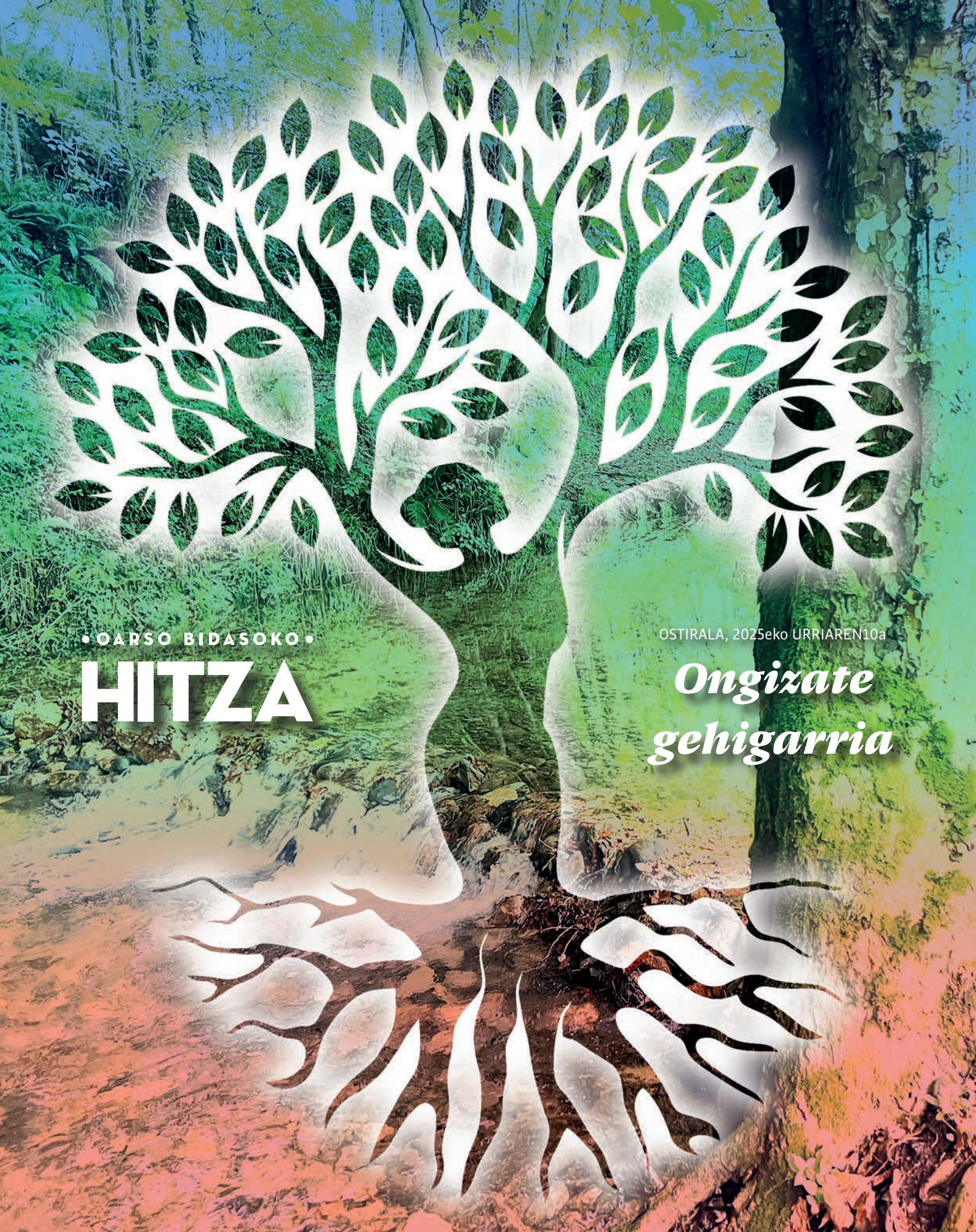




• OARSO BIDASOKO •

HITZA

OSTIRALA, 2025eko URRIAREN10a

*Ongizate
gehigarria*



Pertsonen ongizatea faktore askoren baturatik dator. Allende Arnaiz

Uste baino gertuago daude ongizaterako tresnak

Hitz potoloa *ongizatea*. Pertsonak ongi sentitzeko alor asko izan behar dituzte kontuan eta mendea. Askotan, baina, pertsona horiek euren kabuz ezin diote aurre egin ongizateari urrutiz dituzten askotariko faktoreei, eta laguntza behar izaten dute. Ongi izatea, bizitzari aurre egiteko eta bizitzaz gozatzeko tresna baita.

Ongizatearen bidean osasun fisikoa eta mentala lantzeko aukera asko daude Bidasoko zein Oarsoaldeko herrietan. Herritarrak laguntzeko zentro espezializatuak daude, prestakuntza eta jakinduria handiko profesionalekin. Jarraian datozen publizitateen horietako lauren berri izan daiteke. Denek ala denek, ordea, badute berdin egiten dituen ezaugarri bat: zuen herrietan dauden establezimenduak dira, hurbil daude, eta bezeroak pertsona bezala ulertzen dituzte, tratu goxo eta pertsonalizatuarekin. ■

● 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. Erretera
www.jakobepsikoterapia.com

IZAN
NUTRIZIOA ETA DIETETIKA
Erretera-Oreteran gaude!
Biteri kalea 21 - 689 99 37 89

ONDU FISIOTERAPIA

Foru Plaza 19, Erretera
603 108 997
ondufisioterapia@gmail.com
www.ondufisioterapia.com
@ondufisioterapia

• Traumatologia • Zoru pelbikoa • Jaio berrientzako fisioterapia • Kirol fisioterapia • Osteopatia •
• Dreinatze linfatikoa • Ekografia • Diatermia • Taldeko saioak • Entrenamendu pertsolanak

Antsietatea eta estresa baretu, oraina hemen bizitzen ikasi gauden unearen kontzientzia hartuta, lordosia edota zifosia zuzendu, hernia, gerri eta bizkarreko minak arindu, hileko irregularrak hobetzea... guztia arnasketa kontziente, gorputz jarrera egoki, eta mugimenduaren bidez. Yoga Becklesen horiei guztiei eta gehiagori erantzuten die Rafael Beckles yoga irakasleak. Hamabi urteko ibilbide luze-zabala soinean, yogaz gain, meditazio saioak ere eskaintzen ditu Erretereria-Oreretako Migel Zabaleta 2n, eta Osina Ekogunean (Iztietan) erabiltzen dituen espazioetan.

Ikaslea erdi-erdian jarrita egiten ditu saioak, «ezinbestekoa iruditzen zait datorrena ezagutu eta dituen behar zehatzen berri izatea, horretan oinarrituta egiteko lanketa». Hori horrela, ongizaterako gida pertsonalizatu gisa aurkeztu du bere burua, saioak taldean egiten baditu ere, aintzat hartzen duelako pertsona bakoitzak behar duena.

Prestakuntzari garrantzi bizia ematen dio, eta yoga bakarra bada ere, hura transmititzeko hamaika modu direla dio: «Zenbat pertsona, hainbeste yoga dago. Pertsona bakoitzak bere metodologia du bere bizi esperientzian eta izaeran oinarrituta. Lasaitasunarekin lotu dut nik beti, sosegarekin, gauza positiboak baloratzearekin eta hortik irakasten dut». Iturri askotatik edaten du ikasten jarraitzeko, Indian izan zen praktikatzen, eta Bartzelona, Iruñea, Madril eta Malagan egin ditu



Yoga eta meditazio saioak eskaintzen ditu Becklesek, publiko zabalarari begira. Rafael Beckles

Gogoa eta gorputza eskutik, harmonian bizitzeko

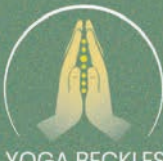
formazioak, besteak beste, «zientifikoki probatuta dago arnasketa jakin batek laguntzen duela gorputza lasaitzen, pultsazioak jaisten. Arlo zientifikoa bilatzen saiatzen naiz nireira ekartzeko».

Prestaketa etengabea

Publiko zabalarari begira-koak dira saioak: 4-8 urte arteko eta 9-12 urte arteko haurrak, eta helduak. Lan-
ketak ezberdinak dira, eta helduen kasuan hainbat talde eskaintzen ditu. Hala, yoga leuna, yoga errestrauratzailea, erditzea prestatzeko yoga saioak, edota mugikortasun arazoak dituzten pertsonentzako yoga aulkian. Bi espazioetan egiten dituen saioez gain, aire libreko yoga, eskola partikularrak estudioan bertan edo etxean,

eta online saioak ere eskaintzen ditu. Brunch yoga eskaintzen du, gainera, lagunarte edota enpresei begira Donostiako Luque Gourmet gozotegiko produktuekin: «Ikasle bakoitzak behar edo landu nahi duenaren arabera taldekatzen ditut, eta txandaka lan egiten dutenek, taldea txandaka dezakete».

Prestaketa jarraitua da bere erronketako bat, «datorrenari tresnaren bat emateko duen behar horri erantzun diezaion. Nigana heltzen diren patologiak dira egunero ikasten jarraitzeko erronka jartzen didatenak». Beste erronka bat ere badu: euskaraz bizitzea, «lau urte daramat euskara ikasten, garrantzitsua da». Nabarmen jarri du, halaber, pobrezia ezabatzea helburu duen Vicente Ferrer fundazioarekin duen hamar urteko elkarlana. ■



YOGA
ESKOLAK

Hainbat talde eta ordutegi Erretereria-Oreretan

www.yogabeckles.com

Osina Ekogunea (Donostia Kalea 15, Iztietan)
Xarma psikoterapia (Miguel Zabaleta Kalea 2)

Instagram: [yoga_beckles](https://www.instagram.com/yoga_beckles) | Telefonoa: 662168963





Leire eta Begoña Garagarza, zentroan. Imanol Saiz

Bizitza ongi entzuteko bidelagunak

Kalitatezko entzumena kalitatezko bizitza da. Premisa honekin zabaldu zituen ateak orain dela bi urte Erretereria-Oreterako Clinicaudio Entzumenezko Zentroak. Begoña Garagarza Roteta eta Leire Garagarza Roteta ahizpek gidatzen dute proiektua ordutik, Biteri kaleko 27. zenbakian. Urte luzez izen handiko enpresetan aritu ondoren, bere kabuz eta etxetik gertu hasteko apustua egin zuten 2023an, «herrian bertan kalitatezko lan kliniko bat egiteko» Begoñaren hitzetan, eta «arreta ezberdin bat emateko» asmoz.

Hori berretsi dute ateak zabaldu zituzten lehen egunetik. Gertuko arreta horretan jarri du fokua Begoñak, hori baita haien gakoetako bat. «Herriar

bakoitzari denbora asko eskaintzen diogu, eta tratua gertukoa da, hori da zentro honetan hasieratik bilatu duguna».

Datuei erreparatu die zentroko arduradunak. Egun, gizartearen %17ak entzumen arazoren bat du. «Gero eta gehiago dira horrelako zerbitzu bat behar duten herritarrek, eta ez bakarrik adinekoak». Izan ere, zentrotik adin guztietakoak pasatzen direla aipatu du. «Agian ez gara kontziente, baina asko dira zerbitzu hau behar dutenak, jende askok du entzumenarekin arazoren bat, baita gazte askok ere. Lehen, esaterako, lanarekin lotutako gortasun asko zegoen, lehen zarata askorekin egiten zelako lan. Baina orain aisialdiarekin

lotutako entzumen galera kasuak ikusten ari gara, orain arte sekula ikusi ez direnak, jende oso gaztearen artean», erantsi du.

Horrelako zerbitzua ematen duten zentroak, orain arte behintzat, hiriburu edo hiri handietan ireki izan direla dio Begoñak, horregatik ere gerturatu nahi izan diete zerbitzua Oarsoaldeko herritarrei. «Adinekoak dira gure bezero gehienak, eta orain ez dira Donostiara joan behar adibidez, etxetik oso hurbil jasoko baitute arreta». Horregatik ere klina «zabal eta erosoa» bilatu zutela aipatu du, «inolako oztopo fisikorik gabekoa».

Hamaika gaitzi, hamaika erantzun

Zentrorra jo bezain laster, doako azterketa auditibo «konpletoa» eskaintzen diete bezero guztiei, eta orduan erabakiko dute bezeroek prozesuarekin jarraitu ala ez. Audifonoak, horien konponketa, entzumena babestea lo zein lan eremuan, tinitus gaixotasunerako terapia... Hamaika gaitzi hamaika erantzun ematen diete Clinicaudio.

Oso gustura aritzen dira ahizpak haien jardunean, hori haiekin hitz egiterakoan suma dakieke. «Oso atsegingarria da gure lana. Kalitatezko entzumena kalitatezko bizitza da, eta horretan laguntza eman ahal izatea sekulakoa da guretzat», aipatu du Begoñak.

Bide batez, herrian aurki daitezkeen zentro, denda eta establezimendu txikien aldeko mezua zabaldu nahi izan dute ahizpek. «Gero eta aukera gehiago daude herrian, alor guztietan. Eta sekulako profesionalak daude herri honetan, urrutira joan gabe zerbitzu ona jasotzeko aukera asko baitago dagoneko hemen hurbilean. Askotan uste baitugu Donostiako zentro handietan herrian baino hobeto artatuko gaituztela, modu profesionalago batean. Eta ez da hala». ■



CLINICAUDIO

ONGI ETORRI CLINICAUDIORA. ZURE KONFIDANTZAZKO ENTZUMEN ZENTRORA



Erreserbatu zure doako entzumen azterketa.

 Biteri kalea, 27. Erretereria

 943 94 76 36 / 672 51 64 33

Osasun mentala, zorionez, herritarren egunekoan eta eztabaida publikoan gero eta presentzia handiagoa duen gaia edo kezka da. Azken hamarkadetan eta urteetan bereziki, gaitz honekin lotutako hamai-ka gaixotasun, ageri baino, normalizatu egin dira. Ohikoago bilakatu da horri lotutako arazoei aurre egiteko profesionalengana jotzea.

Oraindik oso ezaguna ez bada ere, neuropsikologia klinikora jotzen duten herritarrak ere gero eta gehiago dira. Psikologiaren adar horretan garunaren eta jokabidearen arteko harremana eta prozesu kognitiboak aztertzen dira, gaitzik edo gaixotasunik izan ala ez. Bizitzaren egunerokoa baldintza deza- keten garunaren alterazioak ebaluatu, diagnostikatu eta birgaitzea da adar horren zeregin nagusia.

Adar horretan hainbat urtetako esperientzia duen zentro batekin egin daiteke topo Erretereria-Oreterako Tulle kalean. Burmuin izeneko zentro berria du kaleak joan den astetik, lau urtez Biteri kalean aritu ondoren horra egin baitu salto proiektuak. Saioa Osés, Ainhoa Miner eta Nora Oyarzun profesionalak aritzen dira bertan egun.

Haurren eta helduen neuropsikologia klinikoa espezializatutako zentroa da. Bertan askotariko arazo neurologikoak artatzen dituzte: garapen nahasteak (arreta gabeziarekin, hiperaktibitatearen nahasmenduarekin edo TDAHrekin, hizkuntza nahasmenduekin, espektro autistaren nahasmenduarekin eta adimen urritasunarekin lotutakoak, besteak beste), garuneko kalte eskuratuak (iktusak, epilepsia...), demenziak, gaixotasun neurodegeneratiboak, zahartze aktiboari lotutako ondorioak...

Zentroa zabaldu zutenean, herrian eta inguru honetan «hutsune eta behar» bat zegoela aitortu du Osesek,



Miner, Oyarzun eta Osés, zentroko atarian. Imanol Saiz

Osasuna ez delako bakarrik fisikoa

pixkanaka betetzen ari dena azkenaldian. «Horrelako zentro espezializatu oso gutxi dago hemen inguruan. Neuropsikologia espezialitate ezezaguna da oraindik, baina gero eta ezagunagoa bilakatzen ari da. Normalizatu behar dugu arazo hauek existitzen direla, gure artean daudela. Eta zorionez, hasi gara osasun mentalaz hitz egiten, gaitz hauek normalizatzen», erantsi du Osesek.

Haurrekin horrelako zentroetara jotzea «normalizatuagoa» dagoela aitortu du Osesek: «Uste dut beharra

helduetan dagoela gehienbat. Gero eta iktus gehiago ikusten ari gara, eta dementzia kasuak ere gero eta gehiago dira. Funtsezkoa da horrelako kasuren bat atzematean zentroetara jotzea, urrats hori egitea». Herrian zentro espezializatu bat izateak adineko askori jauzi hori erraztu diela aitortu dute. «Etxean bezala senti daitezela saiatzen gara, tratu hurbil eta goxoa eskainiz. Askok zer duten jakin gabe etortzen dira, beldurrez, eta prozesu guztian bidelagun izaten saiatzen gara», erantsi du Burmuin zentroko profesionalak. ■



**Nahasmen
Neurologikoen
Errehabilitazioa**

Neuropsikologia:

- Neurogarapen nahasmenak
- Hartutako burmuineko kalteak
- Demenziak
- Zahartze aktiboak

688 827 680

943 092 438

burmuin@gmail.com

@centrobormuin

Centro Burmuin

