

BALOREAK ZUZENAK

zu
ze
nak

Fundazioa
Fundación

AZALEAN

Etorkizunerako hazi bat landatzen

DENBORALDIKO BALANTZEAK

BSR, RSR, Goalball

PANORAMIKA

Denboraldiko titular nabarmenenak

JUNIO 2025 - Nº12



araba
álava

VITORIA
GASTEIZ
green capital

Vital
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



euskotren

indeSa

MICHELIN
Fundación

**JARDUERA FISIKO
EGOKITUKO KANPAINA**

2025-26

**CAMPAÑA DE ACTIVIDAD
FÍSICA ADAPTADA**

zu
ze
nak

Kirol elkartea
Club deportivo

informazio gehiago
WWW.ZUZENAK.COM
más información

**VITORIA
GASTEIZ**
green capital

IZEN EMATEAK

inscripciones

INSTALACIONES **ZUZENAK** INSTALAZIOAK

C.A.F.A. "JULIO ROCA" J.F.E.Z.

Gabriel Celaya, 15_01010_Vitoria-Gasteiz

De lunes a viernes 09:00-13:00 astelehenetik ostiralera

BALDINTZAK

requisitos

_33%tik gorako desgaitasuna egiaztatzea

(behar ez duten patologiak izan ezik)

_Zuzenak Kirol Elkarteko bazkide izatea

_Acreditar una discapacidad de más del 33%
(excepto para patologías que no lo necesiten)

_Ser persona socia del Club Deportivo Zuzenak

DOKUMENTAZIOA

documentación

_Izen-emateko orria betetzea

_Desgaitasunaren ziurtagiriaren fotokopia

_Medikuaren txosten eguneratu baten fotokopia

_NAN-aren fotokopia

_Argazki bat

_Banku kontu zenbakiaren fotokopia

_Rellenar la hoja de inscripción

_Fotocopia certificado discapacidad/tarjeta

_ Fotocopia informe mñedico patologías

_ Fotocopia DNI

_ 1 fotografía

_ Justificante titularidad nº cuenta/Fotocopia cartilla

PREZIOAK

precios

_Astean 2 egun_2 días por semana

24,73€/hiruileko

_Astean 3 egun_3 días por semana

30,87€/hiruileko

_Astean 5 egun_5 días por semana

38,64€/hiruileko

_Bazkidearen kuota_cuota persona socia

20,00€/urtean

(25€ 2026ko urtarritetik aurrera)

Ordainketak banku-helbideratzearen bidez egingo dira.

Los pagos se realizarán mediante domiciliación bancaria.



Patrocinadores Zuzenak

Temporada 2024-2025

P
A
T
R
O
C
I
N
A
D
O
R
E
S

araba
álava

VITORIA
GASTEIZ
green capital

Vital
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

euskotren

indesa

MICHELIN
Fundación

lacturale

EL CORREO
INFORMACIÓN CON VALOR

DANOBATGROUP

eitb

ORTOPEDIA
GASTEIZ
GABINETE TÉCNICO ORTOPÉDICO

Fundación
ONCE

KREAN

Orona
Fundazioa

Irizar

CEPIAL

Loramendi

ELECTRO
ALAVESA
Sistemas de Seguridad

INSALUS

ARNEGUI
ANALIVIA

TE LO REPARO
CENTRO DE VENTA Y ACCESORIOS

MQT[®]
electrodomésticos

libery

PFERD

McDonald's
Victoria - Gasteiz

udapa

C.A.F.A. JULIO ROCA

Renovando maquinaria



“El objetivo del Centro de Actividad Física Adaptada es trabajar para una mejora del estado físico y mental de las personas con discapacidad”

El centro de actividad física adaptada “Julio Roca” se ha convertido, desde su apertura en julio de 2010, en referente para todas las personas con discapacidad. “Contamos con un espacio único a nivel estatal, destinado a acercar el ejercicio físico a aquellas personas con algún tipo de discapacidad física, psíquica o sensorial. Además, es un lugar libre de prejuicios en el que todas las personas usuarias se pueden sentir cómodas a la hora de hacer ejercicio físico y no en el foco de todas las miradas”, como explica la presidenta de la Fundación Zuzenak, Itxaso Carrillo.



“Ponemos todo nuestro empeño y atención en que la persona esté en el centro del proceso y no al revés”

Es importante recordar que el ejercicio físico ayuda a prevenir, controlar y sumar en el tratamiento de numerosas patologías, consiguiendo de esta manera un incremento en la calidad de vida y en el bienestar de cada persona. En este contexto trabajan los/as 7 técnicos/as deportivos/as de la entidad, con la realización de diferentes tablas de ejercicios “personalizadas y amoldadas a cada momento del proceso, ya que no funciona igual el mismo ejercicio a todas las personas, y no todos los momentos vitales se llevan de la misma manera, por ello ponemos todo nuestro empeño y atención en que la persona esté en el centro del proceso y no al revés”, indica Carrillo.

Procesos en los que no sólo ven beneficios los técnicos, sino personas usuarias como Pilar y Pedro que nos explicaban como “el ejercicio físico de estos meses me ha dado la posibilidad de hacer cosas que antes eran impensables, como andar una hora por el monte -en el caso de Pedro- o levantarme sin dolor cada día, Pilar. Además de ser una carga de moral y motivación que no teníamos hace mucho tiempo”.





La instalación, en la calle Gabriel Celaya 15, cuenta con 3 salas totalmente equipadas con máquinas modernas y adaptadas, en las que las personas con discapacidad puedan realizar el ejercicio físico y/o deporte en igualdad de condiciones que el resto de la ciudadanía. Además de un espacio diáfano, que sirve como primera toma de contacto y calentamiento preparatorio para la posterior sesión adaptada y personalizada.

**“Por las instalaciones
pasan una media diaria
de entre 350 y 400
personas usuarias”**

Por las instalaciones pasan una media diaria de entre 350 y 400 personas usuarias para participar en las diferentes actividades; Adaptadas para personas con discapacidad, ejercicio físico adaptado al embarazo, el proyecto en colaboración con la OSI Araba y Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, de la unidad del dolor, y escolares que vienen a participar en diferentes campañas de sensibilización.

En cuanto al equipamiento deportivo, más centrado en el rendimiento de los 72 atletas con los que cuenta adscritos la entidad, nos encontramos con una sala de tenis de mesa y una gran cancha polideportiva en el centro, en la que durante la semana podemos ver entrenar los equipos de baloncesto en silla de ruedas, rugby en silla de ruedas, tenis de mesa y Goalball, entre otros.

Otra de las patas destacadas que se llevan a cabo en el Centro de Actividad Física Adaptada "Julio Roca", al margen del ejercicio físico como tal, son los talleres y campañas de sensibilización, y las jornadas de divulgación. Por la instalación, semanalmente, pasan una media de 150 escolares de toda la provincia, a los que se les explica y acerca las diferentes realidades sobre el deporte para las personas con discapacidad, y cómo esto les mejora la calidad de vida. Todo ello con una clara vocación por la inclusión.

Nueva e innovadora sala de máquinas

Kutxabank ha contribuido a la renovación de la sala de fuerza de Fundación Zuzenak, en el Centro de Actividad Física Adaptada 'Julio Roca' (CAFA) en Vitoria-Gasteiz, destinada a mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad. El proyecto, responde a la superación de un reto interno entre los y las empleadas de Kutxabank, el Reto En Serio, que durante semanas movilizó a la plantilla del banco para recorrer 23.000 km. Superado el reto -de hecho se recorrieron más de 28.000 km-, la entidad financiera ha materializado su apoyo a una organización social, seleccionada por una de sus empleadas.

La sala de fuerza cuenta ya 31 nuevas máquinas, algunas muy específicas, como las MOTOMed, orientadas para el uso de personas con movilidad reducida, que les facilitan desarrollar diferentes trabajos de ejercicio físico y que, a su vez, complementa las medidas de terapia física, ergo y deportiva, en los procesos de recuperación. Así, los y las usuarias de esta sala pueden entrenar sentados en una silla de ruedas o desde una silla, permitiendo hacer un trabajo tanto en brazos como en piernas.

La instalación de este nuevo equipamiento va a ser utilizado por más de 1.000 personas al año, tanto para el desarrollo de actividades de ejercicio físico para personas con discapacidad, como para los programas centrados en diferentes patologías de los propios deportistas de Zuzenak





**ORTOPEDIA
GASTEIZ**

GABINETE TÉCNICO ORTOPÉDICO

ORTOPEDIA

C/ LOS HERRÁN 46 A
TEL: 945 257 686

TALLER

C/ JOSÉ MARDONES 22
TEL: 945 269 155

zure gaitasunari
egokituriko
KIROLA egin ezazu



AKEF FADA

ARABAKO KIROL
EGOKITUAREN
FEDERAZIOA

FEDERACIÓN
ALAVESA DE
DEPORTE ADAPTADO

practica **DEPORTE**
adaptado a
tu discapacidad

CLUB DEPORTIVO ZUZENAK

Discapacidad Física.

Baloncesto en silla de ruedas,
Rugby en silla de ruedas, Parabádminton, Atletismo,
Paraciclismo, Tiro Olímpico, Motocross, Esquí Alpino,
Paraecuestre, Escuela de Deporte Adaptado...
(CAFA) Gabriel de Celaya 15, bajo-945060013
deportes@zuzenak.com-www.zuzenak.com

ITXAROPENA

Discapacidad Sensorial.

Goalball, Ajedrez, Natación, Fútbol sala, Montaña...
Asociación de Personas con Discapacidad Visual de Álava
Labastida 29, bajo-945289342
info@itxaropena.es-www.itxaropena.es

ASPACE

Parálisis Cerebral.

Boccia y Natación.
Avda. Reina Sofía 100, bajo-945357578
asociacion@aspacealava.org-www.aspacealava.org

APDEMA

Discapacidad Intelectual.

Fútbol sala, Natación
Asociación de Personas con Discapacidad Intelectual de Álava
La Paloma 1, bajo-945258966
direccionocio@apdema.org-www.apdema.org

CLUB DEPORTIVO AUKERA ANIZTASUNA

Personas con Discapacidad.

Fútbol 7 inclusivo, Pelota-pala adaptada.
cdaukera2022@gmail.com-639402984



Balance de temporada

Baloncesto en Silla de Ruedas

Fundación Vital Zuzenak sigue viento en popa a toda vela

Fundación Vital Zuzenak culmina una temporada más en la Primera división del baloncesto en silla. Una campaña que no ha sido sencilla, en la que ha tenido que hacer frente a lesiones, bajas de larga duración y diferentes problemas que han impedido poder contar con el equipo completo en los partidos ligeros. Sin embargo, lejos de bajar el nivel o rendirse cuando los choques se ponían cuesta arriba, los gasteiztarras han sacado fuerzas de flaqueza para sobreponerse a partidos intensos y duros como ante Valencia y Leganés, fuera de casa, con jugadores importantes eliminados antes del pitido final. Esfuerzo que han llevado al equipo a sumar 9 victorias y 7 derrotas para quedar quintos clasificados.

Partidos que se han sacado adelante gracias a que todo el equipo ha remado en la misma dirección, y apoyados, sobre todo, en la fuerza de la cantera, que sigue apoyando y apretando cada vez que saltan a pista con la camiseta de Fundación Vital Zuzenak. Una vez más se ha demostrado que el fondo de armario de la entidad parece inagotable, fruto del trabajo que se hace desde la base, para que jugadores y jugadoras como Irene Basoco, Xavi Nti, Santiago Bedoya, Paulino Abena o Daniel Suárez sigan disfrutando y demostrando sus ganas y calidad en el primer equipo, a la vez de ser el reflejo de los que están por llegar; Suli, Unai, Lara, Óscar,... y un sinfín de nombres que demuestran que Zuzenak sigue siendo esa gran familia que apuesta por el valor de la cantera para lograr los objetivos de la temporada.



Balance de temporada

Rugby en Silla de Ruedas



Euskotren Zuzenak culmina una temporada que ha ido de menos a más



Euskotren Zuzenak acumula ya seis temporadas compitiendo en la Liga Nacional de rugby en silla de ruedas. Temporadas en las que los de Iker Jiménez y Clara Ibarreta han crecido en calidad y competitividad, con un proyecto que sigue con paso firme acumulando experiencias y sobreponiéndose a lesiones, como la de Pica en la primera concentración de la temporada con retornos como los de Alfonso y Alexis, en un deporte complicado y duro, en el que aún queda mucho camino por recorrer para estar a la altura de los mejores de la competición.

Una campaña que el cuadro gasteiztarra "ha ido de menos a más, gracias a que hemos podido ir incorporando gente a los entrenamientos diarios para poder trabajar las diferentes circunstancias que nos íbamos a encontrar en las concentraciones", como ha reconocido su técnico Iker Jiménez, y en la que al fin se ha podido culminar uno de los grandes anhelos, lograr una victoria que parecía esquivada en los minutos finales de partidos igualados. Esta llegaba además de una manera muy especial y en casa, con el polideportivo de Ariznabarra como testigo. En un choque redondo donde Euskotren Zuzenak dominó desde el pitido inicial para hacerse con una contundente victoria, 47-21 ante Quijote Rugby.



Balance de temporada

Goalball

B
A
L
A
N
C
E

G
O
A
L
B
A
L
L

“Zuzenak-Itxaropena: ¡Unidos somos más fuertes!”



Una de las grandes noticias que nos deja esta temporada es la integración de los equipos de Itxaropena a la estructura deportiva de Zuzenak. Una unión, que como reconocieron Rubén Martínez, director deportivo de Zuzenak y Pedro González de Viñaspre, responsable de deportes de personas con discapacidad visual Itxaropena, “Esto es algo que veníamos trabajando desde hace tiempo y nos ha servido para crecer y sumar un punto competitivo más en nuestros conjuntos masculino y femenino”.

Respecto a lo meramente deportivo, el cuadro femenino ha vuelto a demostrar que es uno de los gallos de la categoría, sólo por detrás de Catalunya y Meigas, conjuntos que se han hecho con las plazas de ascenso a primera división. Además, algo a destacar por la entrenadora Mada Cariñanos es que “cada año estamos compitiendo mejor, las chicas están cogiendo un nivel altísimo, esforzándose mucho en los entrenamientos, y durante los partidos hemos sido capaces de ganar a cualquiera”.

En lo que respecta al conjunto masculino, la liga se ha encuadrado en dos únicas concentraciones, donde Itxaropena-Zuzenak, con una plantilla reforzada con nuevos jugadores que han llegado a sus filas esta campaña, ha vuelto a demostrar que es un cuadro muy competitivo, a tener en cuenta, y contra el que hay que sudar para llevarse los duelos. Situación que le ha llevado a terminar la liga en las posiciones de privilegio, con el objetivo de seguir mejorando y escalar, en próximas campañas, puestos en la tabla final.



Taller electromecánico



Mecánica en general

Teléfono: 945 229 510
C/ Nicaragua, 10, bajo
Vitoria-Gasteiz
asistencia2000@hotmail.com
www.asistencia2000.com

Horario:
De Lunes a viernes
de 9:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h

Servicio Técnico Especializado
en Adaptación de Vehículos



Romper barreras... es nuestro reto

ASIENTO GIRATORIO / RAMPAS MANUALES /
PLATAFORMAS ELÉCTRICAS / GUÍAS-ANCLAJES /
ESCALONES / MANDO DE CONDUCCIÓN / TRANSPORTE /
PUERTA AUTOMÁTICA / SATÉLITE MULTIFUNCIÓN



Tratamientos
intensivos.
Único centro
en Álava.

Neuro Rehabilitación Robótica

945 001 370
fisun.es



Deporte Adaptado

Plantando una semilla para el futuro

“Gracias a Zuzenak se han dado cuenta de que pueden hacer muchas más cosas de las que hacen, a nivel deportivo y personal”



Olaia, Ander, Michael, Xavi, Blessing, Unai, Yamal, Tiago, Carolina, Ibai, Suli... son sólo algunos de los y las peques que han logrado conformar una pequeña familia en Zuzenak. Un grupo de amigos que cada martes y jueves tienen una cita en el centro de actividad física adaptada 'Julio Roca' para aprender a manejar la silla de ruedas y disfrutar con el deporte. “Venir a Zuzenak me pone muy contento, me lo paso muy bien y además hago muchos amigos, ya no sólo durante la temporada, sino también en el campus de verano”, esto que nos decía Ander se puede hacer extensible al resto de sus compañeros y compañeras de juegos, y es que no hay más que cruzar las puertas del CAFA y escuchar las risas y el buen rollo que desprende la escuela, con Martín Pérez a la cabeza.

“Venir a Zuzenak me pone muy contento, me lo paso muy bien y además hago muchos amigos”

Ya no sólo los peques han logrado conformar un grupo heterogéneo, en el que cada uno con su discapacidad se ha dado cuenta que son capaces de hacer muchas más cosas que el primer día que entraron en las instalaciones deportivas de la calle Gabriel Celaya, sino que las familias han conformado una pequeña gran piña, que les sirve de apoyo incluso para comentar las situaciones cotidianas que se dan en el día a día de sus hijos e hijas.

“Desde Zuzenak se fomentan unos valores grupales de equipo, compañerismo y ayuda al compañero que son claves dentro de la cancha de juego y en la sociedad que les va a tocar vivir. Los beneficios son enormes, tanto a nivel físico como emocional”



“Para nosotros Zuzenak es un sitio muy especial y familiar, porque desde el primer día que llegas ya eres uno más, y además vemos como nuestros hijos tienen la oportunidad de desarrollarse y conocer el deporte de una manera inclusiva”, nos contaban, con una amplia sonrisa de orgullo, Felipe y Rocío, aita y ama de Olaia y Carol, respectivamente. A lo que Roberto, aita de Ibai sumaba la importancia de los

valores. “Más allá de los que trae ya intrínsecos el deporte, desde Zuzenak se fomentan unos valores grupales de equipo, compañerismo y ayuda al compañero que son claves dentro de la cancha de juego y en la sociedad que les va a tocar vivir. Los beneficios son enormes, tanto a nivel físico como emocional”.

Como todo en la vida el camino para llegar hasta este punto de confort y comodidad

“Aquí se ve entre iguales
y eso le da fuerza para
hacer e intentar cosas
que no se había
planteado antes”



no ha sido fácil. Noemí, ama de Ander nos desvelaba como “los dos primeros años le costaba venir y había que tirar un poco de él, pero este curso es él el que tira de mí y me mete prisa para venir cuanto antes. Es llegar el martes o jueves y la cara le cambia, se le pone una sonrisa de felicidad que a mí como ama me da vida”, al igual que le ocurre a Olaia que “cuenta los días que quedan para poder venir, ver a sus compañeros y disfrutar del baloncesto y los juegos que hacen, porque en el cole sí que juega con sus compañeros, pero no es lo mismo. Aquí se ve entre iguales y eso le da fuerza para hacer e intentar cosas que no se había planteado antes”, como nos explica su ama Esti.

PROGRESO FÍSICO GRACIAS AL MANEJO DE LA SILLA DE RUEDAS

Uno de los puntos y grandes objetivos a trabajar en la escuela pasa por el control y manejo de la silla de ruedas. En muchas ocasiones es la primera vez que la ven en un ambiente deportivo, como le sucedió a Ibai. Roberto nos cuenta como “él nunca se había planteado que la silla de ruedas se pudiese usar en deporte, pero desde el primer día que la usó se quedó encantado y a partir de ahí la mejoría ha sido bestial. Además físicamente para Ibai ha sido una ventaja muy grande, porque le da mucha estabilidad a nivel de tronco y le ayuda a nivel de articulaciones de las manos que es lo que tiene que ejercitar”.

En esta misma línea de progreso están el resto de sus compañeros, lo que les ha llevado también a tener mucha más seguridad en sí mismos y a sentirse de alguna manera empoderados para poder hacer todo lo que se propongan. “Al principio tenía mucho miedo de caerme de la silla, pero ya la controlo y gracias a Martín y el apoyo de mis compañeros he ganado en confianza”, explicaba un feliz Michael, junto a Ander, que poco a poco va cogiendo más confianza y autonomía con la silla.

RISAS Y AUTOSUPERACIÓN DEL DÍA A DÍA

Lejos de rendirse y conformarse con los juegos y retos que les propone Martín cada semana, son ellos los que se marcan metas cada vez más ambiciosas. Así, por ejemplo Xavi Twum y Unai López de Munáin, actualmente en Zuzenak 'B', ya se marcan el objetivo de jugar de manera regular en el primer equipo. “Para nosotros es muy importante que exista un club como Zuzenak que acoge y da oportunidad a todo el mundo”, a lo que además Unai suma que “está muy guapo, yo me lo paso muy bien y además me da la oportunidad de conocer mucha gente y hacer nuevos amigos”.

“Para nosotros es muy importante
que exista un club como Zuzenak
que acoge y da oportunidad a todo el mundo”





LA GESTORÍA DE LAKUA

SITUADA FRENTE A LA PARADA "LANDABERDE" DEL TRANVÍA

GESTORÍA - ASESORÍA - TRANSFERENCIAS - SEGUROS

C/ Landaberde 15 bajo - 01010 Vitoria-Gasteiz - 945 03 44 59 - info@grosmar.es

DE BAÑERA A DUCHA EN 8 HORAS
BAINUONTZIAREN ORDEZ DUTXA 8 ORDUTAN

POR UN HOGAR MÁS CÓMODO Y SEGURO

Presume de ducha ¡ya!

Y, si lo necesitas, nos
encargamos de reformar tu
baño completo.

DuchaYa

los de siempre / betikoak



"Buenísima experiencia.
Rápidos, limpios, buen
asesoramiento y ¡muy
amables todos!"

★★★★★ Google

"Ha ido todo fenomenal. La obra
se realizó en un día por personal
muy cualificado"

★★★★★ Google



+30.000
CAMBIOS
REALIZADOS
ALDAKETATIK GORA



SOLUCIONES
ACCESIBILIDAD
BAINUGELA
EGOKITUAK



FINANCIACIÓN
SIN INTERÉS
INTERES GABEKO
FINANTZAKETA



ARABA
Avda. Gasteiz nº 40
Tel. 945 102 588

Facebook Instagram Twitter YouTube
duchaya.com

Creciendo con Zuzenak

Santiago Pablos



“Zuzenak para mí
es una parte muy importante de mi vida”

Zuzenak para mí es una parte muy importante de mi vida. Una aventura que comenzamos en el año 1982 cuatro jóvenes veinteañeros: Julio Alberto Roca, José María Calvo, Miguel Roca y yo, cuando decidimos formar un equipo de baloncesto en silla de ruedas en Vitoria, después de ver por primera vez un partido en nuestra ciudad entre los equipos de Guipúzcoa y Navarra.

Posteriormente se nos unieron Alfonso Insagurbe y José Ramón Bernal, que junto a otros 7 jugadores conformamos el primer equipo de Zuzenak, entonces llamado EKAITZ. La incorporación de Iñaki Ibarreta y Ana Aguiriano permitió al Zuzenak dar un salto de calidad y ser uno de los primeros equipos en tener una escuadra mixta en competición.

El tener dos jugadores, Iñaki y Ana, en las Paralimpiadas de Barcelona 92 fue un motivo de orgullo para nuestro club. Iñaki fue uno de los portadores de la antorcha olímpica a su paso por Vitoria.

Además del baloncesto incorporamos al club secciones de tiro olímpico, tenis de mesa, tiro con arco y atletismo y posteriormente, al contar con un local cedido por el Ayuntamiento, en la Plaza Simón Bolívar, comenzamos la actividad física para personas con discapacidad.



“Lo que más valoro de todos estos años de lucha por este club son las relaciones personales y de amistad que he podido ir forjando”



La muerte de Alfonso y Joserra fue un duro golpe, tanto a nivel personal como de la entidad. Dos personas que formaron parte de los inicios del equipo, y que recordamos todos los años, junto a Víctor Val, en el torneo de pretemporada.

Tras unos años como presidente del club y entrenador del equipo de baloncesto, me tomé unos años de descanso. Todos estos años dedicados a Zuzenak me ha permitido el poder entrenar a unos cuantos jugadores como Toni, que empezó con siete años en el club, Gandi, Reguero, etc, pero lo que más valoro de todos estos años de lucha por este club, son las relaciones personales y de amistad que he podido ir forjando a lo largo de estos años, tanto en el club como con otros clubs del estado y del estamento arbitral.

Durante todo este tiempo he podido contar con el apoyo de mi entorno familiar, algo clave y esencial en mi crecimiento personal y deportivo. Lo que me ha permitido dedicar tiempo a este club y ver como mis hijas han crecido en un ambiente amigable, que les ha permitido ver el mundo de la discapacidad con normalidad, sin tabúes ni estigmas.

Después de mi jubilación laboral he regresado al club para intentar ayudar a Iñaki y Ana en los entrenamientos de la cantera de Zuzenak, que tanto han potenciado los dos, y que es motivo de orgullo para nuestro club, con títulos tan importantes como la consecución del Campeonato de España sub 22 en el año 2024, que refleja el buen trabajo realizado con las jóvenes promesas.

"Me siento muy orgulloso de lo que hemos logrado ya no sólo como club sino como entidad"

Me siento muy orgulloso de lo que hemos logrado ya no sólo como club sino como entidad, con varias temporadas en la máxima categoría, jugadoras en la selección femenina y una cantera de jóvenes jugadores que son la esperanza de nuestro futuro y que me hace pensar que aquella aventura que comenzamos en 1982 y todos los esfuerzos realizados en conseguir que Zuzenak llegue a convertirse en la entidad que es hoy han merecido la pena.

"Todos los esfuerzos realizados en conseguir que Zuzenak llegue a convertirse en la entidad que es hoy han merecido la pena"

El gran reto sigue siendo conseguir que poco a poco nuestro deporte se normalice, que las personas con discapacidad se lancen a practicar deporte, y una entidad como Zuzenak, ahí, todavía tiene mucho que decir y aportar.





Dibulgazioa eta Sentsibilizazioa

2024-2025 denboraldiko bisitak

“Begiak zabaldu eta bihotzak hunkitu:
Inklusioaren Indarra”

R
E
P
O
R
T
A
J
E

Zuzenakek urteak daramatza desgaitasuna duten pertsonen inklusioan lan egiten, ez soilik kirolaren alorretik, baita herritar guztiei zuzendutako hezkuntza-, gizarte- eta sentsibilizazio-programen bidez ere. Lan horren oinarritzko zutabeetako bat dibulgazioa da, oztopoak haustea, pertzepzioak aldatzea eta errespetua, enpatia eta berdintasuna bezalako balioak sustatzea.

“Jarduera hauek
desgaitasuna duten
pertsonen errealitatea
ikusgarri bihurtzen dute
eta ikuspegi
inklusiiboagoa garatzen
laguntzen dute”

Nabarmenenak ikastetxeei zuzenduriko hitzaldi eta tailerrak dira, baina baita enpresei, gizarte-erakundeei edo prestakuntza-zentroei ere. Zuzenaken egiten diren kanpainen artean “Ez zaitez eserita geratu”, “Balioetan heziz”, Dibulgazioa, Sentsibilizazioa eta BSR VR dira. Aipatzekoak dira ere urtean zehar egiten diren “topaketak”. Jarduera hauek desgaitasuna duten pertsonen errealitatea ikusgarri bihurtzen dute eta ikuspegi inklusiiboagoa





garatzen laguntzen dute, haurtzaroan bertan hasita. Proposamen askoren bizipen-ikuspegia oso garrantzitsua da, izan ere, parte-hartzaileekin lotura emozional sakonagoa sortzen da.

“Umeek arreta handiz entzuten dute, eta orduan nabaritzen dut mundua beste ikuspegi batetik ulertzeko prest daudela”

Martín naiz, Fundación Vital Zuzenakeko gurpil-aulkiko saskibaloi jokalaria eta erakundean egiten diren eskoletako kanpainen koordinatzailea. Ikastetxe bat bisitatzen dudanean edo gu bisitatzen gaituztenean, nire istorio pertsonala kontatzen hasten naiz: nola iritsi nintzen Zuzenak taldeko kide izatera, bertan egiten diren jarduerak desberdinak eta desgaitasunarekin bizitzeak zer esan nahi duen niretzat. Umeek arreta handiz entzuten dute, eta orduan nabaritzen dut mundua beste ikuspegi batetik ulertzeko prest daudela. Galdera zuzenak egiten dizkirate, iragazkirik gabe, beraien curiositate berezi horrekin. Eta hor hasten da benetako sensibilizazioa: begietara begiratzen diezunean eta zerbait berria, garrantzitsua ulertzen ari direla ikusten diezunean.

Gehien gozatzen dutena kirol egokitua praktikan jartzen dugunean izaten da,

adibidez, gupil-aulkiko saskibaloia. Askok harrituta begiratzen dute abiadura, teknika eta, batez ere, zein dibertigarria den. Ondoren, beraiek probatzeko unea iristen da. Beti egoten dira barre algarak, ustekabeko talkaren bat eta harritutako aurpegi asko. Une horretan benetan ulertzen dute ez direla “bekaitu beharrekoak” edo “gaixoak”, baizik eta gaitasun desberdinak dituzten pertsonak direla, ahalegintzen direnak, lehiatzen direnak eta beste edozein bezala gozatzea lortzen dutenak. Gupil-aulkiko saskibaloiaz gain, boleibol eseria eta mahai-tenis egokitua ere praktikatzan dugu. Bi kirol hauen bitartez lankidetzazko jokoa sustatu nahi dugu.

“Benetan hunkitzen nautenak jarduera edo hitzaldien ondoren gerturatzen zaizkidan haurrak dira”

Une hunkigarriak ere izaten ditugu. Asko ditut buruan gordeta, baina benetan hunkitzen nautenak jarduera edo hitzaldien ondoren gerturatzen zaizkidan haurrak dira, ikasitakoagatik eskerrak ematen dizkidatenak eta desgaitasuna duen pertsona batekin bizi izan duten esperientzia pertsonal edo gertukoren bat partekatzen dutenak. Oso pozgarria da, halaber, jardueran parte hartzen duten eta desgaitasunen bat duten ikasleentzat mundu berri bat zabaltzen dela ikustea, eta orain arte kirol egokiturik egiteko aukerarik izan ez dutenentzat aukera hori eskaintzea. Horrelako iruzkin eta bizipenek zentzua ematen diote egiten dugunari,



eta erakusten digute bisita bakoitzak, hitzaldi bakoitzak, benetako aldea eragin dezakeela.

Eta noski, ezin ahaztu udan Zuzenaken antolatzen dugun Udaleku Inklusiboa, aurten hamaikagarren edizioa beteko duena. Esperientzia paregabea da, desgaitasuna duten eta ez duten haurrek elkarrekin jolasak, kirol jarduerak, tailerrak eta irteerak partekatzen dituztena. Helburua argia da: inklusioa ez dela soilik posible erakustea, baizik eta aberasgarria dela.

“Denok partekatzen dugu desio bera: baloratua, onartua eta zerbaiten parte sentitzea”

Elkarri nola laguntzen dioten, aurreiritzirik gabeko adiskidetasunak nola sortzen diren ikusteak urtero hunkitzen nau. Askok errepikatzen dute, eta horrek baieztatzen digu esperientziak benetan arrastoa uzten diela.

Niretzat, ekimen hauetan parte hartzea ez da lan bat soilik; misio pertsonal bat da. Sari handienetakoa da jarrerak nola aldatzen diren ikustea, estigmak nola desagertzen diren eta, itxuraz, oso desberdinak ziren pertsonen artean nola zubiak eraikitzen diren ikustea. Azken finean, denok partekatzen dugu desio bera: baloratua, onartua eta zerbaiten parte sentitzea.





Titulares más destacados *de la temporada 2024-2025*

10 AÑOS A.F.A. EMBARAZO

“Más de 2.500 mujeres han participado en la actividad, muchas de ellas repitiendo en siguientes embarazos”

MOTOCROSS

“Jon Idiakez vuelve a la competición esta temporada tras un año de parón”

MEJOR AFICIÓN ESTATAL

“Zuzenak, premiado por la FEDDF por el incondicional apoyo de su afición en los partidos BSR”

NUEVA SALA DE FUERZA

“Kutxabank ha hecho posible la instalación de 31 máquinas de última generación en el C.A.F.A. “Julio Roca”

ROBERTO GALDÓS

“Se despide en el campeonato de España de Parabadminton tras 20 años de deporte”

TORNEO DE ESCUELAS BSR

“12 años disfrutando de la competición, en un torneo referente a nivel nacional”

NATACIÓN

“Guillermo Guinea nuevo deportista del C.D. Zuzenak en la modalidad de Natación”

ZUZENAK UDAKO KANPUSA

CAMPUS DEPORTIVO INCLUSIVO

desgaitasuna
duten eta ez duten
pertsontzat

Plaza
mugatuak



zu
ze
nak

Fundazioa
Fundación

www.zuzenak.com

VITORIA
GASTEIZ
green capital

araba
álava

Vital
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

europa
euskotren

indeSa

MICHELIN
Fundación

lacturale

eitb