



Ongizatea

GEHIGARRIA



ONGIZATE OSOA, BERTATIK BERTARA

Tolosaldeak gastronomia eskaintza aberatsa duela esan ohi da, eta horren adierazle ATARIA-n maiatzean argitaratutako gehigarri osatu eta aberatsa. Ez da hori ordea, eskualdeak duen eskaintza aberatsaren adierazle bakarra: orriotan ongizateari lotuta ditugun profesionalen sorta ederra duzue eskura. Ongizate osoa lortzeko alderdi asko hartu behar baitira kontuan: entzumena zaindu behar da, ikusmena, gorputzeko gihar eta atalak mimatu behar dira, hortzeriari erreparatu, elikadurari arreta jarri... Osasuna zaintzeko eta bizi kalitate ona lortzeko zentro ugari daude Tolosaldean eta horietara gerturatzeko aukera izango duzu gehigarri honetan. Eta ez gara ari bakarrik fisikoari buruz, buru osasunak berebiziko garrantzia du ongizate osoa lortzeko garaian eta horri ere tarte egin diogu. Zabaltu gehigarria eta murgildu ongizatearen munduan, seguru hemen topatuko duzula behar duzun profesional hori.



OSTEGUNA, 2024KO UZTAILAK 18

Argitaratzailea:

Tolosaldeko Komunikazio Taldea SM

Lege Gordailua: SS-1323-2013

Koordinatzailea:

Rebeka Calvo Gonzalez.

Kudeatzailea: Eider Aierbe Isasti.

Egoitza: San Esteban, 20, Tolosa.

Telefonoa: 943 65 56 95.

E-posta: ataria@ataria.eus

Publizitatea: 661 678 818, publi@ataria.eus

Tolosa: 687 410 082. tolosa@ataria.eus

Villabona-Aiztondo: 687 410 022.

villabona-aiztondo@ataria.eus

Anoetalea: 687 410 022.

anoetaldea@ataria.eus

Ibarralea: 687 410 118.

ibarraldea@ataria.eus

Alegialdea: 687 410 034.

alegialdea@ataria.eus

Kirolak: 673 06 11 32. kirolak@ataria.eus

Bezero arreta zerbitzua: 943 30 43 46



Ataria.eus

ATARIA IRRATIA
107.6 FM

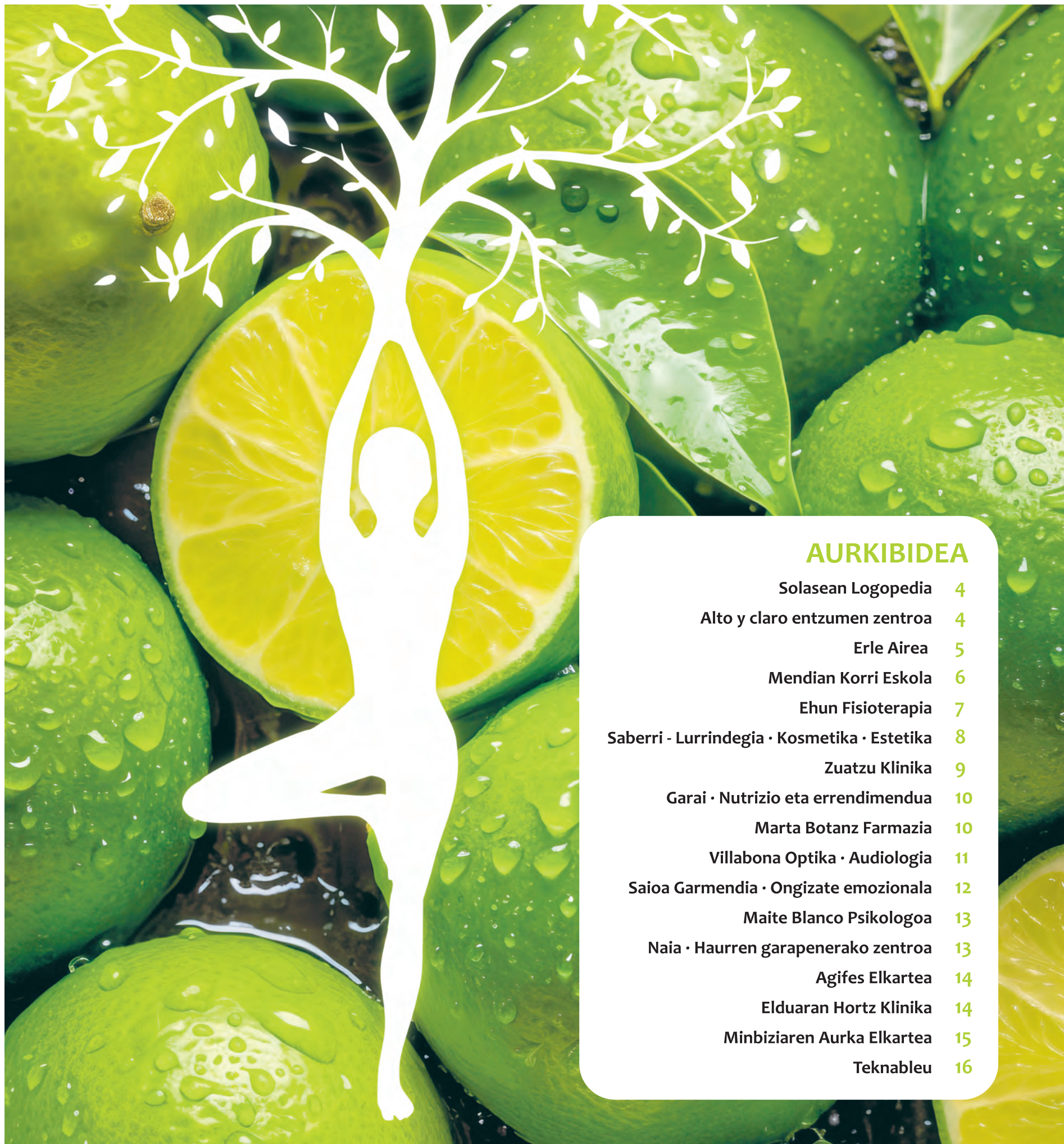
Tolosaldeko Ataria diruz laguntzen duten erakundeak:

Udalak: Abaltzisketa, Aduna, Albiztur, Alegia, Alkiza, Altzo, Amezketeta, Anoeta, Asteasu, Ballarrain, Belauntza, Berastegi, Berrobi, Bidania-Goiatz, Elduain, Gaztelu, Hernialde, Ibarra, Ikaztegieta, Irura, Larraul, Leaburu-Txarama, Lizartza, Orendain, Oresa, Tolosa, Amasa-Villabona eta Zizurkil

Tolosaldeko Komunikazio Taldea SMko kideak:



Tolosaldeko
gizarte
eragileak



AURKIBIDEA

Solasean Logopedia	4
Alto y claro entzumen zentroa	4
Erle Airea	5
Mendian Korri Eskola	6
Ehun Fisioterapia	7
Saberri - Lurrindegia · Kosmetika · Estetika	8
Zuatzu Klinika	9
Garai · Nutrizio eta errendimendua	10
Marta Botanz Farmazia	10
Villabona Optika · Audiologia	11
Saioa Garmendia · Ongizate emozionala	12
Maite Blanco Psikologoa	13
Naia · Haurren garapenerako zentroa	13
Agifes Elkarte	14
Elduaren Hortz Klinika	14
Minbiziaren Aurka Elkarte	15
Teknableu	16

KOMUNIKAZIO OZTOPOAK GAINDITZEKO

Komunikazio patologia, zailtasun edota nahasmenduen zerranda zabala da, eta Solasean Logopedia kabinetean horiek guztiak lantzeaz arduratzen dira. Tolosako San Frantzisko pasealekuko 17. zenbakian dago eta duela hamar urte baino gehiago zabaldu zuten. Bertan helburu argi batekin egiten dute lan: «Logopediaren bitartez bezeroen bizi kalitatea hobetzea». Horretarako egunerokoan sortzen diren komunikazio eta ikasketa oztopoak gainditzen laguntzen dute Terapia Miofuntzionala eta beste hainbat teknika erabiliz.

Komunikazio prozesua barneratzeko laguntza emateaz arduratzen dira; alegia, haurrengan zein helduengan gerta daitezkeen komunikazioaren, lengoaiaren, hizketaren, ahotsaren, entzumenaren eta degluzioaren nahasmenduak eta zailtasunak lantzen dituzte zentzurik zabalenean, eta horiei aurre egiten lagutzeko arazoak ebaluatu, diagnostikatu, tratatu edota lehengoratu egiten dituzte. Hala ere, beharra dagoenean logopedia lantzea garrantzitsua dela diote bertako espezialistek. «Haur askorengan lengoia arazoak ikusten ditugu eta agian hori zehatz eta modu bideratu batean landuz, etorkizun-



nean sortu daitezkeen beste zailtasun batzuk –irakurketan, ahoskeran edo adierazpenean– ekidin daitezke».

Gertutasuneko harremana eskaintzen dute, egoera bakoitza behar den bezala aztertuz, bezeroaren beharretara egokituz eta banakako zerbitzua eskaini ahal izateko tratamendu espezializatua luzatuz. Horretarako,

formakuntza etengabean daudela diote, «gure erabiltzaileei ahalik eta erantzun egokiena emateko helburuarekin».

Lantaldearen garrantzia ere azpimarratu dute, koordinatze bilerak eginez eta, behar izanez gero, familia edo beste hainbat profesionalarekin kontaktua mantenduz; irakasleekin, psikologoekin eta medikuekin edota

SOLASEAN LOGOPEDIA

SOLASEAN LOGOPEDIA

Helbidea.

San Frantzisko pasealekua, 17, 1-D (Tolosa)

Telefono zenbakia. 696 74 52 70

E-posta.

info@solaseanlogopedia.com

Webgunea. Solaseanlogopedia.com

Instagram. @solaseanlogopedia

Facebook. Solasean Logopedia

dentista eta ortodontistekin ere, besteak beste. Izan ere, beste profesionalen eta familien parte hartzea ezinbestekoa dela azpimarratu dute «etxean edo beste leku batean prozesuari jarraipena eman ahal izateko. Esaterako, kezka edo zalantzaren bat izaten dutenean telefonoz deitzen digute eta arazo hori etxetik landu daitekeela ikusten badugu, pautak batzuk bidaltzen dizkiegu eurek etxetik landu dezaten, baina guk ere jarraipena egiten diegu eta hori asko eskertzen dute».

ZAINDU ENTZUTEKO DUZUN HORI

Entzumenaren osasunarekin zerikusia duten zerbitzuak eskaintzen dituzte Altoyclaro zentroan. Bertako espezialistak hamarkada eta erdiko esperientzia du audifonoekin lanean eta behar zehatzetara egokitzen diren tapoiak ere egiten dituzte bezero bakoitzaren neurria. Zerbitzuaren helburua argi du Iker Andueza arduradunak: «Jendea pozik eta asebeteta ateratzea». Donostian zabaldu zuen, lehenengoz, zentroa eta Tolosan duela bi urtetik du kontsultategia, Trianguloa plazan.

Euskaraz, gertukoa eta pertsonala. Horrelakoa da bezeroekin duten harremana. Enpresa txikia denez, euren abantaila nagusietako bat da behar adina denbora eskaintzen diotela bezero bakoitzari. «Astean bizpahiru aldiz ere etorri izan da jendea, zalantzak izaten dituelako, batez ere, hasieran». Altoyclaro zentroarentzat bezeroak ez dira zenbaki segida bat, izen eta abizenak dituzten pertsonak baizik.

Aukeratzeko askatasuna

Bezeroaren beharrak asetzeko gailuak ahalik eta eraginkorrenak izatea da Altoyclaroren helburua. Kate handiek, sarritan, mar-



ka pare batekin egiten dute lan eta eskurgarri dituzten produktuak mugatzen dituzte etxe horiek eskaintzen dituztenetara.

Hain zuzen, kontrakoa da Altoyclaro zentroaren kasua: ez dute inolako hitzarmenik markekin eta horrek askatasuna ematen die bezeroentzat egokienak diren

produktuak aukeratzeko. Halako akordio edo mugarik ez dutenez, aukera dute marka eta produktu guztiekin lan egiteko, betiere, beharrezko arabera. «Bi bezerok gaitz bera izan dezakete, baina irtenbidea ezberdina izan liteke, bakoitzaren bizimoduaren arabera. Guk ez diogu begiratzen produktua-

Altoyclaro
ENTZUMEN OSASUNA

ALTOYCLARO

Helbidea. Rondilla kalea, 6 (Tolosa)

Telefono zenbakia. 943 06 33 46

Helbide elektronikoa.

tolosa@centrosaltoyclaro.com

Webgunea

Centrosaltoyclaro.com

Facebook. Centros Audición Alto y claro

RPS: 200/17

ren markari, konponbidearen eraginkortasunari baizik».

Adin eta behar guztietara egokitzen dira, besteak beste, tapoiak egiten dituzte taillerretako zarata leuntzeko, musikaren arloko profesionalentzat edo ohean lo egiteko. Arretaz zaintzen dira hainbat zentzumen, zergatik ez egin gauza bera entzumenarekin?

ERLEEN HATSA, OSASUN UFADA

Osasuntsu egon nahi duenak ezinbestean zaintzen du zer jaten eta edaten duen, beraz, zergatik ez egin gauza bera arnasten duenarekin? Erlauntzako aireak denetariko onurak ditu askotariko gaitzen aurrean. Ohiko botikekin eta tratamenduekin aurrerapenik edo eraginik nabaritzen ez duenak, alternatiba natural bat probatzeko aukera du erlauntzako airearekin.



Udaberri eta uda hasiera garaian ohikoa izaten da arnasbideetako arazoak areagotzea: alergiak, asma... Eta horiek bezain ohikoak eta errepikakorak izaten dira botikak eta erremedioak ere. Tolosaldean, ordea, bada beste aukera bat, hain zuzen, erle ai-

rea. Jakinaenez, jaten eta edaten dugunak eragina du gure osasunean, eta ez al da hori bezain garrantzitsua arnasten duguna? Ez da inongo sekretua mendian zein basoan arnasten dugun aireak onurak dituela osasunarentzat, batez ere, kaleko airearen aldean. Bada, airearen osagai osasuntsu ho-

riek biderkatu egiten dira erlauntza bateko airean, eta kalean arnas genezakeen airea baino hamar aldiz kalitate hobea izatera ere irits daiteke bertakoa.

Janariak eta edariak modu jarraikor batean zaintzen dira, beraz, zergatik ez egin gauza bera airearekin? Elikadura ohituren arabera aldatzen da gure osasuna, bada, aireak ere eragiten du horretan. Elikagai bezala ikusi behar da eta, horretan, kalitate handienekoa da erlauntzako airea.

Nola funtzionatzen du?

Zehazki, bi zerbitzu eskaintzen dituzte. Etxoletako batean bost kutxa daude, eta horietako bakoitzak erlauntza bat du barruan. Erabiltzaile bakoitzak erauzgailu bat izango du maskara txiki batekin, erlauntzako airea arnas dezan; ordu erdiko saioak egiten dira bertan. Beste etxolan, berriz, *Erleen sauna* probatu daiteke: egurrezko bi ohe jarri dituzte eta bakoitzak hiruna erlauntza ditu azpian, sare xehe batekin instalita. Erleek 35 graduko tenperatura izaten dute, eta atmosfera berezia sortzen da bertan; ordubeteko saioak izaten dira.

Zuzenagoa litzateke lehena, erlauntzako airea zuzenean arnastuko baitu erabiltzaileak. Bigarrena, berriz, leunagoa litzateke, geldoagoa. Bietan lortzen da, aldiz, giro patxadatsu, leun eta epel bat, zeina, era berean, onuragarria den erlaxatzeko eta estresa lantzeko.

Arduradunek azaldu dute hamar bat saio behar izaten direla eragina nabaritzeko, baina soilik erreferentzia moduan erabiltzen dute zenbateko hori. Hain zuzen, pertsona batetik bestera aldakorra delako saio kopurua: «Batek nahikoa izango du bost saioekin; eta, beste batek, ez du aldaketarik nabaritu hamabost saiotan ere». Dena dela, egokiena probatzea eta eragina norberak neurtzea dela nabarmendu dute.

Osasunarentzat, oro har, onuragarria

Arnasbideetan arazoak dituzten pertsonak dira erabiltzaile gehienak, baina badituzte parkinsona eta minbizia duten erabiltzaileak ere. Bada, tratamendua probatu ondoren, bizi kalitatean onurak nabaritu dituzte parkinsona dutenek ere. Hori ikusita, arduradunek nabarmendu dute arnas bideetarako ez ezik, orokorrean osasunerako dela onuragarria erlauntzako airea. Minbizia dutenak, berriz, oraintsu hasi dira eta «behaketa eta jarraipen zehatza» egingo dietela ere azaldu dute.

Bestalde, ageriko onura horiez gain, gehiago ere badituelakoan daude. Hain zu-

ERLE AIREA

Helbidea.

Alegiatik Orendainerako errepidea,
3. kilometroa

Harremanetarako telefono zenbakiak.

618 254 971 / 639 187 809

zen, sistema immunologikoa indartzeko ere balio duela uste baitute arduradunek. «Immunizazioa hobetzen dela ez gara berehalakoan ohartzen; baina indartzen da. Gaixotasun gutxiago izango ditu sistema immunologikoa indartsu bat duen pertsona batek, baina zaila da hori neurtzea. Edo, gaixotuta ere, sintomak arinagoak izatea eragingo du».

Natura eta esperientzia oinarri

Medikuek proposatzen dituzten ohiko botikekin eta tratamenduekin nekatuta daudenek aukera paregabea dute zerbait ezberdina probatzeko. Onura guzti-guztiak oraindik ezagutzen ez badituzte ere, arduradunek orain arteko esperientzietan oinarrituta ikusi dute hainbat arlotan dituela onurak.

Jatorri eta oinarri erabat naturalak dituzte proposatzen dituzten bi tratamenduek eta, hori horrela, naturaren erritmoen arabera egiten dute lan. Eta zer esan nahi duen horrek? Erleek, naturak bezala, goraldiak eta motelaldiak dituzte: negu garaian natura geldotzen den bezala gelditzen dira erleak ere, eta hilabete horietan ezingo lukete zerbitzurik eskaini. Erlezainak azaldu duenez, hamabost bat graduko batatz besteko tenperatura behar dute erleek. Hori horrela, erabiltzaileek zerbitzua erabiltzeko aukera izango lukete martxoaren amaiera edo apirilaren hasieratik, urriaren erdialderaino; dena dela, nabarmendu dute aldakorra izaten dela urtearen eta sasoiaren arabera.

Arduradunek egiten dituzten gomendio guztiak esperientzian oinarritzen dituzte, eta ez eurenean bakarrik. Kontatu dutenez, badira antzeko instalazioak Herrialde Katalanetan ere, eta hango arduradunekin harreman iraunkorra eta estua dute. Horrela, gainerako lekuetako esperientziak eta eza-gutzak ere saresten eta jasotzen dituzte. Aitortu dute eskaintza ezagutu berrikan jendeak pixka bat mesfidantzaz jokatzeko dela, baina behin probatu ondoren gehienek errepikatu egiten dutela, eta, gaitzak edo kasuak edozein direla ere, esperientzia positiboak jasotzen ari dira etenik gabe.



MENDIAN KORRI ESKOLA



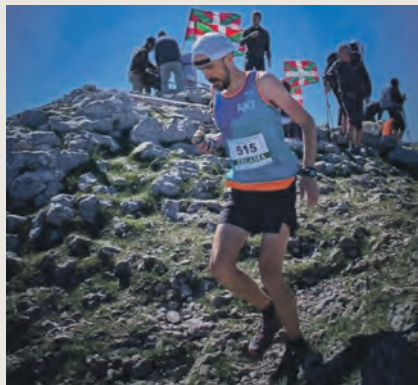
***IKER KARRERA, JOKIN LIZEAGA eta IBON ARTOLA*rekin**

Mendian korrika ibiliko gara naturaz eta kirolaz gozatuz!!!

Eskola 2024ko urriaren 7an hasi eta 2025eko ekainaren 28an bukatuko litzateke. 2012tik (hauek barne) aurrerakoentzat eta helduentzat zuzenduta egongo da.

HELBURUAK

- Aktibitate fisikoaz eta ingurumenaz gozatzea.
- Segurtasuna, ingurumena, orientazioa eta prestaketa fisikoa bezalako edukiak jorratzea.
- Mendizaletasunari lotuta dauden laguntasuna eta errespetua bezalako balioak lantzea.
- Mendian korrika egiten, ibiltzen, mugitzen... bakoitzak bere lekua aurkitzea, lehiatzeko izan edo ez.
- Lehiatzeko asmoa duten gazteei saioez aparteko entrenamentuekin laguntzea, helburuetako bat Zegama-Aizkorriko junior lasterketa izan daitekeelarik, besteak beste. Helduentzat ere laguntza hori eskaintzea.
- Inguruko mendi bideak edota Aralar eta Aratz-Aizkorri bezalako parke naturalak, Pirineoak, Alpeak... ezagutzea.



Informazio guztia hemen:



mendiankorrieskola@gmail.com

@mendiankorrieskola

685 720 939

NERBIOAK ETA ATSEDENA, OREKAN

Tolosako Ehun fisioterapia zentroan Nesa Xsignal neuromodulazio ez-inbaditzaileko aparatua erabiltzen dute, nerbio-sistema autonomoan eragin eta oreka bilatzeko, hori ezinbestekoa baita gorputzaren funtzionamendu egoki baterako. Paziente jakin batzuei zuzenduta dago, eta oraingoz emaitza oso onak izaten ari da insomnio arazoak dituztenen artean, batez ere, kalitatean.



Berrikuntza teknologikoa azkar ari da garatzen medikuntzan, eta, horren ondorioz, baita patologia kronikoak edo lesioak dituzten pertsonen bizi kalitatea hobetzeko irtenbideak ere. Tolosako Ehun fisioterapia zentroan, teknika berritzaileetako bat erabiltzen dute: Nesaworld teknologiak merkaturatutako Nesa Xsignal neuromodulazio ez-inbaditzaileko aparatua. «Erreminta oso egokia da, eskuekin heldu ezin garen zenbait gunetara heltzea ahalbidetzen duelako, eta eskuekin soilik konpondu ezin ditugun zenbait min edo arazo konpontzen laguntzen digulako», adierazi du Imanol Saizar fisioterapeutak.

Aparatu honen funtzioa, batik bat, nerbio-sistema autonomoan eragitea da, oreka bat bilatu ahal izateko. «Nerbio-sistema autonomoak bi zati ditu: sinpatikoa eta parasinpatikoa. Zati sinpatikoa gorputza alerta egoeran jartzen du, estres egoera baten aurrean azkar erantzun ahal izateko. Parasinpatikoa, berriz, gorputza erlaxatzen du, oreka bat izateko, esaterako, lotarako orduan. Gorputzaren funtzionamendu egoki baterako ezinbestekoa da nerbio-sistema autonomoa ondo orekatuta izatea», azaldu du Saizarrek.

Lehenik, zenbait datu neurtzen dituen gailu bat jartzen zaio bezeroari eskuetan. «Besteak beste, bihotz taupaden aldakortasuna

neurtzen du, gorputzean hanturazko prozesurik ote dagoen ala ez jakiteko; bizitzeko ezinbestekoak diren organoetara bulkadak heltzeko modua ere neurtzen du, baita bihotzaren estres maila ere, taupadak egitea kostatzen zaion ala ez, alegia. Horrez gain, nerbio-sistema sinpatikoaren eta parasinpatikoaren arteko oreka eta garuneko jarduera kognitiboa eta intentsitate-maila neurtzen ditu».

Gorputzean orratz bat sartzean, neuromodulazio inbaditzaileko teknika erabiltzen da; gorputzean erreakzio bat sortzen du. Kasu honetan, aparatua mikrouhin elektriko bat sartzen du gorputzean, orkatiletatik eta eskumuturretatik –horietan daude nerbio-sistemaren puntak–. «Frekuentzia eta intentsitate oso baxuan sartzen da, gorputzak erabiltzen duen frekuentzia eta intentsitate berean, berea balitz bezala onartzen duelarik. Elektro batzuen bitartez, korronea gorputzean sartzen da, sistema periferikotik zentralera. Bizkarrezurmuinera iristen da, eta ondoren, bertatik garunera, eta azkenik, neuronek sortzen dituzte pulsu elektrikoak gorputzean».

Gorputzeko atal batean min dugunean, atal horretaz arduratzen diren garuneko neuronak estresatzen hasten dira, informazio jakin bat jasotzen dutelako, eta hori konpondu ahal izateko lanean hasten dira. «Prozesu horretan, ordea, lanerako gaitasuna

eta oreka galdu ohi dute. Beraz, aparatua honen helburua da neuronek moldeatzeko gaitasuna ez galtzea, nerbio-sistemara egokitzeko, eta denboran zehar mantentzea».

Denera hamar saio, astean bizpahiru

Fisioterapeuten esanetan, gailu honek asko errazten du beraien lana. «Bezero bat min jakin batekin gerturatzen denean, askotan, zaila izaten da min horren jatorria edo kausa jakitea. Min askok, gainera, zerikusia izaten dute garunarekin, pertsona bera antsietate prozesu batean dagoen kasuetan. Beste teknika batzuen bitartez ez gara iristen min hori arintzera, antsietatearen eraginez, eta beraz, gailu hau ezinbestekoa da prozesu hori gaingintzeko».

Berez, edonork erabili dezake aparatua hau. Hala ere, paziente jakin batzuei zuzenduta dago; izan ere, gaixotasun kronikoak —fibromialgia, min kroniko eta orokortuak— edo loaren kalitatea hobetzeko gai da. Min kronikoen kasuan, mina arintzen laguntzen du. Antsietatea, estresa, hiperaktibitatea, gernu-inkontinentzia edota esklerosi anizkoitza pairatzen duten gaixoei ere erabiltzen da, baita giharren errekupeziarako ere. «Insomnio arazoak dituzten pazienteen artean emaitza oso onak izaten ari da, batez ere, kalitatean. Nahiz eta ordu kopuruak berdin mantendu, deskantsatutako jaikitzen dira».

ehun#
FISIOTERAPIA

EHUN FISIOTERAPIA

Telefono zenbakia. 633 04 94 74

E-posta. info@ehunfisioterapia.eus

Ordutegia.

Astelehenetik ostiralera,
09:00etatik 20:00etara

Helbidea. Agaramundu Plaza,
1-behea, (Tolosa)

Webgunea. Ehunfisioterapia.eus

Facebook. [Ehun fisioterapia](https://www.facebook.com/Ehunfisioterapia)

Instagram. [@ehun.fisioterapia](https://www.instagram.com/ehun.fisioterapia)

Prozesuak bermea izan dezan, adituek gutxienez hamar saioko tratamendu bat egitea gomendatzen dute lauzpabost aste-tarteetan, hau da, astean bizpahiru saio; bakoitza ordubetekoa izan ohi da. «Hamar-garren saioa eta gero, azterketa berri bat egiten zaio pazienteari, lehen saioko emaitzekin alderatzeko eta ondorioak ateratzeko. Balorazio subjektiboa ere kontuan hartzen da, pazientearen sentsazioak, alegia».

Zentroa handituta, lesiotik ongizatera

Hala ere, Ehun fisioterapiari erabiltzen dituzten gainerako teknikak eskuen bidezkoak izaten dira, makinaren erabilera ahal den moduan murriztuz. «Horrela lortzen ditugu hobekuntza nabarmenenak». Aparatu berritzaileak «gehigarri» modura aplikatzen dituzte, «egiten dugunari laguntza emateko». Bi urte eta erdi dira zentroa ireki zutela. «Laburra baina intentsitate handikoa izan da orain arteko ibilbidea, eta pozik gaude. Lanez gainezka gabiltza, baina hori dela eta, zentroa handituko dugu laster».

Hastapenetan bezala, gaur egun beraien ardatz nagusiak pertsonen zaintza eta ongizatea dira. «Sarritan, pazienteak lesiotik ongizatera daramatzagu». Lesio batzuk ekiditeko, baina, modu eraginkorra aurrerantziatuz lan egitea dela dio Saizarrek. «Arazoei aurre hartzea funtsezkoa da pertsonen ongizatea bermatzeko. Ohikoak edo konstanteak diren arazo edo minen kasuan, gehienak lan motagatik izaten dira, garrantzitsua da periodikoki hitzorduak hartzea, eraginkortasunean hobetzeko».



SABERRI

Lurrindegia · Kosmetika · Estetika



Aurpegiko tratamendua

- Sothys garbiketa eta tratamendua
- Utsukusy Enpitsu arkatza

Begirada

- Betileen linfting-a
- Bekainetako laminatua

Gorputzeko tratamenduak

- Sothys intentsiboa
- Masajea

Depilazioa

- SHR laser sistema
- Aurpegiko depilazioa

Makillajea

- Ikastaroa
- Makillatzea

Manikura eta pedikura

- Normala
- Erdi-iraunkorra- OPI

943 67 11 28 • www.saberri.com • Kale Nagusia 17 • TOLOSA



EMAKUMEAREN OSASUNA ERDIGUNEAN

Emakumeari lotutako espezialitate guztiak jorratzen dituzte Zuatzu Klinikari eta ginekologia, obstetrizia eta jaio aurreko diagnostikoa esperientzia zabala dute. Gipuzkoako sei herritan dute egoitza, tartean da Tolosa. Hain justu, Laskorain kaleko 16. zenbakian dago kontsulta, eta bertan aritzen dira lanean Ane Garmendia eta Irune Alzola ginekologoak.

Ginekologia da emakumearen bidea jarraitzen duen medikuntzaren adarra. Zuatzu Klinikari aski ondo barneratuta dute hori, bertako espezialistak baitira emakumearen etapa guztietan euren beharrei erantzun eta kezka konpontzeaz arduratzen direnak.

Hamar urte baino gehiagoko ibilbidea duen klinika profesionala da Zuatzu. Hain justu, emakumeari zuzendutako espezialitate guztiak jorratzen dituzte, baina era berezi batean lantzen dute ginekologia, obstetrizia eta jaio aurreko diagnostikoa. Horiek guztiak arduratzen eta prestakuntza berezia eskatzen dute, eta Zuatzu Klinikari hori da eskaintzen dutena. «Zentro berean espezialista ugari daudenez, profesional prestatu eta konfiantzazko baten arreta eskaintzen dugu, arloa edozein dela ere», diote.

Ugalketa-aparatu femeninoa gorputzaren zati oso txikia izan arren, emakumearen bizitzan duen eragina oso garrantzitsua dela diote bertako espezialistek. Horregatik, gertuko arreta eskaintzen duen mediku talde integral eta profesional batek osatzen du lantaldea; haurtzarotik zahartzarora bidelagun izango dituzunak, arazo guztiei aurre egin eta une bakoitzari lotutako behar, nahi eta kezkei erantzuna ematen lagunduko dutenak. «Behar duzun guztia, behar duzunean».

Gainera, zauden lekuan zaudela, Zuatzu Klinikari ondoan izango duzu. Izan ere, bezero bakoitzaren beharretara diseinatutako instalazioak aurki ditzakezu Gipuzkoako hainbat herritan. Horiek dira, hain zuzen, Donostia, Beasain, Irun, Eibar, Arrasate eta baita Tolosa ere. Hain justu, Tolosako Laskorain kaleko 16. zenbakian dago eskualdean zabaldu duten egoitza, eta bertan ez ezik, gainontzeko guztietan ere espazio zabal eta argitsuekin atondutako gelak, kontsultak, ebakuntza-gelak, analisi eta erradiologia-zerbitzuak edo laborategiak aurki ditzakezu, eroso eta lasai senti zaitezten.

«GAUR EGUN BELAUNALDI BERRIAK GEHIAGO ZAINTZEN DIRA»



Ane Garmendia (Donostia, 1989) ginekologian eta obstetrizian mediku espezialista da. Suitzian igaro zituen hamar urte profesional bezala, eta duela bi urte Euskal Herrira itzuli eta 2022az geroztik Zuatzu Klinikari lanean dihardu.

Urtero azterketa ginekologikoak egitea gomendatzen duzue espezialistek. Zein garrantzia du ginekologiak?

SKG (sexu bidez kutsaturiko gaixotasunak) arazoak biderkatu dira, bai klinika publikoetan, baita gurean ere. Nerabezeroan, batez ere, sexu harremanekin edo hilerokoarekin hasten direnean arazo ugari sortzen dira, eta egoera horri berrikeria txiki bat egitea gomendatzen dut beti, behintzat prebentzio moduan. Fokua prebentzioan jartzen dugu. **Zein da gaur egun arazo ginekologikoaren egoera? Azken urteetan areagotu egin dela esan daiteke?**

Berrikeria kopurua areagotu egin dela esan daiteke, gaur egun belaunaldi berriak gehiago zaintzen baitira; gaixotasunak ekiditen dituzte eta osasunari gehiago erreparatzen diote. Gainera, sistema publikoa oso saturatuta dagoenez, joera pribatutik jotzea da, beraz, kopuruari dagokionez, gorakada nabarmena izan duela esango nuke.

Medikuntza zerbitzua asko aldatu da?

Bai, adibidez, Donostiako klinikari unitate berri bat sortu dugu, *ginekologia birsortzailea* izena duena. Menopausian edo gazteen genitaletan azaltzen diren sintomatologiak –lehortasuna, sexu harremanetan mina sentitzea edota haurdunaldien osteko inkontinentsia, besteak beste– hobetzeko helburuarekin. Orain arte horrelako arazoek ez dute irtenbide handirik izan, baina orain badago nora jo. Zoru pelbikoa lantzen duten fisioak ere gehitu ditugu taldera beste ikuspegi bat izateko helburuz.

Zergatik jo Zuatzu Klinikara?

Zerotik hazi den talde oso indartsua osatu dugu. Duela hamar urte baino gehiago mediku talde baten ekimenez sortu zen klinika eta hori nabaria da medikuen inplikazio maila altuan. Zerbitzu oso zabala eta gertuko eskaintzen diegu emakumeei eta hori emaitzetan ere ikusten dugu. Harreman oso polita sortzen da bezeroekin.

«BEHARREZKOA DA KONFIANTZAZKO GINEKOLOGOIA IZATEA»



Irune Alzola (Gasteiz, 1959) Zuatzu Klinikari ginekologoa da, haurdunaldian, jaio aurreko diagnostikoa eta medikuntza fetalean espezializatua. Hastapenak aski ondo gogoratzen ditu Alzolak, bera baita proiektuko sortzaileetako bat.

Zuatzu Klinikari hastapenetatik diharduzu. Nola jaio zen klinika?

Gure ideia beti izan da kalitate handiko zerbitzu bat eskaintzea. Horregatik Gipuzkoako Poliklinikari eta Donostiako Pilar Klinikari zeuden ginekologia taldeen indarrak batu genituen, lortu nahi genuen helburu horretara iristeko. Oso pozik gaude, une honetan 15 ginekologo inguru ari garela Zuatzu Klinikari lanean. Denok ginekologia orokorra egiten dugu, baina bakoitzak bere eremua du, eta horretan adituak gara.

Zein garrantzia du esparru honetan kalitatezko arreta jasotzea?

Emakumearen barruan dagoen aparatu txiki batez soilik arduratzen gara, baina berebiziko garrantzia du emakume guztion bizitzan. Emakumeei bizitza osoan laguntzen diegu haien bizi kalitaterako garrantzi handia duten prozesuetan. Gainera, prozesu guzti horretan zure bizitzan

lagunduko dizun konfiantzazko ginekologo bat izatea beharrezkoa dela iruditzen zait, horrek emakumeontzat oso onuragarria den gertutasun giroa sortzen duelako.

Duela hiru urte inguru Tolosan zabaldu zenuten kontsulta berria. Zein zerbitzu eskaintzen dituzue bertan?

Ane Garmendia eta biok arduratzen gara Tolosako klinikari. Anek ginekologia orokorra egiten du, baina sexu-harreman eta menopausia arazoez arduratzen da, baita ginekologia birsortzaileaz ere. Ni, berriz, haurdunaldiez eta jaio aurreko diagnostikoez arduratzen naiz.

Zergatik jo Zuatzu Klinikari?

Gipuzkoan behintzat ez dut uste beste zentro asko egongo direnekin hain mediku talde handiarekin. Gu ginekologo asko garenez, eta Gipuzkoa osoko hainbat klinikari lan egiten dugunez, emakume bakoitzaren ezaugarrietara gerturatze bitartekoak ditugu, gertuko arreta eskaintzen.

ZUATZU KLINIKA

Helbidea.

Laskorain kalea, 16
(Tolosa)

Telefono zenbakia.

943 506 090

Webgunea.

Clinicazuatzu.com

Facebook. [Clinica Zuatzu](https://www.facebook.com/ClinicaZuatzu)

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

Youtube. [@zuatzuklinika7831](https://www.youtube.com/channel/UCzUatZuKlinika7831)

RPS: 84/23



HELBURUAK LORTZEKO BIDE LAGUN

Elikadura eta errendimendua hobetzeko lan egiten dute Garai Nutrizio eta Errendimendu Zentroan. Duela urtebete elkartu ziren Alaitz Iriarte eta Itxaro Zabaleta nutrizionistak eta Tolosako Igaralde kaleko laugarren zenbakian zabaldu zuten zentroa. «Gure helburua, zure bizitza eta beharretara ahalik eta gehien egokituz zure helburuak lortzen laguntzea da. Beti ere, zientzian oinarrituta», diote.

Horretarako, zerbitzu ugari eskaintzen dituzte, bereziki, kirol nutrizioa, «elikadura zainduz, zure errendimendua hobetzeko». Bezero bakoitzaren beharretara egokitutako elikadura saioak ere eskaintzen dituzte, baita haurtzarotik zahartzarora bitarteko elikadura saioak ere. Gaixotasun edo egoera ezberdinen aurrean dauden bezeroentzako nutrizio klinikoa ere badute, baita osasun hormonala ere.

Bizitza estilo bat sortu eta elikadura hezkuntza garatzen dute, bezero bakoitzaren behar eta nahietara egokituz. Horretarako, lehen kontsultan elkarrizketa sakon bat egiten dute, bezero bakoitzaren egoera baloratzeko eta elikadura ohiturak, bizimodu edota historia klinikoa aztertzeko. «Ki-



rolarien kasuan, arreta handia jartzen dugu lortu nahi diren kirol helburuetan, errendimendu-markatzaileetan edota entrenamenduen egutegian», azaldu dute. Bertan lortutako datuekin helburuak zehaztu eta plangintza nutrizional indibidualizatua sortzen dute.

Jarraipen saioetan prozesuaren eta bilakaeraren balorazioa egiten dute, bezero bakoitzaren zalantzak argituz eta garrantzi-

tsutat jotzen dituzten alderdiak sakonago landuz. «Kontsulta hauen helburua, bate-tik, bakoitzaren aurrerapena baloratzea da, eta, bestetik, bakoitzaren egunerokoan erabaki hobeak hartzeko gai izaten laguntzea».

Hala ere, Garai Zentroan argi dute: «denak ongi funtzionatzeko buruak ongi funtzionatu behar du». Horregatik, psikologia zerbitzua ere eskaintzen dute, Itsasne Blanco kirol psikologoaren gidaritzapean. Psikologia

GARAI ZENTROA

Helbidea. Igaralde
kalea, 4 (Tolosa)
Telefono zenbakiak.
711 755 227
689 381 992

E-posta.

info@garai.zentroa.com

Webgunea. Garai.zentroa.com

Instagram. [@garai.zentroa](https://www.instagram.com/garai.zentroa)



parte garrantzitsu bat dela diote, «bai egunerokotasunean, baita entrenamenduetan ere, eta horregatik bezeroak gurekin hasi aurretik psikologora joatea gomendatzen diegu, askotan elikadura ez delako huts egiten duena, psikologia baizik». Taldelana ere oinarri dute, «ongizatea ez delako bakarrik ongi jatea, baditu beste hainbat faktore ere». Horretarako kolaboratzaile ugari dituzte, esaterako, Erronka Kirol Medikuntza, Alti errendimendua, Ekin Fisioterapia, Salto entrenamendu zentroa, Ibarra Sokatira Taldea, Bioziklik zerbitzu integrala, Kia Kaha Crossfita, Indar Crossfita, Ekigai eta Alpino Uzturre kirol taldearekin.

GERTUKO ARRETA, ZURE ESKURA

Duela hiru urte zabaldu zuen farmazia Marta Botanz farmazeutikoak Amasa-Villabonako Errota kaleko 9. zenbakian, herriar guztien eskura. Bertan, osasuntsu sentiarazteko produktu sorta zabala aurki daiteke: produktu naturaletatik hasi eta osagarri nutrizionalak, bitaminak, kosmetika naturala edota parafarmazia produktuak ere.

Lau profesionalak osatzen dute lantaldea, eta bezero bakoitzaren beharrak entzun eta ikusi ondoren, aholku batzuk emanez irtenbideak aurkitzen dituzte. Izan ere, bezeroetako asko sintomaren batekin joan ohi da farmaziara eta horien egoera hobetzea izaten dute helburu. Urteetako esperientziaz baliatuta, bezeroari aholkurik hoberenak ematen saiatzen dira, bere ongizatea ardatz hartuta. Bezero bakoitzarentzat lan egitea dute gogoko, konfiantzazko eta gertuko tratu pertsonalizatua eskainiz.

Produktuak saltzeaz gain, hainbat zerbitzu ere eskaintzen dituzte. Esaterako, gernubideetako infekzioetarako doako tira erreaktiboak egiten dituzte, Gipuzkoako Farmazialarien Elkargo Ofizialarekin elkarlanean, «horrela errazago egiten zaigu medikuarengana bideratzea, eta jendeari denbora aurrezteko modua da, baita osasungintzari



ere», azaldu dute. Horrez gain, glukosa-analisisa eta HG glikosilatua edota kolesterol-analisisa eta profil lipidikoak ere egiten dituzte, eta, beharrendaren arabera, SPD pastilla kaxak ere prestatzen dizkiete bezeroei, «askok medikazioa hartzeko zailtasunak izaten baitituzte». Nutrizio zerbitzua ere eskaintzen dute, eta bertan, bezero bakoitzaren be-

har eta nahietara egokitutako elikadura hezkuntza garatzeko digestio-programa pertsonalizatuak prestatzen dituzte, baita kirol nutrizioari begirako programak ere. «Pisua jaitzeko menuak prestatzen ditugu, baina intolerantziak eta digestio-patologiak dituzten bezeroei nutrizio hezkuntza ematea da gure helburua», azpimarratu dute.



MARTA BOTANZ FARMAZIA

Helbidea. Errota kalea, 9
(Amasa-Villabona)

Telefono zenbakiak.
943 69 09 78 / 688843066

Webgunea.

Farmacia-amasavillabona.com

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

Hala ere, euren espezialitatea larruazalaren arazo eta gaixotasunak dira, eta ospe handiko marka ezagunekin aritzen dira lanean. Esaterako, Arturo Alba, Nuxe edota Gema Herrerias. Azken honekin, iaz, Amasa-Villabonako Subijana eraikinean ekitaldi bat egin zutela kontatu dute, eta udararen ostean ere antzeko beste bat antolatzeke asmoa dute. Horrez gain, larruazalaren eta ilearen analisiak egiten dituzte makina batekin, eta bezero bakoitzaren beharretara egokitutako jarraipenak ere egiten dituzte.

IKUSMENA ETA ENTZUMENA ZAINTZEKO

Villabona Optikak 2007tik eskaintzen du zerbitzua Kale Berrian. Optikari bezala hasitako ibilbidea, audiologiarekin osatu dute bezeroei arreta oraindik ere globalagoa emateko.



VILLABONA OPTIKA - AUDIOLOGIA

Helbidea. Kale Berria, 23-A
(Villabona)

Telefono zenbakia. 943 11 18 40

E-posta. optika@villabonaoptika.com

Ordutegia. Astelehenetik ostiralera:

09:30–13:00 / 16:00–19:30.

Larunbatetan:

10:00–13:30.

Webgunea. Villabonaoptika.com

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

Facebook. [villabonaoptikaaudiologia](https://www.facebook.com/villabonaoptikaaudiologia)

RPS: 77/07

Villabona Optikak 2007an zabaldu zituen ateak eta ordutik, etenik gabe, zerbitzua eskaini dio eskualdeari. Urtez urte zerbitzuak ugaritu dituzte Ainhoa Lizarralde eta Larraitz Tejeria optikariek eta 2012an audiologia ikasketak burutu ondoren, bezeroentzako zerbitzu gehigarri hori ere eskaintzen dute. Bi zentzumen ezberdin izanagatik erlazionatuta daude eta ikusmena zein entzumen zaintzera norberaren ongizaterako ezinbestekoa dela esan dute bi profesionalak.

Optometriaren barruan dauden azpi atal guztiei arreta jartzen diete Villabona Optikak, eta azken urteetan, miopia izan duen gorakada ikusita, bistan izaten den akats hau kontrolatzeko tratamenduei garrantzia berezia eman diete. Bistan izan dezakegun oker honek gehiagora jo ez dezan soluzioak ugaritu egin dira azkenaldian. Indar berezia hartu du, esate baterako, ortokeratologiak. Villabona Optikak eskaintzen dituzten orto-k izeneko lenteek asko lagundu dezakete miopiaren progresioa kontrolatzen. Gauz bakarrik eramaten dira lentilla hauek eta egunean zehar, lentillarik gabe, ikusmen egokia izaten du bezeroak. Miopiaren garapena zaintzera oso garrantzitsutzat hartzen dute, dioprietan gora egin ahala, begian alterazioak izateko arriskua handiagotu egiten baita. Orto-k lenteekin batera bestelako

soluzioak ere geroz eta ugariagoak dira merkatuan miopiaren kontrola egiteko. Hala nola, lentilla bigunak edota betaurrekoetarako kristal bereziak. Aterabide egokienaren inguruko informazioa ematen dute Kale Berrian dagoen optikan.

Miopia zaintzerekin batera, presbisia edo ikusmen nekatuari kasu egitea ere bada Villabonako optikarien egitekoa. Adinaren ondorioz gertuko gauzak ongi fokatzeko arazoak ematen dituen ikusmen arazoa da presbisia. 40-45 urterekin hasten da, eta aldaketa fisiologikoa da, ez gaixotasuna. Bezeroak kezkatuta gerturatzeko zaizkiela aipatu dute optikako arduradunek, zenbait garaitan go-gaikarria edo deserosoa izan daitekeelako distantzia motzera ondo ez ikustea. Haien zentzumen guztientzako soluzio mota ezberdinak eskaintzen dizkiete betaurrekoetan: progresiboak, nekearen kontrakoak, okupazionalak. Lentilla multifokalek ere laguntzen dute presbiziari aurre egiten.

Ahalik eta arta osatuena eskaintzen saiatzen dira denda atzealdean duten kabineteen. Ikusmena aztertzeaz eta beharrezkoa bada lanteen graduazioaz arduratzen dira, baina harago ere begiratzen dute. Begiaren inguruko patologia baten zantzuak topatuz gero bezeroari jakinarazten diote, hura oftalmologo batera bideratuz. Gainera, erretina edo begi hondorearen argazkiak ateratzen dituzte eta espezializatutako okulista batenga-

na bidali, hark azterketa zehatza egin dezan. Arazoren bat ikusiz gero, bezeroari jakinarazten diote.

Audioprotesistak herrian bertan

2012tik audiometria zerbitzua ere eskaintzen dute Villabona Optikak. Aipatu dute entzumen galera arrazoi ezberdinengatik gerta litekeela. Ohikoena, presbiakusia edo adinagatik gertatzen den entzumen galera da. Faktore genetikoek ere eragin handia izaten dute, eta baita zarata altuegiekin ibiltzeak ere. Dendako arduradunek dioten moduan, oso garrantzitsua da zarata, soinu edo musika altuegia ekidin eta babes neurriak erabiltzea.

Prebentzioan arreta jarri beharraz hitz egin dute optikari eta audiometriska profesionalak. Ia entzumen guztia galtzera itxaron gabe maiztasun jakin batekin azterketak egitea gomendagarria dela aipatu dute. 50 urtetik aurrera urtean behin, gutxienez, audiometria bat egitea gomendatzen dute.

Behin entzumenarekin dagoen arazoa zein den diagnostikatuta, irtenbide egokiena proposatzen diete bezeroei Villabona Optikak. Nabarmendu dute audifonoetan ikaragarriko aurrerapenak egin direla azken urteetan, eta ez bakarrik adinekoek, adin erdianeko pertsonen ere onura handiak lor ditzaketela horrelako aparatuek jantzita. Gaur egun, batera erabiltzen da audifono haueta-

ko asko kargatzeko eta telefono mugikorrekin konektatuta egoten dira. Bertan instalatutako aplikazioaren bitartez telefono deiak edo mugikorreko soinuak belarrarian entzun daitezke, eta aldi berean, bolumena erregulatzeko aukera ere izan dezake bezeroak. Audioprotesistei ere, beharrezko egokitzapenak egiteko aukera ematen die teknologia berriak, bezeroa dendara bertara gerturatu gabe.

Gertuko arreta bezeroentzat

Aurrez aurreko arreta lehenesten dute Villabona Optikak, ordea. Bezeroarengandik gertu egotea da denda zabaldu zutenetik mantendu duten leloa. Ahalik eta zerbitzu osatuena eskaintzen dute Villabona Optikak eta badakite horretarako denbora behar dela.

Denbora ez bakarrik ikusmen edo entzumen arazo bati irtenbidea topatzeko, baita gertatzen zaionaren inguruko argibideak bezeroari emateko ere. Horrekin batera, betaurrekoen edota audifonoen erabileraren inguruko jarraibideak ere eskaintzen dituzte, erabiltzaileak ahalik eta erosoan egin dezaten bidea.

Villabonako Kale Berrian, bertatik bertara eta herritik mugitu gabe topatu dezake arreta osoa bezeroak. Kate handi edota Interneten topa daitezkeen soluziobideekin alderatuta, gertuko tratua, entzuketara aktiboa eta konfiantza da Villabona Optikak eskaintzen dutena. 17 urteetan bezeroekin lortu duten harremanak ikusmena eta entzumen zaintzeko fidagarritasuna eskaintzen die billabonatarrei eta inguruko herritarrei.

«BENETAKO ONGIZATEA BARRURA BEGIRATUTA LORTZEN DUGU»

Saioa Garmendia aditua da ongizate emozionalean, coach pertsonalean, emozioen kudeaketan, adimen emozionalaren garapenean eta mindfulnessen. Benetako ongizate emozionala lortzeko autozainketa landu behar direla dio.



Saioa Garmendia

SAIOA GARMENDIA

Webgunea.

saioagarmendia.com

E-posta.

saioagarmendia@hotmail.com

Telefono zenbakia.

655 70 12 03

Instagram.

saioagar_

Facebook.

saioa.garmendia

Saioa Garmendia aditua da ongizate emozionalean, coach pertsonalean, emozioen kudeaketan, adimen emozionalaren garapenean eta mindfulnessen. Ibilbide pertsonala zaintza arloan garatu du urte luzez eta konturatu da bizitzako egoera pertsonal baten ondorioz ulertu zuela benetako ongizate emozionala lortzeko autozainketa konzientea lantzea oso garrantzitsua dela.

Garmendiak hainbat ikastaro eskaintzen ditu Euskal Herrian zehar ongizate emozionala lantzeko eta tailer horiek hainbat erakunde eta pertsonari bideratuta daude: udaletxei, ikastetxei (gazteei zein haurrei), elkarteei, zainzaile profesional nahiz ez profesionalei, enpresetako langileei, eta norbanakoei. Helburua beti berbera da: norbere burua zaintzeko, autoestimua hobetzeko eta beren emozioez jabetu eta horiek kudeatzen ikasteko espazio atsegin eta lagunkoia eskaintzea.

Izan ere, Garmendiaren ustez gizarte hedonista batean bizi gara, hau da, zoriontasuna eta plazera bilatzen duen gizarte batean. Horrek eramaten gaitu etengabe plazera eta zoriontasunaren bila aritzera, eta zenbat eta gauza gehiago izan orduan eta

ONGIZATE EMOZIONALA LORTZEKO 10 AHOLKU

Kontzienteago bizi. Pilotu automatikotik atera eta hemen eta orain bizi.

Emozioak sentitu. Emozioak sentitu, ulertu eta onartu, eta horiek identifikatu eta kudeatzen ikasi.

Autoezagutza landu. Denbora eskaini zure burua ezagutzeko.

Autoestimua landu. Zure autoestimua landu eta hobetu, zure burua maitatu eta errespetatu.

Pentsamendu positiboak erabili. Ditzun pentsamendu negatiboez konturatu eta positiboengatik aldatu.

Komunikazio asertiboa erabili. Zure sentimenduak modu egoki eta eraikitzailan adierazi.

Esker ona landu. Zure egunerokoan esker ona praktikatu, ikuspegi positibo bat sustatzeko eta duzunaz ohartzeko.

Arnasketa kontzientea praktikatu. Onura fisikoak eta mentala eskaintzen ditu.

Erlaxazio teknikak erabili. Zure eguneroko errutinan sartu, duzun estres maila murrizten lagunduko dizu.

Aisialdia hartu eta partekatu. Momentuak hartu zuretzat eta besteekin egoteko.



zoriontsuago izango garelako pentsatu ohi da. «Zoriontasuna kanpotik datorrela pentsatzen dugu, baina zoriontasuna ez da egoera iraunkor bat, momentuak baizik. Egoera iraunkor hori ez lortzeak estresa eta frustrazioa eragiten dizkigu», esan du.

Gaur egungo gizartearen joera orokor horretan pertsona bakoitzari bere bidea eta ongizate emozionala lortzen laguntzeko baliabideak eskaintzen ditu Garmendiak eta horretarako garrantzitsua da zoriontasunaren eremua zehaztea: Garmendiak zoriontasun hori benetako lasaitasun, poztasun eta ongizatearekin lotzen ditu eta horiek lortzeko gure barrura begiratu behar dela dio. «Geure buruarekin eta ingurunean dugunarekin lasai eta gustura sentitzen garenean, gure emozioak menderatzeko gai garenean eta eguneroko presioei aurre egiteko gai garenean lortzen dugu eta horretarako norberak egin behar du lanketa».

Izan ere, ongizate emozionala lantzeak eguneroko erronkei modu positiboan aurre egiteko gaitasuna ematen duela dio Garmendiak, eta horrek, aldi berean, bizitzan onura handiak ekartzen dituela nabarmendu du.

«Gogoratu, zure ongizatea zaintzea zure esku dagoela eta pauso txikiak eginez gero, aldaketa handiak lor daitezkeela».

ZURE ARIMA ZAINTZEKO

Duela zazpi urte zabaldu zuen bere psikologia zentroa Maite Blanco psikologoak, eta geroztik, Tolosako Kale Nagusiko 29. zenbakian dago. Gestalt Terapiari da espezialista, eta Ainara Campos lagun eta psikologoarekin elkarlanean aritzen da horren bueltan. «Gestalt Terapiari esker, geure burua hobeto ezagutu dugu; beharrezkoak ez diren zamak askatu ditugu, pertsona osoak bihurtu gara, geure jokabide-ereduak aztertu ditugu, emozioak askatu ditugu, eta gehiago bizi gara gorputzean. Azken finean, munduan modu maitekor eta osasuntsuago batean egoteko aukera eman digu Gestalt Terapiak», dio Blancok.

Ikuspuntu «humanista» batetik egiten dute lan. Izan ere, Gestalt Terapiak teknika multzo bat baino gehiago dela dio, «bizitzeko jarrera bat da. Terapiak humanisten barruan egonik, guztiok garatzeko dugun gaitasunean oinarritzen da; beraz, dugun potentzialari bide ematea da duen helburuetariko bat».

Bakoitzaren garapen pertsonala bilatzeaz gaiz, beste hainbat arazo ere artatzen dituzte. Esaterako, langabezi egoerak, dolu prozesuak edota dibortzioak, baita norbe-



rak bere buruarekin izan ditzaken arazoak ere; izan harremanetan zailtasunak, bakardadea, antsietatea, depresioa edota obsesio arazoak. Horretarako, Gestalt Terapiak gain, Nur izeneko metodoa ere erabiltzen dute. Metodo hau bizipen traumatikoak askatzeko erabiltzen da bereziki, «trauma nu-

klearrenera iristen saiatuz, kontzientzia-egoera berezi baten bidez, gorputz-sentsazioei erreparatuz eta atal indibidual eta sistemiko desberdinen integrazioa bilatuz».

Helduekin egiten dute lan, eta eskaintza zabala dute aukeran. Esaterako, bakarka edo taldekako terapia saioak egiten dituzte,

MAITE BLANCO PSIKOLOGOA

Helbidea. Kale Nagusia 29 (Tolosa)

Telefono zenbakia. 615 72 81 91

E-posta. maitebgestalt@gmail.com

Webgunea. Terapiagestalt.eus

baita bikote terapia saioak ere. Horrez gain, urtean zehar terapia tailer ugari ere antolatzen dituzte. Genero berdintasuna oinarri izanik, espazio seguru, gertuko eta konfiantzazko bat sortzen dute, bezero bakoitzaren garapen pertsonala eta profesionala bideratuz.

Terapiaren iraupena aldakorra da, bezero bakoitzaren behar eta nahien arabera. Esaterako, arazo zehatz bat konpondu nahi duten bezeroek, arazo horri irtenbidea ematean emango dute bukatutzat terapia. Beste batzuek, aldiz, bizitzan aldaketa sakonagoa egin nahi dute, eta horrek prozesu terapeutiko luzeagoa eskatuko duela dio Blancok. «Azken finean, laguntza eskatzeko momentu egokia da, bizitzan aurrera egiteko laguntza behar duzula sentitzen duzunean».



NAIA

HAURREN GARAPENERAKO ZENTROA

OSASUN ZENTROA

20.C.2.4.90.11821

INFORMAZIO GEHIAGO:

Tel.: 688 84 55 38

naiahaugarapena.eus

● HAUR-PSIKOLOGIA ● PSIKOMOTRIZITATEA ● JOLAS-TERAPIA

*BAKARKA ETA TALDE TXIKIAK 0-12 URTE

*ARRETA GOIZTIARRA 0-6 URTE
(GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIAREKIN HITZARMENA):
PSIKOLOGIA, LOGOPEDIA, PSIKOMOTRIZITATEA.

*FAMILIA GUNEA. ORIENTABIDEA ETA AHOLKULARITZA.



12 urtez
haur eta familien
bidelagun

BURU OSASUNA ZAINTZEKO LAGUNTZA

Agifes irabazi asmorik gabeko elkarte bat da, eta ia lau hamarkada daramatza buru osasuneko arazoak dituzten pertsonen eta haien senideei laguntza guneak eskaintzeko lanean. Buru nahasmenduei aurre egin behar dieten pertsonen eta familiei laguntza osoa eta pertsonalizatua emateko zerbitzu eta programa sorta zabala eskaintzen dute. 50 profesional baino gehiagok osatzen dute elkarteko lantaldea eta banakako, familiako zein taldeko laguntza ematen dute.

Orotariko zerbitzuak dituzte pertsonen bizitzako arlo ezberdinetan esku hartu ahal izateko: harrera eta orientazio programa, banakako nahiz taldeko arreta psikologikoa, senideentzako formakuntza tailerrak, komunitatean autonomiaz moldatzeko laguntza programa, berdinen arteko laguntza, gazteen arreta eta komunitatean integratzeko programa, besteak beste. Horiez gain, eguneko zentroak eta babes etxebizitzak kudeatzen dituzte.

Baliabide horien xedea, hain zuzen, pertsonen errehabilitazioa eta bizi kalitatea sustatzea da, eta eskarmentu edo esperientzia handia du Agifesek ibilbide horretan,



urte guztian ehunka pertsonari beren bizi proiektua gauzatzen lagundu baitie.

Zein kasutan jo Agifesera?

Osasun mentaleko arazo aintz artatzen dira Agifesen, larritasun maila desberdinekin, batik bat, eskizofrenia, nortasuna-

ren nahasmenduak, nahasmendu bipolarra, depresioa eta patologia duala, hots, pertsonak buru osasuneko gaitza izatez gain, menpekotasunen bat izatea.

Elkartetik azaldu dutenez, jabetzen dira lehen pausoa ematea ez dela erraza jendearentzat; baina, aldi berean, hori egitearen



AGIFES

Helbidea.

Morlans pasealekua 3, behea (Donostia)

Telefono zenbakia.

943 47 43 37

E-posta.

agifes@agifes.org

Webgunea.

Agifes.org/eu/

Facebook.

Agifes

Instagram.

@agifes.elkartea

garrantzia ere nabarmendu dute. Zalan-tzarik izanez gero, Agifeseko atak beti zabalik daudela ere jakinarazi dute. Horretarako dute, hain justu, harrera eta orientazio programa, beharra sentitzen duten pertsonen euren egoera azaldu eta behar dituzten erantzunak eta babesa lortzeko.



Hortz Klinika Clínica Dental

- Odontologia
- Endodontia
- Periodontia
- Implantologia
- Hortzetako estetika
- PADI
(Haurren Hortzak Zaintzeko Programa)
- Ortodontia

www.elduwaranclinicadental.com

943 11 96 58

elduwaran@elduwaranclinicadental.com

Euskal Herria, 28 behea
IBARRA



GERTUTASUNA PAZIENTEEKIN

Minbiziaren Aurka Gipuzkoan elkarteak 14 urte daramatza zerbitzua eskaintzen Tolosaldean eta Tolosako Emeterio Arrese kalean duen egoitzan aritzen da, boluntarioen laguntzaz, lan talde profesionala: psiko-onkologoa, gizarte langilea eta prebentziorako psikologoa. Irailaren 28an, minbiziaren tabua ezabatzeko I. Mendi Martxa egingo dute Villabonan.



MINBIZIAREN AURKA ELKARTEA

Helbidea.

Emeterio Arrese Kalea, 2 (Tolosa)

Telefono zenbakia. 943 65 2143

Ordutegia. Astelehena:

08:00–15:00 / 15:30–18:15

Asteazkena: 08:00–15:00

Osteguna: 08:00–15:00

Webgunea.

Contraelcancer.es/es/gipuzkoa

Instagram. @contraelcancer.gipuzkoa

Minbiziaren Aurka Gipuzkoan elkarteak zazpi egoitza ditu eskualde ezberdinetan banatuta: Tolosan, Eibarren, Irunen, Zarautzen, Zumarragan, Azpeitian eta Donostian. Egoitza hauek Gipuzkoako biztanle osora iristeko helburua betetzen laguntzen diote elkarteari.

Eskualdeetako egoitzetako bakoitzean hiru profesional mota topatu ditzakegu: psiko-onkologoa, gizarte langilea eta prebentziorako psikologoa. Tolosaldean, hurrenez hurren, Nagore Oroz, Amaia Elozegi eta Maider Sierra dira langileak. Eskaintzen dituzten zerbitzu guztiak doakoak izaten dira eta minbizidun pazientei eta haien senitartekoei bideratzen zaizkie. Erabil-tzaileek ez dute zertan elkarteko bazkide izan behar zerbitzuaren onura jasotzeko.

Azpimarratzekoa da, lantalde profesio-nalekin batera eskualde guztietan borondatez aritzen diren pertsonak ibiltzen direla minbiziaren aurkako elkartearen. Tolosaldeko eskualdeari dagokionez, 14 urte dira egoitza Tolosako Emeterio Arrese kaleko bigarren zenbakian dagoela. 1.014 bazkide ditu elkarteak eta 157 pertsona dabilta bertan boluntario gisa laguntza ematen.

2023. urtean zehar elkarteak Tolosaldean honako zerbitzuak eskaini ditu, doan, paziente onkologikoei eta haien senitartekoei. Besteak beste, prebentzioaren arloan egin dute lan eta informazio kanpainak, osasunerako hezkuntza programak, terapiak eta tailerrak antolatu dituzte. Esate baterako, 677 herritarrek hartu dute parte ohi-tura osasungarriekin loturiko programetan eta tabakoa erretzeko ohi-tura uzteko 43 saio egin dira Tolosaldean.

Garrantzizkoa da,aldi berean, gaixoei eta haien senitartekoei eskaintzen zaien arta psiko-soziala. Joan den urtean Minbiziaren Aurka Tolosaldean elkartearen bitartez arreta psikologikoa emateko 311 saio egin eta elkartetik 568 gizarte esku-hartze bide-ratu dira. Gainera, material ortopedikoaren maileguak egin dituzte 14 kasutan.

Zerbitzu hauekin batera, pazientei eta senitartekoei laguntza eta akonpainamen-dua eskaintzen diete elkartearen dabil-tzan boluntarioek. Ospitale eta etxebizitzetan babesa eskaini eta tratamenduetara edota kontsultetara laguntzen diete.

Elkartearen inguruan biltzen diren bo-luntarioek gainera, elkartearentzat baliabi-deak eskuratzeko kanpainetan hartzen

dute parte eta baliabideak eskuratzeko eki-taldiak antolatzen diren haien kudeake-tan ibiltzen dira. Elkartearentzat garrantzi-tua den beste lan bat ere hartzen dute bere gain boluntarioek: ohi-tura osasungarriak eskuratzeko jardueren berri ematen lagun-tzen dute.

Mendi martxa irailean Villabonan

Minbiziaren Aurka Gipuzkoan elkarteak El-kartasunezko lehenengo mendi martxaren antolakuntzan murgilduta dabil. Villabo-nan egingo dute datorren irailaren 28an, la-runbatarekin. Festa egun honekin hiru hel-buru bete nahi ditu elkarteak: elkartasu-nezko jarduera fisiko batean gizartearen parte hartzea handitzea; gaixotasunaren inguruan dagoen gizarte tabua ezabatzeko minbizia ikusaraztea; eta kirolaren bitartez bizitza ohi-tura osasungarriak bultzatzea.

Mari Carmen Gil, Tolosaldeko Minbizi-aren Aurka Gipuzkoan elkarteako presidente-aren esanetan pazienteak eta bere familia er-digunean jartzen dituzte. Horregatik, Villa-bonako mendi martxan lortzen dituzten irabazi guztiak elkarteak dohainik eskain-tzen dituen zerbitzuak indartzeko erabiliko dituzte.

Dagoeneko egin daitezke mendi martxa-rako izen emateak, Olaederra kiroldegian, Villabonan, eta baita Rockthesport.com webgunean ere. Izena ematerakoan zapia eta motxila eskuratu dituzte parte har-tzaileek.

Irailaren 28ko mendi martxa Berdura plazatik abiatuko da 09:30ean eta 7,7 kilo-metroko luzera izango du. Hasitako toki be-rean amaituko da. Ekintza hau herritar guztiei bideratu nahi dietela nabarmendu dute Minbiziaren Aurka Tolosaldean elkar-teko kideek.

Horretarako eguna borobildu eta gazteek nahiz helduek hitzorduz goza dezaten goiz osoan zehar hainbat ekitaldi egingo di-tuzte: 11:30ean, esate baterako, Irrika aisial-di taldeak hainbat jolas egingo ditu eta bu-ruhandiak ere aterako dira kalera. 12:30ean, Eresargi abesbatzak emanaldia eskainiko du eta 13:00ean Amaia Agirre bertsolariak parte hartuko du.

Minbiziaren Aurka Gipuzkoan elkarte-aren festa izango da iraila bukaeran egingo dutena eta mendi martxaren babesle nagu-si den CMO Valves enpresari esker ona adierazi diote elkartetik. Horrekin batera, ekitaldia ongi atera dadin euren laguntza eskaini duten Amasa-Villabonako Udala-ren eta Aizkardi mendizale elkartearen «ezinbesteko» laguntza ere eskertu dute bertan ibiltzen diren profesional eta bolun-tarioek.

Lehen aldia da elkartasunezko mendi martxa bat antolatzen duela Minbiziaren Aurka Gipuzkoan elkarteak eta gure eskual-dean izango du egoitza. Minbiziaren ingu-ruan dagoen gizarte tabua eraisteko ekital-dia izango da.



TeknaBleu

Zutaz eta zure ingurukoez arduratzen gara etxeko ura tratatuz eta osasunerako ur kalitate bikaina lortuz.

- Ur araztua
- Ur hidrogenatua
- Ur alkalinoa
- Kimikorik gabeko garbiketa



948 98 18 20



www.teknableu.com