# SARAUBE BERRIAK

Aiarako Udalaren aldizkaria #95
2019ko URRIA / OCTUBRE

## “Bizi zaitez bizi”, un programa especialmente enfocado en la salud física y mental de las personas mayores de 55 años

De igual manera que el año pasado, y dado el éxito que cosechó, el Ayuntamiento de Ayala va a organizar el programa “Bizi zaitez bizi” que, en esta ocasión, tendrá lugar en Luiaondo. La iniciativa, aunque está abierta a la participación de cualquier persona, se dirige especialmente a las mayores de 55 años del municipio que deseen dotarse de instrumentos para mejorar su salud y bienestar de un modo integral. Esto es, tanto en el ámbito físico y psíquico como en el mental. La inscripción se debe realizar llamando al Consistorio -945 39 90 13- o bien acudiendo a la oficina municipal de Luiaondo para registrarse. El curso arrancará el 7 de octubre a las 17:30 en las antiguas escuelas y constará de 10 sesiones de una hora y media de duración, apróximadamente. Todas ellas serán gratuitas, aunque el número de plazas es limitado.

*Aiarako Udalak “Bizi zaitez bizi” programaren edizio berria antolatuko du. Ekimena bideratuko dute, bereziki, 55 urtetik gorako nagusientzat, euren osasun fisiko eta mentala sustatzen trebatzeko. 10 saio izango dira eta urriaren 7an hasiko dituzte Luiaondoko Eskola zaharretan.*

## Enfrentar la demencia

La demencia y el deterioro cognitivo son afecciones comunes. Con el fin de ofrecer pautas y enseñar cómo mejorar la calidad de vida de las personas que las padecen, así como de su entorno, el Consistorio va a ofrecer un taller práctico gratuito. Las plazas son limitadas y para participar hay que llamar al Ayuntamiento de Ayala o a la oficina municipal de Luiaondo. Las sesiones se realizarán los días 13 y 20 de noviembre de 17:00 a 18:30 en el Centro de Atención Diurna de Respaldiza.

## Salida a la Moreda y Viana

El próximo día 25 de octubre las personas mayores del municipio tendrán la posibilidad de participar en la excursión que el Ayuntamiento organiza a la Moreda -Álava-. Visitarán un trujal de aceite y harán una cata. Posteriormente se desplazarán a la ciudad de Viana, donde comerán y llevarán a cabo una visita guiada. La salida tiene un precio de 18 euros en el que está todo incluido. El número de plazas es limitado y la inscripción puede hacerse hasta el 18 de octubre, abonando el importe en las oficinas de Respaldiza o Luiaondo.

# Errefusa jasotzeko zaborrontzi berriak jarriko dituzte

Datozen asteetan errefusarako edukiontzi gris berriak egongo dira Aiarako Kuadrillan, zerbitzu hobea eta garbiagoa eskaintzeko; horietatik 100 izango dira 3200 litroko gaitasunekoak eta besteak 2200 litroko bolumenekoak. Kamioi berriak ere egongo dira GPS sistemarekin; ibilgailuen ibilbideak, pisatzeak eta edukiontzi bakoitzaren hustuketen datuak ezagutzeko. Ontzi berriekin batera, informazio kanpaina egingo da. Helburua da errefusarako edukiontzi berriak ahalik eta gutxien erabiltzea, gainontzeko gaikako bilketa kopuruak biderkatzeko eta birziklapen tasa handitu ahal izateko. Hondakinak nola kudeatu behar diren jakiteko www.inforecikla.eus web gunea edota InfoRecikla aplikazioak daude.

*En las próximas semanas se instalarán contenedores grises para la fracción resto, con la misma estética que los destinados a envases y residuos orgánicos. También comenzarán a funcionar nuevos camiones con un sistema más limpio y efectivo, ya que incorporarán tecnología GPS que permitirá conocer los itinerarios que realicen y ofrecerán información sobre la frecuencia de recogida y los pesajes de cada uno de los contenedores.*

# Euskaraz egitea abentura da

Euskaldunek zein euskara ikasleek askotan topatzen duten oztopoa da norbaitekin maiztasunez hitz egitea. Aiaran, ordea, badago horretarako aukera. Zehazki, urrian abiatuko dute Berbalagun ekimena. Horren bitartez, euskaraz mintzatu nahi direnek elkartu eta praktikatzeko parada izango dute. Horretarako 607 673 744 telefonora deitu daiteke. Iniziatiba horrez gain, badaude ere, gurasolagun ekintzak -familia osorako-, tailerrak, txangoak, mintzanet -Internet bidezko solasaldiak izateko- eta mintzodromoak. Bestalde, kirola eta euskara uztartu nahi dituztenek proposamena izango dute azarotik aurrera: Berbabentura. Izena emateko, aipatutako telefono zenbaki berarekin harremanetan jar daitezke interesdunak.

# Euskaraldiaren bigarren edizioa 2020an izango da, baina prestaketekin hasi dira jadanik

Euskaraldiko bigarren edizioa 2020ko azaroaren 20tik abenduaren 4ra egingo da. Hots, euskara ulertzen duten hiztunen arteko ahozko hizkuntza-ohiturak aldatzeko ariketa sozial jendetsuak 15 egunez luzatuko da. Hala ere, jadanik Euskaraldiaren bigarren edizioa hasi da eta horren adibide da 2019ko abendura arte luzatuko den Herri Batzordeen izenemate epea zabalik dagoela.

Hurrengo esteka erabilita eman dezakete herriek izena: https://euskaraldia.eus/herriak-2/

Aiaran bertan ez dago ekimenik aurreikusita oraingoz. Dena den, Aiaraldean urrian prestakuntza saioa egingo da eskualde osoko herrietako batzorde kideak elkartzeko eta euren ahalduntzea bultzatzeari begira. Anima zaitezte parte hartzen!

Ortopedia AMURRIO
ESTABLECIMIENTO CONCERTADO CON OSAKIDETZA
• CAMAS ARTICULADAS • AYUDAS DE BAÑO • PLANTILLAS A MEDIDA
• SILLAS DE RUEDAS, ANDADORES, BASTONES, FAJAS
• ACONDICIONAMIENTO DE BAÑOS (Albañilería, Fontanería, Electricidad, Carpintería)
C/ Frontón nº4, bajo (Amurrio) 945 89 02 01 · josebaurieta@hotmail.com

Electricidad Albizua, S.L.
Tfno. 608 87 05 13
656 78 26 59 - 945 89 07 02
Polígono Aldaiturriaga, E 2
01470 AMURRIO - Álava

# Laia Eskola ya ha preparado la programación para el curso 2019-2020

El 17 de septiembre se presentó en Laudio la programación 2019-2020 de Laia Eskola Aiaraldea, Escuela de Empoderamiento e Igualdad. En la elaboración del programa han participado siete municipios; Amurrio, Artziniega, Ayala, Laudio, Okondo, Orozko y Urduña, así como la Diputación Foral de Álava. Esta colaboración y coordinación tiene como objetivo favorecer el empoderamiento de las mujeres y fomentar su participación social a través de la formación feminista. Habrá talleres y actividades gratuitas de todo tipo: autodefensa personal, clubs de lectura feminista, estrategias para hablar en público, orientación en el monte... Información e inscripciones: cayala.miren@ayto.araba.eus y 686587889.

*Emakumeen ahalduntzerako Laia eskolak aurkeztu du jadanik 2019-2020 ikasturterako egitaraua. Eskualdeko 7 udalerrik eta Arabako Foru Aldundiak hainbat jarduera prestatu dituzte feminismoa ardatz izango dutenak. Ekintzak oso anitzak izango dira: autodefentsa, irakurketa klubak, orientazioa... eta, gainera, guztiak doakoak. Izena emateko cayala.miren@ayto.araba.eus helbide elektronikora idatz daiteke, edo 686 587 889 telefono zenbakia balitu.*

# Convenios con asociaciones

El Ayuntamiento de Ayala ha aprobado convenios de colaboración con distintas asociaciones del municipio y de la comarca.

Concretamente, estos acuerdos apoyarán la actividad de ASASAM, que trabaja en el ámbito del bienestar en la salud mental (500 €), así como de Aiarako Bolatoki taldea (3.500 €), que este año ha organizado el Campeonato de Bolos de Euskadi.

Además, las ayudas también contribuirán al funcionamiento del Colegio Amor Misericordioso de Menagarai (2.000 €), de la agrupación coral Eskutxiko Ahotsak (2.000 €) y del medio de comunicación en euskara Aiaraldea (2.040 €).

# “Beldur Barik” lehiaketak indarkeria sexistaren aurkako lanak jaso eta sarituko ditu berriz

Aurten ere, abian dago Beldur Barik Lehiaketa. Horren helburua da onartu, baloratu eta bultzatzea emakumeek jasaten duten bereizkeria egoerei aurre egiten dioten neska-mutilen arte adierazpen mota guztiak. Lanek islatu behar dute errespetuan, berdintasunean, erantzukizunean, autonomian, askatasunean eta indarkeria sexistaren gaitzespenean oinarritutako jokabide eta jarrerak. Aiaraldeko lehiaketan lau kategoria izango dira: 12-13 urtekoak, 14-18 urtekoak, 19-26 urtekoak eta kategoria berezia, LHko 5. eta 6. mailak, DBHrik ez duten udalerrientzat. Lanak aurkezteko epea ireki da jadanik eta azaroaren 5ean amaituko da. Informazio gehiago eskuratu daiteke cayala.miren@ayto.araba.eus helbide elektronikora idatzita edo https://www.beldurbarik.eus/eu/oinarri-lokalak/ webgunean.

## Aiaran ekonomia zirkularra eredu

Ekonomia zirkularra baliabideen optimizazioan datza. Hondakinei dagokienez, berrerabilpena da biderik onena kudeatzeko, eta hori da, hain zuzen ere, Aiarako Kuadrillak egin duena Ecovidrio erakundearekin batera. Izan ere, ontzi arinak biltzeko baliatzen ziren 180 edukiontzi kaleetatik kendu eta eraldatu ostean, beirak jasotzeko bideratuko dira. Aste batzuetan Murgako industrialdeko parkinga tailerra bilakatu dute horretarako. Egindako lanari esker, edukiontziak margotuak eta konponduak izan dira itxura guztiz aldatu arte.

## Setas en otoño

Tras la charla sobre iniciación a la micología que se ofertó el pasado día 25 de septiembre, el próximo día 2 de octubre llevarán a cabo la charla “Nuestras setas de otoño”, de la mano del experto José David Fernández.

La conferencia servirá para conocer mejor las especies más comunes y representativas de nuestro entorno, así como evitar las confusiones más habituales entre ejemplares comestibles y tóxicos y de ese modo reducir posibles riesgos.

La entrada será libre hasta completar aforo y tendrá lugar de 18:00 a 19:30 en el local social de Zuaza.

# Agenda

### 2
### UDAZKENEKO ZIZAK
**Hitzaldia Jose David Fernandezen eskutik**

*Zuhatza, Soziala, 18:00*

### 3
### AUTODEFENTSA
**12 eta 14 urte bitarteko neskentzako autodefentsa feminista, Maitena Monroyrekin**

*Luiaondo, Ludoteka, 18:00*

### 5
### TALLER
**Autodefensa feminista a cargo de Maitena Monroy**

*Respaldiza, Emakumeen gela, 10:00-14:00 y 15:30-19:30*

### 7
### BIZI ZAITEZ BIZI
**Taller de formación en el bienestar físico y psíquico**

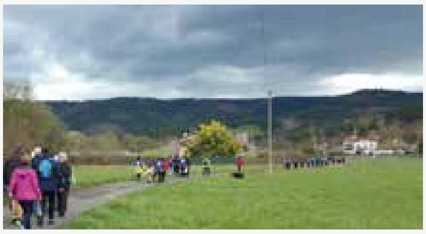
*Luiaondo, Antiguas escuelas, 17:30*

### 14
### BIZI ZAITEZ BIZI
**Buru eta gorputzaren osasunean trebatzeko tailerra**

*Luiaondo, Eskola zaharrak, 17:30*

### 20
### MARCHA POR LA SALUD MENTAL
**De la mano de Asasam. Salida de las plazas de Laudio y Amurrio a las 10:30**

*Luiaondo, Pajarera*



### 21
### BIZI ZAITEZ BIZI
**Buru eta gorputzaren osasunean trebatzeko tailerra**

*Luiaondo, Eskola zaharrak, 17:30*

### 24
### AUTODEFENSA
**Autodefensa feminista para chicas de 12 a 14 años, con Maitena Monroy**

*Luiaondo, Ludoteca, 18:00*

### 25
### EXCURSIÓN
**A la Moreda y a Viana, cata de aceite, visitas guiadas y comida**

*Ayala*

### 28
### BIZI ZAITEZ BIZI
**Buru eta gorputzaren osasunean trebatzeko tailerra**

*Luiaondo, Eskola zaharrak, 17:30*

***Whatsapp municipal***

***Si quieres informarte de la actualidad de Aiara, súmate a las más de 290 personas que ya están apuntadas en el número de WhatsApp 615 788 146.***