

Balareak

La Revista de la Fundación Zuzenak

Febrero 2022



nº 5



ÉXITOS

Balance deportivo
C.D. Zuzenak 2021

INTEGRACIÓN

Escuela Zuzenak de
Iniciación al Deporte Adaptado

ILUSIÓN

Naiara Rodríguez
Fundación Vital Zuzenak

CAMPEÓN

Amador Granados:
Retirada
Paraciclismo

eMakuMeeri n
Deporte Adap

araba
álava

VISIBILIZACIÓN
Deporte Adaptado con M

OSASUNA

Lander Lozano
Haurdunentzako
jarduera Fisikoa



3 Argitaletxea

4 Arrakastak

Zuzenak Kirol Elkarteko 2021ko balantzea

6 Inklusioa

Zuzenak Fundazioko 2021ko balantzea

8 Txapeldun

Amador Granados: Paratxirrindularitza
Erretiratzea

10 Ilusioa

Naiara Rodríguez: Gurpildun Aulkiko
Saskibaloia. Vital Fundazioa Zuzenak

12 Osasuna

Lander Lozano.
Haurdunentzako Jarduera Fisikoa

14 Ikusgarritasuna

eMakuMeen Kirol Egokitua

16 Integrazioa

Zuzenak eskola. Kirol Egokituaren
Hastapen - Eskola

3 Editorial

4 Éxitos

Balance Club Deportivo Zuzenak 2021

6 Inclusión

Balance Fundación Zuzenak 2021

8 Campeón

Amador Granados: Paraciclismo
Retirada

10 Ilusión

Naiara Rodríguez: Baloncesto en Silla
de Ruedas. Fundación Vital Zuzenak

12 Salud

Lander Lozano.
Actividad Física para Embarazadas

14 Visibilización

Deporte Adaptado con M

16 Integración

Escuela Zuzenak de Iniciación al Deporte
Adaptado



LAGUNTZA

Livia López, Kirola eta Osasunaren
Saileko Ordezkaría

Osasuna dakar berekin kirolak, osasun hobea. Eta gizarte hobea eraikitzen laguntzen du, gainera. Oztopoei aurre egin, loturak estutu eta gero eta urrunago iristeko asmoz lan egiten duten komunitateen adibiderik adierazgarrienak kirolaren bitartez iritsi ohi zaizkigu. Eta, jokabide horrek izen-abizenik badu Gasteizen, 'Zuzenak Fundazioa' da hori. Hala uste izan du Gasteizko Udalak aspalditik, eta, hori dela eta, hainbat urte darama fundazio horrekin lankidetzan estuan, kirolaren bitartez gizarte zuzenagoa eraikitzeko asmotan, berdintasunean oinarritutako gizartea, bere aniztasunaz jakitun dena.

Lankidetzan horren emaitzak agerikoak dira, oso: kirol egokitan aritzeko erreferentziarako instalazioak, Jarduera Fisiko Egokituaren Zentroan; jarduera fisikoaren arloko eskaintza zabala eta askotarikoa; ikusgarritasunaren kultura eta inklusioa sustatzeko hezkuntza-programak...

Gizarte-ehun sendoa edukitzearen garrantzia nabarmen ari den garaia bizi ditugu. Giharrekin parekatu ohi da sendotasun hori, botere ekonomikoarekin, erakunde sendoekin, baina, batez ere, gure sentsibilitatearen, elkarlanerako eta ekiteko gogoaren, elkartzeko gaituzten balioen mende dago hori, eta, zalantzarik gabe, hori guztia ordezkatzeko Zuzenak Fundazioak.



RESPALDO

Livia López, Concejala del
Departamento de Deporte y Salud.

El deporte no sólo genera más y mejor salud. También construye una sociedad mejor. Los ejemplos más significativos de comunidades que vencen obstáculos, estrechan sus vínculos y trabajan con verdadero espíritu de superación nos llegan a través del deporte. Y si ese ejemplo debe llevar nombre y apellido en Vitoria-Gasteiz se llama FUNDACIÓN ZUZENAK. Así lo viene entendiendo el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz que, desde hace muchos años, colabora estrechamente con ella para construir una sociedad más justa, igualitaria y consciente de su diversidad a través de la actividad deportiva.

Los resultados de esta colaboración son más que visibles: unas instalaciones de referencia para la práctica del deporte adaptado en el Centro de Actividad Física Adaptada (CAFA), una oferta de actividad física amplia y variada, programas educativos para fomentar la cultura de la visibilidad y la inclusión...

Vivimos tiempos en que se está demostrando especialmente la importancia de un tejido social fuerte. Esa fuerza se suele asociar al músculo, al poder económico o a unas instituciones fuertes, pero sobre todo depende de nuestra sensibilidad, espíritu colaborativo, perseverancia... del conjunto de "BALOREAK" que nos unen y que, sin duda alguna, ZUZENAK representa.



ÉXITOS

Un 2021 de éxitos y despedidas para el club Zuzenak

El bronce de Agurtzane Egiluz y Naiara Rodríguez en el Europeo femenino de baloncesto en silla de ruedas destaca en un año en el que nuestro ciclista paralímpico Amador Granados puso el punto y final a una exitosa carrera deportiva en la que el bronce en los juegos paralímpicos de Río puso la guinda a más de 20 años como ciclista.

La pandemia volvió a marcar el 2021, pero no por ello, las competiciones que pudieron seguir su curso aún con protocolos o con aforos restringidos.

Los deportistas de Zuzenak han sabido adaptarse a este nuevo escenario volviendo a dar muchas alegrías a la entidad.

Amador Granados dijo adiós. El ciclista guipuzcoano, que desde 1998 defiende los colores de Zuzenak, ha logrado una veintena de títulos y podios en las pruebas del kilómetro y persecución en los nacionales

de pista, un campeonato del mundo de velocidad por equipos en 2014 y el bronce en los juegos de Río de Janeiro en 2016 como broche a una carrera deportiva y personal de superación y esfuerzo.



Por su parte, Guillermo Prieto, volvió a tener un año de éxitos con el título en la general de la Copa de España adaptado, su victoria en la general de la prueba non stop Madrid-Murcia o el 4º puesto en la Madrid-Lisboa en la categoría solo.

El baloncesto en silla el Fundación Vital Zuzenak vuelve a competir otra temporada más en la División de Honor. Esta campaña, el equipo filial Cantera Zuzenak se ha estrenado en la Segunda División. El club participará, por primera vez en su historia, en la Euroliga 3. Además, Agurtzane Egiluz se estrenó como paralímpica en Tokio y junto con Naiara Rodríguez, sumó el bronce en el campeonato de Europa.



El equipo Basatiak Zuzenak sigue creciendo en la liga nacional de rugby en silla. La competición se inició el pasado mes de diciembre con una primera jornada en Vitoria. Los vitorianos están encuadrados en el grupo Norte, junto con el campeón BUC, Adapta Zaragoza y el Granollers.

El piloto de motocross Jon Idiakez, volvió a subir a lo más alto del podio del campeonato de Euskadi en MX1. Es el primer título en esta categoría y el tercero en su palmarés, tras los dos en MX2.

En tiro olímpico, Santiago Argote sigue ampliando su palmarés con un nuevo título de campeón de España en su categoría SGS.



En doma paraecuestre, Iker Beitia lograba su tercer campeonato de España tras los títulos conquistados en 2010 y 2018.

Roberto Galdos regresó a un campeonato de España en Cartagena y volvió al podio logrando dos bronces, en individual y por parejas junto con Jorge López del club Astur.

Nuestra atleta Martina Flores logró la mínima en lanzamiento de disco para participar en el campeonato de Europa y participó en su primer Gran Prix internacional de Nottwill.





INCLUSIÓN

La Fundación Zuzenak intensificó sus actividades en el último trimestre del año

El COVID-19 ha seguido conviviendo con nosotros a lo largo del 2021. Esto ha provocado que la Fundación Zuzenak siguiera adaptando sus programas a la “nueva normalidad”. En los momentos de menor incidencia del virus, se impulsaron los programas, especialmente los referentes a sensibilización escolar y salud y bienestar.

Más de 1.000 escolares participaron en los programas **EDUCANDO EN VALORES** y **DIVULGACIÓN DEL DEPORTE ADAPTADO**.

Entre ambas campañas se realizaron cerca de 50 sesiones, con un total de 23 jornadas dirigidas a una decena de centros escolares de otros tantos municipios alaveses.

Récord de participación en la VIII Edición del Campus Inclusivo. Sin abandonar el público escolar, mención especial recibe esta campaña, celebrada en julio, y que en la presente edición tuvo el récord de participación con la asistencia de 60 jóvenes con y sin discapacidad, cubriéndose la

totalidad del aforo permitido. Además, se amplió la duración de tres a cuatro semanas.

175 personas se beneficiaron de los talleres de salud y bienestar. La entidad gasteiztarra celebró un total de cuatro ciclo de talleres dirigidos a personas con diversidad funcional y acompañantes. En total se impartieron 14 jornadas; ocho de ellas, en Vitoria-Gasteiz, tres en Laudio y otros tres, en Amurrio.

Precisamente en estas localidades, la Fundación Zuzenak continuó con su campaña anual de **actividad física adaptada en Araba**, centrada en dos programas: gimnasia de mantenimiento para personas con discapacidad (Agurain, Laudio y Amurrio) y actividad física adaptada para personas con FIBROMIALGIA, (Laudio y Amurrio).

Estos programas han salido adelante gracias al apoyo de la Diputación Foral de Álava, los Ayuntamientos de Vitoria-Gasteiz, Laudio, y Amurrio, Fundación Vital, Fundación Michelín y Lacturale.



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

Taller electromecánico



Mecánica en general



Romper barreras... es nuestro reto

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

fisUN
FISIO-REHABILITACIÓN
AVANZADA

Centro referente en Álava en Fisioterapia Neurológica

Parkinson
Lesión Medular
Esclerosis Múltiple
Daño Cerebral Sobrevenido
Enfermedades Neurodegenerativas
Adultos y niños

En Lakua

Calle Baiona, 40
01010 Vitoria-Gasteiz

En el Centro

Nueva Fuera, 24
01001 Vitoria-Gasteiz

945 001 370 www.fisun.es



CAMPEÓN

El adiós de un campeón

El ciclista Amador Granados, se retira de la alta competición tras sumar grandes logros en su palmarés con el bronce en los juegos de Río de Janeiro en 2016 como culminación a una trayectoria que inició en 1998 cuando fichó por Zuzenak. Su vida es una historia de superación, esfuerzo y trabajo. Se retira con 54 años uno de los grandes deportistas paralímpicos a nivel nacional e internacional.

“Sin Zuzenak no habría sido nada en el ciclismo”. La afirmación es de Amador Granados. Su gratitud hacia el club es enorme. Tanto como la que el club Zuzenak le profesa por haber puesto en la órbita internacional a la entidad.

Nada como echar un vistazo a su palmarés para corroborar que hablamos de un deportista top: 75 medallas en los

campeonatos de España de pista y ruta, con 7 títulos nacionales en el kilómetro en pista y 8 títulos nacionales en fondo en carretera. En 2014 se proclamó campeón del mundo con récord incluido en velocidad olímpica junto con Alfonso Cabello y Eduardo Santas.

El corredor de Zuzenak tiene también un exitoso palmarés en sus participaciones en Mundiales, con una plata y cinco bronce en la prueba del kilómetro y tres platas y tres bronce en la velocidad por equipos.

Granados ha participado en tres juegos paralímpicos, Atenas 2004 donde logró un diploma en la prueba del kilómetro y persecución y Pekín 2008 con otro diploma, en la cita de Río de Janeiro en 2016 logró su gran sueño, una medalla de bronce en la prueba de velocidad por equipos, haciendo tripleta con Eduardo Santas y Alberto Cabello. Quizás, la culminación a toda una carrera deportiva de éxitos, que vino dada por una infancia complicada.

El niño Amador nació en Andoain, aunque su sentimiento siempre está vinculado a Usurbil. Una malformación en sus piernas denominada “pie cavo congénito” le marcaría en sus primeros años, plagados de operaciones y consultas médicas.



Siguiendo la afición de su padre, se inició en el cicloturismo, como forma de disfrutar de la bici. Lo hizo en la grupeta de la Asociación Deportiva Michelin. Horas de gimnasio en Hernani, la coincidencia con el deportista Emilio Sánchez que le descubrió Zuzenak y conocer al presidente Julio Roca, trazó un camino de 20 años de deporte de alto nivel.

“Estoy contento. Me voy con las mejores sensaciones del trabajo bien hecho” afirma el corredor guipuzcoano.



Es tiempo de recuperarse de las últimas lesiones que le han lastrado para acometer lo que hubiesen sido sus cuartos juegos paralímpicos en Tokio, de continuar como seleccionador vasco y de centrarse en su profesión de delineante. **“Me tomaré la vida con más calma”**. Merecido lo tiene después de tantos años de dedicación y de éxitos al deporte, a su vida. Se marcha uno de los grandes campeones del deporte vasco y nacional.

“Sin Zuzenak no habría sido nada en el ciclismo”



Naiara Rodríguez conquistó con España la medalla de bronce en el pasado Europeo de baloncesto en silla de ruedas disputado en diciembre. En su debut con la selección que dirige Adrián Yáñez, la joven jugadora de Zuzenak, pudo saborear el éxito y la recompensa al buen trabajo y compartirlo también con su compañera de equipo Agurtzane Egiluz. Con solo 17 años, es el relevo generacional del combinado nacional.

ILUSIÓN



“El Europeo fue muy emotivo a nivel personal y deportivo”

-¿Cómo fue tu primera experiencia internacional con España?

El Europeo fue muy emotivo tanto a nivel personal como en lo deportivo, por lo histórica que fue la medalla de bronce. Las chicas me enseñaron mucho y yo me adapté muy bien al juego que vienen haciendo en la selección.

-¿Recuerdas el momento en el que debutaste?

Fue contra Turquía y anoté cinco puntos. Al principio, no le entendí el nombre al seleccionador porque había mucho ruido en la grada. Cuando volvió a decir mi nombre me sorprendió pero salí a la pista a por todas.

-Tu rol en la selección ¿diste mucho del que desempeñas en el Zuzenak?

No sé si en la selección tengo aún un rol muy definido. Digamos que juego, no tanto como un punto bajo que sería un 1 sino más intermedio. Es decir, puedo llegar a tirar, a manejar balón y, a la vez, hago pantallas para mis compañeras que son más veteranas y siempre van a tener más puntería que yo.

-¿Sueñas con los juegos paralímpicos de París?

Me encantaría, es un sueño. Pero soy muy joven. Hay que ir paso a paso. Lo siguiente es el Mundial. Todavía queda mucho para 2024.



- Cocinas adaptadas
- Mobiliario de baño adaptado
- Armarios adaptados
- Mesas ajustables en altura
- Ventanas enrasadas con el pavimento

**soluciones
de mobiliario
para personas
con movilidad
reducida**



☎ 744 406 854
www.solumobel.com

Ducha Ya
www.duchaya.com



**De bañera a
ducha en 8
horas.**

**Bainuontziaren
ordez dutxa 8
ordutan.**



Más de
**15.000
cambios.**



Cinco
años de
garantía*

**5
años**

* Consulte condiciones.

Avda. Gasteiz nº 40 - 01008 Vitoria - Gasteiz

☎ **945 10 25 88**

**Financiación
sin intereses.**



**Sin pagos por
adelantado.**





SALUD

“1600 emakume haurdun izan ditugu ikasle jarduera fisiko egokitan”

Zuzenak Kirol Elkarteak haurdunentzako jarduera fisikoko programa bat garatzen du 2014-15 denboralditik, Vitoria-Gasteiz Udaletxeko Kirol Sailaren laguntzarekin. Zerbitzua oso indibidualizatua da, haurdun dauden emakumeek behar berezi batzuk dituztelako, beraien egoera fisiko/fisiologiko zein gaitasun fisikoek aldaketak izaten baitituzte.

Lander Lozano, EHUko Unibertsitateko Jarduera Fisiko eta Kirol Zientzietan lizentziatua eta jarduera fisiko egokitan aditua dena, programa hau sortu eta zuzentzen du bere hasieratik eta 1600 emakume baino gehiago izan ditu ikasle.

- Nola sortu zen haurdunaldian jarduera fisiko egokitearen idea?

Udaletxeak proposatu zigun ezgaitasun fisikoak ez zituzten pertsoneri, baino behar bereziak zituzten kolektibo batentzako ekintza bat proposatzea. Modu horretan egoitzak izaera inklusiboago bat izango luke bide batez. Banekien behar bat zegoela talde horretan, urteak eman nituelako udaletxeak eskaintzen dituek jarduera fisikoetan, beraz, 6 hilabeteko autoformazio baten ondorioz, ekintzak forma hartu zuen.

- Haurdunaldiko zein momentutik aholkatzen da jarduera fisikoa?

Haurdunaldia arriskukoa ez den bitartean, jarduera fisikoa egin daiteke hasieratik, betiere inpaktua suposatzen duten ariketak eta kirolak alde batera utziz eta emakume hori alde zuzenetik aktiboa bazen.

Ordurarte aktiboa izan ez dena, paseoak ematearekin nahiko izan dezake eta behin lehenengo hiru hilabetea betetzerakoan, dena ondo joatekotan, ekintza zuzendu batean hasi.

“Haurdunaldia arriskukoa ez den bitartean, jarduera fisikoa egin daiteke hasieratik, betiere inpaktua suposatzen duten ariketak eta kirolak alde batera utziz eta emakume hori aldeaz aurretik aktiboa bazen”

- Zergatik ariketa fisikoa indibidualizatua ezinbestekoa da?

Emakume bakoitzak behar berezi zehatz batzuk izango bait ditu hainbat faktoreen arabera. Ordurarte jorratutako ariketak edo kirolak, adina, sasoi fisikoa, lesioak, patologiak, haurdunaldiaren momentua, haurdunaldiak suposatzen duen egoera fisiko/fisiologikoa, egoera psikologikoa... besteak beste, kontutan hartu behar baitira. Ondorioz, lana egokitu beharko da pertsona bakoitzak bere gaitasun fisikoak mantentzeko edo hobetzeko.

- Zeintzuk dira ariketa fisikoaren onura esanguratsuenak?

Onura anitza dauzka entrenamenduak haurdunen bai gaitasun fisiko zein psikologikoan. Haurdunaldia hobeto eramatera lagunduko die, giharren gain kargak eta minak murrizten baitira. Horrek eragin positiboa dauka ere gorputza jarreran.

Horretaz aparte, biziagoak sentiarazten dira, jarduera fisikoak eragin positiboa baitu alderdi psikologikoan, ongizatearen hainbat

hormonen jaria keta ematen delako. Hori dena gutxi balitz, erditzea heltzen denean gorputza prestatuago egongo da eta erditu ondorengo berreskurapena ere arinduko du.

- Ze ariketa mota burutzen dira programa honetan?

Ekintzak astean zehar hiru saio ditu. Horietan, gaitasun kardiobaskularra, indarra, erlaxazioa, koordinazioa, oreka lantzen dira besteak beste. Hainbat espazioa ezberdinetan burutzen da ekintza, gimnasioan, igerilekuan, Arriaga parkean... talde (Covid ez zegoen bitartean) zen banakako ariketa, jolasak, dantzak burutzen dira, hasieran aipatutako gaitasun fisikoak lantzeko helburuarekin, beraz, ekintza oso konpletoa da.

Ze aldaketak jasan ditu ekintzak pandemia dela eta?

Orokorrean eguneroko egokitzapen ohikoenak, muxukoaren erabilera, segurtasun distantziak mantentzea, kontaktu fisikoa ekiditea, higiena zaintzea... Horretaz aparte, pandemia hasieran igerilekuko saioa bertan behera gelditu zen eta oraingo olatu berrietan tarteka egoera berdina ematen ari da.

Hori dela eta, etengabe, ariketa berriak, espazio ezberdinak eta metodologia berriak sortzen dira, betiere ekintzan burutu nahi ditugun alor guztiak, bere osotasunenean landu al izateko.

“Lana egokitu beharko da pertsona bakoitzak bere gaitasun fisikoak mantentzeko edo hobetzeko”



eMakuMeen Kirok Egokitua Deporte Adaptado con M

araba
álava



VISIBILIZACIÓN

Zuzenak se estrena con sus directos en Instagram “Deporte adaptado con M”

La presencia de la mujer en el deporte adaptado ha ido adquiriendo un protagonismo creciente en los últimos años. Con el objetivo de hacer visible su papel y su rol desde los diferentes ámbitos de actuación, el club Zuzenak con el apoyo de la Diputación Foral de Álava ideó un nuevo programa de divulgación en la red social Instagram a través la herramienta LIVE.

El programa “**Deporte adaptado con M de mujer**” arrancó en el mes de mayo y cada mes, han ido pasando todas las mujeres que forman parte de la estructura del club desempeñando diferentes roles de deportistas, entrenadoras, preparadora física, psicóloga o gerencia.

Abrió estos DIRECTOS INSTAGRAM **Ana Agiriano**, pionera dentro del deporte adaptado, la primera mujer que se incorporó al equipo masculino, paralímpica en Barcelona 92 con la selección española de baloncesto y que actualmente ofrece su

experiencia en la Escuela Zuzenak, con las jóvenes perlas del club. Después, mujeres con vivencias muy interesantes nos han dejado sus experiencias: la jugadora de rugby **June Marcos**, la psicóloga **Lucía Quintana**, la jugadora paralímpica de baloncesto en silla de ruedas **Agurtzane Egiluz**, la atleta **Martina Flores**, la entrenadora y preparadora física **Ainhoa Rodríguez** y la gerente de la entidad **Itxaso Carrillo** que desde su ámbito directivo como mujer con un cargo de responsabilidad nos desveló el trabajo que hay detrás de una institución como Zuzenak, con 40 años de historia y que forma parte del tejido social y deportivo tanto de Vitoria-Gasteiz como de la provincia de Álava gracias al club deportivo y también a la Fundación.

Así se puso el punto y seguido a esta nueva forma de comunicar y visibilizar a la que queremos dar una continuidad para seguir mostrando a todos nuestros deportistas y deportes.

ETL
GLOBAL
Tax · Legal

BK

Sede Central Álava
C/ Beato Tomás de Zumárraga 7
Vitoria-Gasteiz
www.bkconsulting.es



📍 Bizkaia 📍 Burgos 📍 La Rioja 📍 Asturias 📍 Madrid 📍 Barcelona 📍 Sevilla

Antton Sáez de Gordoia

Allianz 



Pedro de Asua 69 ext. 01008 Vitoria-Gasteiz
antton_saez@allianzmed.es www.agenteallianz.com/antton_saez



607 400 477

VEHICULOS - HOGAR - VIDA - NEGOCIOS



**AGENTE
EXCELENTE
DIGITAL
2020**



INTEGRACIÓN

La Escuela Zuzenak de iniciación al deporte adaptado, el primer paso hacia la integración

Jóvenes con diferentes patologías y dificultades, fundamentalmente, físicas, participan en este programa que se imparte en las instalaciones CAFA, "Almudena Cid" los viernes de 17:30 a 19:00 horas.

Zuzenak brinda la oportunidad a los y las más jóvenes, fundamentalmente, con discapacidad física de formar parte de la Escuela de Iniciación al Deporte Adaptado. Bajo el lema "muévete y practica deporte a tu medida" el objetivo es iniciar en la práctica deportiva a aquellas personas jóvenes que por su discapacidad o cualquier dificultad física, por leve que sea, les impiden practicar deporte normalizado.

La escuela lleva funcionando más de 10 años y en la actualidad cuenta con media docena de jóvenes. Ana Rosa Aguiriano, lleva en este proyecto desde sus orígenes "Los niños y las niñas de la escuela practican

MULTIDEPORTE; juegos predeportivos y modalidades deportivas adaptadas como voleyball, tenis de mesa, baloncesto en silla...", indica nuestra técnica.

El juego y el deporte son dos actividades que van más allá del fin lúdico o de los beneficios que suponen para la salud. Mediante el juego, los niños y las niñas aprenden a socializarse, "comparten experiencias y vivencias del día a día y eso les enriquece a ellos y a mí también. Ellos me enseñan más de lo que yo les puedo enseñar", señala Ana.

La actividad física deportiva no solamente promueve el desarrollo de las capacidades físicas y motrices, sino también introduce al joven en el mundo de los valores y actitudes. Ana Aguiriano, anima a más jóvenes a participar en el programa: "porque el que QUIERE, PUEDE. Ellos aprenden a hacer más cosas de lo que se piensan, y se alegran del progreso que hacen".

ZUZENAK ESKOLA: KIROL EGOKITUAREN HASTAPEN-ESKOLA

ONDO PASA KIROL EGOKITU IKUSGARRIEKIN



**Mugi zaitetz eta egin ezazu kirola,
honako egoeran bazaude**

- > Desgaitasun fisiko bat duzu
- > Gurpil aukia, egunero erabiltzen duzu
- > Ibiltzeko zailtasunak dituzu
- > Protesi motaren bat erabiltzen duzu
- > Kirola oinez egiteko eragozten dizuten lesioak dituzu

Harremanetarako: Rubén Martínez (kirol koordinatzailea)

Tel: 945 060 013

Gabriel Celaya kalea 15 baxu, Vitoria-Gasteiz

Posta elektronikoa: deportes@zuzenak.com





ORTOPEDIA
GASTEIZ

GABINETE TÉCNICO ORTOPÉDICO

ORTOPEDIA

C/ LOS HERRÁN 46 A
TEL: 945 257 686

TALLER

C/ JOSÉ MARDONES 22
TEL: 945 269 155



Info gehiago / Más info
arabadeporteadaptado@gmail.com

Zure **gaitasunetara**
egokituriko
KIROLA pratika ezazu



Practica **DEPORTE**
adaptado
a tus **capacidades**



Gurpildun Aulkiko Saskibaloia

2021-22 Liga Nazionalea. Ohorezko Maila. Vital Fundazioa Zuzenak. 19:00. Ariznabarrako kiroldegia

22/01/29. Fundación FDI Las Rozas
 22/02/19. BSR ACE Gran Canaria
 22/03/5. CD Ilunion
 22/03/19. Amfiv Vigo
 22/04/9. Amivel Reyes Gutiérrez
 22/04/16. Ucam Murcia
 22/05/14. Bidaideak Bilbao BSR

Bigarren Maila. Zuzenak "B". 10:00. Zabalganako kiroldegia

22/01/30. Discaesports Basquet Calvia
 22/02/20. CB. Binissalem - Asnimo BSR

16:00. Ariznabarrako kiroldegia

22/03/5. Villa de Leganés BSR
 22/04/9. Garmat Avilés

STREAMING: www.zuzenak.com

Jarduera Fisiko Egokitua

Vitoria-Gasteiz. JFEZ, "Almudena Cid"

Astelehenetik ostiralera 9:00etatik 13:00etara eta 16:00etatik a 20:00etara.

Laudio. Viña Vieja kirol esparruana

Astelehenetik ostiralera 09:30etatik 14:00etara

Amurrio. Udaleko frontoia

Astelehenetik ostiralera 15:00etatik 17:30etara

Agurain. Udaleko polikiroldegia

A - Azk - O 10:10etatik 12:00etara.

Kirol Egokituko Eskola

Vitoria-Gasteiz. JFEZ, "Almudena Cid"

Ostirala. 17:30etan.

Agenda osoa www.zuzenak.com webgunean

Baloncesto en Silla de Ruedas

Liga Nacional 2021-22. División de Honor. Fundación Vital Zuzenak. 19:00 h. Polideportivo de Ariznabarra

29/01/22. Fundación FDI Las Rozas
 19/02/22. BSR ACE Gran Canaria
 5/03/22. CD Ilunion
 19/03/22. Amfiv Vigo
 9/04/22. Amivel Reyes Gutiérrez
 16/04/22. Ucam Murcia
 14/05/22. Bidaideak Bilbao BSR

Segunda División. Zuzenak "B". 10:00 h. Polideportivo de Zabalzana

30/01/22. Discaesports Basquet Calvia
 20/02/22. CB. Binissalem - Asnimo BSR

16:00 h. Polideportivo de Ariznabarra

5/03/22. Villa de Leganés BSR
 9/04/22. Garmat Avilés

STREAMING: www.zuzenak.com

Actividad Física Adaptada

Vitoria-Gasteiz. CAFA, "Almudena Cid"

De lunes a viernes de 9:00 a 13:00 h y de 16:00 a 20:00 horas.

Laudio. Locales de Viña Vieja

De lunes a viernes de 09:30 a 14:00 h

Amurrio. Frontón Municipal

De lunes a viernes de 15:00 a 17:30 h

Agurain. Polideportivo Municipal

L - X - V de 10:10 a 12:00 h.

Escuela de Deporte Adaptado

Vitoria-Gasteiz. CAFA, "Almudena Cid"

Viernes. 17:30 horas.

Agenda completa en: www.zuzenak.com



araba
álava



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

VITORIA
GASTEIZ
green capital

Vital
FUNDACIÓN - FUNDAZIOA

MICHELIN
Fundación

LAUDIO
UDALA
AYUNTAMIENTO
DE LLODIO



AMURRIO
UDALA
AYUNTAMIENTO

AGURAIN
UDALA

leche
locturale
emesa

EL CORREO
INFORMACIÓN CON VALOR

ORTOPEDIA
GASTEIZ
GABINETE TÉCNICO ORTOPÉDICO

Loramendi

DANOBATGROUP

APARTAHOTEL
DIVAN
VITORIA-GASTEIZ
BASQUE COUNTRY

RANSPORTES
akunza

DIKAR

ELECTRO
ALAVESA
Sistemas de Seguridad
D68.3673

CEPIAL

libery



ARNEGUI
ANALIVA

Irizar

BAQUÉ

Fundación
ONCE

udapa

radio
vitoria



MQT
electrodomesticos

INSALUS

Carrefour
Gorbeia



FUNDACIÓN
SEUR



JFEZ, "Almudena Cid"

Helbidea: Gabriel Celaya, 15 behea
01010 Vitoria-Gasteiz
Telf: 945 060 013
fundacionzuzenak@zuzenak.com
www.zuzenak.com



CAFA, "Almudena Cid"

Dirección: Gabriel Celaya, nº15 bajo
01010 Vitoria-Gasteiz
Telf: 945 060 013
fundacionzuzenak@zuzenak.com
www.zuzenak.com

