

Baloreak

La Revista de la Fundación Zuzenak

Julio 2022



nº6

INCLUSIÓN
Deporte Femenino
en Zuzenak



**Campaña de
Actividad Física
Adaptada
C.D. Zuzenak
2022-23**



PASIÓN
Rubén Viso
Esquí Alpino



PROGRESIÓN
Laura Ugarte:
Baloncesto en
Silla de Ruedas



SALUD
Actividad Física
Adaptada
Salud Mental



ANIZTASUNA
Zuzenak Fundazioaren
VIII. Udaleku Inkusiboa



4-5 Arrakastak

Zuzenak Kirol Elkarteko balantzea

6 Integrazioa

Zuzenak Fundazioko balantzea

8-9 Progresioa

Laura Ugarte: Gurpildun Aulkiko Saskibaloia. Vital Fundazioa Zuzenak

10 Inklusioa

Emakumeen Kirol Egokitua

12-14 Osasuna

- Jarduera Fisikoa Egokitua: Osasun Mentala
- Zuzenak R.E. 2022-23 Jarduera Fisiko Egokituko Kanpaina

16 Pasioa

Rubén Viso. Eski Alpinoa

17 Aniztasuna

Zuzenak Fundazioaren VIII. Udaleku Inklusiboa

4-5 Éxitos

Balance Club Deportivo Zuzenak

6 Integración

Balance Fundación Zuzenak

8-9 Progresión

Laura Ugarte: Baloncesto en Silla de Ruedas. Fundación Vital Zuzenak

10 Inclusión

Mujeres en el Deporte Adaptado

12-14 Salud

- Actividad Física Adaptada: Salud Mental
- Campaña de Actividad Física Adaptada C.D. Zuzenak 2022-23

16 Pasión

Rubén Viso. Esquí Alpino

17 Diversidad

VIII Campus Inclusivo Fundación Zuzenak

¿Tienes una
discapacidad
física?

¿Te gusta
practicar
deporte?



RUGBY EN SILLA DE RUEDAS
JUGADOR@S

¿Quieres
divertirte?

APÚNTATE !
y disfruta de este
espectacular deporte

Tel: 945 060 013
deportes@zuzenak.com
Gabriel Celaya, nº15 bajo
01010 Vitoria-Gasteiz.
www.zuzenak.com





ÉXITOS

Una temporada 2021-22 de esfuerzos y recompensas para el club Zuzenak

Los deportistas del club Zuzenak siguen mostrando sus cualidades en las diferentes modalidades y competiciones. El buque insignia, el baloncesto en silla de ruedas, logró su objetivo de seguir un año más en la División de Honor, mientras que en foso olímpico, parabadminton, ciclismo o doma paraecuestre, se consiguieron varios podios de prestigio en campeonatos de España

De nuevo una cosecha excelente en el ejercicio que se cierra. Una temporada que estuvo marcada en sus inicios por el covid, lo que alteró el ritmo de las competiciones y de nuestros deportistas.

En **baloncesto en silla**, el Fundación Vital Zuzenak logró la permanencia en la División de Honor, un logro deportivo que finalmente no se llevará a efecto puesto que la falta de efectivos para conformar un equipo en la máxima categoría ha obligado a la entidad

a seguir con su firme apuesta por la cantera. Por su parte, el equipo de formación en la Segunda División brilló con luz propia. El Cantera Zuzenak logró 6 victorias y se clasificó 3º en su grupo que comandó el Servigest Burgos con solo 1 derrota en 10 jornadas. Fuera de nuestras fronteras **Agurtzane Egiluz y Naiara Rodríguez** lograron un bronce histórico en el Europeo de baloncesto en silla de ruedas de Madrid durante el pasado mes de diciembre. Por su parte, **Adrián García y Rubén Viso** formaron parte de la preselección absoluta de 21 jugadores convocados por Abraham Carrión para una concentración en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid del 2 al 6 de junio.

Zuzenak celebró la IX edición del Torneo de escuelas BSR con la presencia de las 8 mejores entidades a nivel nacional. La Escuela Zuzenak logró un brillante triunfo en el Torneo celebrado en Valladolid.

Zuzenak Basatiak, volvió a la liga de rugby en silla. Los pupilos de Ainhoa Rodríguez han sufrido en una temporada marcada por aplazamientos por la pandemia y por las lesiones. Para poner el cierre a la liga, los vitorianos acudían a Getafe donde se decidían los cuatro equipos que acudirían a la Final Four, recuperando efectivos y con el convencimiento de poder sumar su primera victoria que llegó ante el club Quijote por 45-39. Hasta cinco jugadores y tres componentes del staff técnico representaron a Euskadi en el campeonato de España por selecciones autonómicas.

Jon Idiakez sigue sumando éxitos en el barro con su moto. Su objetivo, el campeonato de Euskadi de Mx1 está en la mano después de varias pruebas disputadas.

En doma paraecuestre, **Iker Beitia** logró el subcampeonato de España (Barcelona), tras el primer puesto en la prueba de equipos y dos segundos puestos en individual y Kür. La suma de los tres le llevó a una segunda plaza en su categoría Grado IV, además de la segunda plaza en las Becas YMAR. El vitoriano forma parte del grupo de élite de la federación española de hípica y pelea por estar en las Paralimpiadas de París 2024.

La trayectoria de **Santiago Argote** en su modalidad de foso olímpico siempre nos depara éxitos en su categoría SGS. Campeón de España y de la Copa del Rey.

Una de las grandes sorpresas ha sido el subcampeonato de España de esquí alpino logrado por **Rubén Viso** en la categoría de Gigante. El deportista de Zuzenak practica otras disciplinas además del baloncesto en silla como triatlón, escalada y esquí donde empieza a despuntar.

Nuestra atleta **Martina Flores**, lanzadora de disco y que ha derivado en la jabalina, participó en el campeonato de Euskadi de atletismo adaptado. En primavera compitió en el Gran Prix Internacional de atletismo en Nottwill (Suiza), una experiencia que le sigue curtiendo como atleta y que le sirvió para acudir en abril a una concentración de lanzadores organizada por la Federación Española Feddf en el CAR de León.

Roberto Galdos volvió a cosechar un bronce en el último campeonato de España de parábádminton. Fue en la categoría individual, en la que fue campeón estatal de su categoría en silla años atrás.



En las modalidades individuales, **Amador Granados** anunció su retirada. El ciclista guipuzcoano pero con raíces en el club alavés durante 20 años decía adiós a la alta competición después de conquistar un campeonato del mundo de velocidad por equipos o su gran éxito, el bronce en los juegos paralímpicos de Río. A sus 56 años, Granados deja un palmarés único en los velódromos nacionales e internacionales. **Guillermo Prieto** se hizo con la Copa de España de ciclismo adaptado, además de cosechar dos bronces en el reciente campeonato de España de ruta celebrado en Valencia tras subir al tercer cajón en las pruebas de contrarreloj y ruta.



INTEGRACIÓN

La Fundación Zuzenak marca nuevos récords de participación en sus diferentes programas

A pesar de un inicio de curso convulso marcado por el COVID-19, la Fundación Zuzenak ha contrarrestado esta adversidad, organizando actividades que han superado los registros de cursos anteriores.

Las **campañas de sensibilización escolar** han llegado a más de 1.250 escolares, repartidas en 56 sesiones entre las campañas de Educando en Valores y las Jornadas de Divulgación de Deporte Adaptado.

La **VIII Edición del Campus inclusivo**, ha batido su récord de participación, con la asistencia de cerca de 60 niños y niñas con y sin discapacidad de entre 8 y 20 años. El Campus mantiene en este año las cuatro semanas de duración (del 27 de junio al 22 de julio).

En cuanto a los **talleres de salud y bienestar**, los números también han sido excelentes; con 275 participantes, entre personas con discapacidad y familiares en los seis ciclos

de talleres: *“Cómo combatir el estrés provocado por la fatiga pandémica”*, *“¿Qué puedo hacer por mi memoria?”*, *“Relajación y Mindfulness”*, *“Flexibilidad para la vida cotidiana, Fascia Ready”*, *“Marcha Nórdica”* y *“Charla de alimentación saludable”*. En total fueron 25 jornadas: 13 en Vitoria-Gasteiz, 6 en Laudio y otras 6 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).

La Fundación Zuzenak ha realizado estos programas 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



PROGRESIÓN

“Agradezco al baloncesto en silla esa oportunidad de volver a sentirme con ganas”

Laura Ugarte (Ozaeta, 1994), es una de nuestras promesas BSR. Este año ha disputado la liga de Segunda División y ha debutado ya en División de Honor. A raíz de un accidente en 2019, la vida de esta alavesa cambió de manera radical. Después de un duro proceso, mira al futuro con optimismo y reconoce que conocer Zuzenak le ha abierto otras puertas.

El año 2019 fue clave en tu vida ¿hay un antes y un después?

Tuve un accidente de tráfico que me generó una lesión medular. Después de un proceso de rehabilitación en Barcelona volví a casa. Me hablaron del club Zuzenak. Al principio me costó, pero decidí ir al gimnasio y fue mi primera toma de contacto. Empecé a ver los entrenamientos de baloncesto, me invitaron a probar y aquí estoy.

¿Cómo has asimilado este cambio de vida tan radical?

De tenerlo todo a ver que empiezas de cero y que no sabes por dónde tirar. Al principio no te lo quieres creer. Cuando a los 6 meses vi el proceso y me di cuenta de que estaría vinculada a una silla de ruedas sin poder andar, se te pasa por la cabeza que no quieres seguir. Yo estuve cuatro meses que no levantaba cabeza. Te puedo decir que cuando llegué al Zuzenak estaba en otra galaxia.

¿Conocer Zuzenak te ha cambiado la perspectiva?

El deporte adaptado me ha devuelto la vida. He recuperado la ilusión. Agradezco al baloncesto en silla esa oportunidad de volver a sentirme con ganas. El hecho de encontrarme con gente en circunstancias parecidas a la mía me ha hecho normalizar mi situación.

Es verdad que cuando salí del hospital, la sensación que tienes es que eres la única persona en el mundo a la que le ha ocurrido esto. Es verdad que he tenido un gran apoyo de mi entorno, pero para ellos tampoco era fácil ayudarme. En Zuzenak he podido compartir experiencias y eso te libera mucho porque te ayuda a ver otro tipo de discapacidades y realidades. Cuando sufres una lesión de este tipo, el deporte se hace imprescindible porque te mantiene activa y eso me dará más independencia en mi día a día.



En poco tiempo, has conseguido competir en la liga de Segunda División e incluso ayudar al primer equipo en la máxima categoría del baloncesto en silla ¿qué balance haces?

La temporada ha sido muy bonita. En el equipo filial hemos competido en Segunda División y eso nos ha proporcionado muchas experiencias. Cuando empecé, coincidió con la pandemia y solo podíamos hacer entrenamientos individuales. Fue un poco de bajón. Pero este año, el grupo que se ha hecho, con gente veterana que ha querido

ayudarnos a los más jóvenes, el aprender de ellos, todo eso nos ha dado mucha vida.

Tu progresión es espectacular ¿podrías entrar en los planes de la selección española como sus compañeras Agurtzane Egiluz y Naiara Rodríguez?

Yo de momento quiero disfrutar y aprender. Ese es mi objetivo a corto plazo. Si luego se me abren puertas, sería bonito, pero no está dentro de mis objetivos. Sería bonito compartir la experiencia con Agurtzane y Naiara. Me haría mucha ilusión. Como ha sido todo tan rápido, todavía no me veo. Aun estoy adaptándome a todo.

¿Ves el futuro con más optimismo?

Sin duda. A raíz del accidente me he encontrado con personas que jamás habría conocido. Eso te abre el abanico. Claro que te quita, pero te da otras muchas oportunidades. En ello estoy, en querer vivirlas con intensidad. Por ejemplo, he estado en el campus Sara Revuelta y allí hemos compartido vivencias con personas de diferentes discapacidades físicas e intelectuales. Eso enriquece mucho.





El club sigue trabajando en la proyección de futuras jugadoras de baloncesto en silla desde la formación de base hasta la incursión en el primer equipo élite de la División de Honor. Hasta siete jugadoras forman parte de una estructura que es ya ejemplo en Euskadi y a nivel nacional

INCLUSIÓN



El deporte femenino en Zuzenak: un símbolo de igualdad e inclusión

Desde la pionera Ana Aguiriano hasta Agurtzane Egiluz, ambas olímpicas, la primera en Barcelona 92 y la segunda en Tokio 2020 e integrantes de Zuzenak. Varias generaciones han pasado durante décadas por el club Zuzenak como referentes del baloncesto en silla femenino en Euskadi. La filosofía de la entidad comienza a dar sus frutos con deportistas que se siguen sumando al club en una clara línea ascendente.

Con un proyecto que verá la luz en otoño y el firme propósito de ampliar su escuela, siete jugadoras forman parte de una estructura piramidal comenzando por la base de la escuela, siguiendo con el paso siguiente de inicio a la competición con el equipo en Segunda División y como siguiente escalón, la aspiración de poder integrarse en un futuro en el primer equipo de la máxima categoría del baloncesto nacional, la División de Honor. Todas ellas entrenan y

juegan, de igual a igual, en equipos mixtos, lo que ensalza el valor de la inclusión en el deporte adaptado y, en concreto, del baloncesto en silla de ruedas.

Ese proceso ya lo realizaron **Agurtzane Egiluz** y **Naiara Rodríguez**, ambas en el primer equipo, integrantes de la selección española absoluta con la que conquistaron un bronce histórico en el último campeonato de Europa. Otra jugadora, **Laura Ugarte**, jugadora del equipo filial parece que puede seguir sus pasos después de debutar este año en División de Honor y ser una pieza importante para Iñaki Ibarreta y Alejandro García en la categoría de bronce. De la Escuela Zuzenak vienen pisando fuerte otras cuatro jugadoras: **Irati Moro**, **Lucía Campo**, **Irene Basoco** y **Amma Embarec**, que también empiezan a sentir el gusanillo de la competición tras participar algunas de ellas en el pasado campeonato de España escolar.



DESPACHOS BK

ETL
GLOBAL
Tax · Legal · Audit

Sede Central

C/ Beato Tomás de Zumárraga 7, bajo
01008 Vitoria-Gasteiz
info@bketl.es
945 15 51 39



📍 BILBAO 📍 BURGOS 📍 LOGROÑO 📍 MIRANDA DE EBRO 📍 OVIEDO 📍 SALAMANCA 📍 VITORIA-GASTEIZ 📍 ZAMORA



www.bketl.es

¡AHORA MÁS QUE NUNCA!

**¡Por un hogar
más cómodo
y seguro!**

Ducha Ya
www.duchaya.com

De bañera a
ducha en 8
horas.

Calidad líder.
Pionero en Álava.

Bainuontziaren
ordetz dutxa 8
ordutan.

Kalitate gorena.
Araban aitzindari.



+25.000
CAMBIOS REALIZADOS
ALDAKETATIK GORA



SIN PAGOS POR
ADELANTADO
AURREORDAINKETARIK
GABE



5 AÑOS / URTE
GARANTÍA*
BERMEA*



FINANCIACIÓN
SIN INTERESES**
FINANTZIAZIOA
INTERESIK GABE**

VITORIA GASTEIZ

Avd. Gasteiz 40

Tel. 945 10 25 88





SALUD



El ejercicio físico es un medio eficaz que genera importantes beneficios a nivel psicológico

El Club Deportivo Zuzenak, dentro de su campaña de actividad física adaptada, imparte, desde hace más de 20 años, programas personalizados dirigidos a personas con problemas de SALUD MENTAL. El ejercicio físico es un medio eficaz que genera importantes beneficios a nivel psicológico ante una prevalencia cada vez mayor de estos tipos de patologías en la sociedad.

Zuzenak imparte un programa de actividad física adaptada a un centenar de personas de salud mental, que vienen derivadas de los diferentes recursos de los que dispone Álava para este tipo de población.

El objetivo principal de la actividad es mejorar la calidad de vida de las personas usuarias, favoreciendo su proceso de

rehabilitación y reinserción social. Además, se busca, con el ejercicio físico, reducir el sedentarismo, fomentar la autoestima, mejorar el dominio corporal y postural armónico, desarrollar de forma genérica las capacidades físicas, reducir el hábito tabáquico, mejorar la relación con el entorno social y fomentar la adherencia al ejercicio (de manera autónoma).

Los beneficios de la actividad física son múltiples: aumenta el nivel de bienestar físico, psíquico y emocional, reduciendo la ansiedad, consiguiendo un nivel aceptable de relajación y contribuyendo a la superación personal. También mejora la autoestima, previene el deterioro cognitivo, ayuda a conciliar mejor el sueño y mejora la memoria. ***“No debemos olvidar que además de las patologías mentales, tratamos de dar un servicio individualizado a las características y condiciones de la persona***

usuaria, así como sus posibles limitaciones físicas. Cabe destacar el reto que supone para el personal técnico la adherencia y motivación al ejercicio por parte de la persona usuaria, sobre todo porque mayoritariamente se trata de una población joven", indica Arkaitz Rodríguez monitor de actividad física. "Para ello, se pautan ejercicios dinámicos y amenos (siempre bajo el concepto de individualización) para que se consiga la mejor adherencia y motivación posible. Hay grupos que tienen una temporalidad determinada para que las personas usuarias adquieran buenos hábitos físicos, fomentando la actividad física, de manera autónoma, en un centro normalizado en un futuro. Hay otras personas que tienen un grado de autonomía casi total y practican diferentes deportes como baloncesto, bádminton o tenis de mesa, fomentando el trabajo en equipo y el compañerismo", añade Arkaitz.

Un centenar de personas con problemas de salud mental practican actividad física adaptada en Zuzenak.

La actividad física puede emplearse como un medio efectivo para prevenir el inicio de la depresión, una de las enfermedades con mayor incidencia entre la población mundial, y puede contribuir a la reducción de los factores de riesgo asociados a ella. *"En general, cualquier actividad física bien pautada, supervisada y con un adecuado seguimiento alcanzaría los niveles óptimos para la consecución de los beneficios anteriormente mencionados, englobando la esfera biopsicosocial. Entre sus beneficios, la actividad física ayuda a la persona usuaria a que el cerebro genere dopamina*

como respuesta a un estímulo positivo, disminuyendo así las conductas asociadas a la adicción", señala Arkaitz.

La patología más prevalente es la Esquizofrenia y los Trastornos de personalidad. El ejercicio físico es una importante herramienta para la prevención de patologías asociadas a la salud mental, sobre todo relacionadas con el sedentarismo, la obesidad y conductas asociadas a malos hábitos de vida. Lo más interesante, es que si se realiza actividad física de manera regular, puede ser un buen aliado frente a la prevención de factores relacionados a la salud mental. Por ello es de especial importancia tratar de llevar un estilo de vida saludable acompañado de ejercicio físico.

Posiblemente las condiciones y el estilo de vida de las personas con trastornos mentales graves y de larga duración están relacionados con una mayor prevalencia de enfermedades y problemas físicos. Las personas que presentan ciertos trastornos mentales, en especial, trastornos del estado de ánimo, esquizofrenia y trastornos bipolares, presentan un mayor riesgo de padecer diabetes, infecciones, trastornos respiratorios y obesidad que la población general *"dado que ciertos factores como una dieta poco saludable, falta de ejercicio físico, altos consumos de tabaco y el aumento de peso como efecto secundario de ciertas medicaciones pueden aumentar el riesgo de padecerlas",* concluye Arkaitz.

Si se realiza actividad física de manera regular puede ser un buen aliado frente a la prevención de factores relacionados a la salud mental

Campaña Deportiva para Personas con Diversidad Funcional 2022-23

Actividad Física	Lugar	Días	Horario	Cuota**	
				No socio/a	Socio/a
Parkinson	C.A.F.A	L-J	11:00;12:00	30,87€	24,73€
Salud Mental	C.A.F.A	M-J	16:00;17:00	30,87€	24,73€
Red Salud Mental Araba	C.A.F.A	M-J	10:00	30,87€	24,73€
Act. Física Adaptada	C.A.F.A	L a V	9:00;10:00;11:00; 12:00; 17:00;18:00	46,41€	38,64€
EPOC	C.A.F.A	L-X-V	11:00;16:30	38,64€	30,87€
A.C.V	C.A.F.A	L-X-V	10:00	38,64€	30,87€
POST COVID	C.A.F.A	M-J	16:00	30,87€	24,73€
PATOLOGÍA ESPALDA	C.A.F.A	M-J	11:00	30,87€	24,73€
FIBROMIALGIA	C.A.F.A	L-X-V	16:00;17:00,18:00;19:00	38,64€	30,87€
GRUPO AMBULANTE	C.A.F.A	L a V	9:00	46,41€	38,64€
LUPUS / ARTRITIS	C.A.F.A	M-J	19:00	30,87€	24,73€
PATOLOGÍAS CARDIACAS	C.A.F.A	M-J-V	12:00	38,64€	30,87€
CÁNCER DE MAMA	C.A.F.A	M-J	9:00	30,87€	24,73€
EPOC - sin discapacidad	C.A.F.A	M-J	10:00	30,87€	24,73€
Aquagym Nivel 1 (personas autónomas)	C.C. LAKUA	L-X-V	12:15	38,64€	30,87€
Aquagym Nivel 2 (personas dependientes)	C.C. LAKUA	M-J	12:15	30,87€	24,73€
Escuela Deporte Adaptado	C.A.F.A	V	17:30	30,87€	24,73€
Multideporte	C.A.F.A	M-J	16:00	30,87€	24,73€
Natación iniciación Nivel 1	C.C. LAKUA	L a J	16:45-17:30	46,41€	38,64€
Natación iniciación Nivel 2	C.C. LAKUA	L a J	17:30-18:15	46,41€	38,64€

****La cuota es de temporalidad trimestral**

INSCRIPCIONES:

A partir del 1 de septiembre en la página web www.zuzenak.com o presencialmente en las oficinas del Club Deportivo Zuzenak.

Las inscripciones se realizarán por orden de entrada. Calle Gabriel Celaya, nº 15. Tlf: 945 060 013. Horario: de lunes a viernes, de 9:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00h.

REQUISITOS: Acreditar una discapacidad de más del 33% y ser persona SOCIA del C.D. Zuzenak.



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



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 **gaitasunetara**
egokituriko
KIROLA pratika ezazu



ITXAROPENA

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DE ALAVA
ARABAKO IKUSMEN-URRITASUNA DUTEN PERTSONEN ELKARTEA

ASPACE ARABA
KIROI ELKARTEA



CLUB DEPORTIVO
ASPACE ALAVA



Kirol Elkartea
UZENAK
Club Deportivo



Info gehiago / Más info
arabadeporteadaptado@gmail.com



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



PASIÓN

El pasado mes de abril, el deportista de Zuzenak logró una brillante plata en el campeonato de España de esquí alpino en la modalidad de Gigante. Viso inscribe así su nombre en un estatal de esta modalidad y suma otro éxito para la entidad vitoriana que recupera este deporte después de muchos años sin esquiadores dentro del club tras Emilio Sánchez.



Rubén Viso, el deportista multidisciplinar subcampeón de esquí alpino

El jugador de baloncesto en silla de ruedas Rubén Viso, es conocido por su talento en las canchas y su temible tiro de larga distancia que le han convertido esta temporada en el máximo anotador del Fundación Vital Zuzenak, algo que le ha servido para entrar en la preselección de Adrián Carrión de 21 jugadores, en la que también ha estado el vitoriano Adrián García.

Sin embargo, para este vizcaíno afincado en Vitoria desde hace años, el deporte es pasión. De hecho, ha abierto su abanico para probar otras modalidades como el triatlón, la escalada o el esquí alpino, deporte en el que ha empezado a competir apenas hace un año.

El pasado mes de abril decidió probarse en el campeonato de España de esquí alpino adaptado celebrado en las pistas de Formigal con el extraordinario premio de una plata

en la modalidad de Gigante en silla (GS), en la que prima la técnica de giro, con las puertas más separadas que en el slalom pero donde siguen siendo necesarios los giros cerrados. La fortaleza en brazos, el equilibrio y el control de la velocidad hacen del esquí adaptado todo un reto para sus practicantes. Nuestro deportista sólo fue superado por Iker Lasarte que se hizo con el oro estatal.

Sin lugar a dudas, se trata de un podio histórico para el club Zuzenak. Un metal estatal en una disciplina tan complicada como el esquí y que recupera después de muchos años sin contar con participantes en el club alavés que suma en su estructura, además del baloncesto en silla, el rugby, el parabádminton, atletismo, motocross, doma paraecuestre, foso olímpico o ciclismo con destacados representantes en competiciones nacionales e internacionales.



ANIZTASUNA



Zuzenak bere udaleku inklusiboaren aurkeztu du, hainbat berrikuntza interesgarriekin

Ekainaren 27tik uztailaren 22ra bitartean, Zuzenak fundazioak bere udaleku inklusiboaren 8. edizioa egingo du, 8 eta 22 urte bitarteko haur eta gazteentzat, desgaitasunen bat izan ala ez.

"**Kirolarekin elkarBIZI**" lelopean, kirol esparrutik haratago doazen hainbat berrikuntza aurkeztu ditu aurten. *"Jarduera berriak antolatu ditugu, hala nola sukaldaritza osasungarrirako tailerrak, magia, malabareak, errealitate birtuala... Garbi ikusi dugu behar-beharrezkoa dela zerbait ezberdina eskaintzea"* —Halaxe azaldu du Ieltxu Aginakok, aurtengo jardueraren koordinatzaileak.

"*Udaleku inklusiboa kirol egokituaren inguruan mugitu da beti, eta bertan haur eta gazte guztiak partaide sentitzen dira, desgaitasunen bat izan ala ez. Orain, tailer berrieekin, elkarren artean laguntzea nahi dugu. Hortaz, hainbat jardueretan, kirola ekuaziotik kendu dugu: magia tailerretan eta malabareetan, esate baterako... edota*

egunerokotasunean horrenbeste lagunduko dien sukaldaritza-tailerrean. Jarduera horiek haur eta gazteak aberastu egingo dituzte etorkizunari begira, eta bertan bestelako egoeretan interaktuatzen ikasiko dute" — gaineratu du jardueraren koordinatzaileak.

Udaleku Inklusiboa urteko egutegian finkatuta dagoen jarduera da. Horregatik, lekuak gero eta azkarrago betetzen dira, interesdunen eskaria oso handia delako. Aurten 54 haur daude izena emanda eta aste bakoitzean 30 gaztek hartuko dute parte. *"Pena da hainbat pertsona kanpo utzi behar izatea. Etorkizunean plaza-kopurua handitzea espero dugu, kalitateari eutsiz; izan ere, edizio bakoitzean gure lana hobetu egiten dugula uste dugu, eta horrek berezi egiten gaituela"* —adierazi du Aginakok.

Aurten ere udalekuak hainbat entitateren laguntza paregabea izango du: Arabako Foru Aldundiarena, Gasteizko Udalarena, Vital Fundazioarena, Michelin Fundazioarena eta Lacturale enpresarena.

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





VIII Zuzenak Udaleku Inklusiboa

KIROLArekin ELKAR

Ekainaren 27tik uztailaren 22ra
Gazteentzat irekia ezgaitasunakin edo gabe

VIII Campus Inclusivo Zuzenak

ConVIVE con el DEPORTE

Del 27 de junio al 22 de julio
Abierto a jóvenes con o sin discapacidad

Gurpildun Aulkiko Saskibaloia

2022-23 Liga Nazionala.
Vital Fundazioa Zuzenak.
Urria. Zehaztear

Alfonso Inzagurberen eta José Ramón Bernalaren omenezko proba - Víctor Val Garaikurra. Urria. Zehaztear

Ariznabarrako kiroldegia

Baloncesto en Silla de Ruedas

Liga Nacional 2022-23.
Fundación Vital Zuzenak.
Octubre. Por determinar

XXVII Memorial Alfonso Inzagurbe y José Ramón Bernal - Trofeo Víctor Val. Octubre. Por determinar

Polideportivo de Ariznabarra

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.

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.

Kirol Egokituko Eskola

Vitoria-Gasteiz. JFEZ, "Almudena Cid"
Ostirala. 17:30etan.

Agenda osoa www.zuzenak.com webgunean

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

lacturata
UDALA

Orona
Fundazioa
Foundation

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
D.S. 2673

CEPIAL

libery

PFERD

ARNEGUI
ANALIVA

Irizar

BAQUÉ

Fundación
ONCE

udapa

radio
vitoria

McDonald's

MQT
electrodomesticos

INSALUS

Carrefour
Gorbeia

SEUR

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

