

## Kirikiño eta Barrika Barriko instalazioak hobetu ditugu, gure erabiltzaileek goza dezaten

Etengabeko hobekuntza prozesuaren barruan, egunez egun kudeaketaren bikaintasunean eta gure nagusien zainketan ahalegin guztiak egiteaz gain, gure instalazioak berrizatu ditugu.

Barrika Barri egoitzan pergola eta kanpoko altzariak estreinatu berriak ditugu, ingurunea gerizpe atseginetik gozatu ahal izateko. Ekimena lehenengo egunetik erabiltzaileen ztat pozgarria izan da.

Horrez gainera, orain gutxi, zentrorako sarbi-deak ere hobetu ditugu.

Beste aldetik, Kirikiño egoitzan barruko gune batzuk eraberrituko ditugu.

Kontatuko dizuegu



## Enpresako Gizarte Erantzukizuna hobetzeko foroa

Garai bateko Derioko Apaiztegiak pasa den uztailaren 9an, "Guztion Artean Eginez" foroaren jaiotza hartu zuen. Foro honen helburua Enpresako Gizarte Erantzukizuna egiteko modu berria sustatu eta bultzatu nahi duten Bizkaiko enpresa txiki eta ertainak elkartzeari da.

Bizkaiko edozein erakunde, gizarteari dago-kionez, erantzule izan daitekeela erraztea da xedea eta ardura berberak dituzten beste

enpresa batzuekin ekimenak partekatzea, gizarte erantzukizunean egindako ahaleginak ingurunean ikus daitezkeen.

Barrika Barri eta Kirikiño Egoitzak, Euskoges Gestión, S.L., GarbiLabel, Centro de Ayuda Especializada CAE, EkoCartuchos, Zurekin Bus eta Asertek Gestión enpresak foro honen erakunde sortzaileak gara, interesatuta dagoen edozein enpresari zabalik gaudelarik.



Bide Nagusia 7  
Barrika 48650  
Telf. 94 677 44 77  
Fax. 94 677 44 32  
[barrikabarri@euskoges.com](mailto:barrikabarri@euskoges.com)



Torre Gorostizaga 2 y 4  
Bilbao 48004  
Telf. 94 412 74 00  
Fax. 94 411 08 58  
[kirikino@euskoges.com](mailto:kirikino@euskoges.com)



## Gure nagusien zerbitzura



### Udako atsedena zaintzaileentzat

Mendeko nagusien zainketak gainzama ekartzen die zaintzaileei. Egoera honek "Zaintzaile errearen sindromea" izenekoa sortzen du. Aduituen aholkularitza bilatzea eta indarrak berritu behar dituzte planifikatzeko eta urtean zehar aisialdia edukitzeko oinarritzeko tresnak dira halako egoerak saihesteko. Gabirel Azaolak, Barrika Barri eta Kirikiño zuzendaria, zaintzaileen atsedena areen "garrantzitsua" azpimarratzen du, euren osasunean eta emoziozko egoeran eragin onuragarria daukako.

Zaintzaile hauek, osasunezko erakundeetan parte ez duten pertsonak dira, baina, norma-

lean euren familiako menpeko pertsonaren zainketaz arduratzen dira. Zentsu honetan, zaintzaileak "nagusien zainmea" izenekoa sortzen du. ketaren funtsezko aldea dira Azaolaren iritziz, "gizakiaren izaerari lotutako makaltasunaren ondorioz, nagusi bihurtzen garenean laguntza behar dugu oinarritzko jarduerak garatzeko, hala nola, jantzi, ibili, garbitu, jan eta abarrerako.

Ekintza mota hauek ahalegin fisikoak eta mentalak eskatzen dizkiete zaintzaileei eta horregatik oso garrantzitsua da prestatzea, laguntza planifikatzea eta urtean zehar atsedena ematea.



### AITORMENA

- Belaunaldi zaharraren erroak
- Gaurko unean erakutsiak
- Bere hazkuntza laburra dela jakitun
- Bat-batekoa baina erorkorra
- Gure ilusiorik handienarekin emanez
- Merezi duten ardura eta jarrera
- Inoiz ez ondo baloratuta
- Malguak zama handiagatik
- Urteekin urratuak
- Gure egunetako beherakada
- Kilometroak ibiliz emandako laguntzetan
- Hartzeko ezinezkoak
- Arretaz betetako egoiliarrik
- Amaigabeko laztantasan eta gozotasuna
- Izelezko maitasun kiloak
- Ezin hobeak euren zerbitzuan Ganoragabekeriak, zehatz zehatzak
- Helburua, gure bizitza laburrari ilusia ematea
- Jose M<sup>a</sup> Vizcaya, Kirikiñoeko egoiliarra**

### Txoko medikoa: Udako beroa

Beroaren aurreneurria nagusien osasun eta segurtasunerako ezinbestekoa da, beroaren kolpeek organismo osoa aldatu dezaketelako arazo larriak sortuz. Horretarako eguneko ordurik



beroan leku freskoan pasatzen saiatu behar da, bai eta kotoizko arropak erabiliz, eta ura eta likidoak sarritan edanez ere. Hidratazioa funtsezkoa da nagusientzat.

## AISIA JARDUERAK

**Mugimenduan beti**

Gure egoiliarrek egunegun egokitutako aisialdiko programaz gozaten dute. Zahartze aktiboa sustatzen saiatzen gara, zahartzarora gozatzeko etapa delako.



Berrio Otxoa Ikastetxeak Kirikiñoko egoiliarrek gonbidatu zituen Athletic animatzera koparen azken partidua zela etaa. Ibai Gomez eta Mikel Rico jokalaria ezagutu genituen.

Pasa den ekainaren 23an Barrika Barrik eta Kirikiñok bi jai handi hartu zituzten uda hartzeko. San Juan sua piztu zen musika eta merienda onarekin batera.



Iparrorratz taldeak txirula eta gitarra jotzen Kirikiñoko egoiliarrei gozarazi zien. Oso ondo pasatu genuen!



***“Gure mota askotako jardueren eskaintzak gure nagusien zahartze aktiboari laguntzen dio, era osasuntsuan aktibo izan daitezen”, Gaizka Euba Kirikiño eta Barrika Barri egoitzetako erantzule soziala.***

Elkarren segidako bi urtetan, Kirikiño eta Barrika Barrik Familiako Astea ospatu dute. Umeek eta egoiliarrek esperientziak berriro ere partekatu zituzten.



Barrika Barriko egoiliarrek Barrikako erdigunera joan ziren, egoitzatik minutu gutxira, kalez kale ibiltzeko. Gustura hartzen dugu geldi ez egotea.

Hondartzara!. Kirikiñoko egoiliar talde batek, eguraldi onaz baliatuz, Ereagako hondartza getxotarrean udako eguna pasatu zuen.

