

# Balobreak

La Revista de la Fundación Zuzenak

Febrero 2020



nº2

## HISTÓRICO

El Fundación Vital Zuzenak debutará en la Euroliga 3



## SALUD

Entrevista: Oskar Localzada  
Coordinador Técnico AFA



## PASIÓN

Entrevista: Santiago Argote  
Deportista Tiro Olímpico



## IGUALDAD

CARA A CARA:  
Agurtzane Egiluz  
Naiara Rodríguez



## REFERENTE

Entrevista: Toni Sánchez  
Jugador de Rugby en Silla

## COMPETITIVIDAD

II Liga Nacional de  
Rugby en Silla



### 3 Argitaletxea

### 4 - 5 Historikoa

Vital Fundazioa Zuzenak Euroliga 3an

### 6 - 7 Berdintasuna

AURREZ AURRE

Agurtzane Egiluz - Naiara Rodríguez

### 8 Integrazioa

Zuzenak Fundazioko 2019ko balantzea

### 10 - 11 Arrakastak

Zuzenak Kirol Elkarteko 2019ko balantzea

### 12 Erreferentea

Toni Sánchez: Basatiak Zuzenak  
Rugby SR taldeko jokalaria

### 13 Lehiakortasuna

Errugbi II. Liga gurpildun aulkian

### 14 Elkarrizketa: Pasioa

Santiago Argote: Tiro Olinpiko

### 16 Elkarrizketa: Osasuna

Oskar Localzada: Jarduera Fisiko  
Egokituko Koordinatzaile Teknikoa

### 19 Agenda

### 3 Editorial

### 4 - 5 Histórico

El Fundación Vital Zuzenak en la Euroliga 3

### 6 - 7 Igualdad

CARA A CARA

Agurtzane Egiluz - Naiara Rodríguez

### 8 Integración

Balance Fundación Zuzenak 2019

### 10 - 11 Éxitos

Balance Club Deportivo Zuzenak 2019

### 12 Referente

Toni Sánchez: Basatiak Zuzenak  
Jugador de Rugby en Silla de Ruedas

### 13 Competitividad

II Liga Rugby en Silla de Ruedas

### 14 Entrevista: Pasión

Santiago Argote: Tiro Olímpico

### 16 Entrevista: Salud

Oskar Localzada: Coordinador Técnico  
Actividad Física Adaptada

### 19 Agenda



## LAGUNTZA

**Axier Urresti, Vital Fundazioaren Zuzendari Nagusia**

Niretzat benetako pribilegioa da berria, beharrezko eta pozgarria den Baloreak proiektuarekin lankidetzan aritzea. Baina, batez ere, Vital Fundazioaren presidentea naizen aldetik, harro egoteko modukoa da gure lurraldean Zuzenak bezalako fundazio adiskidea alboan izatea, aniztasun funtzionala duten gure pertsonen berdintasuna, inklusioa eta ongizatea etengabe bilatzeko eredu eta bandera-ontzia. Zorionak eta aurrera, lagunok!

Vital Fundazioa eta Zuzenak Fundazioaren arteko lankidetzak aspalditik dator, baina azken hogeitun urteotan areagotu egin zen harreman hori, ZUZENAK-VITAL FUNDAZIOA saskibaloitaldeari emandako laguntza zuzenari esker. Talde horrek ezin hobeto erakusten du Zuzenak Fundazioak egiten dituen jardueren espiritua, lantzen dituzten kirol egokituko diziplinak askoz gehiago badira ere.

Dibertsitate funtzionala duten pertsonen integrazioan, ongizatean eta autoestimuan, Zuzenak Fundazioa erreferentea dela azpimarratu nahi dut, kirolaren bidez autorrealizazioa lor dezaten. Zailtasunak gainditzearen, errespetuaren, laguntasunaren eta, batez ere, bizitzaz gozatzearen eredu da.

Harro sentitzen gara Baloreak ekimen horretaz, bere muina partekatzen dugu, eta gure harri-koskorra ekartzen jarraituko dugu, gauzatzen jarraitu dezan.

## RESPALDO

**Axier Urresti, Director General de Fundación Vital**

Personalmente es un verdadero privilegio poder colaborar con Baloreak, un nuevo, necesario e ilusionante proyecto. Pero, sobre todo, como presidente de Fundación Vital Fundazioa, es un orgullo poder contar en nuestro Territorio con una Fundación hermana como Zuzenak, un ejemplo y buque insignia en la búsqueda continua de la igualdad, de la inclusión y el bienestar de nuestras personas con diversidad funcional.

La colaboración entre Fundación Vital y Zuzenak se remonta ya mucho tiempo atrás, aunque es realmente desde hace veinte años cuando se intensificó esta relación gracias al apoyo directo al equipo de baloncesto ZUZENAK-FUNDACION VITAL. Este equipo visualiza perfectamente el espíritu de las actividades que realiza Fundación Zuzenak, aunque son muchas más las disciplinas de deporte adaptado en las que trabajan.

Quiero destacar el referente que supone Fundación Zuzenak en la integración, bienestar y autoestima de las personas con diversidad funcional para lograr su autorrealización a través de la práctica deportiva. Es un ejemplo de superación de las dificultades, de respeto, compañerismo y sobre todo de disfrutar de la vida.

Nos sentimos orgullosos de esta iniciativa Baloreak, compartimos su esencia y continuaremos aportando nuestro granito de arena para que pueda seguir materializándose.



## HISTÓRICO

# El Fundación Vital Zuzenak debutará en la Euroliga 3

El club vitoriano participará por primera vez en su historia en una competición continental, como una apuesta por consolidar el proyecto del baloncesto en silla de ruedas. Fundación Vital Zuzenak competirá en la Euroliga 3, encuadrado en el grupo B junto con los equipos: Handi Sud Basket Marseille de Francia, Rhine River Rhinos Wiesbaden de Alemania y PDM Treviso de Italia. En total, la competición consta de cuatro grupos con cinco equipos, para un total de 20 escuadras que buscarán un sitio en Final four que se disputará en Munich entre el 23 y 26 de abril.

El formato será de CONCENTRACIÓN, es decir, cada grupo disputará en una sede asignada una liguilla de todos contra todos, buscando la primera plaza que les de el pasaporte para la final four. El grupo B jugará en el Handibasket Le Puy de la localidad francesa de Velay entre el 12 y 15 de marzo.

\* GRUPO A: Megas Alexandros 94 (Grecia), KS PACTUM Scyzory de Polonia, Meylan Grenoble Handibasket de Francia, CAPSAAA de Francia, KIK Zmaj Gradac de Croacia.

\* GRUPO B: Handibasket Le Puy den Velay (Francia), Handi Sud Basket Marseille (Francia), Rhine River Rhinos Wiesbaden (Alemania), PDM Treviso (Italia) **Fundación Vital Zuzenak (España).**

\* GRUPO C: KSS Mustang Konin (Polonia), RBB Flinkstones (Austria), Gazisheir Gaziantep Sport Club (Turquía), WB Studanka Pardubice (República Checa), Red Dragon's Saint -Avoild (Francia).

\* GRUPO D: Baskets 96 Radhen (Alemania) Krylja Barsa (Rusia), Gau Wheelchair Basketball Team (Turquía), Special Bergamo Sport Montello (Italia), Dinamo Lab Banco Di Sardegna (Italia).

# EUROLIGA 3

2020



## YA ESTAMOS AQUÍ! HEMEN GAUDE!

### FUNDACIÓN VITAL ZUZENAK

Handibasket Le Puy den Velay (Francia)  
Handi Sud Basket Marseille (Francia)  
Rhine River Rhinos Wiesbaden (Alemania)  
P.D.M. Treviso (Italia)

Tokia / Lugar  
Handibasket Le Puy (Velay, Francia)  
Martxoak 12 - 15 marzo





IGUALDAD



## “Conocer Zuzenak nos ha cambiado la vida”

**Agurtzane Egiluz y Naiara Rodríguez forman parte del primer equipo del Fundación Vital Zuzenak. La primera, internacional con España, tiene grandes posibilidades de estar en los juegos paralímpicos de Tokio. La segunda, con solo 15 años, es el futuro más inmediato. Las mujeres de Zuzenak toman la palabra.**

**¿Os ha cambiado la vida desde que pertenecéis a Zuzenak?**

**Agurtzane:** Claro que me ha cambiado drásticamente la vida. Después del accidente me dijeron que jamás podría hacer deporte salvo lo relacionado con la rehabilitación. Pero conocí Zuzenak, vi las oportunidades que ofrecía. Yo venía del baloncesto a pie y cuando conocí el baloncesto en silla y me enamoré. Desde la primera vez que me senté en la silla no he parado.

**Naiara:** La verdad es que sí. Después de que me operaran de la columna, me dijeron que no podría hacer ningún deporte y no me imaginaba que podría hacer ningún deporte y menos baloncesto en silla. Y cuando conocí Zuzenak tenía un abanico extenso para poder hacer muchos deportes. Me ha cambiado mucho la vida.

**Cuando jugáis con la selección ¿cambia mucho vuestro rol?**

**Agurtzane:** El rol que tengo es diferente. En Zuzenak como equipo mixto, mi rol es de punto bajo y en la selección como punto intermedio-alto con más responsabilidades y más balón. El poder jugar con chicos nos ayuda físicamente y el jugar de otra forma, también nos ayuda luego a jugar en un equipo femenino.

**Naiara:** Yo con la selección no he jugado, he entrenado. Todavía tengo que saber el rol que puedo tener si me siguen llamando para próximas concentraciones.



## ¿Como vivís ser mujer y deportista con discapacidad? ¿Notáis desigualdades?



**Agurtzane:** Depende con qué te compares. Se está trabajando mucho. Y si le sumamos que eres cojo y mujer, hay dificultades porque dedicarte profesionalmente al deporte es complicado. Nadie te regala nada. Si quieres algo, tienes que luchar por ello.

**Naiara:** Desde siempre ha habido desigualdad entre el deporte masculino y femenino. Ahora estoy viendo que deportes que solo eran de chicos se han abierto a las chicas y viceversa, pero creo que algo está cambiando y es positivo.

## ¿Estar en unos juegos paralímpicos es vuestro sueño?

**Agurtzane:** Estoy con muchas ganas, pero la lista definitiva no se conocerá hasta mayo, así que habrá que esperar. Si voy, será el premio a estos cuatro años.

**Naiara:** Sí. Es una oportunidad que no se tiene todos los días. El ir sería un sueño espectacular. Los juegos los veo cerca y lejos. Hace un año que empecé con el baloncesto en silla y solo he estado en una concentración. Soy joven. Ojalá pueda vivir esa experiencia.

## ¿Cómo veis vuestro futuro?

**Agurtzane:** Estoy en 3º de carrera de ADE (Administración y Dirección de Empresa) y acabo el año que viene. Me gustaría encontrar un trabajo cerca de mi casa. En lo deportivo, tengo claro que es ir a Tokio.

**Naiara:** Yo sé que no voy a poder vivir del baloncesto y menos siendo mujer. Me gustaría estudiar veterinaria o sino medicina en la rama de traumatología y especializada en columna vertebral.

## Qué referentes deportistas tenéis?

**Agurtzane:** En baloncesto en silla, Sonia Ruiz que es nuestra capitana y es una grandísima jugadora y persona. Me gusta todo lo que ha conseguido y hecho. Y en general, Carolina Marín y Laia Palau.

**Naiara:** Para mí es Agurtzane, por cómo mueve la silla, y cómo ve las opciones dentro y fuera del campo. Cuando ve que me cuesta hacer algún ejercicio, ella me ayuda en todo momento.



## Zuzenak es...

**Agurtzane:** Mi vía de escape.

**Naiara:** Una manera de olvidarme de los exámenes.



## INTEGRAZIOA



# Zuzenak Fundazioak ezgaitasuna daukaten pertsonen integratze programak sendotzen ditu Euskadin 2019an

## JARDUERA FISIKO EGOKITUA ARABAN

Erakundeak jarduera fisiko egokituko kanpainakin jarraitu zuen Araban, bi programatan zentratua: **Mantentze-gimnasia ezgaitasuna daukaten pertsonentzat** (Agurain, Laudio eta Amurrio) eta **jarduera fisiko egokitu FIBROMIALGIA** daukaten pertsonentzat (Laudio eta Amurrio). Hiru udalen artean 150 pertsona inguru parte hartu zuten.

## OSASUN ETA ONGIZATE TAILERRAK

Ongizatea eta bizi-kalitatea hobetzeko/mantentzeko saioak eskaini ziren. 2019an BEDERATZI saio ospatu ziren; bost Vitoria-Gasteizen, bi Laudion eta beste bi Amurrian, guztira 175 partehartzailekin, aurreko urteko kopurua bikoiztuz.

## ESKOLA-SENTSIBILAZIO JARDUNALDIAK

Zuzenak Fundazioa 1.800 ikasleri inguru iritsi zen, bere bi sentsibilizazio-proiektuen bitartez: **BALIOETAN HEZIZ**, 13 saio eginez, 9 JARDUNALDITAN bananduta, lehen hezkuntzako 440 ikasle parte hartuz ARABAKO ZAZPI ZENTROTIK, baserri-eremu honetan.

**KIROL EGOKITUAREN DIBULGAZIO** kanpainak, 24 saio egin zituen, adin desberdineko 1.350 ikasleri inguru iritsiz Euskadiko 16 zentrotan bananduta.

Urrezko brotze bezala, uztailean **VI. Campus Inklusiboa** izan zen, hiru asteko iraunpenarekin, aste bakoitzean 8 eta 20 urte bitarteko 31 pertsona parte hartuz, ezgaitasunarekin eta ezgaitasunik gabe.



**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**

**EIL**  
**GLOBAL**  
Tax · Legal

**BK**

Sede Central Álava  
C/ Beato Tomás de Zumárraga 7  
Vitoria-Gasteiz  
[www.bkconsulting.es](http://www.bkconsulting.es)



Bizkaia

Burgos

La Rioja

Asturias

Madrid

Barcelona

Sevilla



ÉXITOS



## Un balance de 2019 más que positivo

Los diferentes deportistas del club Zuzenak volvieron a despuntar en sus modalidades, constatando que son referentes a nivel nacional.

En **baloncesto en silla de ruedas**, el Fundación Vital Zuzenak logró el objetivo de la permanencia para continuar por segunda temporada consecutiva en la mejor liga de Europa. En 2020 el club vivirá su primera presencia continental con la disputa de la Euroliga 3 en el mes de marzo.

En **rugby en silla**, el bronce en la primera Final four de liga y el subcampeonato por selecciones, representando a Euskadi, confirma la consolidación del proyecto liderado por Ainhoa Rodríguez.

En **tiro olímpico**, Santiago Argote se proclamó doble campeón nacional en categoría absoluta, en la localidad granadina de Las Gabias con 98 platos y en Mollét del Vallés, con un total de 91.

En **doma paraecuestre**, Iker Beitia logró el subcampeonato de España y mejoró su actuación en su segundo Europeo tras clasificarse en 13ª posición con una puntuación de 66.150 en la prueba Team Test del Grado IV. En 2017 fue decimocuarto.



El Zuzenak **parabádminton** Team formado por Roberto Galdos, Javier Fernández de Luko, Ekaitz Martín y Ander Romarate cosechó en el campeonato de España cuatro platas y tres bronce.



En **tenis de mesa**, Zuzenak sumó tres medallas. Un bronce logrado por el equipo Fuencampo Zuzenak, compuesto por David Alonso, Josu Rubio, Asier Llave y Ángel Garrido. En individual pie, David Alonso (C8) se tuvo que conformar con el bronce. Iker González sumó la plata en silla clase 4.



En **ciclismo**, Amador Granados no pudo competir en Canadá en el reciente mundial por el fallecimiento de su madre. El guipuzcoano, tras el Mundial de 2019 donde no se subió al podio con la velocidad por equipos, se jugaba el billete para estar en Tokio. La última decisión está en manos del seleccionador Félix García Casas.

La **Escuela Zuzenak** sigue siendo el caldo de cultivo, el lugar donde dar oportunidades a nuestros más jóvenes. Fueron subcampeones de España de Escuelas y el pasado mes de enero, en el campeonato de España escolar celebrado en Zaragoza, algunos jugadores formaron parte de la selección de Euskadi que concluyó cuarta.



REFERENTE

Toni Sánchez es uno de los jugadores referentes del Zuzenak Basatiak. Tras muchos años enrolado en el equipo de baloncesto en silla y capitán decidió cambiar de silla y deporte y convertirse en un jugador importante en su club y en la selección española con la que hizo historia tras disputar su primera competición oficial, el Europeo C. En esta segunda edición de la liga, insiste en seguir adquiriendo experiencia para ser mejor equipo e integrar a los nuevos fichajes que se han unido al proyecto vitoriano.

## “El rugby en silla es un deporte duro, táctico y muy físico”

**¿Cómo afrontas esta segunda edición de la liga de rugby en silla?**

Con mucha ilusión por una parte y con pena, porque por ahora, Asier Domínguez, jugador muy importante para nosotros no puede competir a la espera de una revisión de su clasificación. Es cierto que este año se ha incorporado gente nueva y tenemos que aprender a jugar entre nosotros.

**¿Este Basatiak Zuzenak es más competitivo?**

Nos sigue faltando experiencia. No olvidemos que es un deporte de reciente implantación y apenas llevamos dos años. Pero las sensaciones son muy buenas.

**¿Buc es el gran favorito?**

A priori sí, pero Zaragoza también se postula porque ha hecho algún fichaje interesante.

**Jugaste durante muchos años al baloncesto en silla para hacer la transición al rugby ¿con qué deporte te sientes mejor?**

El baloncesto para mí ya tenía un techo, aunque podía seguir jugando. Pero no quería arrastrarme en las pistas. Creo que lo dejé en el momento adecuado. Probé con el rugby y me he llevado una gran sorpresa porque es un deporte muy duro y competitivo, además de táctico y físico. Reúne todos los elementos para que sea muy atractivo para quienes lo practicamos y para el espectador.

**Es un fijo de la selección con la que disputó el Europeo C ¿es una motivación más?**

Sin duda. Me hace trabajar más. Ahora que estoy tomando otro rol, creo que puedo ser un jugador más completo y ayudar más a que esta selección siga creciendo.



COMPETITIVIDAD

## Cuatro jornadas y una final four para la II Liga de Rugby en Silla

Siete equipos, tres más que la anterior, participan en la competición. A Zuzenak Basatiak, Toros FLM de Madrid, BUC de Barcelona y el ADAPTA Zaragoza, se les unen el Manresa WR, Lobos de Valencia y un segundo equipo de BUC de Barcelona.

El sistema de competición consta de dos fases. La primera, una liga de todos contra todos a una sola vuelta y posteriormente una Final Four en la que tomarán parte los 4 mejores equipos de la liga regular

Tras el estreno en Zaragoza el pasado mes de enero, con dos victorias y una derrota de Zuzenak Basatiak, la liga sigue su curso en las diferentes sedes donde se celebran las cuatro jornadas previstas. La segunda parada ha sido Valencia, después Madrid, para cerrar en marzo la fase regular en Manresa. La final four finalmente se disputará en Zaragoza en el mes de abril.

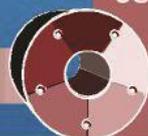
El gran favorito al triunfo final es el Buc Blac de Barcelona, campeón el año pasado y único equipo invicto de la competición.





Santiago Argote nació en Treviño hace 63 años. Con 21 años tuvo un accidente de tráfico que le cambió la vida. Antes del accidente, era aficionado a la caza. Cambió de escopetas y practicó con las de plato hasta convertir esta afición en pasión. Tras jubilarse con 58 años, conoció Zuzenak y empezó a competir en torneos nacionales e internacionales. Con tiempo y ganas, dentro de su categoría ha empezado a destacar. Su objetivo este año se centra en competir en el Mundial Para Trap que se celebrará en Italia.

PASIÓN



## “Acudir a la paralympiada de París en 2024 sería un sueño”

**¿Existe una afición desconocida por el tiro al plato?**

Más de la que creemos. En Álava hay varios clubes. El problema es que está poco subvencionado y es muy caro. Los cartuchos y las armas cuestan su dinero.

**¿Nunca te imaginaste que pudieras competir a nivel internacional?**

Sinceramente no. He estado en Lonato de Garda en Italia, donde logré el bronce por equipos en 2017 en la I Copa del Mundo para personas con discapacidad y en la II Copa del mundo en Chateauroux (Francia) logré el bronce en mi categoría SG-S y la plata por equipos. Volví a Lonato al primer Mundial Para Trap donde me quedé a las puertas de la final en mi categoría.

**¿Qué objetivo te planteas en este 2020?**

El Mundial es en Italia en el mes de septiembre y me gustaría ir. Quiero hacer

tres o cuatro torneos del circuito nacional para lograr la clasificación. Competiré en Valencia, Granada y Mollet. Veremos si puedo estar también en Almería y Málaga.

**¿Ser paralímpico es un sueño?**

Este año en Tokio no hay tiro al plato, solo de precisión. Pero para 2024 en París sí que incorporan el tiro al plato. Si estoy en forma y hay posibilidades, me encantaría vivir la experiencia.

**¿El secreto es concentración o tener puntería?**

Creo que es más concentración. Porque tirar sabes, pero luego hay que mantener la concentración para dar al mayor número de platos. Dependemos mucho del tiempo. Date cuenta de que los platos vuelan a 80 metros en el tiro olímpico y con 15 máquinas y cada una con una posición diferente. El grado de dificultad es grande. Para hacer altos porcentajes hay que entrenar bastante.

- 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](http://www.solumobel.com)

**Duchaya**  
[www.duchaya.com](http://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.

Financiación  
sin intereses.



Sin pagos por  
adelantado.



Avda. Gasteiz nº 40 - 01008 Vitoria - Gasteiz

 **945 10 25 88**



SALUD

## “No hay una medicina más barata que realizar un ejercicio físico adecuado”

El Club Deportivo Zuzenak creó en 1991 el Programa “Deporte para Todos”, actualmente Programa de Actividad Física Adaptada, gestionado junto con el Dpto. de Deportes del Ayto. de Vitoria-Gasteiz.

La actividad se imparte en las instalaciones del CAFA, “Almudena Cid”, un espacio de más de 3.500 metros cuadrados, perfectamente adaptado para la práctica de este programa.

Oskar Lacalzada, actual coordinador técnico, lleva dirigiendo este programa durante 13 años. En la actualidad la actividad llega a más de 500 personas de diferentes edades con algún tipo de discapacidad física, psíquica o sensorial y patologías crónicas.

Como él mismo indica el objetivo principal de esta actividad, es que “el ejercicio físico pautado por un profesional debe ser una parte importante en el tratamiento de las enfermedades o patologías crónicas para mejorar y/o mantener el estado de salud de los participantes”.

Como objetivo más específico “se busca promover un estilo de vida más saludable y garantizar a la gente la seguridad de que el ejercicio físico que realice sea lo más beneficioso posible con el mínimo riesgo”.

La actividad física adaptada va progresando y creando programas más personalizados: “Hemos puesto en marcha 3 programas de la mano del Ayuntamiento de Vitoria. Un programa para pacientes con EPOC según terminan la rehabilitación respiratoria. Otro, para pacientes en tratamiento activo de cáncer de mama. Y un último, para gente

con problemas de salud mental que pretende darles autonomía para que puedan realizar ejercicio físico de manera autónoma dentro de la red normalizada del ayuntamiento de Vitoria”.

El ejercicio físico cuenta con unos beneficios generales para cualquier persona (mejora de la capacidad funcional, mejora de la función del corazón, beneficios a nivel respiratorio, control de peso, control de problemas metabólicos, y un largo etc...), “a los que hay que añadirle los específicos que aporta a cada patología; unos beneficios diferentes en cada una, pero de

gran ayuda en su tratamiento (bien pautado, progresivo y lo más individualizado posible)”.

El C.D. Zuzenak programa tanto sesiones libres (grupos heterogéneos) como sesiones dirigidas (para grupos con personas con una misma patología). Este tipo de sesiones cuenta con unas ventajas respecto a las primeras, como indica Oskar: “**la pertenencia a un grupo, saber que si faltó un día me van a echar de menos y sobre todo la adherencia al ejercicio y el mantenimiento en el tiempo de la realización de ejercicio**”.

## Los TALLERES de SALUD y BIENESTAR; complemento a la actividad física adaptada



La Fundación Zuzenak organiza a lo largo del año diferentes talleres dirigidos a personas con diversidad funcional, familiares y/o acompañantes con el objetivo de mantener y/o mejorar su bienestar y calidad de vida.

Estos talleres teórico-prácticos complementan la actividad física diaria que la entidad gasteiztarra dirige a las personas con discapacidad en los diferentes puntos de la provincia (Vitoria-Gasteiz, Laudio y Amurrio), y que les permite lograr una mayor autonomía y un mantenimiento y/o mejora de su estado en el día a día.

Además, se hace partícipe de estas sesiones a las personas acompañantes y familiares ya que les ayuda en el cuidado de sus seres queridos, gracias a la puesta en práctica de las diferentes pautas adquiridas. La Fundación Zuzenak organizó en el año 2019 NUEVE sesiones; cinco de ellas en Vitoria-Gasteiz, dos en Laudio y otras dos en Amurrio con un total de 175 participantes.

Para el presente 2020, está previsto la celebración de nuevos talleres, de los que **puedes estar puntualmente informado a través de nuestra web [www.zuzenak.com](http://www.zuzenak.com)**

The logo for fisun, featuring the word "fisun" in a stylized, lowercase font with a cluster of dots to the right.

FISIO-REHABILITACIÓN  
AVANZADA

## Centro referente en Álava en Fisioterapia Neurológica

A photograph showing a physiotherapist in a white shirt massaging the back of a patient lying on a table. The patient is wearing a white shirt and shorts.

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](http://www.fisun.es)

## ¿SABÍAS QUE...

un lácteo de calidad es la mejor forma  
de rehidratarte y recuperarte  
tras el deporte o actividad física?

Un buen vaso de leche Lacturale  
o un Lactuyogur es además la forma  
más rica y fácil de hacerlo.

LACTURALE, SABE A SALUD.

¡SABORÉALA!

The Lacturale logo, featuring a silhouette of a cow and a calf above the word "lacturale" in a lowercase, sans-serif font with a wavy underline.



**VII. Zuzenak Campus Inklusiboa**

**KIROLA**rekin elkar **BIZI:**

UZTAILA.

JFEZ, "Almudena Cid", Vitoria-Gasteiz.

**8 eta 20 urte bitarteko adina daukaten gazteentzat irekia, ezgaitasunakin eta gabe:**

**Gurpildun Aulkiko Saskibaloia**

**2019-20 Liga Nazionala. Ohorezko Maila. Vital Fundazioa Zuzenak. 19:00 h. Ariznabarrako polikiroldegia**

20/02/29. Iberconsa Amfiv Vigo

20/03/28. Bidaideak Bilbao BSR

20/04/18. Fundación Grupo Norte

**Eskolen arteko IX. Zuzenak Txapelketa**

Ekainak, 13. Ariznabarrako Kiroldegia, zehaztear.

**Jarduera Fisiko Egokitua**

**Vitoria-Gasteiz. JFEZ, "Almudena Cid"**

Astelehenetik ostiralera 9:00etatik 13:00etara eta 17:00etatik a 20:00etara.

**Laudio. Viña Vieja kirol esparruana**

Astelehenetik ostiralera 10:00etatik a 14:00etara

**Amurrio. Udaleko frontoia**

Astelehenetik ostiralera 15:00etatik a 17:30etara

**Agurain. Udaleko polikiroldegia**

Astelehenetik ostiralera 10:10etatik a 12:00etara.

**Kirol Egokituko Eskola**

**Vitoria-Gasteiz. JFEZ, "Almudena Cid"**

Ostirala. 17:30etan.

Agenda osoa [www.zuzenak.com](http://www.zuzenak.com) webgunean

**VII Campus Inclusivo Zuzenak**

**ConVIVE con el DEPORTE:**

JULIO.

CAFA, "Almudena Cid", Vitoria-Gasteiz.

**Abierto a jóvenes con y sin discapacidad de entre 8 y 20 años:**

**Baloncesto en Silla de Ruedas**

**Liga Nacional 2019-20. División de Honor. Fundación Vital Zuzenak. 19:00 h. Polideportivo de Ariznabarra**

29/02/20. Iberconsa Amfiv Vigo

28/03/20. Bidaideak Bilbao BSR

18/04/20. Fundación Grupo Norte

**IX Torneo Escuelas Zuzenak**

13 de junio. Pol. Ariznabarra, por determinar.

**Actividad Física Adaptada**

**Vitoria-Gasteiz. CAFA, "Almudena Cid"**

De lunes a viernes de

9:00 a 13:00 h y de 17:00 a 20:00 horas.

**Laudio. Locales de Viña Vieja**

De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h

**Amurrio. Frontón Municipal**

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

**Agurain. Polideportivo Municipal**

De lunes a viernes 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](http://www.zuzenak.com)



araba  
álava



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

VITORIA  
GASTEIZ  
green capital

Vital  
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



Laudio Llodio



AMURRIO  
UDALA  
AYUNTAMIENTO

AGURAINgo  
UDALA



EL CORREO  
PARTE DE TI ZURE BAITAN

ElectraVitoria  
Orona

Centro Ortopédico Tec. S.L.  
www.centroortopedicotecnologico.com

Loramendi

DANOBATGROUP

APARTAHOTEL  
DIVAN  
VITORIA-GASTEIZ  
BASQUE COUNTRY

CEPIAL

BIDASOA  
BUS



ARNEGUI  
ANALIVIA

Irizar

Fundación  
ONCE

Sercotel  
hotels

MQT  
electrodomesticos

INSALUS

Carrefour  
Gorbeia



FUNDACIÓN  
SEUR

baicast  
diputa 101



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

