

2022

ADIN  
BIZI

+55

AKTIBAZIO

GIDA

ZAHARTZE POSITIBOA

**ADIN  
BIZI**

A

ZAHARTZE POSITIBOA

1

E

JARDUERA FISIKOA

5

D

I

B

KULTURA ETA HEZKUNTZA

13

I

K

AISIALDIA

17

R

U

ELKARTEAK

25

A

## GIDA AKTIBATZAILEA

Zilar ekonomia bultzatzeko eta adineko pertsonak eskualdean dituzten aukeretatik gozatzeko dauden zerbitzuen informazio iturriak eskuragarri izateko asmoz, “Busturialdeko Zerbitzuen Gida (2022)” egitea erabaki da.

Gida honetan, Busturialdean adineko pertsonak bere gorputzak eta buruak aktibatzeneko baliagarriak izan daitezkeen zerbitzuak batu eta laburtu dira, besteak beste: aisialdia, kultura, kirola eta elkarteekin lotutako ekintzak.



## ZAHARTZE POSITIBOA

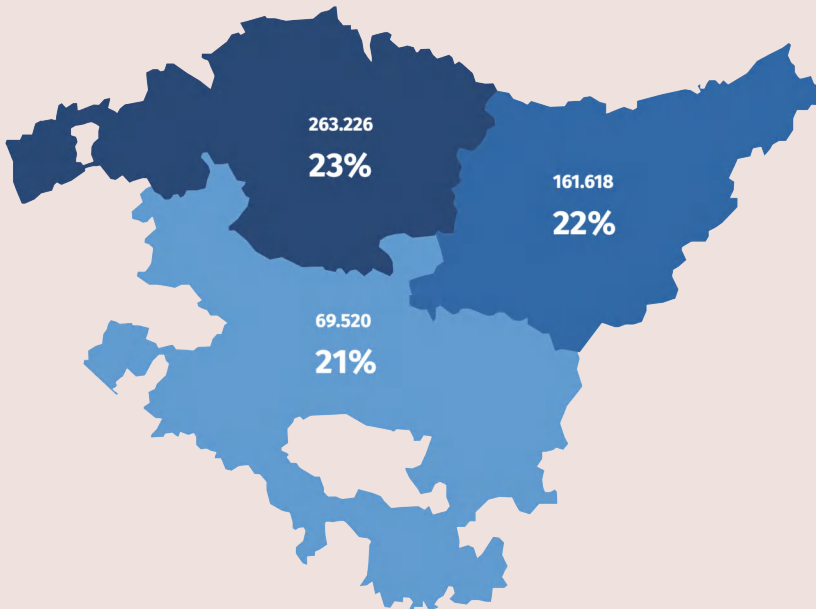
Gaur egun, bizi itxaropenaren gorakada dela- eta, demografia aldateta nabarmenak ematen ari dira adineko pertsonen kopuruari dagokionez, hainbat erronka eta aukera planteatuz. Hori dela- eta, beharrezkoa da etorkizuneko zerbitzuak egokitu eta berbideratzea adinekoen lehentasun, behar eta eskaerei erantzuteko, horiek izango baitira, batez ere, etorkizuneko ekonomia jarduera gehienak bultzatuko dituztenak hainbat esparrutan: aisia, ongizatea, garraioa, etxebizitza, kultura... Ekonomia egoera hau, Zilar Ekonomia kontzeptu bezala ezagutzen da.

Zahartze osasuntsua + Zahartze aktiboa + Ongizate subjektiboa

=

**ZAHARTZE POSITIBOA**

65 URTETIK GORAKO BIZTANLERIA EUSKADIN 2022an



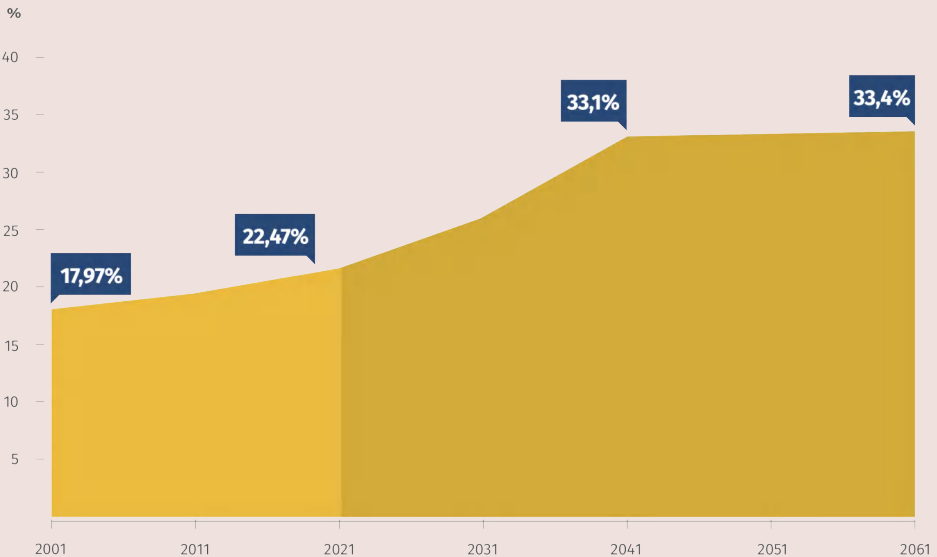
## ZAHARTZE POSITIBOA

Populazioaren zahartzeari arrakastaz aurre egiteko, beharrezkoa da aldaketa demografikoari lotutako alderdi positiboak eta aukerak biltzen dituzten errealitateak ezagutaraztea. Izan ere, zahartzaroaren inguruan dauden oztoporik garrantzitsuenetarikoak, adineko pertsonen buruz dauden kontzeptu estereotipatu, jarrera eta suposizio orokor, negatibo eta okerrak dira.

Horretarako, ezinbestekoa da ZAHARTZE POSITIBOA zabaltzea, pertsonentzat eta gizarteentzat erakargarri izango den etorkizun dinamikoa sortzeko ongizate subjektiboa, aktibotasuna eta osasuna konbinatuz.

**Gaur egun nagusi egitea ikastea, zaintzea, aktibatzea, gozatzea, partekatzea... BIZITZEA da.**

### 65 URTETIK GORAKO BIZTANLERIAREN EBOLUZIOA



## ADINBIZI GIDA AKTIBOA

Zahartzeak esperientzia positiboa izan behar du. Horretarako, gure adinekoen ongizate fisiko, mental eta emozionala landu behar dugu, haien bizi-kalitatea ahalik eta gehien hobetzeko.

Gaur egun nagusi egitea ikastea, zaintzea, aktibatzea, gozatzea, partekatzea... BIZITZEA da.



ZAHARTZE POSITIBOA

## GORPUTZA AKTIBATU

Gaur egun, nagusitzeak gero eta osasuntsuago bizitzeko aukera ematen du adinekoen ongizate fisiko, mental eta emozionala lantzen bada. Izan ere, ariketa fisikoa eta kirola egiteak osasuna, gaitasun funtzionala, bizi-kalitatea eta independenztzia hobetzen laguntzen du. Gainera, taldeko kirolean, zein banakakoetan, jarduera horiek egiten dituzten adinekoek beren lotura sozialak areagotzen dituzte.

Busturialdeari dagokionez, gorputza zein burua martxan izateko, hainbat ekinztatan parte hartzeko aukera dago: lurlean, musikaren erritmoan, aire zabalean zein uretan egiten direnak.





# YOGA

## ZER DA YOGA?

Gorputza, arnasketa eta adimena lotzen dituen praktika da. Mugimendu leunak eta arnasketa-teknika desberdinak konbinatzen ditu, gomendagarria izanik jarduera fisiko erregularra egin nahi dutentzat.



- ▶ AJANGIZ
- ▶ BERMEO
- ▶ EA
- ▶ ERRIGOITI
- ▶ GAUTEGIZ ARTEAGA
- ▶ GERNIKA-LUMO
- ▶ IBARRANGELU
- ▶ MUXIKA
- ▶ SUKARRIETA (YOGALATES)

## LURRA

# PILATES

## ZER DA PILATES?

Barne-giharren garapenean oinarritzen den diziplina da, gorputzaren orekari eusten lagundu eta bizkarrezurra sendotzen duena. Bizkarreko mina sendatzeko edo gorputz-jarrera zuzentzeko erabiltzen den metodoa da.



- ▶ AJANGIZ
- ▶ BERMEO
- ▶ BUSTURIA
- ▶ EA
- ▶ ERRIGOITI
- ▶ FORUA
- ▶ GAUTEGIZ ARTEAGA
- ▶ GERNIKA-LUMO
- ▶ IBARRANGELUA
- ▶ MENDATA
- ▶ MORGA
- ▶ MUXIKA

# GIMNASIA

## ZER DA MANTENTZE GIMNASIA?

Indarra, erresistentzia eta malgutasuna sendotzean datza, hainbat ariketa bidez. Inpaktu baxuko lan metodoa da eta eguneroko lanak hobeto jasaten laguntzen du.



- ▶ BERMEO
- ▶ BUSTURIA
- ▶ EA
- ▶ ELANTXOBE
- ▶ GAUTEGIZ ARTEAGA
- ▶ GERNIKA-LUMO
- ▶ MORGA
- ▶ MUNDAKA
- ▶ MURUETA
- ▶ MUXIKA

# GORPUTZA MARTXAN ETA BURUA MARTXAN

## ZER DA GORPUTZA ETA BURUA MARTXAN KANPAINA?

Programa honen helburua zahartzaro aktiboa sustatzea da, eta, horregatik, 55 urtetik gorako pertsonentzat da. Lehenengo ikastaroan galera fisikoa saihestu nahi da, eta bigarreanean, galera kognitiboa.



- ▶ BERMEO
- ▶ BERMEO (**BIKING BIRTUALA**)

# ZUMBA

## ZER DA ZUMBA?

Eskola gidatuetan ematen den kirol-diziplina da. Musikaren erritmoan (merengea, samba, cumbia...) ariketa aerobikoak egiten dira, kirola modu dibertigarrian egin eta honen aldartea hobetzeko.



- ▶ AJANGIZ
- ▶ BERMEO
- ▶ FORUA
- ▶ GAUTEGIZ ARTEAGA
- ▶ GERNIKA-LUMO
- ▶ IBARRANGELUA
- ▶ MUXIKA

MUSIKA

# GAP

## ZER DA GAP?

Monitore batek zuzendutako tonifikazio klaseak dira: gluteoak, abdomena eta hankak lantzen dituena, normalean musikarekin. GAP indar eta teknika maila guztietara egokitzen da. Esfortzua erregulatu eta egokitu egin daiteke, baita ariketa motak edo errepikapen kopurua ere.



- ▶ BERMEO
- ▶ GERNIKA-LUMO
- ▶ IBARRANGELUA

# EUSKAL DANTZAK

## ZER DIRA EUSKAL DANTZAK?

Dantza tradizionalen ikastaroak daude urtero eskualdeko herrietan, gure kulturaren ezaugarrietako bat ikasteko aukera aproposa da.



- ▶ BERMEO
- ▶ BUSTURIA
- ▶ EREÑO
- ▶ IBARRANGELUA
- ▶ MORGA
- ▶ MUNDAKA
- ▶ MUXIKA

## MUSIKA

# KARDIO-BOX

## ZER DA KARDIO-BOX?

Boxeoa eta aerobika nahasten dituen jarduera da. Gorputz osoa lantzen du kikboxing-aren berezko kolpe eta osti-koak eta jarduera aerobikoa uztartzen dituzten zenbait ariketa eginez. Errepi- kapen azkarrak dira, energia handia deskargatzen dutenak eta musikaren erritmoan egiten direnak.



- ▶ BERMEO
- ▶ BUSTURIA
- ▶ MUXIKA

# TAICHI CHUAN

## ZER DA TAICHI CHUAN?

Poliki-poliki egiten den ariketa da, gorputzeko gihar guztiak landu ahal izateko. Diziplina honen berezitasuna gorputz-mugimendua, buru-kontzentrazioa eta arnasketa kontzientea konbinatzean datza, mugimenduen koordinazioa hobetuz.



► IBARRANGELUA

# IPOPRESIBOAK

## ZER DIRA ARIKETA IPOPRESIBOAK?

Ariketa ipopresiboak abdomen barneko presioa jaitsi eta pelbis-zoruko eta sabelaldeko gerriko giharrak nabarmen aktibatzea eragiten duten jarrera-tekniken multzoa dira. Abdomeneko gerrikoa indartu, gerria murriztu eta barneko organoak babesten dituen entrenamendu-metodoa da.



- AJANGIZ
- BERMEO
- BUSTURIA

# SEITAI

## ZER DA SEITAI?

Seitai osasunaren ongizatera bideratutako, mugimendu espontaneo eta sustertzailearekin lotutako praktika errazetan oinarritzen da. Funtsean, gorputz mugimenduak edo gorabeherak dira, eragin positiboak dituztenak maila fisikoan, energetikoan eta psikikoan.



- ▶ EA
- ▶ MUXIKA

## URA

# AQUAGYM & IGERIKETA

## ZER DA AQUAGYM?

Aerobicaren aldaera bat da, baina kasu honetan igerileku batean egiten dira ariketak. Uretan egotean sentitzen den arintasunaren ondorioz, ariketa onuragarriak dira helduentzat. Gimnasia-mota honekin gorputza berrestea eta tonifikatzea lortzen da, benetako pisua nabaritu gabe.



- ▶ BERMEO (IGERIKETA TERAPEUTIKOA, AQUAGYM, AQUAFIT )
- ▶ GERNIKA - LUMO (AQUAGYM, AQUAFIT)

# NORDIC WALKING

## ZER DA NORDIC WALKING?

Ibilaldi nordikoak makila jakin batzuk erabiltzen ditu hankak eta gorputzaren goiko alde lantzeko. Makila bultzatzean besoak, bularreko giharrak, sorbaldak eta gluteoak lantzen laguntzen du eta belau-netan eragiten duen pisuaren herena baino gehiago murrizten du.



► BERMEO

AIREA

# BIDE OSASUNTSUAK

## ZER DIRA IBILBIDE OSASUNTSUAK?

150 bide, zirkuitu eta ibilbide baino gehiago dira, ofizialak izan ala ez, herritarrek berez hartu dituztenak oinez ibiltzeko. Urdaibai erreserban zehar bide aproposak aurkitu ditzakezu ibilaldi zoragarri bat egiteko.



► BUSTURIALDE OSOAN

## KULTURAREKIN BAT

Orokorrean, kultura-jarduerak garapen kognitiboa sustatzen laguntzen dute. Hala-ber, adineko pertsonak kulturara hurbiltzea bereziki garrantzitsua da, horrelako jarduerak egiteak zoriontsuago eta hobeto sentiarazten laguntzen baitu. horrez gain, adinekoak parte hartzera bultzatzen dituzte, antzekotasunak eta interes komunak dituzten adin bereko pertsonen integrazioa sustatuz eta sedentarismoa eta isolamendua saihesten laguntzen dute.

Gure eskualdeak hainbat ikastaro egiteko aukera ematen digu, hizkuntzak ikasteko, eskulanak egiteko zein informatika trebetasunak eskuratzeko.





# HIZKUNTZA

## EUSKERA ETA INGELESA IKASI

Menderatzen ditugun hizkuntzen zerrendan beste hizkuntza bat ikasi edo hobetzeko ikastaroak, garuna osasuntsu eta trebatuta edukitzeko.



### EUSKERA:

- ▶ BERMEO
- ▶ BUSTURIA
- ▶ ERRIGOTIA
- ▶ IBARRANGELUA
- ▶ MUXIKA

### INGELESA:

- ▶ EA
- ▶ GERNIKA - LUMO
- ▶ IBARRANGELUA
- ▶ MUXIKA

# ARTEA

## PINTURA, ESKULTURA ETA ESKULANAK

Artearekin lotutako hainbat ikastaro egiteko aukera daude, psikomotrizitatea eusteko, emozioak adierazteko eta trebetasun teknikoak hobetzeko.



### ▶ GERNIKA - LUMO:

ARTE ESZENIKOAK, ARTESKOLA, BITXITEGIA, EGUR LANKETA, ESKULANAK ETA ZINE KLUBA.

### ▶ MUNDAKA:

PINTURA

### ▶ MUXIKA:

PINTURA

# MUSIKA

## KORUA ETA GURE MUSIKA

Instrumentu berriak jotzen ikasi edo abesbatzetan parte hartzeko aukera izango dugu ikastaro hauetan, musikarako instrumentu bat menperatzeak bizi-poza ematen dio gorputz eta garunari.



► **KORUA:**

BERMEO, EREÑO, GERNIKA - LUMO, IBARRANGELUA

► **TRIKITIXA ETA PANDEROA:**

IBARRANGELUA, MUXIKA

► **GITARRA:**

MUXIKA

# JOSKINTZA

## JOSTEKO TEKNIKA TRADIZIONALAK

Josketarekin lotutako hainbat ekintzak aukera ematen dute erlaxatzeko, auto-estimua hobetzeko, sormena garatzeko, psikomotrizitatea hobetzeko eta gizarte-harremanak sustatzeko.



► **JOSKINTZA:**

BUSTURIA, EA, MUXIKA

► **EHOZIRIA:**

GERNIKA - LUMO

► **PUNTUA:**

GERNIKA - LUMO

# LIBURUEN TXOKOA

## ZER DA LIBURUEN TXOKOA?

Liburuei buruz hitz egiteko eta iritzia partekatzeko aukera ematen duten espazioak dira, hileroko liburu bati buruz aritzeko.



► **LIBURUEN FOROA:**  
BUSTURIA, EA, GERNIKA - LUMO

# INFORMATIKA

## ZER DA INFORMATIKA?

Informatika, gailu digitalak eta internetarekin lotutako ikastaro desberdinak dira, KZguneetan eta kultur etxeetan ematen direnak..



► **KZ GUNEA:**  
BUSTURIALDEKO HERRI GEHIENETAN  
► **INFORMATIKA IKASTAROA:**  
GERNIKA - LUMO

# AISIALDIA

## DENBORA LUZATU

Aisiak prebentzio- eta errehabilitazio-funtzio garrantzitsua betetzen du edozein adinetan eta hirugarren adinera iristean abantaila horietaz gozatzeko denbora gehiago izatea suposatzen du.

Orokorrean, inspiratuago sentitzeko aukera ematen digu, gauza berriak esperimintatu eta gizarte-jarduera gehiagotan parte hartzeko orduan. Aldi berean, adimen estimulazioa eta norberaren buruarekiko konfiantza handitzeko ere balio duela esan daiteke.

Hori dela- eta, garrantzitsua da aisi-aldiaz eta honek izan ditzakeen aukerez gozatzea, osasun mental eta fisikoa zaintzeko.





### **TXOKOAK**

Herri guztiek gutxienez txoko bana dute eta bertan hainbat ekintza egiten dira: bazkariak, afariak, ekitaldiak eta abar. Herriko jendearekin sozializatzeko aukera bikaina eskaintzen duten elkartzeko espazioak dira.



### **IRTEERAK ETA TURISMOA**

Udalerrietatik irteerak eta bidaiak antolatzen dira urtean zehar, egunekoak edo hainbat egunetakoak izan daitezkeen bidaia gastronomikoak zein kulturalak.



### **JAIK ETA OSPAKIZUNAK**

Herriko jaiak edo egun zehatzetan egiten diren ospakizunak dira: jaietako kontzertuak, haurrentzako ekitaldiak, kirolak, ikuskizunak edota ekintza tradizionalak eginez.



### **GASTRONOMIA**

Gure eskualdea gastronomiaz gozatzeko leku ezin hobea da: "pintxo-potea"ren inguruan dagoen ohitura, jatetxeen eskaintza zabala, elikagaien kalitatea, tokiko errezeta tradizionalak...

# 2022 jaiak

## URTARRILA

D	A	A	A	O	O	L
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## OTSAILA

D	A	A	A	O	O	L
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

## MARTXOA

D	A	A	A	O	O	L
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## APIRILA

D	A	A	A	O	O	L
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## MAIATZA

D	A	A	A	O	O	L
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## EKAINA

D	A	A	A	O	O	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## URTARRILA

- 22 San Bizente / Muxika
- 26 San Polikarpo / Gautegiz-Arteaga

## OTSAILA

- 3 San Blas / Busturia
- 4 Santa Ageda / Gernika-Lumo, Murueta  
Txitxiburduntxi eguna / Busturia, Forua,  
Murueta

## MARTXOA

- 29 Atxeli eguna / Muxika

## APIRILA

- 26 Bonbardaketaren urteurrena / Gernika-Lumo  
San Marcos / Muxika

## MAIATZA

- 1 San Juan / Errigoiti, Ibarangelua
- 3 Santa Gurutze / Morga  
Bizkargi eguna / Muxika
- 9 San Gregorio / Forua
- 15 San Isidro / Ajangiz, Forua, Ibarangelua,  
Kortezubi, Mendata, Murueta, Muxika

## EKAINA

- 13 San Antonio de Padua / Busturia, Errigoiti,  
Sukarrieta
- 23 Sorgin Enea / Mundaka
- 23 - 24 San Juan eta San Juan bezpera / Ajangiz,  
Ereño, Errigoiti, Mendata, Murueta, Muxika,  
Sukarrieta, Bermeo
- 26 San Pelayo / Arratzu
- 29 San Pedro / Arratzu, Elantxobe, Gernika-Lumo,  
Kortezubi, Mendata, Mundaka, Muxika

# 2022 jaiak

## UZTAILA

D	A	A	A	O	O	L
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## ABUZTUA

D	A	A	A	O	O	L
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## IRAILA

D	A	A	A	O	O	L	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

## URRIA

D	A	A	A	O	O	L
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## AZAROA

D	A	A	A	O	O	L	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

## ABENDUA

D	A	A	A	O	O	L	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	



## UZTAILA

- 10 San Kristobal / **Busturia, Forua, Nabarniz**
- 18 Santa Mañe / **Arratzu, Ibarrangelua**
- 22 Maria Magdalena / **Bermeo, Elantxobe, Mendata, Mundaka, Muxika**
- 25 - 26 Santiago-Santa Ana / **Busturia, Kortezubi, Morga, Nabarniz**
- 31 Iñaki Deuna / **Ea, Forua, Ibarrangelua**

## ABUZTUA

- 5 Andra Mari Zuria / **Arratzu**  
Edurtzetako Ama Birjina / **Busturia**
- 7 San Mames / **Kortezubi**
- 9 San Roman / **Muxika**
- 10 San Lorentzo / **Arratzu, Gernika-Lumo, Muxika**
- 13 Itsasoko Ama Birjina / **Busturia**
- 14 - 20 San Roke eta Andra Mari jaiak / **Gernika-Lumo**
- 15 Andra mari / **Ea, Muxika**
- 16 San Roke / **Bermeo, Gernika-Lumo**
- 20 San Bernardo / **Forua**
- 24 San Bartolome / **Busturia, Ea, Errigoiti, Gernika-Lumo**
- 30 San Emeterio / **Arratzu**
- \* Abuztu kulturala / **Mundaka**

## IRAILA

- 2 San Antolin / **Gautegiz Arteaga**
- 8 Andra Mari / **Bermeo, Murueta, Muxika, Nabarniz, Sukarrieta**
- 9 Arrantzale eguna / **Bermeo**
- 14 Santa Kurtze / **Muxika**
- 16 Santa Eufemia / **Bermeo**
- 29 San Miguel / **Busturia, Ereño, Mendata, Muxika**

## URRIA

Urriko Lehen Astelehena / **Gernika-Lumo**

Urriko Azken Astelehena / **Gernika-Lumo**

## AZAROA

**11** San Martin / **Forua, Morga, Sukarrieta**

**25** Santa Katalina / **Ereño, Mundaka**

**30** San Andres / **Ibarrangelua, Sukarrieta**

## ABENDUA

**6** San Nikolas de Bari / **Elantxobe**

Txakoli Eguna / **Mundaka**

**13** Santa Luzia / **Muxika**

**16 - 24** Mari Jesiak / **Gernika-Lumo**

**21** S. Tomas Apostolua / **Arratzu**

**26** San Esteban / **Kortezubi**

## URTE OSOAN EGITEKO IBILALDIAK:

Herri bakoitzeko kultura, historia eta naturaren ezau-garriak ezagutzeko, urte osoan egin ahal diren ibilbideak proposatzen ditu Gernikako turismo bulegoak. Urdaibai biosferaren erreserbak dituen toki paregabeak ezagutzeko ezinbestekoak diren ibilaldiak, konbinazio ona dela uste dugu herri bakoitzak dituen tradizio eta jaiegunekin nahasteko.

### URDAIBAI ERRESERBA EZAGUTZEKO 6 IBILBIDE

- ERREGE BIDEA
  - ARTADIAREN DOMEINUA
  - GOLAKO IBAIAREN IBILBIDEA
  - ERDI AROKO IBILBIDEA
  - BASERRIAK ETA ESTELAK
  - HISTORIAURREKO ARANETATIK
- URDAIBAICO GAILURRETARAINO



Bermeo

Mundaka

Elantxobe

Sukarrieta

Ibarangelu

Busturia

Gaitegiz  
Arteaga

Ea

Murueta

Ereño

Errigoiti

Forua

Kortezubi

Nabarniz

Gernika-  
Lumo

Arratzu

Morgia

Ajandiz

Mendata

Muxika

## ELKARLANEAN HOBETO

Zahartzarora hurbildu ahala, garrantzitsua da jende berria ezagutzea, harreman berriak eraikitzea eta irismen handiko sare sozial baten onurez gozatzea. Hainbat talde eta ekintzetan parte hartzeak, konfiantza sor dezake eta norberaren bizitzak kontrolatzen lagundu.

Busturialdeko kasuan, elkarteak ezinbesteko garrantzia dute, herriak bizirik mantentzen dituztenak baitira: jaiak pres-tatu, ikastaroak proposatu, irteerak antolatu eta beste gauza asko atontzeko orduan. Gainera, hainbat ildo jarraitzen dituzten elkarteak aukitu ditzakegu adineko pertsonak parte hartu dezaketenenak, besteak beste, adineko elkarteak, emakumeen elkarteak, kultura elkarteak, antzerki edo kirol elkarteak...



## **HIRUGARREN ADINEKO ELKARTEAK:**

- Adinekoen elkarte / **Gautegiz Arteaga**
- Arrolamendi jubilatuen elkarte / **Nabarniz**
- Beletxe elkarte / **Ea**
- Demiku nagusien elkarte / **Bermeo**
- Ereñozar nagusien elkarte / **Ereño**
- Jubilatuen Elkarte / **Kortezubi**
- Jubilatuen Elkarte / **Morga**
- Loretxea / **Murueta**
- Nagusien Elkarte / **Busturia**
- Hirugarren adineko egoitza / **Gernika - Lumo**
- San Dinderi / **Sukarrieta**

## **ESKATU EZAZU INFORMAZIOA**

**Edozein udaletxeetako telefono edo helbide elektronikoa erabili gida honetako informazioa borobiltzeko.**

**ADINBIZI**

**proiektua ezagutzen dute eta laguntzeko prest aurkituko dituzu.**

## EMAKUMEEN ELKARTEAK:

- Atxurkulu / **Busturia**
- Emakide / **Gernika - Lumo**
- Erroxape / **Bermeo**
- Katillotxu / **Mundaka**
- Kukubedarra taldea / **IbarrangeluA**
- Oxygastra Curtisii / **Muxika**

## ABESBATZAK ETA DANTZA TALDEAK:

### ■ ABESBATZAK:

Andra Mari Korala / **Gernika - Lumo**

Bermeoko abesbatza / **Bermeo**

Coro Rociero Maika / **Bermeo**

### ■ DANTZA TALDEAK:

Alkartasuna / **Bermeo**

Irrintzi - Alai / **Busturia**

Lorea / **Ibarrangelua**

Urdaibai dantza taldea / **Forua**

Txo Sevilla dantza taldea / **Bermeo**

## **BESTE ELKARTE BATZUK:**

- Alargunen elkarte / **Gernika - Lumo**
- Arteskola / **Gernika - Lumo**
- Asociación Motera Izaro Bikers / **Bermeo**
- Barrueta arte elkarte / **Bermeo**
- Buselektrikue antzerki taldea / **Bermeo**
- Buztina zeramika taldea / **Bermeo**
- Eguzki Begira - kultura eta gastronomia / **Busturia**
- Eskola Kristo musika elkarte / **Gernika - Lumo**
- Garriko bertso eskola / **Muxika**
- Gazte zahar mendiko taldea / **Mundaka**
- Gernikazaharra historia elkarte / **Gernika - Lumo**
- Harri berri - Herri Kirolen sustapena / **Busturia**
- Herrijeri emon Arnasa Kultur elkarte / **Ea**
- Oiargane elkarte / **Mendata**
- Urdailea elkarte / **Gernika - Lumo**



**AJANGIZ**

telf. 946251913  
idazkaria.ajangiz@bizkaia.org



**EREÑO**

telf. 946254621  
udala@ereño.eus



**ARRATZU**

telf. 946256884  
udala.arratzu@bizkaia.org



**ELANTXOBE**

telf. 946276108  
idazkaritza.elantxobe@bizkaia.org



**BERMEO**

telf. 946179100  
kultura@bermeo.org



**ERRIGOITI**

telf. 946254190  
errigoitalkatea@bizkaia.org



**BUSTURIA**

telf. 946870050  
udala@busturia.eus



**FORUA**

telf. 946255116  
idazkaritza.forua@bizkaia.org



**EA**

telf. 946275227  
udala.ea@bizkaia.org



**GAUTEGIZ ARTEAGA**

telf. 946252953  
udala@gautegizarteaga.eus



## ESKATU EZAZU INFORMAZIOA

**Edozein udaletxeetako telefono edo helbide elektronikoa erabili gida honetako informazioa borobiltzeko.**

### ADINBIZI

**proiektua ezagutzen dute eta laguntzeko prest aurkituko dituzu.**





**GERNIKA - LUMO**

telf. 946270200  
kultur-etxea@gernika-lumo.eus



**MUNDAKA**

telf. 946177200  
udala.mundaka@bizkaia.org



**IBARRANGELU**

telf. 946276004  
udala.ibarrangelu@bizkaia.org



**MURUETA**

telf. 946252451  
udala.murueta@bizkaia.org



**KORTEZUBI**

telf. 946255053  
udala.kortezubi@bizkaia.org



**MUXIKA**

telf. 946252701  
alkatea.muxika@bizkaia.org



**MENDATA**

telf. 946257204  
mendata2@euskalnet.net



**NABARNIZ**

telf. 946255077  
udala.nabarniz@bizkaia.org



**MORGA**

telf. 946252270  
udala@morga.eus



**SUKARRIETA**

telf. 946870715  
udala.sukarrieta@bizkaia.org



## ESKATU EZAZU INFORMAZIOA

**Edozein udaletxeetako telefono edo helbide elektronikoa erabili gida honetako informazioa borobiltzeko.**

### ADINBIZI

**proiektua ezagutzen dute eta laguntzeko prest aurkituko dituzu.**

## EGILEEN ESKERRAK:

Azkenik, eskerrak eman nahiko genizkieke gida hau egitea posible egin dutenei:

- ◆ Busturialdea osatzen duten hogei udaletako arduradunei, beraien laguntzagatik.
- ◆ Lanbide Euskal Enplegu Zerbitzuak emandako diru laguntzari, proiektua egitea ahalbidetzeagatik.
- ◆ Behargintza eta Lanbide Ekimenak-en parte hartzeari, gudan konfiantza izateagatik.
- ◆ Koordinazio lanak posible egin duen talde eragileari: Urremendi, Busturialdeko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea, Lanbide Ekimenak departamentua eta Gernikako turismo bulegoari, gidaritza eta elkarbanatzeari dagokionez egingdako lanagatik.
- ◆ Gida honetan agertzen diren zerbitzuak posible eginen dituzten pertsona guztiei.



Busturialdeko Gizarte  
Zerbitzuen Mankomunitatea  
Mancomunidad de Servicios  
Sociales de Busturialdea



### Behargintza

Enplegu eta Tokiko Garapenerako Zentroa  
Centro de Apoyo al Empleo y Desarrollo Local

bms

BERMEO MUNDAKA SUKARRIETA



Lanbide Ekimenak  
Iniciativas Profesionales



**URREMENDI**  
LANDA GARAPENA

## GERNIKA



guro sustraiak

**ADIN  
BIZI**



**ADIN  
BIZI**

AKTIBAZIO  
**GIDA**

[adinbizi.wordpress.com](http://adinbizi.wordpress.com)

[adinbizigara@gmail.com](mailto:adinbizigara@gmail.com)



Lanbide Ekimenak  
Iniciativas Profesionales



**Behargintza**

Enplegu eta Tokiko Garapenerako Zentroa  
Centro de Apoyo al Empleo y Desarrollo Local



BERMEO MUNDAKA SUKARRIETA