

A person is walking on a large, weathered log in a forest. The person is wearing dark blue pants and white socks. The ground is covered with dry leaves and twigs. The background is a blurred forest scene with green and yellow foliage.

OREKA

OSASUN, ZAINITZA
ETA KIROL GIDA

LEA-ARTIBAI ETA MUTRIKU

[2026/03]

LEA-ARTIBAI,
MUTRIKU ETA
BUSTURIALDEA

HITZA

Elkar zainduz

O R E K A

OSASUN, ZAINITZA
ETA KIROL GIDA

Argitaratzailea: Lea-Artibaialdeko Hedabideak E.M.
Helbidea:
Markina-Xemein
Arretxinaga kalea 1
tel.: 94-684 44 36 • lh@hitza.eus
www.busturialdea.hitza.eus
www.lea-artibaiaetamutriku.hitza.eus

Zerbitzu gida:



lea-artibaiaetamutriku.hitza.eus/zerbitzu-gida



HITZA leamutriku

HITZA Lea-Artibai eta Mutriku

Publizitatea: HITZA

Diseinua, maketazioa eta testuak: 11barri

Argazkiak: Unsplash

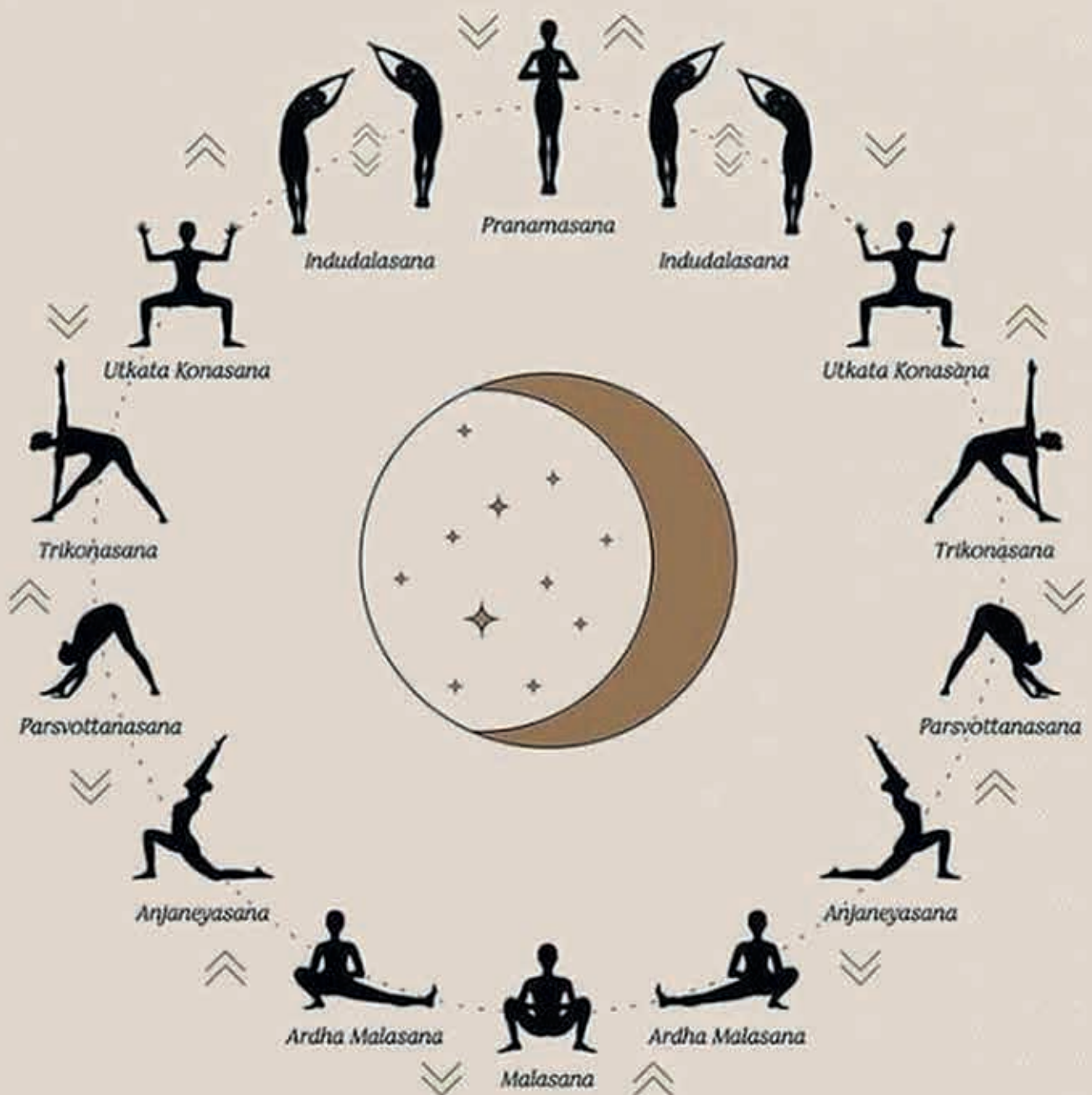
Gorputza zaintzeko eta burua
zaintzeko aukerez beteta dago
Oreka, osasun, zaintza eta kirol gida.
Ongizate pertsonala lortzeko
bidean, askotariko zerbitzuak
eskaintzen dituzten profesionalak
aurkituko dituzu orrialde hauetan.
Zaintza emozionala eta fisikoa
esku esku doaz, eta horietan arreta
jartzen laguntzeko tresnak ematen
dituzte, bizitza osasuntsua helburu.
Kirol jarduerak, elikadura
osasuntsua eta ongizate
emozionala ezinbesteko zutabeak
dira egunerokoan, eta bakoitzaren
ezaugarri eta baldintzetara
egokitutako tratamenduak,
produktuak eta terapiak
prestatzen dituzte bertoko
profesionalek. Lea-Artibain eta
Mutrikun sare oso bat lanean ari
da, pertsonak barrutik eta kanpotik
zaintzeko zerbitzuak eskaintzeko.



Argitalpen honek
Bizkaiko Foru Aldundiaren
laguntza jaso du.



Ilargiari agurra



ARNASA
HARTU

ARNASA
BOTA

ARNASA
HARTU ETA BOTA

AURKIBIDEA

Osasunean, zaintzan eta kirolean diharduten Lea-Artibai eta Mutrikuko profesionalen lana biltzen duen aurkibidea daukazu esku artean. Orrialdez orrialde, alor horiei lotutako zerbitzuak eta gomendioak aurkituko dituzu; ongizatea, esku-eskura.

DIETETIKA / NUTRIZOA

MAITE GONZALEZ (Berriatua)	07
NEREA ETXEA (Ondarroa)	06
SUSTRAI BELARDENDA (Ondarroa)	05

ESTETIKA ZENTROAK

IRUNE (Lekeitio)	06
RAKEL BILBAO (Lekeitio)	05

EGOITZAK

ARTIBAI EGOITZA (Ondarroa)	27
URIBARREN ABAROA EGOITZA (Lekeitio)	28

FISIOTERAPIA

ABANTE (Lekeitio) / AIXEBE (Ondarroa)	09
ARTEZ (Lekeitio)	08
HABIXI (Ondarroa)	09
OREKAN BAT (Lekeitio)	08
STEVENSON (Ondarroa)	09

HAGIN KLINIKAK

ALDAY (Mutriku)	10
ANA ARRILLAGA (Lekeitio)	11
ARTIBAI (Markina-Xemein)	11
GALDER ETA NAHIA (Lekeitio)	11
LASAI (Ondarroa)	12
LUKENE ETA ARIANE (Ondarroa)	12
OIER CANDALLES (Lekeitio)	14
OTXAGABIA (Ondarroa)	14
ZABALA (Markina-Xemein)	14

KIROL ZENTROAK

EKIN ZENTROA (Lekeitio)	18
ONDARRU FITNESS (Ondarroa)	18
OREKAN BAT (Lekeitio)	08

KIROLDEGIAK

BERRIATUKO UDALA	13
ETXEBARRIKO UDALA	15
LEA IBARRA AMANKOMUNAZGOAK	16-17
MARKINA-XEMEINGO UDALA	19
MUTRIKUKO KIROLDEGIA	20
LEKEITIOKO UDALA	21
ZALDUPE UDAL KIROLDEGIA (Ondarroa)	22

MASAJEAK / OSTEOPATIA

AYMAR KALTZAKORTA (Etxebarria)	23
ESTITXU MASAJEAK (Markina-Xemein)	24
IRATXE MASAJEAK (Mutriku)	23
JOSEBA INAKI ELEZGARAY (Mutriku)	25
MAITE GONZALEZ (Berriatua)	07

OPTIKAK ETA ENTZUMEN ZENTROAK

ALAZNE OPTIKA-AUDIO (Mutriku)	25
CAMPO OPTIKA-AUDIO (Lekeitio)	26
ITZIAR OPTIKA (Markina-Xemein)	26
IRIGOIEN OPTIKA-AUDIO (Lekeitio)	24
VITORIA OPTIKA-AUDIO (Ondarroa)	25

PODOLOGIA

ALMA BREA (Markina-Xemein)	10
----------------------------	----



RAKEL BILBAO ZENTRO MEDIKU ESTETIKOIA

Santa Katalina 2 behea LEKEITIO • **679 102 394**
www.rakelbilbao.com

- Aholkularitza kosmetikoa
- Medikuntza estetikoia
- Begiak eta bekainak
- Tratamenduak
- Masajeak
- Esku eta oinetako estetika

- Laserra
- Depilazioa
- Makilajea
- Aparatologia mediku teknologia
- Tatuajeak



SUSTRAI BELARDENDA

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

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

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





IRUNE

 terapia & estetika zentroa


AURPEGI TRATAMENDUAK

Azal-diagnostikoak, peeling-a,
garbiketa, aknearen mantenua...



GORPUTZEKO TRATAMENDUAK

Gorputz daignostikoa, tratamendu
eraginkorrak, masaje ezberdinak...



TERAPIA HOLISTIKOAK

Energia kanalizatzailea,
"Zu zeu maitatzeko hamar arrazoi",
"Saharako brisa", "Emodetox"...

Lor ezazu azal argitsuagoa eta bizi-beteal



Sabino Arana etorbidea, 8 behea
48280 LEKEITIO
94-684 29 83

Silvia Enrique.
Gehiegizko pisuaren eta obetsitatearen
tratamenduan espezializatutako
psikologoa eta nutrizio *coach*-a.

Victoria Salas.
Mediku naturista osteopata.



**DIETETIKA
DENDA**

*Nerea
Etxea*

Ogi ekologikoa
Sendabelarra
Dietetika
Kosmetika naturala

Kontsulta naturista

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

Ordutegia: Neguan 09:30-13:30/17:00-20:00 • Zapatuak: 09:30-13:30
Udan: 09:30-13:30/16:00-20:00 • Zapatuak: 09:30-13:30



Terapia integratiboa: barrutik zaintzea, oreka berreskuratzeke

Gaur egungo gizartea gero eta nekatuago, estresatuago eta energia gutxiagorekin dago.

Erritmo azkarra, elikadura desegokia, estres kronikoa eta atse-den faltak gure gorputzaren oreka naturala ahultzen dute. Horren ondorioz, gero eta ohikoagoak dira digestio-arazoak, desoreka hormonalak, hantura kronikoa eta ondoeza emozionala.

Esperientziak eta ikuspegi integratiboak erakusten digute osasuna ezin dela alderdi bakar batetik landu. Gaur egun, gero eta argiago dago ezin ditugula arazo digestiboak, hormonalak edo emozionalak behar bezala ulertu eta are gutxiago prebenitu mikrobiotaren oreka eta gibelaren funtzionamendu egokia kontuan hartu gabe. Gorputzak behar duena ez da soilik sintomak estaltzea, baizik eta barrutik oreka berreskuratzea.

Gure kontsulta integratiboan, pertsona bakoitza osotasunean hartzen dugu kontuan. Helburua ez da soilik "hobeto sentitzea", baizik eta gorputzari bere burua erregulatzeko gaitasuna itzultzea. Horretarako, elikadura-orientazio pertsonalizatua eskaintzen dugu, eta bizimodu osasungarriago baterako ohiturak sustatu.

Horrez gain, kolonaren eta gibelaren garbiketa-prozesuak erabiltzen ditugu, gorputzak pilatutako karga murrizten laguntzeko. Prozesu horien bidez, zelulen berraktibazioa eta "reset" naturala bultzatzen dugu, gorputzak bere funtzioak modu eraginkorragoan bete ditzan.

Ikuspegi horrek onura ugari ekar ditzake: digestioen hobekuntza, hanturaren jaitsiera, hormona-oreka handiagoa, mantenugaien xurgapen hobea, estresaren kudeaketa eraginkorragoa eta, kasu askotan, pisuaren erregulazioa. Baina, batez ere, pertsonak berriro bere gorputzarekin konektatzen laguntzen du, eta entzuten eta errespetatzen ikasi.

Osasuna ez da luxu bat, gure oinarrizko baliabidea baizik. Barrutik zaintzea, kontzientziaz eta errespetuz, etorkizun osasuntsuago baten giltza da.

Energia berreskuratunahi baduzu, menopausia osasuntsu bat bizi, mantenugaien xurgapena hobetu muskuluak eta hezurrak indartzeko, eta ohitura onak modu erraz eta jasangarrian sortu, ez duzu bakarrik egin behar.

Gure kontsulta integratiboan, nire taldeak eta biok bidean laguntzen zaitugu, zure erritmoa errespetatuz eta benetan behar duzunari egokituz. Helburua ez da perfekzioa, baizik eta pixkanaka-pixkanaka energia, indarra eta ongizatea berreskuratzea, barrutik hasita.

Osasuna lantzea prozesu bat da, eta laguntzarekin askoz errazagoa eta eraginkorragoa izan daiteke.



MAITE GONZALEZ
TERAPIA INTEGRATIBO ZENTROA
Aransolo kalea, 4 behea
BERRIATUA
94-613 98 34 - 661 281 466
www.maitegonzalez.net



ARTEZ FISIOTERAPIA

Gure oinarria, tratamendu indibidualizatuak



Artez Fisioterapia klinikak zortzi urte daramatza Lekeition zerbitzua ematen.

Arazo muskuloeskeletikoen eta kirol-lesioen prebentzioan, tratamenduan eta errehabilitazioan espezializatutako zentroa da Artez, eta Gaizka Legarza da gidari orain bi urtetik. Euskal Herriko Unibertsitatean graduatuta dago, kirol fisioterapian espezialista da eta ekografian eta teknika inbasiboetan formatuta dago.

Klinikaren helburu nagusia Lekeitioko zein inguruko herritarren bizi-kalitatea hobetzea da. Horretarako, fisioterapiaren arloan sortzen diren teknika eta teknologia berriak biltzen saiatzen gara, pazienteek zerbitzurik onena jaso dezaten. Alde batetik, **ekografoaren** bitartez, lesioaren garapenaren jarraipen zehatza egiteko aukera daukate, eta, bestetik, minak arintzeko eta lesioen errehabilitazioa arintzeko, Indiba, SIS (Sistema super Induktiboa) eta orratzen teknikak erabiltzen ditugu, hau da, puntzio lehorra eta neuromodulazioa. Gure filosofiaren oinarria pazientearen helburuetara egokituriko tratamendu indibidualizatua eskaintzea da. Gogo eta pasio handia jartzen dugu gure lanean, paziente bakoitzarengandik ikasi eta zerbitzua hobetzeko aprobetxatuz.

Eusebio Maria Azkue, 4 behea
LEKEITIO
611 078 869
www.artezfisioterapia.com
artezfisio@gmail.com
Ordutegia, astelehenetik barikua:
08:00-20:30

artez
fisioterapia



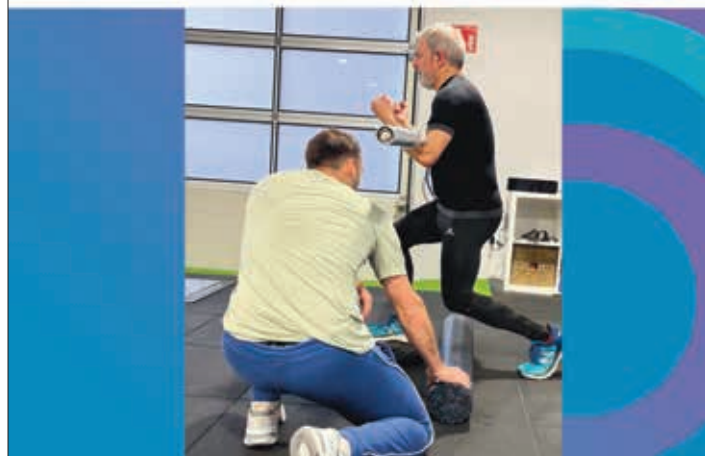
REKANBAT
kirol klinika

664 072 254

Aldamiz Etxebarria, 16 LEKEITIO

orekanbat@gmail.com

[@orekanbat](https://www.instagram.com/orekanbat)



**ABANTE&AIXEBE** FISIOTERAPIA ZENTROAK

ABANTE. Beaskokalea, 7 behe LEKEITIO
AIXEBE. Aranatar Sabin, 3 behea ONDARROA

653 74 85 05
www.abante.eus

**HABIXI** FISIOTERAPIA ZENTROA

Iñaki deuna 57 behea ONDARROA



Jugatz Gil Basterretxea 611 928 805
Nerez Diaz Aranguren 673 882 588

**STEVENSON** OSASUN ZENTROA

Iparragirre 2, Musika plaza 1 ONDARROA • **601 544 048**
www.stevenson.es
@stevensonosasunzentroa



- Osteopatia
- Fisioterapia
- Ekografia
- Fisioterapia inbasiboa
- Errehabilitazioa

Ordutegia: Astelehenetik barikura 08:00-21:00

Alma Brea Caballero

PODOLOGOA

- *Kiropodia*
- *Babak eta gogouguneak*
- *Azkazal lodituak*
- *Erpurukoak*
- *Onddoak*
- *Papilomak*
- *Sendaketak*
- *Podologia Diabetikoa*
- *Kirol Podologia*
- *Haur-Podologia*
- *Silikonazko ortesiak*
- *Azterketa biomekanikoa*
- *Plantilla pertsonalizatuak*



Ostekokalea, 11 behe

Markina - Xemein

Aurretiko hitzordua

652 07 82 72

@almabreapodologo

ZERBITZUA HOBETZEN,
OSASUNA AHOTIK HASTEN DELAKO



Alday

HORTZ KLINIKA

Odontologia orokorra
TAC diagnostikoa
PADI
Implanteak
Ortodontzia
Periodontzia
Protesiak
Odontologia estetiko
Aurpegiko estetika

ORDUTEGIA:

Astelehenetik eguenera: 10:00 – 13:30 / 15:30 – 18:30

Barikuetan: 10:00 – 13:30



San Agustin, 5 - behea MUTRIKU

943-60 39 53 • 618 09 18 52

klinikaalday@gmail.com



ANA ARRILLAGA HAGIN KLINIKA

Paskual Abaroa etorbidea, 2 behea LEKEITIO • **94-685 00 44**
info@anaarrillagaeskoro.eus
www.anaarrillagaeskoro.eus

- Odontologia orokor prebentiboa
- Odontopediatria
- Ortodontzia
- Hortzen higieena
- Periodontzia
- Hortz-estetika
- Endodontzia
- Hortz-protesiak
- Aurpegi-masailak kirurgia
- Implantologia
- Amalgamako enpasteak kentzea eta ordezkatzeta
- 3D eskanerra
- Hortzak zuritzea zoom 600



ARTIBAI HAGIN KLINIKA

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

- Azken teknika eta teknologia odontologikoak erabiliz, era guztietako tratamenduak egiten ditugu.
- Ortodontzia
- Peridontzia
- Odontologia Estetikoa
- Hortz- protesiak
- Inplanteak

Ordutegia: Astelehenetik eguenera: 08:00-20:00 (eguerdian ere irekita)
 Barikuetan: 08:00-15:00



GALDER ETA NAHIA HAGIN KLINIKA

Paskual Abaroa Etorbidea, 45 behea LEKEITIO • **94-624 31 39**

- Odontologia orokorra
 - Hortz estetika
 - Aho barruko eskanerra
 - Mikrokirurgia
 - Inplanteak
 - Ortodontzia
 - Periodontzia
 - Protesi mugaezinak eta mugigarriak.
- Ordutegia: Astelehen eta eguaztenetan: 12:00-20:30 /
 Martitzen eta eguenetan: 08:30-15:30 / Barikuetan: 08:30-15:30.



LUKENE ETA ARIANE HAGIN KLINIKA

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

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



Kirola eta ariketa fisikoa bultzatuz



BERRIATUA
ELIZATEKO
UDALA

berriatua.org



**OIER CANDALES** HORTZ KLINIKA

Paskual Abaroa Etor., 26 bis behe LEKEITIO • **94-684 27 02 • 688 826 831** 
 ochortzclinika@hotmail.com

- Odontologia orokorra
- Odontopediatria (PADI)
- Implantologia
- Ortodontzia
- Aho medikuntza eta kirurgia
- Hortz-protesia
- Asegurua (IMQ)



Ordutegia: Astelehenetik eguenera: 09:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00
 Barikuetan: 08:00 - 14:00

**OTXAGABIA** HAGIN KLINIKA

Artabide 26 behe-Ezk B ONDARROA • **94-683 04 62**

Juan Carlos Otxagabia Urriz doktorea / Mediku - odontologoa

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| • Aho barruko eskanerra | • Orthoapnea |
| • Odontologia | • Mikrokirurgia |
| • Erradiologia | • Periodontzia |
| • Ortodontzia TRADIZIONALA | • Inplanteak |
| eta IKUSEZINA | • IGUALATORIOA (I.M.Q.) |
| • Odontopediaria | |

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

**ZABALA** HAGIN KLINIKA

Atxondoa 4 behe MARKINA-XEMEIN • **94-616 91 96**
 @hagin_klinika_zabala 

- Ortodontzia
- Inplanteak
- Haginetako protesiak
- Periodontzia
- Hezur-masaileko kirurgia Gurutzetako Ospitalarekin elkarlanean
- PADI (haurren Osakidetzako programa)
- Estetika faziata Hialuronikoarekin.

Ordutegia: Astelehenetik barikura 10:00-15:00.
 Astelehen-martitzen eta eguenetan 16:00-20:00.

ETXEBARRIAN

BIZI KALITATEA HOBETZEN LAGUNTZEKO

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

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

SKATE PARKEA Ibaun parkean.

UR PARKEA Ibaun parkean.
Ekainetik irailera, biak barne.



Etxebarria
udala

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





www.leaibarra.eus



**MUNITIBAR
ARBATZEGI
GERRIKAITZ
UDALA**

94-616 53 00 / www.munitibar.org

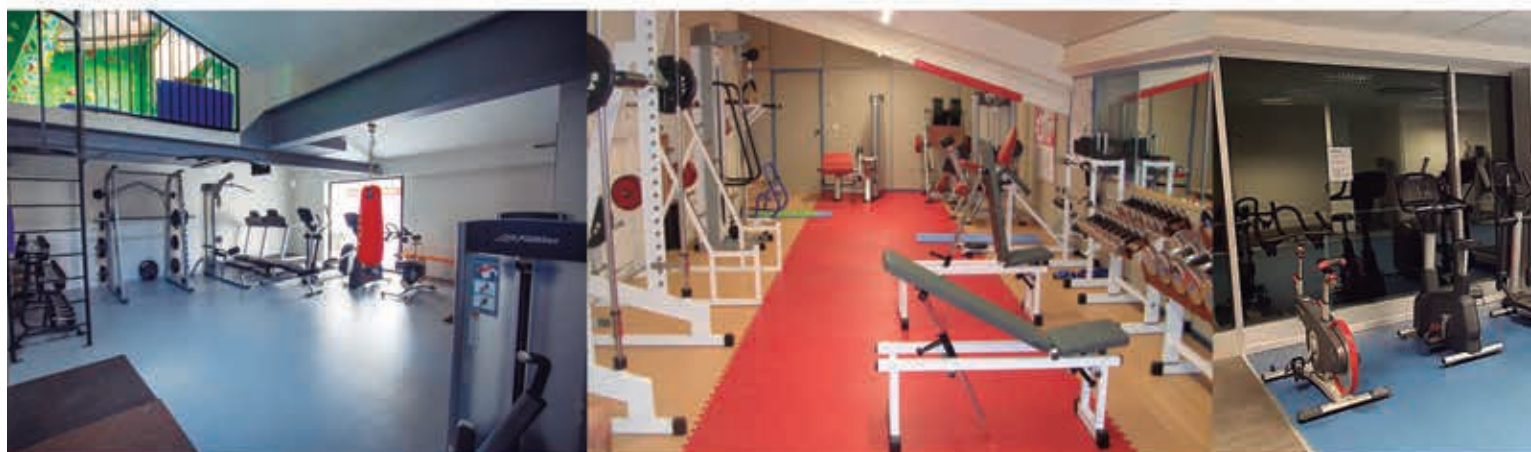


**AULESTIKO
UDALA**

94-627 90 06
www.aulesti.eus

**GIZABURUAGAKO
UDALA**

94-684 25 86
www.gizaburuaga.eu



Kirola eta osasuna, elkarlanaren arrakasta



**AMOROTOKO
UDALA**

94-684 25 49
www.amoroto.eus



**MENDEXAKO
UDALA**

94-684 21 06
www.mendexa.net



ONDARRU FITNESS

Pertsonen ongizate osoa helburu hartuta



Ariketaren bidez, gorputza, burua eta emozioak zaintzen dira, eta pertsonen osotasunean arduratzea da, hain zuzen ere, Ondarru fitness gimnasioko taldearen helburua.

Hamar urtetik gora daramatza Ondarru Fitness-ek Ondarroa eta inguruetako pertsonak ondo sentitzen laguntzen, fisikoki zein emozionalki, azken bi urteetatik hona Lorena Elisabeth Bogadoren gidaritzan. Daniela Jaramillo Patiñok, Gorka Ugarte Azpirik eta hirurek ariketen bidez, gorputza bizkortzeaz gain, ongizate emozionala ere artatzen dute, pertsonaz pertsona. «Bezero bakoitzari era pertsonalizatuan laguntzen diogu, eta bizitzaren etapa bakoitzeko premia eta helburuei egokitu».

BALIOAK

Printzipio hauetan oinarritzen da Ondarru fitness-en egiteko modua: profesionaltasuna, entzute aktiboa, hurbiltasuna, konpromisoa, konpainia, ongizate orokorraren bultzada eta motibazioa. Urte hauetako guztietako dozenaka bidelagun dira horren lekuko eta onuradun; eta talde dinamikak, horien arteko giro onaren erakusle.



ONDARRU FITNESS
Iparragirre 9 behea ONDARROA
94-683 11 42 • 688 755 551
@ondarru_fitness_studio





SKIN

Jule
Arkotxa
(Entrenatzaile
pertsonala)

***Eraldatu zure gorputza.
Hobetu zure bizitza***

- ENTRENAMENDUAK
- AHOLKULARITZA ONLINE
- LESIOEN ERREKUPERAKETA
ETA BERREGOKITZEA
- NUTRIZIOA
- KIROL ARROPA
- MASAJE TERAPEUTIKOA
- LAGUNTZA EMOZIONALA
- OSTEOPATIA
- ANIMAL FLOW

688 717 594 



LEKEITIO
 @ekinzentroa
ekinzentroa.com



MARKINA-XEMEINen

mugi eta mugi!



Argazkia: SATZI



ESKOLA KIROLA

**Karate • Gimnasia erritmikoa • Txirrindularitza • Tenisa •
Mendi-irteerak • Psikomotrizitatea • Futbol 7/11 •
Futbol 2017 jaioak • Xakea • Atletismoa • Eskupilota •
Zestatxiki • Eskalada • Eskubaloia • Herri kirola •**



KIROLDEGIAN

**Entrenamendu
funtzionala •
Pilates •
Spinning •
Atxondobox
(Crosstraining) •
Entrenamendu
gidatuak •
Aquagym •
3. adinekoentzako
mantenimendua**

Ordutegia:

Astelenetik barikura: 08:00-21:30
Zapatuak: 08:00-13:00 / 16:00-20:00
Domekak: 08:30-13:00



Mutrikuko Udala

EGIN ZAITEZ BAZKIDE

MUTRIKUKO KIROLDEGIAN

ESKAINITZAK

Spinning

Bodybalance

Bodypump

Crosstraining

Bodystep

TRX

Combat

Zumba

Pancafit

Fitness Aholkularitza

Fitness Gela

Yoga



ktx mugiment
kiroltxartela

Mutrikuko kiroldegiko bazkideak beste udalerrietako 165 kirol-instalazio baino gehiagotara kostu gehigarririk gabe sartu ahal izango dira.

informazio gehiago:
www.kiroltxartela.eus

Santurtzi, Portugalete, Ortuella, Trapagaran, Zierbena, Abanto-Zierbena, Sestao, Barakaldo, Muskiz, Arrasate, Bergara, Oñati, Amurrio, Laudio, Ugao-Miraballes, Bakio, Arrigorriaga, Basauri, Etxebarri, Bermeo, Erandio, Gernika, Lemoa, Sopela, Durango, Berri, Elorrio, Sondika, Zamudio, Leketio, Murgia, Markina-Xemein, Mundaka, Ermua, Eibar, Sorluze, Elgoibar, Mutriku, Mendata, Deba, Zumaiia, Zestoa, Getaria, Zornotza, Bilbo, Azpeitia, Orio, Urdulliz, Zumarraga, Derio, Legazpi, Abadiño, Larrabetzu, Getxo, Corliz, Galdakao, Beasain, Ondarroa, Ordizia, Lezo, Orozko, Zalla, Queñes, Igoerre, Leica, Balmaseda, Urreku, Maruri, Urdulua, Vitoria-Gasteiz, Iruña-Oka, Atauri, Ezkio, Zegama, Segura, Agurain, Tolosa, Ciartzun, Ormaiztegui, Villabona, Errenteria, Idiazabal, Donostia, Galdames, Ibarra, Pasaia, Astigarraga, Azkoitia, Irun, Andoain, Usurbil, Ea, Zarautz, Hondarribia, Alonsotegi, Barrika eta Herrani.

Informazio gehiago www.mutriku.eus orrialdean

Beharrianak antzeman eta azpiegiturak egokitu dira

Udalak kiroleko plan estrategikoa onartu du herritarrei eta kirol taldeei entzunda. Bertan arlo honetako jarraibideak zehaztu dira.

Kirol azpiegituraren premiak antzeman eta horiek konpontzeko hainbat neurri hartu ditu udalak, eta dibertsitate funtzionala edo beharrianak espezi-fikoak dituztenengan fokua jarrita, ekimenak abiatu. Esparru berean, urrats garrantzitsua eman da kiroleko plan estrategikoa onartuta. Hark markatu du du hurrengo urteetarako norabidea.

MAKINA BERRIAK

«Urte askoan ez da inbertsio handirik egin indarrezko makinetan. Gailu batzuk oso zaharrak egon izan dira, eta horrek mantenimendu arazoak ekartzen izan ditu», azaldu du Izaskun Robles udaleko kirol zinegotziak. Egoera ikusirik, udalak indarrezko gela eta makinak berritzeko apustua egin zuen, eta horrekin batera, makinak zelan erabili erakutsi, gela hori ezagutzen ez duen jendea erakartzeko helburuarekin. «Ikastaro irekia izan da, baina batez ere gimnasia joan eta arrotz sentitzen zirenei bideratu da. Harrezkero, zerbitzuaren erabiltzaileak gehitu egin dira», adierazi du Roblesek.

IGERILEKUA

Legealdi honetan, hezetasuna kentzeko makina aldatzea premiazkotzat jo dute. Horri lotuta, lurzoru berria ipini dute. «Sarri-sarri, arazoak eman izan dituzte lurrak eta pinturak, eta espezialistei galdetuta, PVCzko laminak estaltzea erabaki zen. Horrekin batera, eta jakinda denboraldi baterako zarratuta eduki behar genuela, ur hodiak eta ponpak garbitu eta berritu ditugu», azaldu du Roblesek. Aurreratu duenez,



Izaskun Robles udaleko kirol zinegotzia. LEKEITIOKO UDALA

udalak uraren kalitatea hobetzeko lanak egingo ditu.

PLAN ESTRATEGIKOA

Udalak urtarreko tokiko gobernu batzarrean kiroleko plan estrategikoa onartu zuen. 2025eko inkesta, bilera eta parte-hartze prozesuen bitartez egin da, herritarrek eta kirol taldeak zentroan ipinita. «Kronograma erraztu digu, baina bizia da, eta ikusita ze arazo daukagun teilatuarekin, haren konponketa 2026ra aurreratu dugu». Era berean, plan estrategikoan antzeman zuten premia bati erantzunez, orientazio zerbitzua martxan jarri dute, bizitza sedentarioa daukan jendea jarduera fisikora hurreratu eta lesioak, gaixotasunak eta patologiak dauzkaten haren onurak ikusarazteko.

DIBERTSITATE FUNTZIONALA

Dibertsitate funtzionala daukaten umeengana heldu nahi du udalak. «Esate baterako, eskola kirolean badauzkagu dibertsitate funtzionala dau-

katen umeak, eta eurentzat monitore espezializatuak ekartzen ahalegindu gara parte hartzeko aukera eduki dezaten, alegia, euren egokitzen». Horrekin lotuta, beste neurri bat ere hartu du udalak: igerilekuan aulkia ipini du gorpildun aulkian mugitzen direnei uretan sartu eta irteteko erraztasunak emateko.

EGOKITUTAKO TXAPELKETAK

Dibertsitate funtzionala daukatenengan arreta jarrita, dinamika berriak zabaldu dira. «Kolektibo horretako ume eta gazte batzuk euren ezaugarri moldatutako txapelketetan parte hartzen ari dira, eta udalak apustua egin du pertsona horiek igerilekuan lekua eduki dezaten eta eroso sentitu daitezen».



ZALDUPE UDAL KIROLDEGIA

GIDATUTAKO

IGERIKETA IKASTAROAK:

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

GIDATUTAKO BESTE IKASTAROAK:

Cross-training · Multi-fitness · Spinning ·
Aqua-fit · Pilates · Core-tone ·
Fit integrala eta Multi-fitness (65 urtetik gorakoentzat)

INSTALAKUNTZEN ERABILERA INDIBIDUALA:

Boulderra · Squash kantxa (erreserbatu daiteke) ·
Igerilekua · Muskulazio gela (fitness).



Ondarroako
kiroldegiko bazkideak
beste udalerrietako
165 kirol instalazio
baino gehiagotara
kostu gehigarririk gabe
sartu ahal izango dira.

ORDUTEGIA

Astelehenetik barikura: 07:30-21:00

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

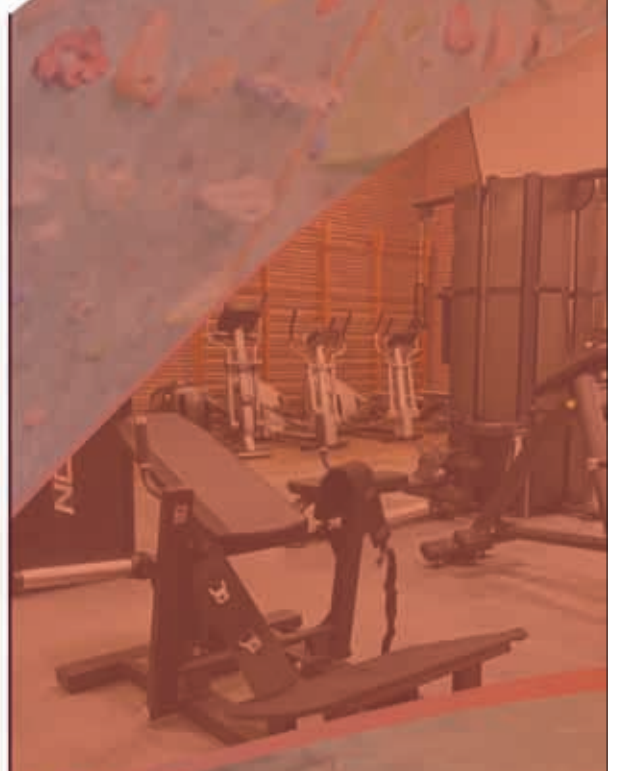
Domekak eta jai egunak: 09:00-13:30

Uztaila-iraila (abuztuan itxita):

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

Zapatuak: 08:00-14:00

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



ZALDUPE Udal Kiroldegia

Zaldubide Kalea, 13, Ondarroa

ERRESERBAK EGITEKO TELEFONOA:

94-613 42 09

kiroldegia@ondarroa.eus



ondarro
bixi-bixi



OSTEOPATIA
Estrukturala,
biszerala eta
kraneosakrala.

Kirol masajeak
eta terapeutikoak.

Haurdunaldian
eta erditu ondoren.



635 756 931 (WhatsApp)
94-616 64 64
Errotabarri, 48277 Etxebarria (Bizkaia)

IRATXE MASAJEAK

Gorputza osotasun bat da



Iratxe Masajeak zentroak osasuna osotasunean ulertu behar dela aldarrikatzen du, hau da, burua eta gorputza, biak, kontuan hartuta.

Iratxe Pagoaga Basurko osteopataren zentroak 13 urte daramatza Mutrikun zabalik. Osteopatiako diplomaturaz gain, kiromasaje formakuntza ere badauka Pagoagak, etenik barik formatzen jarraitzen du eta bezeroen kezkei adi.

«Kontsultan sufrimendu asko ikusten dut perimenopausia eta menopausia garaia lotuta; esate baterako, etapa horrek loan eta emozioetan daukan eraginaren inguruan. Sasoi horretan kirola egitearen garrantzia ere nabarmendu da, baina horretarako hainbat aldagai hartu behar dira kontuan, eta ariketak pertsona bakoitzari egokitu», azaldu du. Horrez gain, presiopean bizitzeak buruan zein gorputzean dituen ondorioak ere antzeman ditu. Iratxe masajeak-en sustraira jotzen dute, eta osasuna osotasunean lantzen, bai burua bai gorputza kontuan hartuta.

Era berean, osteopatia desberdinen bidez, hots, erraietakoa, burezurrekoa eta pediatrikoa, blokeoak eta tentsioak askatzen ditu, eta paziente bakoitzarengana moldatzen da, alegia, haien premiei eta momentuko egoerari. «Erraien mugimenduei eta blokeoei ekiten diegu; burezurreko osteopatiarekin, berriz, sistema linfatikoan eta nerbio-sisteman eragiten da». Osteopatia pediatrikoa jaioberrieekin ere aplikatzen du, «erditzearen tentsioetatik libra daitezen».



IRATXE MASAJEAK
Txurruka Tenienteak Etorbidea 24
MUTRIKU
635 705 810



estitxu

634 503 161

 estitxu_masajeak

 Arretxinaga etorbidea 9 behea Markina-Xemein



Masajeak

Dietetika
Nutrizioa

Yoga

Pilates eta
indar ariketak

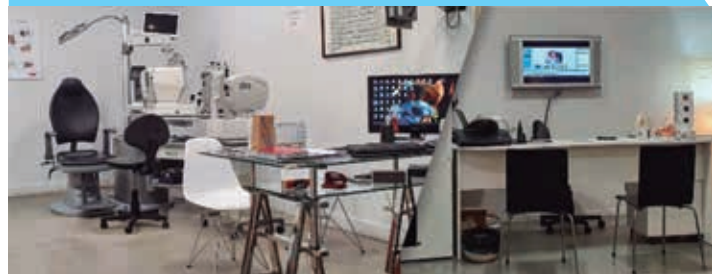
Luzaketak

Hipopresiboak

Ikastaroak
emozioak lantzeko

Zure ongizatea esku onenetan!

IRIGOIEN OPTIKA



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 konputerizatua
- Ikusizko azterketa
- Ukipen-lenteen berrikuspenak eta egokitzapenak
- Tonometria

Audioprotesista:

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

Etkez etxeko zerbitzua.

Deskontu bereziak: IMQ, Fremap eta Mutuaia.

Eguzkitako betaurrekoetan eta betaurreko graduatuetan aukera zabala: Dolce & Gabbana, Ray Ban, Etnia Barcelona, Silhouette, Serengeti ...



Zumatzeta kalea 1
LEKEITIO

638 376 333  **94-684 31 72**
irigoienoptika@telefonica.net





JOSEBA IÑAKI ELEIZGARAI OSTEOPATA

Konte kalea 22 MUTRIKU • 630 788 059

- Osteopatia
- Masajeak



ALAZNE OPTIKA OPTIKA ETA AUDIOLOGIA

Jose M^a Altzibar Etorbidea, 1 • MUTRIKU • 943-60 3154 • alazne.optika@gmail.com



- Begien osasunaren eta graduazioaren azterketa (ikusmen gaitasuna, errefrakzioa, begien osasun prebentzioa, ikusmen binokularra...).
- Ukipen lente desberdinen adaptazioa.
- Miopiaren kontrola.
- Begi lehorrentzako tratamendua.
- Entzumen azterketa, audiometria.
- Protesien adaptazioa/Audifono inhalanbrikoa.
- Bainuko tapoiak.

Ordutegia: Astelehenetik barikura 9:30-13:00 / 16:30-19:30

Zapatuak: 10:30-13:30

OPARITXARTELA. Zalantzarik baduzu, deitu konpromiso gabe.



VITORIA OPTIKA OPTIKA ETA AUDIOLOGIA ZENTROA

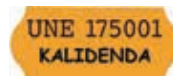
Erribera 16 ONDARROA • 94-613 4138

optikavitoriaondarroa@gmail.com

www.optikavitoria.com



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

Zapatuak: 09:30-13:30

ITZIAR OPTIKA

Itziar optika: ikusmen-funtzio guztien zaindari



Ikusmenaren zaintzan espezializatutako zentroa da Itziar Optika eta Optometria, optikatik haratago doan zerbitzua.

2025eko urrian zabaldu zituen ateak Markina-Xemeingo Itziar Optika eta Optometria zentroak, Itziar Azpeitia Urdanpileta markina-xemeindarrak amestu eta Ainhoa Torrontegi Sanz lan-kidearekin partekatu zuen proiektua.

BEGIEN FUNTZIO BISUALA

Begien funtzio bisual guztien egoera aztertzen dute Azpeitiak eta Torrontegik, eta besteren artean, ikusmen terapia eta begi lehorrean bereizten dira: «Pertsona batek ondo ikusi arren, baliteke begiaren funtzio guztiak ondo ez edukitzea, esaterako, begien arteko koordinazioa eta begiaren mugimendua. Hori lantzeko ariketak eskaintzen ditugu». Era berean, begi alferra, estrabismo kasuak, enfokatzeko zailtasunak nahiz beste hamaika arazo tratatzen dituzte, eta tailer zerbitzua ere badute.

Ikusmena zaintzearen garrantzia aldarrikatu dute. «Beharrezkoa da azterketak egitea, ondo ikusteak ez duelako bermatzen ikusmena ondo edukitzea». Bide batez, gogorarazi dute optikak osasun zentroak direla. Ume zein helduak artatzen dituzte, eta nahi izanez gero, hitzordua hartzeko aukera dago, bai webgunearen, bai posta elektronikoaren bidez.

federópticos
Itziar

ITZIAR OPTIKA
Erdiko kalea, 15
MARKINA-XEMEIN
654 97 09 35
www.itziaroptika.eus
itziaropt@gmail.com

Astelehenetik barikura: 09:30-13:30*/16:00-19:30 eta
zapatuetan 10:00-13:00. (*martitzenetan, 10:00etatik aurrera)

CAMPO OPTIKA-AUDIO

Entzumena • Ikusmena • Bizi kalitatea.

AUDIOLOGIA
EZAGUTU entzumen azterketa pertsonalizatu batek eskaini diezazukeen guztia DOAKO proba batekin.

Teknologia berrienak ditugu. Pilarik gabeko audifonoak, tapolak neurrirra...

OPTIKA
Ikusmen azterketa DOAN. Ukipen lenteen egokitzapena, erretinografia, tentsioaren neurketa, malkoen kalitate azterketa...

PREBENTZIOA
ENTZUMEN eta IKUSMEN arazoak zenbat eta lehenago hauteman, irtenbidea errazagoa da!

Hartu hitzordua:
688 74 06 40
94-624 36 50
[Instagram](https://www.instagram.com/campo_optika_audio) [Facebook](https://www.facebook.com/campo_optika_audio) [YouTube](https://www.youtube.com/c/campo_optika_audio)
CAMPO OPTIKA-AUDIO [campooptikalekeitio](http://campooptikalekeitio.com)

*Artibai errekaaren 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

- Pertsonan oinarritutako arreta. • Eguneroko ekintzetan laguntza.
- 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.
 - Ileapaindegia zerbitzua. • Garbitegi zerbitzua.
- Herriko kultur elkarteekin elkarlana. • Egoitzatik kanpoko ekintzak.



ondarro
bixi-bixi

Artibai Udal Egoitza

Artibai, 4. Ondarroa
94-683 32 31
artibaiegoitza@ondarroa.eus





Uribarren Abaroa
fundazioa ► Egoitza
Eguneko Zentroa

www.uribarren.es



94-684 00 55 • 618 731 525
Iñigo de Artieta etorbidea, 2 - 48280 LEKEITIO