

BERANGO

gaur

46. ZK 2014 EKO IRAILA

BERANGO GAUR MENSUAL
BERANGO GAUR HILABETEKARIA

www.berango.net



Berango
Guztira Mungueratsa
Un compromiso común
21

berangokoudala@berango.org



La Milla sirve de incentivo a los atletas de base.

LA MILLA INTERNACIONAL DE BERANGO REUNIRÁ A LOS MEJORES ATLETAS DEL MEDIO FONDO

LA CITA DEPORTIVA TENDRÁ LUGAR EL 4 DE OCTUBRE, CUANDO CUMPLIRÁ SU XXVII EDICIÓN

LA vigésimo séptima edición de la Milla Internacional de Berango reunirá el 4 de octubre a algunos de los mejores atletas del momento, tanto en categoría femenina como masculina. La calidad de esta prueba le llevó el año pasado a colocarse como la segunda milla urbana del Estado por puntuación.

En 2013 ganó Zacarie El Mazouzzi, por delante de Rui Silva e Ivan Fernández, mientras que el podio femenino estuvo compuesto por Solange A. Pereira, Iris Fuentes Pila e Isabel Macías, por ese orden. Otra vez en 2013 se consiguió mantener el elevado nivel de participación, de forma que en la línea de salida estuvo la mejor representación internacional mediofondista.

En la Milla participan los niveles escolares, populares y federados, además de deportistas con discapacidad física en la modalidad de handbike (bicicletas adaptadas) y atletas paralímpicos. Las primeras en tomar la salida serán las chicas del nivel femenino, a las 16:30 horas.

Todas las chavalas y los chavales componentes de la Escuela Atlética de Berango tendrán

su propio protagonismo en esta cita en la que otra vez el público les aplaudirá cuando den una vuelta al circuito, a las 18:25 horas. Las carreras de élite está previsto que comiencen a las siete de la tarde, con la prueba femenina, que arrancará veinte minutos antes que la masculina.

Haciendo historia, hay que recordar que la escuela atlética municipal de Berango se creó en el año 1984, con el objetivo de promocionar este deporte entre los escolares y así tener una base para un club que apareció en 1990, Berango Atletismo Taldea, cuyo presidente es Josu Hernández, está compuesto en la actualidad por 120 atletas de varias categorías. La mayoría de ellas son chicas.

Aitor Cancio, Amaia Sánchez y Josu Hernández son los entrenadores de esta entidad que está subvencionada únicamente por el Ayuntamiento de Berango y con las aportaciones de los propios atletas. La pretensión es potenciar el deporte escolar, popular, federado y deporte adaptado, como viene siendo habitual en anteriores ediciones.

“La Milla se empezó a organizar en el año 1.988 con la ayuda de muchos padres y madres

de los atletas del club, así como aficionados a este deporte, con el único interés de que los atletas de nuestro club pudiesen participar en el municipio, junto a otros de diversos lugares y dentro del programa de las fiestas patronales”, recuerda Josu Hernández. Fueron unos comienzos difíciles, en los que hasta los carteles y dorsales se confeccionaron a mano.

En 1990 se consiguió un nivel importante y un fuerte impacto en los medios de comunicación, gracias a la participación de atletas destacados. Aunque fue dos años después cuando la prueba llegó tener ese sello de internacional. Entonces estuvieron en la cita algunos de los mejores y de las mejores atletas del medio fondo, como José Luis González, a quien se le brindó un homenaje, J.Peter Herold (Alemania), Christopher Imper (Bélgica) y Anja Buysse (Bélgica). El kenia Micaiah Boinet fue el primer extranjero en llevarse el trofeo de ganador; igual que la argentina Mabel Arrua, triunfadora en 1.994.

La presencia tan importante que se logra cada año ha sido posible porque a los participantes y a las atletas se les brinda un trato personal, diferente al de otras competiciones de élite.

LA PROGRAMACIÓN DEL BERANGO ANTZOKIA ARRANCA EN OCTUBRE CON CINE INFANTIL

Además habrá danza, flamenco, un concierto coral y payasos

La actividad de este nuevo curso vuelve a ponerse en marcha en el Berango Antzokia de cara a octubre. La programación arranca con la reanudación del ciclo de películas dirigidas a los txikis, que se ofrecen con la entrada gratuita. La reanudación incluirá exhibiciones de teatro y danza, además de flamenco, un espectáculo de payasos y el encuentro coral que organizan los anfitriones de Lagun Beti, del Hogar del Jubilado de Berango.

Arrancará la actividad del Berango Antzokia con “Ernest eta Celestine”, que abre la agenda con el ciclo de Cine infantil en

euskera. En el largometraje de animación se cuenta la historia de los dos ratoncitos protagonistas, que tienen esos nombres.

La siguiente entrega para los más pequeños y las más pequeñas recoge las correrías del oso Yogui en el parque estadounidense de Yellowstone.

La guinda para el público infantil llegará a finales de octubre, el día 26, con la representación del espectáculo “Dantzán”, a cargo de los payasos Txirri, Mirri eta Txirribiton junior.

El arranque de la programación del teatro municipal también incluirá una exhibición a cargo del Centro de Danza Ana Rosa Tercero y Escuela de Danza Municipal. En el espectáculo se podrá admirar desde danza creativa a contemporánea y clásica.



Otra cita importante tendrá lugar el 25 de octubre, con la actuación especial de los coros de las asociaciones de jubilados de Berango y Astrabudua.

También el flamenco tendrá

su espacio en este arranque de la actividad en el Berango Antzokia, ya que el 11 de octubre actuará el Centro de Ensayos Candela, que ofrecerá una exhibición gratuita.



El evento se enfoca al público familiar.

MOREAGA ACOGERÁ A CIENTOS DE PERSONAS EN LA FIESTA DE LA BICI

EL 19 DE OCTUBRE TENDRÁ LUGAR ESTA FIESTA FAMILIAR QUE RECORRE CUATRO MUNICIPIOS

El Bizikleta Eguna se celebrará el 19 de octubre. Berango Txirindulari Elkarteak promueve esta fiesta que cada año reúne a miles de personas en el recorrido en bici que arrancará otra vez en Erandio para concluir en Berango con una fiesta popular. El circuito pasará por estos dos municipios más los de Getxo y Leioa, donde cada año se incorporan más personas adeptas.

Pero la gran celebración tendrá lugar en el parque de Moreaga, donde otra vez se instalarán numerosas atracciones para niños y jóvenes.

Con este evento se trata de reunir a las familias para practicar deporte como hábito saludable de ocio y que disfruten de una fiesta en la que habrá muchas atracciones y regalos para las personas participantes.

La salida está prevista a las once de la mañana desde Erandio, desde la plaza Irailaren 23ª., que está frente al edificio del Ayuntamiento. Al pasar por Leioa se ofrecerá un avituallamiento en el Boulevard, para reponer líquidos. Después el grupo irá hacia Artazagane para bajar hacia Fadura y entrar en Berango por la calle Sabino Arana.



El Bizikleta Eguna atrajo a cientos de personas a Moreaga en 2013.

RECICLAR

Desde la Mancomunidad de Uribe Kosta hacen hincapié en lo importante que es reciclar los residuos generados en nuestros hogares, por lo que han colocado una serie de vinilos en los contenedores verdes del municipio, destinados a la recogida de la fracción resto. Para ello es imprescindible realizar una buena y correcta separación de la basura doméstica. Se trata del primer paso indispensable de todo el

proceso de reciclaje. Es algo muy sencillo que está a nuestro alcance. Desde el Área de Medio Ambiente recuerdan que solamente hay que acostumbrarse y mantener los buenos hábitos.

Precisamente, las pegatinas se han colocado con mensajes para recordar y recalcar que cada fracción de residuo tiene que depositarse en su contenedor correspondiente.



Colocan un suelo deportivo nuevo en el gimnasio cubierto del colegio

Las reformas, que han incluido pintar la Haurreskola, han costado 38.000 euros

3 8.000 euros se han invertido en las obras de mejora realizadas en el Colegio Público Berango-Merana, que principalmente han consistido en renovar el suelo del gimnasio. Los trabajos se han realizado durante el mes de agosto, aprovechando las vacaciones escolares. También se ha mejorado el cierre y se ha pintado la Haurreskola.

Las tareas en el gimnasio han consistido en retirar el viejo entarimado. En su lugar se ha colocado un suelo deportivo, que tiene un acabado más elástico y es especialmente apropiado para la práctica de deportes, utilizarlo en actividades como danza o a modo de tatami.

Igualmente han mejorado el cierre del centro escolar. Se ha trabajado principalmente en la parte alta, la más alejada de la calle Simon de Otxandategi. Allí había algún punto en que la valla



Han colocado vinilos en los contenedores.

exterior estaba deteriorada. Lo que se ha hecho es retirarla y colocar otra nueva con acabado plástico. Igualmente, se ha procedido a pintar el interior de la Haurreskola, a reparar el cierre próximo al campo de fútbol y a realizar algunos otros trabajos menores.

Estas obras vienen a mejorar el centro, que en los últimos años ha sido renovado casi completamente. La cubierta del edificio principal del colegio Berango-Merana se renovó hace un par de años. El bloque de San Marcos I, el correspondiente a Educación Infantil, también lo rehabilitaron entero. Se reformó completamente por la parte interior y se colocó un ascensor.

Además, ha mejorado la accesibilidad al centro, y se han renovado el asilamiento y la instalación de electricidad. También eliminaron la casa del conserje para habilitar en su lugar dos salas de reuniones y un aula.

HOGAR DEL JUBILADO

ARRANCAN LAS ACTIVIDADES Y SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES EN OCTUBRE

La asesoría jurídica informa gratuitamente si se pide cita previa

El Nagusien Etxea de Berango se reactivará a partir de octubre, con la puesta en marcha de los servicios y los diferentes cursos y actividades que se ofrecen cada año. La respuesta a esta oferta, que incluye también excursiones, demuestra cada año que las personas jubiladas son activas y tienden a participar e involucrarse en las diferentes propuestas.

Uno de los servicios que se reactivará es la asesoría jurídica, donde estas personas pueden encontrar de forma gratuita asesoramiento legal para muchas cuestiones. Este servicio se ofrece el primer martes de cada mes en el Hogar del Jubilado, aunque se recuerda que es necesario disponer de cita previa.

El servicio de podología va dirigido a todas las personas a partir de 60 años y, en este caso también, es preciso disponer de cita previa. Se atiende los miér-

coles a la tarde y hasta un máximo de dos viernes al mes, siempre dependiendo de la demanda existente. El coste es de 8 euros por sesión.

Igualmente se pondrán en marcha las diferentes actividades y los talleres, que tienen una buena acogida. Habrá gimnasia, bailes de salón, taichí y empezarán los ensayos del coro, cuya puesta de largo será bien pronto, en el Berango Antzokia, donde tendrá lugar el encuentro coral que reúne a los anfitriones y a la agrupación de personas jubiladas de Astrabudua el 25 de octubre.

También se ofrecerá un curso de psicología para la vida cotidiana, impulsado por el Área de Igualdad del Ayuntamiento de Berango. Se impartirá en el mismo edificio del Nagusien Etxea. Otra posibilidad es apuntarse a la informática gratuita para personas mayores.



El coro del Nagusien Etxea actuará en el Berango Antzokia.

GIZARTE-ONGIZATEA

BEREN ARDURARA MENDEKO PERTSONAK DITUZTENENTZA KO TAILERRAK ETA HITZALDIAK

Mankomunitateak “Zainduz” programa eskaintzen jarraitzen du Uribe Kostan

Mendeko senideak zaintzen dituztenek pertsona hauekin duten harremana hobetzeko eta beren aldartea hobeto kontrolatzeko aukera izango dute. Mendeko senideak hobeto ulertzeko, zaintzaileei laguntzera zuzendutako bi jarduera antolatuko dira Berangon. Lehenengo hitzaldi bat egongo da, eta ondoren tailer bat. Tailerrean parte hartzen dutenek psikologo adituen aholkuak eta beren kasu partikularretarako ematen dizkieten konponbide praktikoa entzun ahal izango dituzte. Uribe Kostako Mankomunitatearen Gizarte-Ongizate Sailak bultzatzen du ekimen hau, jarduera hauekin “Zainduz” programa sustatzen jarraitzen duelarik.

Hitzaldia Berangoetako Kultur Etxean urriaren 20an, arratsaldeko zazpietatik aurrera izango da. “Dementzia duten pertsonen komunikazio trebetasunak” gaia jorratuko da. Dementzia duten pertsonekin komunikatzeko garrantzi handia dauka, eta haien menpe gaixotasun hau duten senideak dituzten pertsonak horretaz jabetzea da hitzaldi honen helburua.

Hitzaldi hau, eta aurretik Plentziako Goñi Portalean egon zena, Uribe Kostak eskaintzen dituen bi hezkuntza-tailerrekin lotuta daude. Berangon, galera kognitiboa duten pertsonen komunikazioa lantzeko tailerra eskainiko da. Lau saio egongo dira azaroan, 3an, 10ean, 17an eta 24an, hain zuzen ere, herriko Gaztelekuan. Ekimen honekin zaintzaileak komunikaziorako tresna egokiaz hornitzea bilatzen da, mendeko pertsonarekin daukaten harremanaren kalitatea hobetzeko, komunikazioaren garapena suspertzeko, beren autonomia pertsonala garatzeko eta gizartearekiko elkarre-ragina hobetzeko.

Bestea erlaxazioari buruzkoa izango da eta bi herritan emango da: Sopelan, hile honen 7an, 14an, 21ean eta 28an; eta Gortizen azaroaren 4an, 11n, 18an eta 25ean. Asmoa zaintzaileek gorputza erlaxatzeko teknikak ikastea da, ondoren, eskaintzen duten arreta horrengatik eratorritako tentsio momentuetan praktikan jarri ahal izateko. Saio bakoitzak ordu bete eta erdiko iraupena izango du, 17:30etik 19:00etara. Gai hauetan espezializatutako psikologiaren profesionalak eskainiko dituzte tailerrak.

Honez gain, “Memoria lantzeko gomendioak” deitutako jardunaldia ere egingo da. Gure memorian gertatzen diren aldaketek buruzko informazioa eta trebetasun hau lantzeko eta mantentzeko estrategia eta teknika desberdinak eskainiko dira. Abenduaren 2an burutuko da, 18:00etatik 20:00etara, Urdulizeko Nagusien Etxean.

“Zainduz” programaren edozein aktibitatean parte hartzen interesaturik dauden pertsonak Uribe Kostako Mankomunitatearen Gizarte Sailarekin harremanetan jarri behar dira 94 676 39 99 telefono zenbakiaren bidez, edo Sopelako bulegoetan (Gatzarriñe 4, Larrabasterra)

“Zainduz” programa duela urte bete jarri zen martxan. Denboraldi honetan aktibitate desberdinak antolatuko dira, zaintzailearen norberaren eta mendeko pertsonen zainketa zuzendutakoak.

SANTO DOMINGO 2014

BERANGO GAUR muestra algunas imágenes de las pasadas fiestas de Santo Domingo, en las que destacó el buen ambiente y la participación en los actos que se organizaron para todas las edades. La Alcaldesa, Anabel Landa, agradece “el apoyo que los vecinos y las vecinas de Berango han dado a las fiestas, así como la colaboración indispensable de las asociaciones que se han involucrado en los festejos y han organizado actos que han tenido excelente acogida por parte del público”.

SANTO DOMINGO 2014

BERANGO GAUR aldizkariak Santo Domingo jaietako argazki batzuk erakusten ditu. Adin guztietarako antolatu ziren ekintza guztietan giro ona eta parte-hartze altua egon zen. Alkatea den Anabel Landak “Berangoko herritarrek jaietako emandako laguntza, eta publikoaren aldetik oso harrera ona izan duten ekitaldiak antolatu dituzten, eta jaietan murgildu diren elkarteekin ezinbesteko laguntza” eskertzen du.





BIENESTAR SOCIAL

TALLERES Y CHARLAS PARA QUIENES TIENEN A SU CUIDADO PERSONAS DEPENDIENTES

La Mancomunidad sigue ofreciendo el programa Zainduz en Uribe Kosta.

Quienes cuidan a familiares dependientes tienen la oportunidad de mejorar su relación con estas personas y controlar mejor su propio estado de ánimo. Para intentar comprenderlas mejor, en Berango tendrán lugar dos actividades destinadas a ayudar a cuidadoras y cuidadores. La primera de ellas será una charla y la segunda un taller, en el que quienes participen podrán escuchar los consejos de las psicólogas expertas o las soluciones prácticas que les aportan para sus casos particulares. La iniciativa parte del Área de Bienestar Social de la Mancomunidad de Uribe Kosta, que con estas actividades sigue promoviendo el programa Zainduz.

La charla tendrá lugar en la Kultur Etxea de Berangoeta el 20 de octubre, a partir de las siete de la tarde. Se abordará el tema "Habilidades de comunicación con personas con demencia". La finalidad es sensibilizar a las personas con familiares a su cargo sobre la importancia de la comunicación con quienes padecen este problema. De esa forma, se busca que puedan conseguir una relación más adecuada.

Esta charla, y la previa que se ofreció en Goñi Portal, en Plentzia, sirven de nexos de conexión con dos talleres formativos que también ofrece la Mancomunidad de Uribe Kosta. En el caso de Berango, se impartirá un taller de comunicación con personas con pérdida cognitiva. Se ofrecerán cuatro sesiones el próximo mes de noviembre. En concreto, los días 3, 10, 17 y 24, en el Gazteleku de la localidad. Con esta iniciativa se pretende dotar a cuidadoras y cuidadores de herramientas de comunicación adecuadas que les permitan conseguir una mejor calidad de la relación con el dependiente, estimular el desarrollo comunicativo y favorecer su autonomía personal y sus interacciones sociales.

El otro será sobre relajación y se impartirá en dos municipios. Primero en Sopela, los días 7, 14, 21 y 28 de este mes, mientras que en Gorniz se ofrecerá los días 4, 11, 18 y 25 de noviembre. La pretensión es que las personas cuidadoras aprendan técnicas que permitan relajar su cuerpo y, posteriormente, puedan poner esta enseñanza en práctica en momentos de tensión derivados de esa atención que ofrecen. Cada sesión, que tendrá una hora y media de duración, se impartirá en horario de 17:30 a 19:00 horas. Ambos talleres serán impartidos por profesionales de la psicología especializados en estas temáticas.

También se llevará a cabo una jornada sobre "Recomendaciones para entrenar la memoria". Su objetivo es facilitar información sobre los cambios que se producen en nuestra memoria, a la vez que ofrecer estrategias y técnicas para el entrenamiento y mantenimiento de esta habilidad. Se impartirá el 2 de diciembre, de 18:00 a 20:00 horas, en el Hogar del Jubilado de Urduliz.

Todas aquellas personas interesadas en participar en estas y otras actividades del programa Zainduz deberán ponerse en contacto con el Departamento de Acción Social de la Mancomunidad de Uribe Kosta en el teléfono 946 763 999 o acercarse a las oficinas de Gatzarriñe, 4, en Larrabasterra, Sopela.

El programa Zainduz se inició hace un año. Durante este tiempo se han realizado variadas actividades, dirigidas tanto al autocuidado del familiar como al cuidado de la persona dependiente.

Por último, Berango acogerá una charla sobre coeducación el próximo 14 de octubre, incluida dentro del circuito de Emakunde. A las 19:00 horas, en la Kultur Etxea de Berangoeta, expertas psicólogas abordarán las pautas de educación que conviene llevar para evitar conflictos con hijos e hijas de hasta 18 años de edad.