

Zain tze koa

2023-07-20
107.6 fm
Ataria.eus



ataria

Ongizatea
gehigarria



ONGIZATEA HELBURU

Hainbat elementuren konbinazioak osatzen du ongizatea, eta pertsona bakoitzak bere koktel propioa osatzen du bide horretan. Ongizate fisikoan jarriko du arreta batek baino gehiagok, fisikoan beste askok eta bada buru osasunean azpimarra jarriko duenik ere, edo hiruetan, horien konbinazioak berebiziko garrantzia baitu. Bakarka edo taldean, maskota batekin edo gabe... bakoitzak izango du bere formula, baina modu batera edo bestera profesionalek lagundu dezakete bide horretan eta horretarako aukera zabala dago eskualdean. Gehigarri hau da horren erakusle; hamaika profesional eta hamaika aukera baitaude ongizatera iristeko.



OSTEGUNA, 2023KO UZTAILAK 20

Argitaratzailea:

Tolosaldeko Komunikazio Taldea SM

Lege Gordailua: SS-1323-2013

Koordinatzailea:

Rebeka Calvo Gonzalez.

Kudeatzailea: Iban Urdapilleta Alkizalete.

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

Anoetalde: 687 410 022.

anoetaldea@ataria.eus

Ibarralde: 687 410 118.

ibarralde@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, Hernalde, Ibarra, Ikaztegieta, Irura, Larraul, Leaburu-Txarama, Lizartza, Orendain, Orexa, Tolosa, Amasa-Villabona eta Zizurkil

Tolosaldeko Komunikazio Taldea SMko kideak:



**N O R K
Z A I N T Z E N
Z A I T U Z U ?**

Aldian behin kit-kat bat egin eta mimatu zeure burua,
berezi sentiaraztea proposatzen dizugu, merezi duzu!
Mugimenduan eten bat egin, erlaxatu...
eta ondoren, indar berrituta, ekin tinko aurrera!

ESKLUSIBOTASUNA / ARRETA PERTSONALIZATUA
MINA AURRE-HARTZEA / LESIOTIK ONGIZATERA



ehun #
FISIOTERAPIA

MUGIMENDUAN
TINKO

Agaramundu plaza, 1 Behea | Tolosa | T 633 049 474
www.ehunfisioterapia.eus



FARMAZIA BAT BAINO GEHIAGO

Oscar Echeveste farmazialari eta nutrizionistak duela bi urte hartu zuen familiako botikaren ardura. Orduetik hiru arlotan ardatzu du farmaziako jarduna: nutrizioa, kirola eta adinekoak.

Farmazia batek eskaintzen dituen ohiko zerbitzuez gain, hainbat zerbitzu gehitu ditu euren jardunera, aipatutako ardatzetera egokitzeko eta tolosarren beharrei erantzuteko.

Horien artean honako hauek nabarmendu ditu farmazialari eta nutrizionista gazteak: nutrizio-dieta zerbitzua, antropometriak (gorputz konposaketaren azterketa) eta Dosifikazio Pertsonalizatutako Zerbitzua (asteko pastilleroak prestatzea).

Zerbitzu osatuagoa eskaintzeko Whastapp bidezko eskaera eta zalantza zerbitzua dute, webgune berria, adinekoei eta euren zaintzaileei begirako saila, kirol produktu zein osagarrien saila eta dermofarmazia marka propioa.

Kirol munduari dagokionez eskaintza zabala daukate farmazian: kirolariari eta entrenamendura egokitutako dieta zerbitzua, Finisher kirol osagarriak batez ere *endurance* kirolerara bideratuta (gelak, barri-



tak, gatzak...), kirolariarentzako produktu ortoprotesikoak (belaunarentzat, orkatilarentzat, eskumuturrarentzat...) eta beste hainbat produktu, hala nola, kremak eta kineto esparatrapuak.

Kirolaren alde egindako apustuaren barruan elkarlanerako bidea ireki dute herri-

ko hainbat taldeekin. Batetik, Alpino Uzturre taldearekin. Horren arabera, Alpino Uzturreko bazkideek deskontuak dituzte Oscar Echevesten. Bestetik, Ainhua Fisioterapiarekin eta TAK arraun klubarekin ere hasi dute elkarlana eta horien produktu hornitzaileak dira. Aurten gainera Tolobo-

OSCAR ECHEVESTE BOTIKA

Helbidea.

Gernikako Arbola Lorategiak, 3. (Tolosa).

Telefono zenbakia. 943 65 10 40

Whatsapp zerbitzua. 688 7116 89

Webgunea. farmaciaoecheveste.com

Emaila.

farmaciaoscarecheveste@gmail.com

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

Orduetgia. Asteleheneetik ostiralera

09:00etatik 22:00etara eta

larunbatetan 09:00etatik 13:00etara.

lei txapelketan parte hartuko duen taldeetako baten babesleak izango dira.

Oscar Echeveste botikan gizartearen beharretara egokitzeko egiten dute lan eta hori lortzeko lantaldea ezinbestekoa dela nabarmendu du arduradunak. «Guzti hau ezingo litzateke behar den bezala bideratu atzetik daukadan farmazialariz osatutako talde profesionalik gabe». Aiora Pellejero, Eva Sanz eta Puy Alzate dira profesional horiek, «arlotu guzti hauek adituak dira eta zure galderak erantzuteko eta aholkuak emateko prest egongo dira».

COACHING-A, ZORIONERAKO BIDELAGUN

Helburuak lortzea ez da berez gertatzen den zerbait, denboran egindako ekintza zehatz eta egokien emaitza da. Coaching prozesua, gainera, oso onuragarria da osasunerako, eragina baitu konfiantzan, segurtasunean, autoestimuan, ongizatean eta itzaropenean.

Azken batean, nor izan liteke zoriontsu helbururik lortu gabe? Nahi duguna lortzea bizigarria eta osasungarria da, eta lagunduta egitea da aukerarik onena. Goreti Aramburu Zurekin Coach-eko zuzendari eta sortzaileak lan egiten du blokeo egoera sentitzen dutenei laguntzeko; izan pertsona, enpresa ala familia negozio.

Ia hamabost urteko ibilbidean bildutako esperientziarekin eta findu duten metodologiarekin emaitza positiboak lortzen dituzte lehen egunetik. Zerk motibatzen dituen? Badakitela pertsona desblokeatu bat gai dela nahi duen guztia lortzeko.

Coaching-a egungo egoeraren eta nahi den egoeraren arteko zubia da. Prozesuan pertsonak tresna pertsonalizatuak eskuratzeko dituzte geldiarazten dituen edozeri aurre egiteko, eta gaitasuna lortzen dute



egoera mugatzaileak, beldurrak zein barne-gatazkak gainditzeko. «Horregatik, nola konpondu ez dakizun arazo pertsonal edo profesional bat baldin badaukazu, hauxe da zure aukera».

Ikuspegi sistemikoan oinarritutako

D.A.A.R metodologiari esker, emaitzetan zentratu daitezke praktikaren bidez, eta ez teoriaren bidez, normalean egiten den bezala. Trebetasunak ahalik eta gehien gartzeko tresnak eskaintzen dizkiote bezeroari, prozesu osoan albotik lagunduz.

ZUREKIN COACH

Helbidea.

Donostia etorbidea, 22, 16. pabiloia (Tolosa).

Telefono zenbakia.

686 73 88 15

Webgunea. zurekincoach.com

Emaila. info@zurekincoach.com

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

Zerbitzuak.

- Familia-enpresei begirako coaching-a
- Coaching profesionala
- Lidergo prestakuntzak
- Coaching pertsonala

Zerbitzuak

Zurekin Coach-en familia-negozioei, hainbat enpresari, zuzendaritza-karguei eta blokeo-egoeran dauden pertsona konprometituei laguntzen diete.

Goreti Aramburuk nabarmendu du lehen egunetik lortu dituztela emaitza positiboak, izan ere, badakite «gizaki desblokeatu bat gai dela proposatzen den guztia lortzeko».

Depresioaren zulotik ateratzeko euskarriak

Gizartean oso zabaldua dagoen arren, ezjakintasun handia dago buru nahasmendu honen inguruan. Diagnostiko larria bada ere, irtenbidea badago, Agifeseko psikologo Maider Gorostidiren esanetan. Laguntza profesionala eskatzea ezinbestekoa da kasu askotan, eta berdinen arteko babesa ere oso lagungarria da.

Tristura eta depresioa ez dira gauza bera, askotan loturik agertu arren. Depresio hitza hala moduz erabiltzen dela dio Maider Gorostidi Agifes elkarteeko psikologoak, baina diagnostiko larria dela gogorarazi du. «Pertsonaren egoera kolokan jartzen da, eta egunerokotasuneko gauzak egiteko zailtasun handiak izatera iritsi daiteke».

Osakidetzaren arabera 10 pertsonatik batek gutxienez depresio agerraldiren bat izango du bizitzan zehar. Pertsona horien %40ak ez dio ezer esaten bere osasun profesionalari, ez dakielako zer gertatzen ari zaion edo nahasmendua onartzean inguruko baxterketa jasatearen beldur delako.

Hain zuzen, ezgaitasun arrazoirik nagusietakoa da depresioa, ohiko gaitasunak eta energia nabarmen mugatzen baititu. Bartzuetan, gainera, eragin handia du familia edo gizarte harremanetan, baita lanean ere.

Nahasmenduaren iraupena aldakorra da: zenbait astez jasan daiteke edota hainbat urtez luzatu. Oro har, pertsona gehienak hobeto sentitzen dira lau eta sei hilabete artean igaro ondoren, baina batzuek sintoma iraunkorragoak izaten dituzte. Depresioak bi urte edo gehiago irauten baditu, kronikotzat hartzen da. Faktore psikologiko, biologiko eta sozialen konbinazio konplexuaren ondorioz agertzen da, baina ageriko eragilerik gabe ere azaldu daiteke.

Autoestimua landu

Maiz, nahasmendu honen oinarrian daude autoestimua arazoak. Horrek desegoki sentiarazten du pertsona; ezgaitasun sentimenduak ditu eta zailtasunak ditu une onez zein lorpenez gozatzeko. Bere akatsetan jartzen du arreta, eta ez dio ondo dagoenari erreparatzen.

Autoestimua lantzeko, garrantzitsua da honakoa kontuan hartzea:

- Gauzak ez dira beti irudikatzen ditugun moduan gertatzen. Emaiza garrantzitsua izan ohi den arren, bizitzako prozesuak are esanguratsuegok dira.
- Geure burua bere horretan onartzea ezinbestekoa da. Lorpenak eta hanka-sartzeak, indarguneak eta ahuleziak... onartzen ikasi behar dugu, barne ongizatea sustatzeko.
- Ez dago gizaki perfekturik. Beraz, egoera



Hainbat zerbitzu eskaintzen dituzte Agifes elkarteak. AGIFES

bakoitzean dugun erantzukizuna gure gain hartuz, egoera bakoitzak dakarkigun esperientziatik ikasi eta barruko bake sententzia indartu ahal izango dugu.

- Norberaren nahiak asetzeko garrantzitsua da, betiere besteenak errespetatuz, baita gure iritziak errespetuz eta une egokian adieraziz ere.
- Funtsezkoa da motibazioa pizten lagunduko diguten jomugak eta helburuak ezartzea.
- Osotasuna eta barne-koherentzia mantentzeak geure burua errespetatzen lagunduko digu.

Pentsaera zaindu

Depresioa duten pertsonen artean pentsamendu distorsionatu edo irrazionalak dira nagusi. Errealitatearen interpretazio okerra eragiten duten distorsio ohikoak honakoak dira:

- **Dena edo ezer ez.** Muturreko pentsamenduak izaten ditu. Adibidez: «Ez dut azterketa gaintitu; ikasten jarraitzeak ez du zentzurik».
- **Zuri edo beltz.** Pentsamendu dikotomikoa du: dena oso positibotzat edo oso negatibotzat sailkatzen du, eta mutur ilunena hartzen du norberari dagokiona deskribatzeko. «Dena gaizki ateratzen zait».
- **Abstrakzio selektiboa.** Esperientzia zehatz bat xehetasun baten arabera interpretatzen du, elementu garrantzitsuagoak baztertuz: «Familiarentzat prestatu nuen postrea ez zitzaidan ondo atera; bazkaria zapuztu nien».
- **Pentsamendu katastrofikoak.** «Bidaian istripua izateko arriskua dut. Hobe etxean geratzen banaiz».
- **Gehiegi orokortzea.** Esperientzia jakin batean edo gutxi batzuetan oinarritu dezake errealitatearen interpretazioa: «Ez nau

inork atsegin; niregandik etekina ateratzeko gerturazten dira soilik».

- **Pertsonalizazioa eta erruduntasun sentimendua.** Kanpoko gertaeren ardura beregain hartzea, oinarri sendorik gabe: «Aita gaixotu egin da nik sortzen diodan nahigabearen erruz».

- **Magnifikazioa edo minimizazioa.** Gertaera baten esanahia gehiegi handitzeko edo gutxiesteko joera: «Beste pertsona batengatik utzi nau; ez nau inork inoiz gehiago maitatuko».

- **Hau egin beharko nuke.** Norbere buruari betebeharrak amaigabeak jartzen dizkio. «Erabakiak hartu beharko nituzke», «zerbait egin beharko nuke»...

Zulotik ateratzeko, ezinbestekoa da pentsamendua berregituratzen ikastea. Horretarako, kasu askotan, garrantzitsua da profesionalen babesa jasotzea. Maider Gorostidik garbi du: laguntza eskatuz gero badago irtenbiderik.

Berdinen arteko laguntza taldea

Hain zuzen, depresioa duten pertsonen zuzenduriko laguntza taldea eskaintzen du Agifes elkarteak. Psikologo batek gidatutako saioetan, parte-hartzaileen bizipenak partekatu, elkarri entzun eta babesa eman, eta batak bestearengatik ikasteko aukera dago. Taldera sartu ahal izateko, alde aurretik tailer bat eskaintzen dute elkarteak, depresioaren une zailenei aurre egiteko tresnak eskuratzeko.

Jaione Mujikarentzat «oso garrantzitsua» da laguntza-taldea. «Momentu txar askotatik salbatu nau urteotan. Bertan laguntza, errespetua, isiluneak... topatzen ditut, eta aurrean ditudan pertsonen ispilu moduan erakusten dizkidate nire ahulezi eta indarguneak».

Guadalupe Rivasentzat ere «oso aberasgarria» da taldea. «Beste pertsonengandik ikasten dut, eta horrelako egoeran dagoen bakarra ez naizela ikustea oso lagungarria zait», dio.

Agifes elkarteak

Agifes irabazi-asmorik gabeko elkarteak buru osasuneko arazoak dituzten pertsonen eta beren senideei laguntzarako guneak eskaintzen ditu helburu.

Egun, 1.000 bazkide eta 50 profesional baino gehiago batzen ditu, eta hainbat programa eskaintzen ditu, besteak beste, doako harrera eta orientazio zerbitzua; arreta psikologikoa; laguntza-taldea; aholkularitza juridikoa; senideentzako eta profesionalentzako formakuntzak; errehabilitazio psikosozialerako zentroak; babes etxebizitzak; komunitatearen autonomiaz moldatzeko laguntza programa; Elkarrekiko Laguntza programa; Zeuk Aukeratu, gazteen buru osasuna zaintzeko prebentzio eta esku-hartze programa; Elkargune, komunitate integratuzko programa; eta Karabeleko, enplegu zentro berezia.

ETXEBESTE HORTZ KLINIKA, ASKOTARIKO DIZIPLINAK BILTZEN DITUEN KLINIKA

Berrikuntza eta 33 urteko esperientzia eskutik helduta, 2017ko martxoaren 3an ireki zuten Etxebeste Hortz Klinika berritua. Hortzetako osasunari eskainitako espazio zabal eta argitsua da Oria ibaiaren ertzean, Tolosako bihotzean. Profesional talde kualifikatua dute bertan eta hortz tratamendu ugari eskaintzen dituzte.

Merkatuko material hoberekin, ekipo tekniko modernoekin eta profesional talde kualifikatu baten eskutik, hortz tratamendu ugari eskaintzen dituzte Tolosako Etxebeste Hortz Klinikak. Klinikak tratatzea erabakitzen duen edozein pertsonari eroso sentiarazten diote eta behar den konfiantza ematen diote, hurbiltasuna baita euren ezaugarrietako bat.

Zerbitzu integrala eskaintzen dute hortz klinikak eta talde sendo zein gaztea osatzen dute; Enara Uribarren (higienista) eta Laura Agirregomezkorta (odontologoa) dira arduradunak eta Amaia Lorence, Arantxa Armendariz eta Esther Garcia higienistekin batera aritzen dira. Duela urte bete inguru Jennifer Pizarro odontologoa batu zen lantaldera.

Teknologian inbertitzea erabaki zuten eta zerbitzu osatuena eskaintzeko moduko gailuak dituzte: 3D eskanerra, RX aparatu gehigarria (Vista Scan), aho barrurako kamera zein eskanerra ortodontzietan erabili ahal izateko, protesigileen Cad-Cam zerbitzua eta abar.

Tratamendu ugari

Etxebeste Hortz Klinikak hortz tratamendu ugari dituzte.

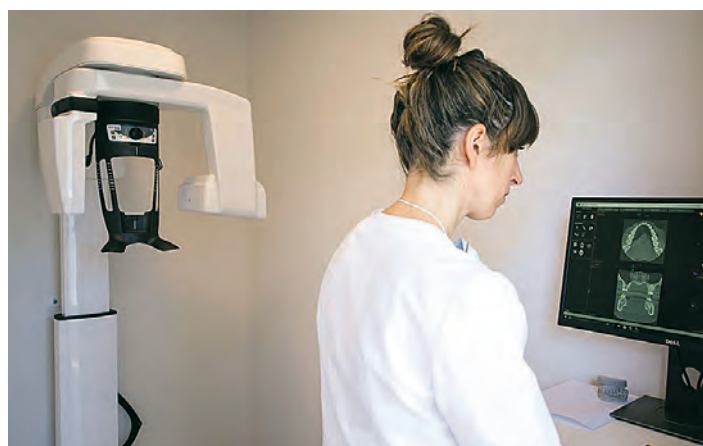
• **Odontologia kontserbatzailea.** Ez dago daukaguna mantentzea eta zaintzea baino tratamendu hoberik leloarekin egiten dute bat eta hortik abiatuta prebentziorako tratamendu desberdinak eskaintzen dituzte hortzen hondatze fisiko edo kimikoa geldiarazteko.

• **Protesiak.** Laborategi eraberritzaileekin lan egiten dute protesi mota ezberdinak lortzeko, ahalik eta aukera gehien eskainiz, eta bezeroari erosotasuna eta naturaltasuna emanaz. Aho guztiko birgaitzeak egiten dituzte, inplanteen gaineko mota ezberdinetako protesiak eskainiz; protesi finkoak, kendu daitezkeenak, txertatu daitezkeenak eta abar.

• **Hortz estetika.** Zuriketak, karillak eta abar.

• **Periodontzia.** Arraspatzeak, eskuz egindako garbiketak, ultrasoinuarekin egindakoak eta abar.

Aho osasunarekin lotura zuzena ez izan arren, zerikusia duten beste zerbitzu batzuk eskaintzen dituzte, era berean, eta horretarako esperientziadun profesionalak dituzte.



ATARIA

• **Aurpegi masailetak kirurgia.** Fernando Esnal medikua arduratzen da kalitatezko inplanteez, merkatuko marka gorenak erabiliz eta hortz piezak ordezkatzeko puntako teknika eta material aurreratuenak aukeratuz.

• **Ortodontzia.** Eider Gonzalez medikuak hortzen posizioa zuzentzeko hainbat ortodontzia mota eskaintzen ditu, horien artean punta-puntako *ortodontzia gardena* bezala ezagutzen dena. Horretarako ferula pertsonalizatu eta ikusezinak erabiltzen ditu Gonzalezek.

• **Endodontzia.** Maria Iruretagoiena medikua hortzen eta haginaren nerbioak kentzeaz arduratzen da, teknika ezin hobearrekin.

• **Fisioterapia.** Eneko Mallagaray medi-

kuak ATMa (Articulación Temporo-Mandibular) hobetzen laguntzen du, hau da, barrailezurra eta bere inguruko muskulaturaren mugimendua hobetzen laguntzen du arazoak desagerrarazteko.

Era berean, Eusko Jaurlaritzak bultzaturiko **PADI** programaren barruan dago Etxebeste Hortz Klinika, eta beraz 7-15 urte bitarteko haurren eta gazteen aho osasuna zaintzen laguntzen du tratamendu desberdinak eskainiz.

«Dudarik ez izan, zure ahoaren osasunak eta estetikak kezkatzen bazaituzte edota prebentzio moduan zaindu nahi badituzte, bisita ezazue Etxebeste Hortz Klinika. Zuen behararen araberrako zerbitzua eta gertuko tratua topatuko dituzte».

ETXEBESTE HORTZ KLINIKA

Helbidea. Nafarroa etorbidea 1, (Tolosa).

Telefono zenbakia. 943 65 46 01

Whatsapp. 699 37 66 72

Webgunea. etxebestedental.com

Emaila. info@etxebestedental.com

Zerbitzuak.

- Odontologia kontserbatzailea
- Protesiak
- Hortz estetika
- Periodontzia
- Aurpegi masailetak kirurgia
- Ortodontzia
- Endodontzia
- Fisioterapia
- PADI

ZAINDU JATEN DUZUN HORI

Edonor joan litekeen tokia da, eta ez da momentu edo helburu berezirik eduki behar hastea erabakitzeke. Pertsona guztiok egiten dugun zerbait da jatea, ezinbesteko ekin-tza baita bizitzeko eta osasuntsu egoteko. Beraz, nola ez jarri arretarik eguneroko egiten dugun eta osasunean eragin zuzena duen horri?

Osasuna zaintzeko ezinbestekoa da elikadura egoki bat izatea, eta horixe lortzen laguntzen du Nere Sotil nutrizionistak. Modu pertsonalizatuan egiten du lan: egoera aztertzen du jakiteko zein diren pertsona bakoitzaren beharrak, eta horiei erantzuteko modurik egokiena bilatzen du. Hori gutxi ez eta arreta berezia jartzen du ere barneratuta ditugun eguneroko ohituretan; elikadura bezain garrantzitsuak baitira.

Formakuntza zabala

Sotilek Dietetika eta Nutrizio gradua ikasi zuen Nafarroako Unibertsitatean, eta gerora formakuntza akademikoa osatzen jarraitu du hainbat ikasketa gineez: kirol-



nutrizioko espezialitatea, Txinako Medikuntza Tradizionala, Naturopatia, masterra emakumearen hormonon osasunari

buruz, endokrinoko espezialitatea eta hesteetako mikrobiotaren graduondokoa. Ez du bukatu, ezta gutxiagorik ere, eguneroko-

NERE SOTIL NUTRIZIONISTA**Helbidea.**

Organic denda,

Nafarroa etorbidea, 3 (Tolosa).

Telefono zenbakia. 619 42 02 77

Emaila. neresotil@gmail.com

Instagram. neresotil.nutricion

Zerbitzuak.

- Nutrizioa eta dietetika
- Txinako Medikuntza Tradizionala
- Naturopatia
- Kirol nutrizioa espezialitatea
- Emakumearen hormonon osasuna
- Endokrinologia eta ospitaleko nutrizioa

kotasuna ere ikasketa jarraitu moduan ulertzen baitu.

Zortzi urte daramatza nutrizio-aholkularitza pertsonalizatuan, eta beti uztartu du hori belar-dendan lan egitearekin. «Elikadura arlo oso garrantzitsua da gure osasun fisikoan zein mentalean. Guk zaindu behar dugu geure burua, eta zenbat eta lehenago hasi, hobe».



NAIA

HAURREN GARAPENERAKO ZENTROA

OSASUN ZENTROA

20.C.2.4.90.11821

INFORMAZIO GEHIAGO:

Zabalarreta Parkea 4, TOLOSA.

Tel.: 688 84 55 38

● 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.



11 urtez
haur eta familien
bidelagun

PERTSONEN ONGIZATEA ETA OREKA BERRESKURATZEKO AUKERA SUKHAN

Urteek emandako esperientziarekin, pertsonaren osasuna eta ongizatea ardatz hartuta egiten du lan Villabonako Sukha zentroan Eneko Otegi. Terapia egiteko aukera edota pilates eta yogako saioak jasotzekoa eskaintzen du, izan taldean, talde murriztuan edota bakarka, betiere pertsonaren beharrak gertutik zainduz eta horretara egokituz.

Hainbat diziplina biltzen ditu Sukha zentroak eta pertsonen ongizatea zein oreka berreskuratzeko jarduerak egiten dira bertan. Eneko Otegi da zentroko ardura-duna eta terapiak edota aktibitate fisikoa eta mugimendua lantzen ditu, hala nola, yoga eta pilates eginez. Zentroa irekitzean bertako jarduerak laburbilduko zituen ize-na jarri nahi zion eta Sukha aukeratu zuen, hain zuzen, sanskritotik datorren hitza da Sukha eta ongizatea esan nahi du.

Duela hamabi urte ekin zion abentura profesionalari. Hamasei urtez enpresa batean lanean aritu ondoren, bizitzan erabateko aldaketa behar zuela sentitu zuen. Ordurako, arratsaldeetan pilateseko eskolak ematen zituen 2006az geroztik, Donostia eta inguruko herrietan. Hori ardatz hartuta, egin nahi zituen aldaketak ildo horretatik joan behar zutela argi zuen, pertsonaren osasunarekin eta ongizatearekin zerikusia izan behar zutela, alegia.

Hiru urtez eskola ezberdinetan formetzen aritu ondoren —masajea, kinesologia, entrenatzaile pertsonala—, lehenengo urteetan Donostiako entrenamendu zentro batean aritu zen masajista, entrenatzaile eta pilateseko irakasle bezala.

Esperientzia aberasgarri hark, egoera eta behar oso ezberdinetako pertsonak ezagutu eta tratatzea ahalbidetu zion. Aldi berean, gogobetegarria izan zela dio, ikasitako guztia praktikan jarri eta pertsonen egoera eta osasuna nola hobetzen zen ikusteko aukera ematen baitzion.

«Beti uste izan dut gorputz fisiko bat baino zerbait gehiago gairela, eta askotan, gure emozio, sinesmen, pentsamendu eta energiak ere eragin handia dutela ongizate eta osasunean, eta behar-beharrezkoa dela eremu guzti horiek jorratzea, gure gorputzak berezko duen oreka natural hori mantentzeko».

Hori horrela, eta zerbitzu zabalagoak eskaintzearen, etxeko gela bat atondu eta han hasi zen bere kontura lanean, orain bost urte inguru, Asteasun. Hasieran, familiaritatekoak, ondoren lagunak eta ezagunak, gero herritarrak... eta apurka-apurka kanpotik ere jendea joaten hasi zitzaizola kontatu du. Etxeko gela hura baino leku aproposago bat bilatu nahian sortu zen Sukha zentroa, Villabonan, orain ia urtebete.

Sukha zentroak terapia gela bat eta jar-



I. S. A.

duera fisiko eta entrenamendurako beste bat ditu, biak guztiz ekipatuak eta egokituak. Bide horretan, azpimarra berezia jar-tzen du aurre zaintzan. «Geroz eta luzarago bizi gara, eta garrantzitsua da gaztetatik hasita gorputza zaintzea, zahartzaroan bizi kalitate on bat izateko».

Azken urte hauetan, leku batean eta beste-tan jasotako esperientzia eta ezagutza guz-tia jendearekin elkarbanatzea da bere hel-burua, eta modu batera edo bestera behar-rean dauden guztiei laguntza eskaintzea.

Alde batetik, terapien arloa lantzen du. Gorputzari bere alderdi fisikoa erreku-pera-tzen laguntzeko masajeak, oin erreflexolo-gia, terapia sakro-kraniala edota liberazio miofasziala erabiltzen ditu. Eta momentu-ren batean sakonago jorratzeko beharra ba-dago, alderdi emozionala eta energetikoa ere lantzen ditu: kinesologia, bach loreak, reiki, LNT eta bestelako teknikak.

Beste aldetik, aktibitate fisiko edo mugimenduaren arloa ere lantzen du. Momen-tuz, yoga eta pilates saioak eskaintzen ditu, baina aurrerantzean, diziplina ezberdinak gehitzen joateko asmoa dauka: meditazioa, mindfulness edota ongizatean baliagarri izan daitekeen beste edozein diziplina.

Ikasturte berriari begira, gauza berriak txer-tatu eta lanean jarraitzeko asmoarekin eta ilusioarekin dago Eneko Otegi. Izan ere, ur-tebete da zentroa zabaldu zuenetik, eta izan duen harrera ona eskertzeko modukoa dela nabarmendu du.

Yogari dagokionez, Vinyasa metodoa erakusten du. Oinarrizko jarrerak arnaske-tarekin eta mugimenduekin koordinatzen dira, trantsizio dinamikoak eta sekuentzia jariatarrak lortuz.

Klaseak osatzeko Hatha Yoga ere erabili-ko da, jarreraren eta arnasketaren bidez ener-gia aktibatuz. Eta Yin yoga, gorputzaren eta buruaren lasaitasuna lortzeko, erlaxa-zio egoera batera eramanez.

Hiru metodo

Pilateseko arloan, hiru metodo ezberdin erakusten ditu: lurtean egiten dena —mat—, reformerra eta airea.

•**Pilates mat:** Lurrean koltxoneta baten gainean egiteko progresiboki diseinatutako ariketak. Norberaren gorputzaren pisua erabiltzen da orokorrean, eta tarteka, osagarriak gehitu dakizkioke, hala nola, banda elastikoak, uztaiak, barrak, baloi medizina-lak, fitballa...

SUKHA ZENTROA

Helbidea. Larrea auzoa, 8B behea (Amasa-Villabona).

Telefono zenbakia. 650 012 674

Emaila. info@sukha.eus

Facebook. Sukha zentroa

Instagram. Sukha_zentroa

Zerbitzuak.

- Terapiak: masajeak, oin erreflexologia, terapia sakro-kraniala eta liberazio miofasziala.
- Pilates eta yoga.

•**Pilates reformer:** Ohe baten antzeko plata-forma batekin egiten da, eta soka eta mal-guki batzuk gehitzen zaizkio batzuetan erresistentzia handituz, gorputza eta gi-harrak indartzeko, eta besteetan, berriz, lurre-an lortu ezin diren mugimenduen lagunga-rra gisa, malgutasuna eta mugikortasuna lantzeko.

•**Pilates airean:** Gorputz osoa edo zatiren bat zintzilik edo airean dagoela egiten den entrenamendua, zabu baten laguntzarekin. Lurrean euskarririk ez duenez, ez dago gorputzaren jarrera baldintzatzen duen ezer, eta horrela jarrera naturalagoa har-tzen du, mugimendu libreagoak eta zabala-goak egiteko aukerarekin.

Bakarka edo taldean

Pilates praktikatzeko garaian, gainera, plan ezberdinak eskaintzen ditu, pertsona-ren beharrak ikusita:

•**Taldekatu plana.** Gehienez bost pertso-nez osatuta. Malgutasuna, indarra eta toni-fikazioa landu, tentsioak kendu eta gorpu-tzaren oreka lortzeko diseinatutako esko-lak dira.

•**Plan erdi-pribatua.** Bi pertsonen osatuta-ko taldean egiten dira saioak. Giro intimoa-go, arreta pertsonalagoa eta taldearen be-harren arabera entrenamendu zehatza-go eskaintzen da.

•**Banakatu plana edo plan pertsonala.** Pertsonaren beharretara egokitutako en-trenamendua, emaitza onenak, azkar eta eraginkortasunez lortzeko balio duen saioa. Terapien gelan eskaintzen diren zer-bitzuekin osatu daiteke, mugimendu edo aktibitate fisikoaz gain, masaje edo bestela-ko diziplinaren bat behar izanez gero.

TOLOSAN

**Zuatzu Klinika da
zure konfiantzazko
klinika**



Ginekologia



**Haurdunaldia
eta erditzea**



**Jaio aurreko diagnostikoa
eta fetuaren medikuntza**



**Emer Murua doktoreak
astelehenetan ematen
dizu arreta 15:00etatik
19:00etara**

Eskatu zure hitzordua
Zuatzu Tolosa
Laskorain kalea, 16 (behegaina)
943 506 090

IKUSMENA ZAINTEZKO PROFESIONALIK ONENAK

50. urteurrena beteko du aurtengo hilaren 31n Argizti Optikak. Gaur egun, hiru zentro dituzte eta horietako bi Tolosan daude, Trianguloa plazan bat eta Gernikako Arbola Lorategietan bestea. Esperientzia handiko lantaldea dute eta kalitatezko betaurrekoak saltzeaz gain, ikusmenean oinarritutako lehen mailako arreta zerbitzua eskaintzen dute.

Betaurrekoen munduarekin loturiko materiala saltzeaz gain, ikusmenean oinarritzen den lehen mailako arreta zerbitzua eskaintzen dute Argizti Optikak.

Pablo eta Luis Zamarripa anaien gidaritzapean dagoen optikak, aurtengo uztaillaren 31n 50 urte beteko ditu. 1913. urtean, Pablo eta Luisen birraitona zenak Argizti bitxi denda ireki zuen, eta 1973. urtean bitxi denda izateari utzi eta optika izatera pasa zen Pablo eta Luisen aitaren eskutik. Gernikako Arbola Lorategietan ireki zuen optika. «Nire birraitonak Argizti bitxi denda ireki zuenetik, lau belaunaldi aritu gara Argiztin lanean. 50 urte hauetan lantalde osoa osatu dugu Argiztin. Nire anaia eta nikenduta, Argizti Optika osatzen duten beste langile guztiak emakumezkoak dira eta bizi guztia daramate gurekin lanean», adierazi du Pablo Zamarripa Argizti Optikako nagusiak.

Gaur egun, Argizti Optikak hiru zentro ditu martxan, horietatik bi Tolosan. Bat Trianguloa plazan dago eta bestea berriz, Gernikako Arbola Lorategietan. Hirugarren zentroa aldiz, Urretxun dute. Zamarripak gehitu du, Trianguloa plazan dagoen optikan egiten dutela lan langile gehienek, eta beste bi zentroetan berriz, bina optiko egoten direla lanean.

Kalitatezko zerbitzu eta produktuak

Pablo Zamarripak azaldu duenez, Argizti Optikak dituen indarguneak dira langileek lan egiterako garaian duten profesionaltasuna eta beraien formakuntza. Egunerokotasunean irtetzen diren nobedade guztien berri izaten dute eta beharren arabera egokitzen joaten dira: «Optikaren munduak horrela funtzionatzen du, gauza berriak ateratzen doaz uneoro eta beharraren arabera, formatzen goaz; bai ikasketa aldetik, eta baita makinaria aldetik ere. Kalitatezko produktuak saltzea gustatzen zaigu eta esparru horretan bereizten gara beste optiketatik».

Argizti Optikak gehienbat betaurrekoetan oinarritzen den zerbitzua eskaintzen duela adierazi du Zamarripak. Graduatutako betaurrekoak, betaurreko progresiboak, gertuko betaurrekoak eta eguzkitako betaurrekoak izaten dira gehien saltzen direnak. «Orain, esaterako, betaurreko progresiboak pertsonalizatzeko aukera eskaintzen diegu bezeroei errealitate birtuala erabiliz. Horrela, norberak duen ikusteko dinamia ezagutzen dugu eta horren ara-



Argizti Optikako lantaldea Tolosako Trianguloan duten zentroaren aurrean. ENDIKA APALATEGI

bera diseinatu ohi ditugu bezero bakoitzaren lenteak». Uneoro, azken puntako teknologiarekin lan egitea gustatzen zaiela dio Zamarripak, bezeroari kalitatean oinarritutako produktuak eta zerbitzuak eskaintzea baita beraien helburua.

Lehen mailako arreta zerbitzua

Pablo Zamarripak azaldu duenez, orokorrean optikara gerturatzen diren bezero gehienak gaizki ikusten dutelako joaten dira: «Gure optikan, bezeroari ikuspegi osoa aztertzeo aukera ematen diegu. Alde batetik, zenbat eta nola ikusten duten aztertzen diegu, eta bestetik berriz, begiaren osasuna zenbaterainokoa den ikusten dugu. Azterketa hauek Screening proba batzuen bidez egiten dizkiegu eta retinografia duten aparatuekin egiten ditugu». Proba horiekin zerbait detektatzen badute, bezeroak medikuetara edo ospitalera bidertzen dituztela gehitu du Zamarripak.

Azken urteetan, produktuen artean izan duten berritasunetako bat miopiarako ukipen lenteak izan direla nabarmendu du: «Etorkizun hurbil batean, arazoak izango

ditugu miopiarekin. Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, 2050. urterako miopia pandemia bat bilakatuko da. Honen arrazoia da gizakiok pantaila eta teknologia berrien aurrean ordu gehiegi pasatzen ditugula eta horrek begia miopeagoa izatea ekarriko du».

Zamarripak gehitu du terapia bisuala ere eskaintzen dutela, non jendeari ikusmen ona izaten laguntzeaz gain, kalitate onekoa izatea bermatzen dieten. «Umeekin eta gazteekin ariketa espezifikoko horiek praktikan jarrita, betaurrekoek lortzen ez dutena lortzeko gai gara».

Bosgarren belaunaldiaren atarian

Argizti Optikak datozen urteetan jendeari ahalik eta zerbitzu onena eskaintzen eta kalitatezko produktuak saltzen jarraitu nahi dute. «Optika bezala hazten jarraitu nahi dugu, azken orduko makinariak lortuz eta gure formakuntza are eta gehiago elikatuz. Bosgarren belaunaldiak lekukoa hartuko ote digun zain gaude eta datozen bost urteetan ikusiko dugu Argiztik beste belaunaldi bat izango duen edo ez».

ARGIZTI OPTIKA

Helbidea. Trianguloa plaza eta Gernikako Arbola Lorategiak (Tolosa) eta Areizaga kalea, 16 (Urretxu).

Telefono zenbakiak. 943 67 34 11 (Trianguloa plaza), 943 65 26 63 (Gernikako Arbola Lorategiak) eta 943 72 05 23 (Urretxu).

Ordutegia.

Trianguloa plaza: astelehenetik larunbatera 09:30etik 13:00etara, eta 16:30etik 20:00etara. Gernikako Arbola Lorategiak: astelehenetik ostiralera 09:30etik 13:00etara, eta 16:30etik 20:00etara, eta larunbatetan 09:30etik 13:00etara.

Webgunea. argiztioptica.com

Emaila. argiztioptica@hotmail.com

Instagram. [optica.argizti](https://www.instagram.com/optica.argizti)

Facebook. [Optica Argizti](https://www.facebook.com/OpticaArgizti)

Zerbitzuak.

- Mota ezberdinetako betaurrekoak
- Ikusmenean oinarritutako lehen mailako arreta zerbitzua
- Terapia bisuala

Maskotak familiako kideak dira, baita legearen aurrean ere

Pasa den urtetik etxeko animaliak, maskotak, sentikortasuna duten izaki bizidunak dira juridikoki, hau da, ez dira gauzak eta beraz hainbat eskubide dituzte. Maskota bat eskuratzerakoan jarraitu beharreko hainbat faktore daude, era berean, bakoitzaren bizi ohiturak eta baldintza ekonomikoak, besteren artean.

Etxeko animaliak sentikortasuna duten izaki bizidunak dira juridikoki pasa den urtetik, hau da, ez dira gauzak eta beraz hainbat eskubide dituzte. Eskubide horien artean daude bikoteen banaketa egoeretan ados jarri ezean epaileak erabakiko duela etxeko animalia norekin geratuko den. Erabaki hori hartzeko garaian, animalia eta familiako kideen ongizatea kontuan hartu beharko dute, legeak jasotzen duenez, eta epaileak haren zaintzagatik eta mantenuagatik sortutako gastuak ordainarazi diezazkioke beste jabeari. Epaileek kontuan hartuko dute, halaber, etxeko animaliak ere mina eragiteko tresnatzat erabil daitezkeela dibortzio kasuetan. Horrenbestez, erabaki ahal izango dute umeak gurasoetako bategana ez joatea, horrek animalia tratu txarrak eman badizkio edo hari min egingo diola esanez mehatxatzen baditu, indarkeria bikario edo indarkeria matxista modura umeen beste gurasoa kontrolatzeko edo biktima bihurtzeko helburuarekin.

Bestetik, galdutako animaliei lotutako neurriak aurreikusten ditu legeak. Galdutako animalia aurkitzen duenak jabeari itzuli beharko dio derrigorrez, eta aukera izango du zaintzagatik edo hura sendatzeagatik izandako gastuen ordaina eskatzeko. Hala ere, salbuespen bat egongo da: tratu txarrak jasan dituen zantzuak sumatu, edo abandonatuta egotearen itxura hartzen badio, ez dio zertan itzuli jabeari, baina arlo horretan eskuduntzak dituzten agintariei jakinarazi beharko die egoera.

Legeak arautzen du era berean, jabea hiltzen denean zer egingo duten animaliarekin. Hainbat egoera zehaztuta daude. Jabeak aurrez adierazi ez badu animalia noren zaintzapean geratuko den, jabea hiltzean hura eskatzen duten senideei emango diete. Batek baino gehiagok eskatzen badute eta ez badute lortzen ados jartzea, epaileak erabakiko du norekin joango den, betiere, animalia horren ongizatea kontuan izanda; kontrara, inork ez badu animalia kargu egin nahi, administrazioak aukera izango du beste norbaiti emateko.

Etxeko animaliek beraz, eskubide gehiago dituzte orain, eta gizakiaren mehatxu eta erasoetatik babesteko aukera ematen die legeak. Hori baina, bigarren pausoa li-



Bakoitzak dituen ezaugarriak, denbora eta baldintzak hartu behar dira kontuan maskota bat aukeratzekoan. ATARIA

tzateke. Izan ere, lehen pausoa dago maskota bat hartzerakoan erabakia ondo hausnartzea, eta horretarako hainbat galdera egin beharko lizkioke bakoitzak bere buruari.

Animaliak ez dira gauzak

Legeak onartzen duen moduan, maskotak ez dira gauzak eta euren ongizatea bermatzeko ardura dute jabeek. Hori horrela, maskota bat aukeratu aurretik hainbat galdera egitea komeni da. Esate baterako, zenbat denbora duzu maskotari eskaintzeko? Etxeko animaliak zaintza lanak izango ditu eta horiek betetzeko duzun denboraren inguruan hausnartzea komeni da. Maskota guztiek ez dute denbora dedikazio bera eskatzen eta horren arabera aukeraketa egin behar da. Animaliak paseatzera atera behar dira, euren elikadura zaindu behar da, albaitariarengana eraman behar dira, garbitu, eurekin jolastu... Horrek guztiak

eskaten duen denboraren inguruan pentsatu behar da.

Etxeko animalia guztiak ez dira tamaina berekoak eta ez dute mugimendu bera behar eta hori kontuan hartu behar da. Izan ere, animalia batzuek oso leku gutxi behar dute bizitzeko eta oinarrizko beharrak asetzeko, eta beste batzuek, ordea, metro koadro gehiago edo aire zabaleko eremuak behar dituzte. Horregatik animalia erantzat daukazu eremua, etxea edo dena delakoa oso faktore garrantzitsua da.

Bakoitzaren ezaugarriak ere garrantzitsuak dira. Hau da, adina eta egunerokoan dituzun ohiturak ere kontuan hartu behar dira. Mendingian ibiltzea gustatuz gero, txakur batekin joatea oso atsegina izan daiteke, baina etxean denbora gehiago emanaz gero, behar bada katu bat aukera hobea izango da. Komeni da ere etxean zenbat pertsona bizi diren ikustea, zein ezaugarri dituzten...

Animalia guztiak ez dira berdinak noski, eta horri erreparatu behar zaio. Espezie batzuk leialak dira, beste batzuk independenteagoak, lagunkoiak dira beste batzuk, adimentsuagoak... Bakoitzaren nortasunarekin bat egingo duen animalia nortasuna kontuan hartu behar da.

Badaude ere kontu ekonomikoak. Hau da, animaliek zaintza lan batzuk eskatze dituzte eta baita gastu batzuk ere, higiena mantentzeko, albaitariarengana joateko...

Hori guztia kontuan hartuta, argi dago maskota bat aukeratzeko erabaki kontziente bat behar duela izan eta hainbat ezaugarri hartu behar direla kontuan. Horregatik ez da komeni horren pertsonala den erabakia beste baten esku uztea, eta horregatik ez da komeni maskotak oparitzea. Eta azken gomendio bat; animaliak erostea ez da aukera egokia, adopzioa da egokiagoa, eta inguruan adopzioak bideratzeko hainbat erakunde eta talde daude eskura.

URUBI DENDA ETA TXAKUR HEZIKETA

Hamasei urteko esperientzia luzea du txakur heziketan Xabier Moiuak. Tolosako Urubi dendako arduraduna da eta duela gutxi zerbitzua handitu ahal izan du Kale Nagusian irekitako lokalari esker. Material ugari du dendan eta txakurren hezkuntzari lotutako zerbitzu osoa jaso ahal da bertan eskaintzen dituen formakuntza saioei esker.

Txakurren munduarekin loturiko materiala saltzeaz gain, txakur-heziketaren eta jarrera moldaketaren gaineko entrenamenduak eskaintzen ditu Tolosako Urubi dendak.

Txakurrei heziketa on bat eman ahal izateko edota egunerokotasunean arazoak eman ditzaketen jokabideak zuzendu ahal izateko heziketa zerbitzua emateaz gain, bi laguntza talde ezberdin dituzte antolatuta laguntza gehigarri bezala. Alde batetik, Retriever arrazako txakurrekin osatutako taldea, eta bestetik, usaimena lantzeko taldea.

Xabier Moiuak dendako arduradunak txikitatik izan du harreman estua txakurrekin eta 20 urte daramatza Labrador Retriever arrazako txakurrekin Espainiako txapelketetan parte hartzen. 2021. urtean Hungarian jokatu zen Europako Retriever Txapelketan parte hartzeko aukera izan zuen, era berean. Formakuntzari garrantzia handia ematen dio eta hainbat saio jaso ditu mundu mailako hezitzaile profesional hoberekin, hala nola, Frantziako Daniel Ferrie eta Jean Louis Rechia, Belgikako Stefan Bollen, Italiako Stefano Martinoli edo Irlandako Ivan Lee hezitzaileekin.

Formakuntza horrek zerbitzua pertsonalizatua eskaintzeko aukera ematen dio: «Denda mailan eskaintzen dugun zerbitzua pertsonala da. Bezeroari eskaintzen diogun arreta pertsonalizatua da eta asko inplikatzeko gara kasu bakoitzean. Horrez gain, doako etxeko zerbitzua ere badugu».

Lokal berriaren irekiera

Pasa den urteko abenduan lekualdatu zuen Kale Nagusira 2007. urtetik martxan dagoen txakur heziketa denda, eta eskaintza areagotzeko aukera eman dio horrek. «Orain lokal zabal eta handiagoa daukagu, eta gure bezeroei zerbitzu hobea eskaintzeko gai gara», gehitu du.

Xabier Moiuak azaldu duenez, dendara gerturatzen diren bezero gehienak txakurrarekiko interpretazio eta komunikazio okerra izan ohi dute: «Gaizki egiten dugun gauzetako bat da txakurra gizakion ikuspuntutik interpretatzea. Kontuan izan behar dugu, txakurra beste izaki bizi bat dela, bere pentsamendu eta emozioekin. Gizakiok txakurrarekiko dugun erlazioan nahastu egiten garela esango nuke nik, eta bartzuetan, modu okerrean itzuli nahi izaten diegu eurek musu-truk ematen digutena».

Txakur bat etxera ekartzen den momen-



Tolosako Kale Nagusian ireki du Xabier Moiuak Urubi denda berritua. ENDIKA APALATEGI

tutik, familiari onura handia dakarkiola aipatu du Moiuak, izan ere, familia baten bizitza zentzu onean aldatzeko gai dira. Guztiz aldatzen dute familiaren eguneroko bizitza eta familiako kideak pertsona aktiboagoak izatera bultzarazten dituzte automatikoki. «Txakurrek, gizakiok bezala, gauzak egiteko beharra dute eta beraien egunerokotasuna monotonía bat ez izaten saiatu behar gara. Horregatik da garrantzitsua beraien garapen emozional eta kognitiborako beste pizgarri batzuk izatea».

Txakurrari etxe bat, nahi duen janari guztiarekin, eta maitasuna ematearekin nahikoa dela uste dugula dio Moiuak, horrela bere beharrak aseko direlakoan, baina hori ez dela horrela dio.

Kontzientziazteko hitzaldiak

Moiuak gehitu du irailtik aurrera Urubi dendan hitzaldiak eskaintzeko asmoa duela txakurrak dituzten eta ez dituzten pertsonen artean bizikidetzan on bat garatzeko helburuarekin.

Horri lotuta gonbita luzatu dio gai horren inguruan interesa duen edonori Kale Nagusian dagoen Urubira gerturatzeko eta informazioa eskatzeko.

Moiuak dioenez, txakur bat etxera ekartzea erabakitzen badugu, kontuan eduki behar dugu erantzukizun handia dela. «Sare sozialek ez dute txakurraren benetako errealitatea erakusten, dena erraza balitz bezala kontatzen dute, eta guztiz kontrarioa izaten da. Txakur bat ekartzen duzun momentutik, lan handia egin behar da»

URUBI DENDA

Helbidea.

Kale Nagusia, 3 (Tolosa).

Telefono zenbakia. 943 67 18 66

Ordutegia.

Asteleheneretik ostiralera 10:00etatik 13:00etara eta 17:00etatik 19:30era, eta larunbatetan 10:00etatik 13:00etara.

Webgunea. urubi.company.site

Emaila. urubi13@gmail.com

Facebook. Urubitienda

Instagram. Xabiermoyua

Zerbitzuak.

- Entrenatzeko materiala
- Doako etxeko zerbitzua
- Heziketa saioak
- Txakurrentzako elikadura



1.990€* -tik hasita

egokitu zure
sukaldea
zure bizitzara



YouTube

Adinekoentzat **segurtasuna** eta
irisgarritasuna ematen dituen soluzioa.

*Basic-pack eguneraketa.

Informazio gehiago:

www.solumobel.com



altzari egokituen soluzio integralak

[Zeure lurraldean.
Zeure mapan.]

kutxabank
**HE
MEN
DIK**

**KUTXABANKEK
BBK, KUTXA ETA VITAL
FUNDAZIO AKZIODUNEI
1.246 MILIOI EUROKO
DIBIDENDUA EMAN DIE,
ZEINEKIN EUSKADIN
EKONOMIA- ETA
GIZARTE-GARAPENERAKO
EKINTZAK EGITEN
DITUZTEN.**