



• OARSO BIDASOKO •

HITZA

OSTIRALA, 2026ko URRIAREN 9a

*Ongizate
gehigarria
2026*



Tokiko profesional eta zentroek pertsonen ongizatean lagun dezakete.

Ongizate osorako hurbileko laguntza sarea

Pertsonen ongizatea erabatekoa izan dadin aldagai asko hartu behar dira aintzat. Ongizatea, gainera, ez da bakarrik osasun fisiko egokiarekin, edo eritasunik ez izatearekin lotu behar. Askoz harago doan kontzeptua, eta beraz gaia da.

Fisikoan eragin dezaketen ezusteez gainera, arlo emozional eta psikologikoa ere garrantzitsua da ongizate integralerako bidean. Estresa, presioa, lan arazoak, familia gatazkak, lagunarteen barruko ezinegonak... Askok dira desorekak sor ditzaketen kanpo faktoreak, eta horiei aurre egiteko tresna propioak ez dituzte maiz pertsona horiek.

Honen segidan doazen lau orrialdeetan ongizaterako bidean tresnak ematen dituzten lau profesional edo zentrozen adibideak jaso ditu HITZA-k. Bakoitzak bere esparru eta egiteko era du, baina badute ezaugarri komun bat: tokiko zerbitzuak dira, herritarren eskura eta hurbil direnak. ■




Kirol eta Osasun Zentroa

www.centrodeportivobat.com



Fernández - Valderrama Egaña

HORTZ KLINIKA

www.fernandezvalderramaegana.com
info@fernandezvalderramaegana.com

Astelehenetan:
9:00-13:00 / 15:00-19:00
 Asteartetik ostegunera:
9:00-20:00
 Ostiraletan: 9:00-15:00

Tel.: 943 52 41 61.
 Gure Zumardia 24, behea.
 PASAI ANTZO

- Haur eta helduentzat Terapia Estrategiko Laburra
- Banakako, bikote eta familia terapia



JAKOBE PSIKOTERAPIA
 620.12.24.29

Jakobe Batanero Alvarez
 Psikologoa GZ 1579
 Xenpelar kalea 6, solairuartera,
 5. bulegoa. Errenteria
www.jakobepsikoterapia.com



Eneko Albisu eta Laura Gonzalez prestatzaile pertsonalak. Ikerne Zarate

BAT Zentroa: neurrira sortutako kirol praktika

Kirol prestaketa pertsonala denen eskura jarri du BAT Zentroak. Profesionalek erabiltzaileen neurrira sortutako kirol jarduera eskaintzen du, ongizate integrala bermatzeko.

BAT Zentroko profesionalek kirola eta osasuna uztartuta dihardute erabiltzaileen ongizate integrala bermatzeko. Arta pertsonalizatua eskaintzen du Irungo zentroak, eta horretarako, doakoa den balorazio saioa egiten dute lehenik, erabiltzaileen behar eta errealitateko doituak entrenamendu saioak sortzeko: «Mugikortasuna, indarra eta bere egoera aztertzen dugu entrenamendu plan pertsonala diseinatzeko», azaldu du Eneko Albisu prestatzaile pertsonalak. Berak jarri zuen martxan BAT Zentroa Bidasoko Atle-

tismo Taldearen aterkipean 2020. urtean. Lekaenea 28ko lokalean hasi zuen bidea, eta urtebetera espazioa bikoiztu egin zuten; irailan, beste lokal bat zabaldu dute Lope Irigoien kaleko 8. zenbakian, eta ikasurte berria 370 erabiltzaileekin hasi dute.

Entrenamendu pertsonalak eta klase gidatuak eskaintzen ditu BAT Zentroak, eta jarduera fisikoaz gain, fisioterapia, nutrizioa eta psikologo zerbitzua ere baditu. Klase gidatuak barruan, pilates, Vitalitate, kettlebell, eta clubbell diziplinetako taldeak dituzte.

Entrenamendu pertsonalei dagokie-

nean, banakakoak, binakakoak edota talde murritzuetan eskaintzen ditu, seikoak gehienez ere. «Banan-banan aztertzen dira datorrenaren egoera eta beharrak, eta entrenamendu egokitua prestatu». Ordubetekoak dira saio guztiak, profesionalek sortutako eta uneoro jarraitutako kirol praktiken bidez. Gainera, horrelako zerbitzu batean ohikoa izaten den prezioaren ia erdian eskaintzen du Irungo zentroak kirol praktika pertsonalizatua. Horren arrazoia ere azaldu du prestatzaileak: «Kalera eramane nahi dugu entrenamendu pertsonala. Eliteak bakarrik egin zezakeen ustea zabaldua zegoen, eta guk pertsona orori gerturatu nahi diogu. Kiroldegiko ariketa taula batetik aterata kalitatezko eta integrala den zerbitzu bat eskaintzen dugu hemen, erabat pertsonalizatua».

Indar entrenamenduak

Emakumeok Mugimenduan Aldundiak jarduera fisikoa sustatzeko bultzatutako programaren barruan talde bat dute, bestalde: «Larunbatetan emakumeentzako defentsa pertsonal taldea dago martxan, eta hilean behin zentroko psikologoak hitzaldia ematen die». Zentroak ez, baina BAT atletismo taldeak, gainera, kudeaketa zerbitzua eskaintzen die beste kirol klubei profesionalizaziorako bidea hartu zuenetik, «gero eta zailagoa da boluntarioak izatea kirol taldeetan».

Bezereen profilaz ere mintzatu da Albisu. «38 urtetik gorakoak izaten dira, diziplina bat nahi dutenak. Goizetan batez ere jende heldua dugu. Azken urteetan indar entrenamenduak egitea aholkatzen ari dira sendagileak, eta adinekoek urrats bat aurrera egin dute. Osasun eta lesio arazoak izan dituen gazte jendea ere etortzen da, eta kirolean ondo dabilen bateren bat ere bai, prestaketa osagarri bila».

Ongizaterako pilula eman du Albisuk: astean ordubeteko bi entrenamendu saio nahikoak omen dira, elikadura plangintza egoki batekin lagunduta, betiere, «hona datozen gehienera bitzita aldatzen zaie»; hobera, noski. ■

bat
Lekaenea, 28, Irun
Berria! Lope de Irigoien, 8, Irun
Kirol eta Osasun Zentroa



- Entrenamendu pertsonalak
- Saio gidatuak
- Osasun zerbitzuak

www.centrodeportivobat.com
centrodeportivo@atletismobat.com
☎ +34 626 508 295 ☎ +34 625 261 351

Erregulatu zure burua yoga saioekin

Rafael Becklesek yoga saioak ematen ditu astean zehar Erreterriako Xarma Gunean. Izen ematea irekita dago, eta probako saioak egin daitezke.

Norbere buruarekin konektatzen laguntzeko yoga saio gidatuak ematen ditu Rafael Becklesek Erreterriako Xarma Gunean –Miguel Zabaleta Kalea, 2–. «Munduarekin, kanpoaldearekin konektatuta bizi gara, eta gure buruarekin, aldiz, deskonektatuta. Ez dugu barrura begiratzen», dio irakasleak.

Arnasketa ariketa ezberdinekin eguneroko tentsioak alboratzen irakasten du Becklesek, eta behin ariketa horiek eginda yogako posturak lantzerantz igarotzen dira irakasleak. Hala ere, mito bat hautsi nahi du irakasleak: «Yoga egiteko ez dago zertan elastikoa izan beharrik; denek dute lekua nire klaseetan». Aurten, gainera, mugikortasun urria duten pertsonentzat saio berezi bat jarri du martxan [aulki yoga astearteetan da, 10:45etik 11:45era].

Becklesek, Yoga Beckleseko klase guztiak zentralizatu ditu aurten Erreterriako Xarma Gunean, eta astelehenetik ostiraleraren ematen ditu: asteartetan yoga suabea —09:15-10:30—, aulki yoga —10:45-11:45— eta yoga dinamikoa —18:45-20:00— ematen ditu; asteazkenetan,



Rafael Beckles da Xarma Guneako saioen gidaria. Rafael Beckles

yoga dinamikoa —18:30-19:45— ematen du; ostegunetan, yoga suabea —09:15-10:30—, ama izango direnentzat yoga —11:15-12:15—, eta yoga dinamikoa —17:30-18:45 zein 18:55-20:10— eskaintzen ditu; eta ostiralean, 4-8 urte arteko haurrentzat yoga emateaz gain —18:15-19:15—, arnasketa eta meditazio saioa —18:00-19:00— eskaintzen ditu. Ostiraleko saioak hilean behin izaten dira.

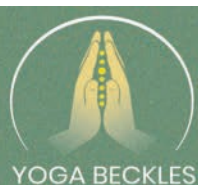
Barrura begirako bidaia

Becklesek saio gidatuak ematen ditu Xarma Gunean, eta bere ahotsaren konpainian banako bakoitza lasaitasun puntu batera heltzen da, hori baita hain justu helburua. «Lasaitasun egoera hori bako-

itzak lortzen du yogako ariketekin, baina norbere lana da; lasaitasun egoera zuzentzen duzu, zure buruarekin, arnasketak egiten, gorputza sentitzen, sentsazioei so eginez eta emozioei kasu egiten».

Finean, norbere sentsazioak ezagutzen laguntzen du yoga irakasleak; «aztoratzen ari zarela nabaritzen duzunean zure lasaitasun egoerarekin konektatzen ikasten da. Egunerokoan erregulatzen laguntzen diguten tresnak irakasten ditut».

Eskaintza zabala du Yoga Becklesek Xarma Gunean, eta urte osoan zehar eman daiteke izena, betiere plazak geratzen badira. Gainera, erreiboka lan egiten dutenentzat aukera dago astearen arabera saioen ordutegia aldatzeko. ■



**YOGA
ESKOLAK**

Hainbat talde eta ordutegi • Erreterria-Oreteran

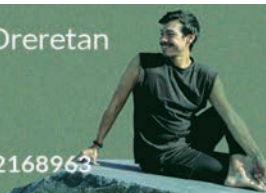
www.yogabeckles.com

Xarma Gunea

(Miguel Zabaleta Kalea 2)

[yoga_beckles](https://www.instagram.com/yoga_beckles)

662168963





Donostiako danborrada ere gustura ospatzen dute. AITON-ETXE

Aiton-Etxen aspertzeta ezinezkoa izaten da

Altzibarko eguneko zentroa astelehenetik igandera dago zabalik. 40 plaza dituzte bertan, eta egunero dute zer egitekoa, bai zentroan, eta baita kanpoan dituzten paraje ederretan ere.

Aiton-amonak zaintzea, entretenitzea, eta noski, eroso eta pozik egotea. Horretan daramatzate lanean 22 urtez Aiton-Etxe Eguneko Zentroan, Oiartzungo Altxabarren, paraje ederre eta lasaitasunez inguratuta. Goizean goiz jasotzen dituzte adinekoak, Oarsoalde guztitik, eta arratsaldera arte (18:00) bertan izaten dira. Zaila da Aiton-Etxen aspertzeta, beti badute eta zer egin adinekoen eta zaintzaileen artean.

Astelehenetik igandera irekitzen du eguneko zentroak, urtean soilik hiruzpalau

egunetan ixten dute, beraz jaiegun askotan irekiak dira. Itziar Piquer Aiton-Etxeko arduradunak oso argi du Altxibarko zentroak badituela beste zentro askok ez dituzten ezaugarriak. «Gure ingurua aprobetxatu behar dugu. Terraza handi bat dugu hemen kanpoan, eta parkea behean», azaldu du Piquerrek. Hori ez ezik, Oiartzungo bidegorria alboan dute, eta goizero hurbiltzen dira hara, eguraldiak eta tenperaturak laguntzen badu, noski. Goizean goiz jasotzen dituzte adinekoak haien etxeetan, Aiton-Etxek horretarako propio dituen mi-

krobus eta furgonetarekin. Iristerakoan, egun onak eman eta egunkaria irakurtzen dute. «Hori dena amaitzerakoan, 11:00ak aldera, guretzat oso garrantzitsua da kalera ateratzea. Beste zentro askorekin ezberdintasun hori dugu, eguraldi egokia dugunean beti da gure lehentasuna». Kallean, jokoak egiteaz gain, gimnasia egiteko aukera izaten dute.

Irakurketa, idazketa, kalkulu eta memoria ariketak... denetarik egiten dute bertan. Bazkaldu ostean, siesta egiteko momentua ere izaten dute, ordu bete ingurukoa. Baina egun bereziak badira ere, errutinatik kanpo, eta ez dira gutxi. «Irteerak egiten ditugu. Hondarribira, Donibanera, Hernanira... gure mikrobusa baliatuz. Hondarribiko hondartzara ere joaten gara udan. Irteeretara joan nahi duena doa soilik», azaldu du Piquerrek. Baina Aiton-Etxen bertan ere ospakizun bereziak egiten dituzte. «San Tomas eguna berezia izaten da, Errege eguna baita ere. Loteria egunean San Ildefonsoko haurrez moztortzen dira, eta oso ongi pasatzen dugu».

Bi erizain daude Aiton-Etxen, jardun osora lanean. «Anbulatorioarekin komunikazio zuzena dugu, beraz, badakigu baikoitzaren egoera». Terapeuta okupazionala ere bada bertan, eguneko zentroko plan eta programa guztiak prestatzen dituen. Fisioterapia zerbitzua ere badute, banaka egitekoa, ordu erdiko saioekin astean bi aldiz. «Normalki hiru pertsonarekin egiteko saioak izaten dira». Piquerrek azaldu du *feedback*-a ederra izaten dela eskaintak zerbitzu guztietan.

Etxean zaintzeko ikastaroak

Zurekin programa jarri dute abian. Aiton-Etxek salgai duen zerbitzua da, haien senideak etxean dituzten pertsonen zuzendua. «Adibidez, alzheimerria duen norbaitekin zer nolako jarduerak eta planak egin zehazten dugu bertan, bideo sorta baten bidez». Ordu bateko saioak dira, senideak eta zaintzaileak formatzeko. ■



Aiton-Etxe
EGUNEKO ZENTROA

ALDUNDIAREKIN HITZARTUTA
PLAZA PRIBATUAK ERE BADITUGU

943 49 21 46 - 688 68 60 42 - OIARTZUN
www.aitonetxe.com

Pertsonak erdigunean ongizate osorako

Beraun Errehabilitazio Zentroa joaten direnek profesional prestatuen zerbitzu integrala jasotzen dute, badakitelako mina edo lesioak dituzten pertsonen ongizatean hainbat faktorek eragiten dutela.

Pertsona erdigunean izatea. Hori da Beraun Errehabilitazio Zentroaren lan egiteko premisa nagusia. Lesioekin edo minarekin arreta integrala ematen diete pazienteei, badakitelako horien atzean bestelako faktoreak egon daitezkeela, hala nola psikologikoak edo emozionalak. Bezeroen arreta oso horri ekiteko zazpi kideko talde informatu, formatu, konprometitu eta multidiziplinarra dute. 1985ean zabaldu zituen ateak zentroak Jose Antonio Fernandez eta Mari Jose Martinezen ekimenez. Beraz, ondo prestatutako lantaldea izateaz gainera, lau hamarkada pasatxoko esperientziaren bermea ziurtatua dute hara doazenek. Enpresa humanista da, pertsonen ongizate osoaren alde jarduten duena, osasun kontzeptu integral eta psiko-sozialarekin. Ongizate horren bidean azken berritasunei ere tokia eman diete, tartean delarik Nesa neuromodulazio ez inbaditzaile teknologia.

Beraun Errehabilitazio Zentroan osasuna



Zentroko lantaldea, Jose Antonio Fernandez eta Mari Jose Martinez (erdian, eserita) fundatzaileekin. Blanco Aller

kontzeptua era zabalean ulertzen dute. Haien zat osasuna ez da bakarrik gaixotasunik ez izatea; osasuna, ongizate fisikoa, psikikoa, emozionala eta soziala egokia izatea da. Horregatik, errehabilitazioaz arduratzen den medikuak, dietetika eta nutrizioan espezialista den medikuak, fisioterapeutak, psikologoak eta gainerako langileek koordinatuta lan egiten dute pertsona bakoitzari behar duena eskaintzeko. Hurbiltasuna, konfiantza, babes psikologikoa eta ongizate fisikorako bidea elkarlanean egitea dira lantalde horren egiteko eraren ezaugarri nagusiak.

Gainera, Innova egitasmoarekin zentroarekin harremana duten kanpoko profesionalekin ongizatean eragitea dute; programa horren barruan ere prebentziarako neurriak lantzen dituzte norbanako, enpresa, elkarrekin eta bestelakoekin. Behar duten bezeroei euren ongizatean baliagarri izan daitezkeen zerbitzu publikoen gaineko orientazioa, aholkularitza eta informazioa ere ematen diete.

Beraungo Aldakonea kalean dute egoitza nagusia. Baina komunitatearekin, inguruarekin inplikaturik dago zentroa. Hala, Errenterriako eta kanpoko herrietako talde,

eragile, enpresa eta bestelakoekin elkarlanak abian dituzte; online zerbitzua ere ematen dute. Gainera, deszentralizazio bokazioa ere badute, eta horren adibide da Ikaztegieta zabaldu duten egoitza.

Neuromodulazioa

Zentroan terapia edo sendatze bide berriei zabalik daude. Horren erakusle da Nesa neuromodulazio ez inbaditzaile teknologiaren bidezko lanketa. Badira urte batzuk deskubritu zela pertsonen hainbat funtzioak bere frekuentzia bioelektrikoa dutela, hala nola loak, nekeak, estresak, kontzentrazioak, antsietateak... Nesa sistemarekin atzeman den sintomatologiaren arabera programa ezarri eta pulsu elektrikoak jasotzen dira, kontrolatzen ez den nerbio sistema autonomoan eraginez.

Neuromodulazio tratamendua jaso arretetik, psikologoak pertsonaren egoeraren balorazioa egiten du, sintomatologia aztertu eta pazientearen entzunez. Horren arabera zehazten da garatu beharreko tratamendua. Sistema martxan dela psikologoak akonpainamendu lana egiten du pazientearekin. ■



Beraun Errehabilitazio
ZENTRO PSIKO-FISIKA

Aldakonea kalea, 1. Behea

943 34 01 12

www.rehabilitacion-beraun.com