

Baina oraindik egoten da beldurra edo lotsa, ezta?

Laguntza psikologikoa normalizatu egin beharko genuke. Jendeari helarazi nahi dioguna zera da, eremu seguru bat dela, batez ere inor epaituko ez dena eta horri esker lan pertsonal bat egin ahal izango dela beti ere konfidentzialtasunetik, noski.



Ilñigo Egiluz plaza 5, behea, ezker
 ISPASTER · 641 66 46 99
consultapsicoterapiaaitzibertorre.com
torre@cop.es

Medikuntzarik onena eta eraginkorra zure baitan dago

Lea
ESPAZIOA

IZAN zaitekeen espazio bat

FORMAKUNTZA ESPAZIOA

Esperientzietan oinarritutako formakuntza, pertsonen lan egiten duten profesionali bideratuta

SORMENAREN ETA BIZIPENEN ESPAZIOA

“Orain-ari eta hemen-ari” begiratzuz bakoitzak bere mundua eratzeko adierazpen eta sormen bideak bilatzen ditugu.

BAKARKAKO ESPAZIOA

Osasunaren eta hazte pertsonalaren inguruko kontsultak egiteko. Begirada holistiko eta integratzaile batetatik.

ESPAZIOAREN ALOKAIRUA

Taldearen egonaldietarako edo hiriko distrakzioetatik urruti egin nahi diren kurtsoak egiteko aukera.

HEZKUNTZA ETA KULTURA PROIEKTUA

Lea Espazioan irabazi asmorik gabeko elkarte bat daukagu eta bertatik proposatzen ditugu ekintzak artea eta kulturaren zabalpen, formakuntza eta esperientziazarako.



MUSIKOTERAPIA “Isiluneak entzutea eta soinu bakoitzean zirrara sentitzea”

Bizi-kalitatea optimizatzea, potentziala garatzea eta pertsonen ongizate fisiko, soziala, emozionala eta intelektualak hobetzea ditu helburu.

HAURRAK, NERABEAK ETA HELDUAK. BANAKAKO ETA TALDEKO SAIOAK.



BIODINAMIKA KRANEOSAKRALA “Presentzia, entzutea eta patxada dinamikoak”

BKSak gorputz-sistemaren oreka eta gure osasuna mugatu dezaketen murrizketa somatiko eta/edo emozionalak askatzen laguntzen du. Bizitasuna berreskuratzen, sintomatologiak hobetzen eta estresaren aurrean gure organismoak duen erantzuna modulatzeko laguntzen digu.



NIGAZ HASIKO NAIZ “Bizitzaren artean murgiltzea”

Espazio seguru bat, non zure baitan zer mugitzen den behatu ahal izango duzun, zure burua lasaitzen, zure emozioak ezagutzen eta zure gorputzarekin berriz konektatzen ikasiz. HELDUEN HILEKO GARAPEN TALDEA.

EZAGUTU GAITZAZU. PROPOSAMEN GEHIAGORI BURUZKO EZAGUTZA ETA INFORMAZIOA:

www.leaespazioa.eus / 680949205 / info@leaespazioa.eus / AULESTI



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:

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



OIN ZOLA TAILER PROPIOA

Tailer ortopodologiko propioa daukagu oin zola pertsonalizatuak egiteko.



JONE BADIOLA
Podologia klinika

San Ignazio, 37 behea ONDARROA
94-683 31 81

www.jonebadiolapodologia.com
jonebadiolairiondo@gmail.com

ONDARROAN

*Artibai erreka-
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.
- Ilepaindegi zerbitzua.
- Garbitegi zerbitzua.
- Herriko kultur elkarteekin elkarlana.
- Egoitzatik kanpoko ekintzak.

ARTIBAI UDAL EGOITZA

Artibai, 4. ONDARROA

94-683 32 31

artibaiegoitza@ondarroa.eus



**ONDARROAKO
UDALAK**



GSR Mondragon Korporazioaren barruan dagoen kooperatiba bat da, eta, balioekin, eskuzabaltasunarekin, apaltasunarekin, errespetuarekin eta berrikuntzarekin konprometituta, pertsonak (adinekoak eta osasun mentala) zaintzeko zerbitzua eskaintzen du egoitzetan, etxez etxeko laguntza-zerbitzuetan, eguneko zentroetan, etxebizitza komunitarioetan eta tutoretzapeko etxebizitzetan.

Arreta-eredu PROPIOA, kooperatiben balioek eta tokiko

enpleguaren aldeko apustuak bereizten dute kooperatibaren lan egiteko modua; izan ere, 1.000 pertsona baino gehiago enplegatzen ditu egunero 25 zentrotan, Bizkaian, Gipuzkoan, Araban, Nafarroan, Kantabrian eta Errioxan. Bizkaiko bi, Lea-Artibai eskualdean dauzkagu, Markina-Xemeinen bat eta Munitibarren bigarrena.

Kooperatibak edozein premiari erantzuten dio (arreta berezia, jantoki zerbitzua...) dela norbanakoena, dela familia-na, dela zaintzaileena. Kontsulta ezazu.



Markina-Xemeinen *San Roke* egoitza

GSR Markina-Xemeingo egungo egoitzak eskola bat ere jaso zuen, eta sendagile-kontsultategia hartu zuen adinekoentzako eta autonomoentzako asilo-funtzioak betetzen zituen bitartean. 2004an eraikin berria eraiki zen, eta zaharra birgaitu. Egoitzaren edukiera handitu zen eta eguneko zentrorara ireki zen. Aurretik hasi zen GSR San Roke (fundazioa) egoitza kudeatzen, hain zuzen ere, 2003an.

Zentroak itundutako 40 leku ditu egoiliarrentzat eta 12 leku eguneko zentrorako. Taldea 30 langilek osatzen dute. Arreta pertsonalizatua eskaintzen dute, GSRren arreta-ereduan eta haren balioetan oinarrituta, alegia, eskuzabaltasuna, sinpletasuna eta errespetua.

LEIRE ARANBURU [arduraduna]
Agustin deuna kalea, 6 • MARKINA-XEMEIN
tf.: 94-616 62 21
res.markina@gsr.coop





GSR

OIZPE

Munitibarren

Oizpe egoitza

GSR OIZPE egoitza Munitibarko udalerrian dago. Lorategi egokituak ditu, barandekin eta oztopo arkitektonikorik gabe, egoiliarren ibilaldiak sustatzeko.

Egoitzak 99 leku ditu guztira, eta adinekoei eta osasun mentaleko erabiltzaileei ematen die laguntza. Hainbat solairu dauzka. 1. eta 2. solairuetan gelak daude, eta guztiek dauzkate ohe elektriko artikulatuak, plasma-telebistak eta telefono indibiduala, dei-txirrina logelan, komuna eta LIU asistentziala.

68 profesionalak osatzen dute, pertsona ardatz hartzen dute, horixe da arreta-eredua. Erabiltzaile bakoitzaren ohiturak eta interesak errespetatzen dituzte, eta arreta pertsonalizatua eskaini, berotasun, profesionaltasun, konpromiso eta erantzukizunez.

IDOIA BITERI [arduraduna]
Olabarri Auzoa, 8 • MUNITIBAR
tf.: **94-613 39 10**
res.munitibar@gsr.coop

