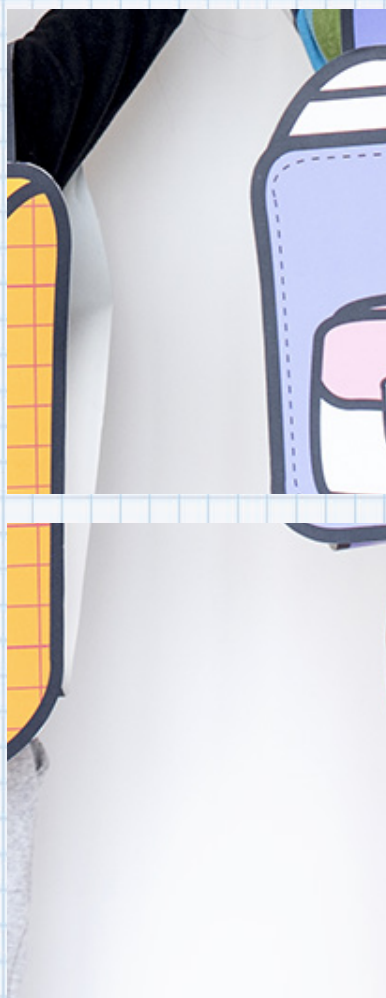
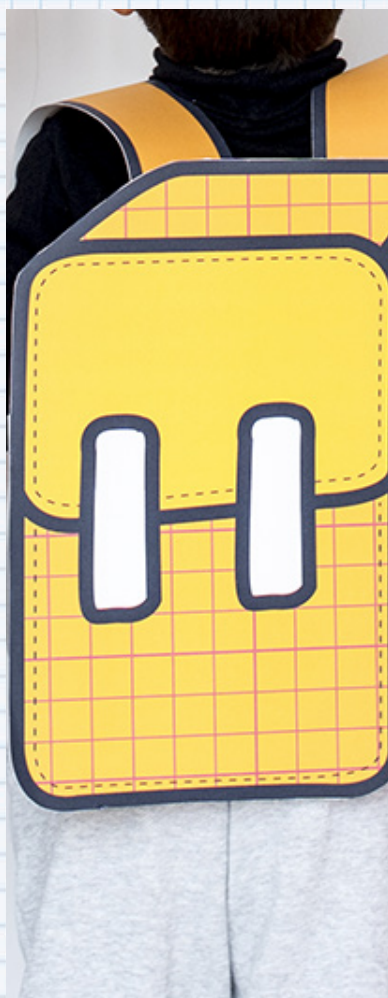


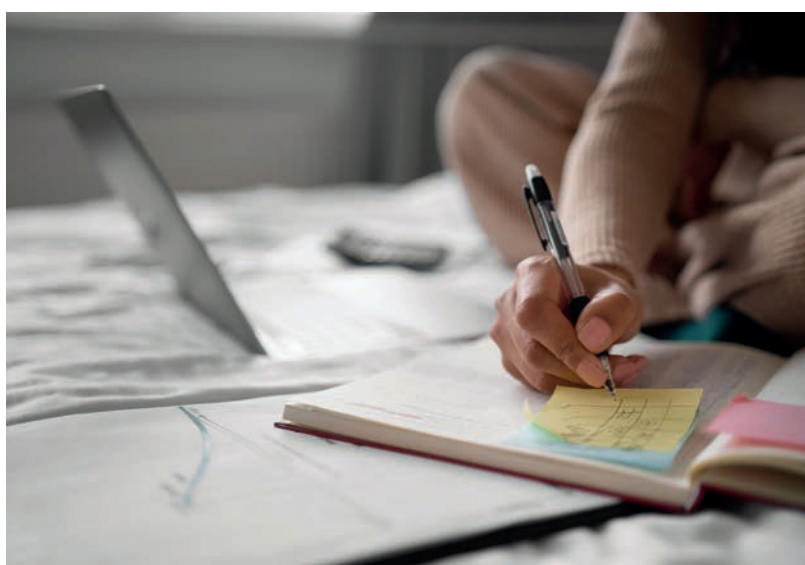
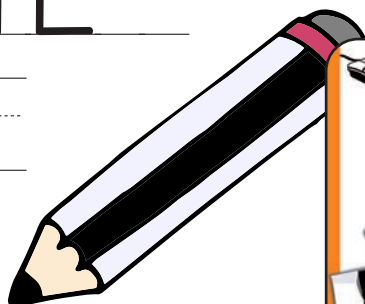
IKASTURTE HASIERA

2025-2026

ttipi-ttapa | 885 zk. | 2025-09-04



IKASTURTE HASIERA 2025-2026



FREEPIK

Ailegatu da iraila, eta oraindik uda bukatzeko egun batzuk falta diren arren, gehientzat eguneroko errutinan murgiltzeko egunak izanen dira iraileko lehenengo egunak. Hondartzako toalla eta igerilekuko txanoa bazter utzi, eta trukean, eskolako liburuak eta laneko agenda hartzeko sasoia izaten da gehienean iraila. Hilabete ederra batzuentzat, gogorragoa bertzeentzat.

Eskolarako materiala prestatu, ekainean armairuan sartutako motxilak garbitu eta prestatu, futboleko edo eskubaloiko zapatilak jantzi... Udan bazter utzitako ohi-turak eta errutinak berri ere egunerokoan txertatzeko sasoia da. Edota baita asmo berriak gauzatzen hastekoak ere.

Izan ere, izaten da urteko asmo berriak urtarrean hasten dituenik, baina baita asmo horiek irailerako uzten dituenik ere. Azken horiek aukera paregabea dute irailean

errutina berriak egunerokoan txertatzeko.

Eta TTPI-TTAPA irailean jende aunitzek bete nahi izaten dituen bi helbururi begira paratu da: jardura fisikoa egunerokoan txertatzeari eta hizkuntza berri bat ikasteari edo dagoeneko badakigun bat hobetzeari.

Hurrengo orrietan asmo horiek asmo huts izan ez daitezen hainbat aholku eta argibide aurkituko dituzue. Hala ere, oroitu, komeni dela edozer egiteko asmoa izanda ere, helburu errealistak ezartzea norbere buruari. Ezinezko helburuak ezartzeak frustrazioa bertzerik ez duelako sortzen epe luzera. Eta horrek hasierako asmoak bazter batean uztea eragiten duelako.

Beraz, udako patxadaren eta beharrezko atsedenaren ondotik, hartu liburua, edo jarri txandala, eta hasi orain arte helburu zena errealtate bihurtzen.

**XAGU
LIBURUDENDA**
Tel. / Fax 948 638 232
Koskontako bidea, 7
(osasun-zentroaren parean)
31770 LESAKA

- PAKETEAK JASOTZEKO GUNEA
- LIBURUDENDA
- KOLORETAKO FOTOKOPIAK
- USBik EGINDAKO INPRIMAKETAK
- ESKANERRAK
- ESKOLA MATERIALA
- INFORMATIKAKO MATERIALA
- BULEGORAKO MATERIALA
- EGUNKARIAK, ALDIZKARIAK

**LIBURU-DENDA
PAPER-DENDA
MARGO-DENDA
JOSTAILU-DENDA**

Ikasturte berria hasteko ikasmaterialetan aukera zabala!

- Neurri guztietako paper termiko biribilkiak.
- Tonerrak eta tintak enkarguz.

Kanttonberri 4 - Bera - Tel.: 948 630 626
papelaiaigone@gmail.com

**PINTURA
IKASTAROA**
2025-2026
ikasturtea

- ✓ Ttikiak*
- ✓ Gazteak
- ✓ Helduak

*6 urtetik aurrera

Amaiur / Elizondo
Doneztebe / Sunbilla / Bera

**MARGOTU, ERLAXATU
ETA GOZATU!**
Tel. 661 010 416
Iciar Mikelperizena

Jarduera fisikoa: ona bezain beharrezkoa



FREEPIK

regina tolosa
FISIOTERAPEUTA



**K-STRETCH
EGUNERO**

Etorri eta probatu debalde!

San Esteban, 17 • T./F. 948 625 206 • BERA
Colon Pas. 6 - atzea • T./F. 943 633 050 • IRUN

regina tolosaechepare

FISIOETXEA
Ane Egizabal Liata
Fisioterapeuta

K-STRETCH saioak

ASTEAZKENETAN

09:30 - 10:30

10:30 - 11:30

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00



Uharte Gotzaina, 8 3.C • LEITZA • T. 948 510 730

Ordutegi eta maila gehiago eskainiko ditugu.

Etorri probatzera!

Informazio gehiago eta erreserbak egiteko:
722 606 785



Irailean aunitz izanen dira jarduera fisikoa beren egunerokoan txertatzeko asmoa izanen dutenak. Asmo ona da, jarduera fisikoa funtsezkoa baita osasuna mantentzeko eta hobetzeko, eta baita gaixotasunak prebenitzeko ere. Gomendio orokorra da, berdin du 10 eta 80 urte izan, denek egunerokoan txertatua izan beharko lukete jarduera fisikoa egitea.

Jarduera fisikoak bizitza luzatzen eta bere kalitatea hobetzen laguntzen duela, eta onura fisiologikoak, psikologikoak eta sozialak sortzen dituela ondorioztatu dute ikerketa zientifikoek. Baina, zein dira onura horiek bada?

Onura fisiologikoak

Onura fisiologikoak dira, beharbada, jarduera fisikoa eginez lor daitezkeen nabarmenenak. Izan ere, kirola egiteak gaixotasun kardiobaskularrak, tentsio arterial altua, koloneko minbizia eta diabetesa pairatzeko arriskua murrizten du. Gainera, gehiegizko pisua, obesitatea eta gorputz koipearen ehunekoa kontrolatzen ere laguntzen du.

Ez dira horiek onura fisiologiko bakarrak, jarduera fisikoak hezurak indartzen baititu, gorputzeko hezur dentsitatea handituz, baita muskuluak

indartuz ere. Esfortzuak nekerik gabe egiteko gaitasuna hobetzen du, finean, norberaren forma fisikoa hobetzen du.

Onura psikologikoak

Jarduera fisikoak aldarteak hobetzen du eta estresa, antsietatea eta depresioa sufritzeko arriskua gutxitzen du; autoestimua handitzen du eta ongizate psikologikoa ematen du.

Onura sozialak

Onura sozialei dagokionez, soziazialitatea sustatzen du eta autonomia eta gizarteratzea areagotzen ditu. Onura horiek bereziki garrantzitsuak dira ezintasun fisiko edo psikikoak dituztenen kasuan.

Onurak umezaroan eta nerabezaroan

Kirola egitea garrantzitsua da bizitzako edozein etapetan. Hala ere, bereziki garrantzitsua da umezaroan eta nerabezaroan egitea. Sasoi horietan egiteak hainbat onura gehigarri baititu.

Hasteko, jarduera fisikoak gehiegizko pisua eta obesitatea kontrolatzen laguntzen du. Etapa horretan bereziki inportatea da obesitatea kontrolatzea, horrek helduaroan obesitatea neurrian mantentzen la-



MUGARKI

Kirola, Esperientziak eta Turismo Aktiboa

Ikasturte berria martxan!

**ESKALADA
IKASTAROAK**

**PROGRAMA
ESPEZIFIKOAK**

Mugarki osasuntsu
Jarduera fisikoa + nutrizioa

Herri zahar-Biztanle aktibo +65
Entrenamendu pertsonalizatua taldean

**Emakumea haurdunaldian
eta erditu ondoren**

BERRIA

**JARDUERA
GIDATUAK**

**Indarra | Cross Hiit | Dantzunba |
Zikloa | Kardio Fit | Pilates**





ORAIN da hasteko momentua.
Zatoz, galdetu, probatu!

679 43 22 28 - Baztanberri plaza 5, Elizondo



PROMOZIOA

IRAILAK 5-6-7
-%75 MATRIKULAN!

GIMNASIOA | IGERILEKUA | SPA
AKTIBITATE GIDATUAK

www.lesakakoudalkiroldegia.eus

Komentu kalea, 2 | LESAKA · kiroldegia@lesaka.eus
Ordutegia: 10:00-21:00



2025-2026
Urriaren 1ean hasiko da ikasturte berria!



Salako jardueretan izen emateko epea:
Irailaren 15ean eta 16an Baztanen erroldatuak.
Irailaren 17an eta 18an gainerakoak.



Igeriketako ikastaroetan izen emateko epea:
Irailaren 8an eta 9an Baztanen erroldatuak.
Irailaren 10ean eta 11n gainerakoak.

*Izen emateak www.giltxaurdi.eus web orritik egin ditzazkezu.

Giltxaurdi 38, ELIZONDO | Tel. 948 45 23 01
giltxaurdi@baztan.eus | www.giltxaurdi.eus

guntzen baitu. Horri lotuta, hezurren mineralizazio handiagoa eta osteoporosia izateko arriskua ere murrizten du helduaroan.

Kirola edo jarduera fisikoa egiteak, gainera, trebetasun motorrak areagotzen laguntzen die haurrei, nerbio sistema motorra hobeki heltzen baita. Horrek denak eskola errendimendua hobea eta sozializazioan ere eragina du.

Jarduera fisikoak arlo aunitz ditu, baina erran daiteke hiru direla osasunarekin lotura handiena dutenak: bihotz-biriketako erresistentzia, indarra eta malgutasuna. Gainera, horiez gain, garrantzitsua da koordinazioa ere lantzea, bereziki haurtzaroan.

Bihotz-biriketako erresistentzia

Erresistentzia da muskulu talde handiek denbora luzez mugimendu egiteko duten gaitasuna. Egoera horietan, gure bihotzak eta birikek egokitu egin behar dute odol oxigenatu nahiko giharretara eramane eta ahalginetik errekupeatzeko.

Garrantzitsua da bihotz-biriketako erresistentzia indartsua izatea, eta horretarako hainbat manara daude: lasterketa eginez, igeriketarekin, bizikletarekin, arraunean, erritmo arinean ibiliz...

Erresistentzia lantzeko jarduerak egiten direnean, badira aintzat hartu beharko liratekeen hainbat faktore: aurrerapenak poliki-poliki egitea denbora batez kirol egitea ez bada, esfortzu leunekin hastera iraupena pixkanaka igotzea eta jarduera fisiko atsegina eta egiteko erraza egitea, horrek lagunduko baitu denbora iraunarazten.

Gainera, ohiko baino intentsitate handiagoko jarduerak egin behar



FREEPIK

badira, komeni da aitzinetik medikuari kontsultatzea.

Muskuluen indarra eta erresistentzia

Indarra lantzea ezinbertzekoa da osasuntsu mantentzeko, eta horiek norberaren pisuarekin, lagun baten pisuarekin edo pisu gehigarriarekin egin daitezke. Muskulu-indarra muskuluak tentsioa sortzeko duen gaitasuna da, eta, beraz, kontrako indar bat garaitzeko duen gaitasuna. Muskulu-erresistentzia, berriz, muskuluak bere uzkurdurari denbora luzez eusteko duen gaitasuna da.

Indarra lantzean kontuz ibili behar da hainbat faktorekin. Alde batetik, komeni da indarra ere pixkanaka lantzen hasia, lesioak ekiditeko. Kontuan hartu gorputzaren pisuarekin ere egin daitezkeela indar ariketak, alegia, ez dela zertan pisu gehigarri hartu. Gainera, bereziki haurrekin kontuz ibili behar da, gehiegizko karga duen indar ariketak egitea kaltegarria izan daitekeelako umezaroan. Izan ere, umezaroan gorputza garapen prozesuan egoten



Ikastaroen inguruko informazioa kiroldegian eskuragarri

IRAILEAN AUKERA EZIN HOBEA:

- Irailaren bazkide egiteko sarrera DOHAINIK IRAUNKORTASUNIK GABE.
- **BAZKIDE** izanda ikastaroetan sartzeko **LEHENTASUNA** eta prezioetan **ABANTAILAK** izanen dituzu.

AniNote
Amazabal Kalea, 39 LEITZA
T. 948 510 719



FREEPIK

da, eta hazteko garrantzitsua da kartilagoa babestea.

Malgutasuna

Bertzeak bezain inportantea da malgutasuna lantzea. Malgutasuna artikulazioek mugimenduak ahalik eta zabalen egiteko duten gaitasuna da. Malgutasunak, baina, ez du mugimendurik sortzen, horretarako aukera ematen du.

Malgutasuna hobetzen duten jarduerak fisiko aunitz daude: muskulua pixkanaka luzatzea, dantza egitea, goma elastikoan jostetan aritzea... Profesional batek zuzendutako luzaketa-eraketak espezifikoki egitea ere aukera ona izan daiteke.

Bertze edozein arlo bezala, malgutasuna lantzean ere, komenigarria da oinarriko aholku batzuk segitzea. Garrantzitsua da mugimendu amplitudea pixkanaka handitzea. Pazientzia izan behar da, denbora behar baita aurrerapenak nabaritzen has-teko. Kontuan hartu jarduerak horiek maiz egin behar direla, malgutasuna galdu egiten delako lanik egiten ez bada. Haurtzaroko helduaren baino malguagoak izaten bagara ere, komeni da adin goiztiarretan luzaketak egiten hastea eta bizitzan zehar mantentzea.

Malgutasuna lantzeko luzaketak jarduerak fisikoki saioen hasieran eta amaieran sartu behar dira, eta sentazio mingarriak saihestu: luzaketak poliki egin, erreboterik eta astindurik gabe.

Koordinazioa

Koordinazioa zentzumenak erabiltzeko gaitasuna da, batez ere ikus-

mena eta entzumena, mugimenduekin eta gorputzaren atal desberdinekin batera, mugimenduak zehaztasunez eta leuntasunez garatzeko. Bizitzako etapa guztietan da garrantzitsua koordinazioa lantzea, baina bereziki umezaroan. Koordinazioa uste baino garrantzitsuagoa da, edozein ekintza xume egiteko behar baita: altuera batean ibiltzeko, musikaren erritmoan dantzatzeko, itzulipurdi bat egiteko, baloi bati ostikoa jotzeko, pilotan aritzeko edo baita gidatzeko ere.

Koordinazioa onak izateak erorikoak eta istripuak izatea saihesten dute. Haurtzaroko bereziki gogobetetze handia eragiten dute, eta garrantzitsuak dira garapen fisiko zein psikorako. Hala ere, kontuan hartu trebetasun horiek ikastea prozesu diferentea dela pertsona bakoitzarentzat.

Zenbat jarduerak egin?

Ardi dago, ona bezain beharrezkoa dela kirola egitea. Baina zenbat egin? Heldu osasuntsu batek, oro har, astean gutxienez 150 minutuko jarduerak aerobiko moderatua edo 75 minutuz jarduerak aerobiko bizia egin behar lituzte. Gainera, astean bitan gutxienez, indarra lantzeko eraketak ere egin behar lituzke.

Haurrei dagokionez, 3 eta 5 urte arteko haurrak fisikoki aktibo izan behar dira egunero eta haur helduagoek eta nerabek egunero 60 minutuz egin behar lukete jarduerak fisiko moderatua.

Gomendio inportantea: galdetu kirolean espezializatutako profesionalei, beraiek dira adituak eta arituak.



Language school



**Esperientzia eta berrikuntza
elkarren eskutik**

Ingeles ikastaroak

Haurrentzat 6 urtetik aurrera:

+ Jolasean ikasteko

Nerabeentzat eta helduentzat

+ Eskolan laguntzeko

+ Ahozko hizkuntza, entzumena, irakurmena eta idazmena lantzeko

+ B1 eta B2ren prestakuntzarako

**Leitzako errepidea, 90 Doneztebe
INFO + Tel. 615 70 68 02**



**Angie English Academy-n
2025/26 ikasturtea
prestatzen gabiltza!**

Ingelesko klaseak 8 urtetik aurrerako ikasleentzat eta eskolako ingelesarekin laguntza eskaintzen dugu.

**Oraindik ere plaza libreak
ditugu klase batzuetan, animatu
eta ez gelditu plazarik gabe!**

T. 626 908 076 · angiacademy@gmail.com
Elizagibela, 7 behe · 31740 DONEZTEBE

Hizkuntzak ikasteko gakoa: lotsarik ez izatea

Hizkuntza berriak ikastea. Horixe izaten da iraileko bertze asmoetako bat: ingelesa eta frantsesa izaten dira ohikoenak, baina zabala da ikasi daitezkeen hizkuntzen aukera. Aunitzetan, gainera, urrutiko hizkuntzak ikasteko edo hobetzeko joera izaten da nagusi. Ez da atzendu behar, ordea, iraila hilabete ezin hobeia izan daitekeela euskaltegian izena eman eta nor bere euskara hobetu eta aberasteko ere.

Ikasi edo hobetu nahi dugun hizkuntza dena delakoa dela ere, hainbat aholku segituta probetxugarriagoa izanen da ikasten emandako denbora.

Hizkuntza bat ikastea bete daitekeen gomendiorik inportanteena akatsak egiteari beldurra kentzea da. Normala da akatsak egitea zure ama hizkuntza ez den bertze batean solasean aritzean. Beraz, utzi lotsak alde batera, eta saiatu hizkuntza horretan mintzatzen. Solastatzea baino hoberik ez dago maila pixkanaka hobetzeko.

Solastatzeaz harago, inportantea da ikasten ari zaren hizkuntzan sortutako errekurtoak erabiltzea bai ikasketa prozesuan eta baita egunerokoan ere. Alegia, euskara ikasten ari bazara, saiatu euskarazko liburuak eta aldizkariak irakurtzen, musika eta irratia aditzen eta telesailak ikusten. Dena ulertzen ez baduzu ere, hizkuntzaren ulermena hobetzen laguntzen du. Gainera, inguruan ikasten ari zaren hizkun-



FREEPIK

tza mintzatzen duten lagunak izateak mintzapraktika egiteko aukera ematen du. Euskara ikasten ari bazara, lagun euskaldunak izateak euskaraz solastatzen eta zure egunerokoan txertatzen lagunduko dizu. Atzerriko hizkuntzen kasuan, online baliabideak erabili ditzakezu hizkuntza hori solastatu ahal izateko.

Horrekin batera, garrantzitsua da ikasketa prozesuan konstantea izatea eta prozesua egunerokoan txertatzea.

Oroitu, gainera, elebidunek abantaila dutela hizkuntzak ikasteko orduan, azken urteetan kaleratutako hainbat ikerketek erakusten baitute elebidunek erraztasun gehiago dituztela bertze hizkuntza bat ikasterakoan.

sare
akademia

DBH ETA BATXILERGOA

- MATEMATIKA
(DBH-n fisika eta kimika aukerarekin)

2025-2026ko ikasturterako apuntatzeko epea zabalik.

INFORMAZIO GEHIAGO:
T. 615561458 (Nerea)
Emaila: sare@akademiasare.com

ENGLISH
ESKOLA

ELISA
HUARTE

Irakasle natiboa

Eskolako laguntza eta ingelesa hobetzeko ikastaroak.

B1 titulua

Mendinueta, 8 Elizondo - T. 657 707 230

MERTXE
KLASE PARTIKULARRAK

✓ **DBH ETA BATXILERGOA**

Matematika, Fisika eta Kimika, Ingelesa

✓ **LANBIDE HEZIKETA**

Kontabilitatea, salerosketa, diruzaintza

☎ 697 966 050 📍 ELIZONDO
✉ mertxebaylon@hotmail.com

JOSEPHINE'S
20 ENGLISH 13
BAZTAN

Pedro Axular karrika, 2 Elizondo

IRAKASLE NATIBOA

2025-2026 MATRIKULA IREKITA

Lehen Hezkuntza, DBH, Batxilergoa (B1, B2) eta Helduak

Christina Irigoyen ☎ 637 176 572 ✉ josephinesenglish@gmail.com

erran.
eus