



AGRUPACIÓN DEPORTIVA  
**AITA MENNI**  
KIROL TALDEA

**2016KO MEMORIA**

2017KO OTSAILA

1.	SARRERA.....	2
2.	DATU OROKORRAK.....	3
3.	ERREGULARTASUNEZ ENTRENATZEN DUTEN TALDEAK.....	4
3.1	BOCCIA.....	4
3.2	IGERIKETA.....	5
	Igeriketa, Bilbo.....	5
	Igeriketa, Gernika.....	5
3.3	ZIKLISMOA, BILBO.....	6
3.4	PING-PONGA.....	7
3.5	FUTBOLA, ARRASATE.....	8
4.	KIROLA EPSZ zentroetan.....	10
1.	Arrasateko EPSZ .....	10
2.	Beasaingo EPSZ .....	10
3.	Irungo EPSZ.....	11
5.	TAILERRAK, JARDUERA BEREZIAK ETA EKITALDIAK .....	12
	Bilboko piraguismo tailerra (2016ko ekainaren 14a).....	12
	Igeriketa Mapfreren eskutik (2016ko ekainaren 25a).....	13
	Big Supeko tailerra (2016ko ekainaren 28a) .....	13
	Piraguismo tailerra (2016ko uztailaren 9a).....	13
	Slalom tailerra (2016ko uztailaren 11).....	14
	Mendi ibilien tailerra (2016ko uztailaren 19a).....	14
	Padela (2016ko abuztuaren 24a).....	15
	Golf (2016ko irailaren 22a).....	15
	Taldearen aurkezpena (2016ko irailaren 29a) .....	16
6.	ERLAZIONATUTAKO ESTEKAK .....	17
	• EPSZ zentroko erabiltzaileek bisitaldia egin zuten Beasain Kirol Elkartean.....	17
	• Arrasateko EPSZko txirrindulari taldeko kideak Gipuzkoako Ziklokros Txapelketan izan ziren Arrasaten .....	17
	• Kirol Astea izan genuen Anzarango EPSZn.....	17
	• Kirola, integrazio, normalizazio eta ongizaterako tresna terapeutiko gisa.....	17

- Arrasateko EPSZk kirol astea antolatu du ..... 17
- AMKEk Txuri zoriondu du Kopako garaipenagatik eta Ligako bigarren postuagatik  
17

## 1. SARRERA

### Aita Mennik kirol inklusiboa erregulartasunez egitea sustatzen du

Desgaitasunen bat daukaten pertsona ugari, beren errehabilitazio programa amaitzen dutenean, gizartean berriz txertatzeko erronkari egin behar izaten diote aurre. Horretarako, **kirol egokitua** egitea modu ona da beren behar berrietara moldatzen den jarduera fisiko batekin segitzeko. Kirolak, gainera, aisialdirako eta inklusio sozialerako aukerak ematen ditu beti.

Euskal Autonomia Erkidegoan **kalte zerebrala eta jatorri neurologikoko beste desgaitasun batzuk dituzten pertsonen artean kirol jarduera sustatzeko eta garatzeko** xedez, Aita Menni Ospitaleak Aita Menni Kirol Elkarte (AMKE) jarri zuen martxan. AMKE 2014ko irailaren 11n aurkeztu zen, eta kirol egokitua egiten eta erregulartasunez entrenatzen duten 60 pertsona baino gehiago dauka dagoeneko. Gainera, badira beste 70 pertsona AMKEren babesarekin Errehabilitazio Psikosozialeko Zentroetan (EPSZ) kirola egiten dabiltzanak.

AMKE epe luzerako proiektua da, zenbait enpresak eta bertako kirolariek emandako babes eta ekarpenetan oinarritzen dena. Elkartearen aurrekariak bilatzeko, Aita Mennik kudeatzen dituen kalte zerebraleko nahiz errehabilitazio psikosozialeko eguneko zentroetan egin ohi diren aurrekirol tailerretara (helburu terapeutikoa daukaten jarduera fisiko eta jokoak) jo behar da. Zentro horietan, fisioterapeutek eta monitoreek gaitasun desberdineko taldeak osatu zituzten talde kirolen bat egin eta erregulartasunez entrenatu nahi zuten pertsonen artean.

Hasieran, AMKEren proiektua kalte zerebral baten ondoriozko desgaitasunen bat zeukaten kirolariek osatu zuten; joan zen denboraldian, berriz, gaixotasun mentala zeukaten pertsonak sartu genituen elkarteetan.

### Kirol modalitateak eta egoitzak

Hauek dira AMKEko kirolariek "We are like you" lemapean erregulartasunez egiten dituzten kirol modalitateak: boccia (petankaren antzeko kirola), igeriketa, ziklismoa,

ping-ponga, futbola eta petanka. Entrenamenduak hainbat instalaziotan egiten dira, egoitza desberdinek antolatuta, alegia, Bilbo, Gernika, Donostia, Arrasate, Beasain eta Irungoak antolatuta.

## 2. DATU OROKORRAK

Erregularitasunez entrenatzen duten taldeen datu orokorrak

Erregularitasunez entrenatzen duten taldeetan dabilen kirolari kopurua

JARDUERA	GUZTIRA	EMAKU MEAK	GIZONAK
BOCCIA	8	0	8
IGERIKETA, BILBO	9	3	6
IGERIKETA, GERNIKA	6	2	4
ZIKLISMOA	13	4	9
PING-PONGA	7	0	7
FUTBOLA	17	3	14
<b>GUZTIRA</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>48</b>

EPSZ zentroetan entrenatzen duen kirolari kopurua

JARDUERA	GUZTIRA
ARRASATE	20
BEASAIN	20
IRUN	30
<b>GUZTIRA</b>	<b>70</b>

## 3. ERREGULARTASUNEZ ENTRENATZEN DUTEN TALDEAK

### 3.1 BOCCIA

Petankaren antzekoa da, eta gurpil aulkian dabiltzan eta kalte zerebral larria edo bestelako desgaitasun fisiko larriren bat daukaten pertsonak baino ez dute parte hartzen. Doitasun eta estrategia joko bat da, zeinaren arauak nazioarteko erregelamendu batean jasota dauden. Baina Boccia delakoa joko eta kirol jarduera gisa nabarmentzen duena, oroz gainera, desgaitasun handia daukaten pertsonen kirolera gerturatzeko ematen dien aukera da, ez bakarrik aisialdia eta denbora librearen gozatzeko, baita mailarik handienera lehiatzeko ere.

**Entrenamenduak:** astelehen eta asteazkenetan, 18:00etatik 20:00etara.

**Entrenatzailea:** Gabino Iglesias.

**Laguntzaileak:** hainbat boluntario.

**Materiala:** desgaitasun motor handieneko kirolarientzako kanaletak eta Bocciako bola jokoak kirolari bakoitzarentzat.

**Kirolariak:**

Urte naturalez ari garenez, bi denboraldi daude, eta zenbakiak antzerakoak edo berdinak dira. Urrian denboraldi berria hasi zenean, 8 kirolari ari ziren entrenatzen guztira.

**Txapelketak:**

2016-03-09an, Txema A. eta Oscar G. Bocciako [Autonomia erkidegoen arteko txapelketan](#) aritu ziren BC4 kategorian. Txapelketa Etxebarriko Kiroldegian izan zen ([ikus argazkiak Facebooken](#)).

**Bocciako txapelketa ofizialen aurreikuspena (2016-17ko denboraldia):** autonomia erkidegoen arteko txapelketa eta txapelketa nazionala.

## 3.2 IGERIKETA

Igeriketa da herritarren artean gehien egiten den kirolarietako bat, baita kalte zerebrala daukaten pertsonen artean ere. Gure udalerriko edozein igerilekutan ikusiko dugunez, AMKEko kirolariak helburu desberdinek bultzatuta joaten dira entrenatzera. Horietako asko, kalte zerebrala izan baino lehen igeriketan ibiliak direlako eta kirol diziplina hori egin nahi dutelako berriro ere. Beste batzuk teknika hobetzera joaten dira. Igeri egiteko arrazoia edozein dela ere, AMKEn pertsona guztiak hartzen saiatzen gara.

### Igeriketa, Bilbo

**Entrenamendua:** ostiraletan, 17:00etatik 19:00etara.

**Entrenatzailea:** Carlos Cañete.

**Kirolariak:** 2016an guztira 9 igerilarik amaitu zuten denboraldia.

**Igeriketa txapelketa ofizialen aurreikuspena (2016-17ko denboraldia):** bai, Bizkaiko Igeriketa Txapelketa.

**Igeriketa ekitaldien aurreikuspena (2016-17ko denboraldia):** Mapfre topaketa.

### Igeriketa, Gernika

**Entrenamenduak:** astelehenetan, 17:00etatik 19:30era.

**Entrenatzailea:** Carlos Cañete.

**Kirolariak:** 2016ko uztailean guztira 6 igerilarik amaitu zuten denboraldia.

**Igeriketa txapelketa ofizialen aurreikuspena (2016-17ko denboraldia):** bai, Bizkaiko Igeriketa Txapelketa.

**Igeriketa ekitaldien aurreikuspena (2016-17ko denboraldia):** Mapfre Fundazioa.

### 3.3 ZIKLISMOA, BILBO

Ziklismo egokitua zer den ulertzeko, esan genezake hauxe dela: *bizikleta bat edo triziklo bat egokitzeko dauden modu ugari eta askotarikoak, desgaitasunen bat daukan pertsona batek ahalik eta erosoan eta autonomoen egin ahal izan dezan kirol hau.*

**Entrenamenduak:** asteazkenetan, 16:30etik 19:30era.

**Entrenatzailea:** Carlos Cañete.

**Kirolariak:** 2016ko uztailean, guztira 13 txirrindularik amaitu zuten denboraldia.

**Materiala:** entrenamenduak BKEFren eta Fekooren materialarekin egiten dira.

**Ziklismo txapelketa ofizialen aurreikuspena (2016-17ko denboraldia):** ez.



### 3.4 PING-PONGA

**Entrenamenduak:** entrenamenduak 17:15etik 18:15era egiten dira, asteazkenetan, Donostiako Pio Baroja Kiroldegian. Helburua, berez, ingurune komunitarioan gizarteratzea eta inklusioa sustatzea izanik, ezinbestekotzat jo zen entrenamenduak kirol ingurune natural batean egitea. Fortuna Kirol Klubak kudeatzen du espazioa.

3 mahai dauzkagu erabilgarri entrenamenduetarako; baita pilota jaurtigailua daukan robot bat ere. Espazio partekatua denez, aukera daukagu beste kirolari batzuekin – gehienak ikastaroak egiten ari diren haurrak dira– jokatzeko, eta hori oso aberasgarria da alde bientzat.

**Entrenatzailea:** Eider Fernandez.

**Kirolariak:** 2016ko ekainean, guztira 7 kirolarik amaitu zuten denboraldia.



Ping-pongeko txapelketa ofizialen aurreikuspena (2016-17ko denboraldia): ez.



### 3.5 FUTBOLA, ARRASATE

Nahasmendu mental larriak dauzkaten pertsonen arazoek hainbat alorretan daukate eragina, hala nola beren funtzionamendu psikosozialean, gizarteratze eta lan munduratzean, eta komunitateko parte hartzean. Hori dela eta, pertsona horiek dauzkaten behar desberdinei laguntza integrala eta egokia emateko, ezinbestekoa da komunitatean bizi eta harremanak izateko behar dituzten gaitasun eta trebetasunak berreskuratzen edota hartzen lagunduko dieten programa eta zerbitzuak eskaintzea, lagungarri izan dakien benetan gizarteratzeko eta euren ingurunean normalizatzeko.

Esperientziak eta azterlanek frogatu dutenez, kirola eginez, batetik, minimizatu egin daitezke nahasmendu mental larriak dauzkaten pertsonen gaixotasun sintomak; gainera, autoestimua handitu egiten da, eta isolamendutik irteteko aukera sortzen. Kirola lagungarri zaigu berez dauzkagun gaitasunak eta motibazioak deskubritzeko, zaletasunak berreskuratzeke, harreman sozialak eta ohitura osasungarriak indartzeko, komunitate barruan gizarteratzea sustatzeko, bazterturik gelditzeko arriskua txikitzeke, esperientziak trukatzeko espazio bat sortzeko, lorpen pertsonalak eskuratuz gozatzeko, eta, azken finean, bizi kalitatea hobetzeko.

Duela urte batzuk, Aita Menni Ospitaleko pazienteek saskibaloian eta futboleant egiten zuten, eta kirol horiek tresna terapeutiko gisa erabiltzen ziren errehabilitazio programen barruan.

Irailaren hasieran, areto futboleko taldea sortu zen, eta taldekideak Aita Menni Kirol Elkarteko (AMKE) kide izatera pasatu ziren. Helburua zen nahasmendu mental larria diagnostikatua zeukaten pertsonen aukera izatea talde kirol batean, hots, areto futboleant, txapelketa mailan jarduteko.

Halatan, Euskadiko Osasun Mentaleko Zentro arteko Areta Futboleko Ligan parte hartzen dute. Integrazioa eta berreskurapena bultzatzen dituen kirol jarduera batez ari gara, zeina 1998tik baitator.

Jarduera hau urria eta ekaina bitartean egiten da, eta bertan parte hartzen dute nahasmendu mental larria diagnostikatu zaien pertsonekin lanean diharduten hainbat zentrok, hala publikoek nola pribatuek.



**Entrenamenduak:** asteazkenetan, 16:30etik 18:00etara, eta larunbatetan, 11:00etatik 12:30era.

**Entrenamendua Athletic Fundazioarekin:** urtean 5 entrenamendu egiten dira Athletic Fundazioaren gidaritzapean, non Athletic taldeko jokalariek beterranoek parte hartzen duten.

**Entrenatzailea:** Jon Ander.

**Partidak:** denboraldi hasieran koordinatzaileak ematen duen egutegian ezarritako ordenan jokatzen dira partidak guztiak. Ostiraletan jokatzen dira, 11:00etan.

**Kirolariak:** Denboraldi honetan, guztira 17 kirolari ari dira entrenatzen eta jokatzen.

## 4. KIROLA EPSZ zentroetan

Hona hemen, Arrasateko eta Beasaingo EPSZetan, 2016. urtean eta batik bat uztailetik urrira egindako kirol jarduera eta jarduera fisikoak:

### 1. Arrasateko EPSZ

Guztira, **41 jarduera** izan dira, honelaxe banatuta:

- Oinez ibili: 15
- Bizikleta: 13
- Petanka: 5
- Saskibaloia: 2
- Frontenisa: 2
- Beste batzuk: 4

Urtarrilean kirol astea egin zen. Bertan, eliteko profesionalek parte hartzeaz gain eta ohitura osasungarriak sustatzeaz gain, jarduera fisiko eta kirol jarduera desberdinak aztertzeko aukera izan zen; horien artean: TRX, futbola eta badminton.

Zentroko erabiltzaile guztiek parte hartu dute jardueraren edota kirolen batean. Lehenago aipatutako jarduerari/kirolei dagokienez:

- Oinez ibili: 19
- Bizikleta: 5
- Petanka: 20
- Saskibaloia: 7
- Frontenisa: 14
- Trizikloa: 2
- Badminton: 3
- TRX: 2
- Futbola: 2

### 2. Beasaingo EPSZ

Guztira, **31** kirol jarduera eta jarduera fisiko egin dira:

- Oinez ibili: 11
- Petanka: 20

Erabiltzaile guztiak irten dira oinez ibiltzera, eta ibilbide desberdinak egin dituzte euren gaitasunen arabera.

Petankan ere erabiltzaile guztiek parte hartu dute.

### 3. Irungo EPSZ

Hona hemen, Irungo EPSZetan, 2016. urtean eta batik bat uztailetik urrira egindako kirol jarduera eta jarduera fisikoak:

Guztira, **49** jarduera izan dira, honelaxe banatuta:

- Oinez ibili: 35
- Petanka: 8
- Saskibaloia: 3
- Futbola: 3

Urrian kirol astea egin zen. Bertan, eliteko profesionalek parte hartzeaz gain eta ohitura osasungarriak sustatzeaz gain, jarduera fisiko eta kirol jarduera desberdinak aztertzeko aukera izan zen; horien artean: errugbia eta ping-ponga.

Zentroko erabiltzaile guztiek parte hartu dute jardueraren edota kirolen batean.

Era berean, asteburuetan kirol ekitaldiekin loturiko aisialdi jarduerak egin ditugu: liga ofizialetako futbol eta eskubaloia partidetara joan gara, non herriko taldeak lehiatzen diren.

## 5. TAILERRAK, JARDUERA BEREZIAK ETA EKITALDIAK

### Bilboko piraguismo tailerra (2016ko ekainaren 14a)

Ekainaren 14an, asteartearekin, 2015/2016ko denboraldiari amaiera emateko, Bilboko kirolarientzako piraguismo jarduera bat antolatu genuen Bilboko itsasadarrean bertan. Jarduera alde ludikora eta festa girora bideratuta zegoen, eta eguraldi ona izan genuen lagun.

Urte guztian gurekin kirola egiten ibilitako kirolariak ez ezik, kalte zerebrala daukaten erabiltzaileak ere gonbidatu nahi izan genituen, bertatik bertara ikusi ahal izateko beraiek ere edozein kirol edo kirol jarduera egiteko kapaz direla. Bilbobenturak gidatu zuen jarduera, eta, zalantza barik, hainbeste gozatu genuen ezen datorren urtean ere errepikatzeko gogoia daukagun.



### **Igeriketa Mapfreren eskutik (2016ko ekainaren 25a)**

Ekainaren 25ean, ostiralarekin, Bizkai, Gipuzkoa eta Arabako Kirol Egokituko eskolen urteko topaketa izan zen. Eskola horiek Mapfre Fundazioaren kolaborazioari esker existitzen dira.

2016an, ekitaldiaren antolamendua Bizkaiko lurralde historikoak hartu zuen bere gain. 3 euskal probintzietako 110 kirolari joan ziren topaketara. Lau alor bereizi ziren: igeriketa, multikirola, saskibaloia gurpil aulkian eta boccia. Gure kirolariek boccia eta igeriketa modalitateetan parte hartu zuten. Egunaren helburua hauxe zen: hiru lurraldeetako kirolariak elkartu eta giro onean lehiatu, betiere adiskidetasuna lehenetsiz. 10 kirolari inguru elkartu ziren egun hartan.

[Ikus albistea webgunean](#)

### **Big Supeko tailerra (2016ko ekainaren 28a)**

Uretako kirolekin jarraituz, kasu honetan Gernikako igerilarien ondoan izan ginen ekainaren 28an. Paddle surf XLko jardunaldi batez gozatzeko zortea izan genuen Urdaibaiko itsasadarrean bertan. Aurreko jarduerara bezala, honetara ere kalte zerebrala zeukaten beste pertsona batzuk gonbidatu genituen, eta emaitza hain izan zen ona, ezen seguruenik aurten ere egingo baitugu.

### **Piraguismo tailerra (2016ko uztailaren 9a)**

Hainbeste gustatu zitzaigun Urdaibaiko itsasadarreko aurreko jarduera, uztailaren 9an, ezen errepikatu egin genuen Arrasateko kirolariek piraguismoa eginez. Beste behin ere, zortekoak gu, eguraldi ona izan genuen, eta ospitaletik joandako 20 pertsonekin ederki pasatu genuen Urdaibai ertzetik egindako zeharkaldi edo paseoan.



### Slalom tailerra (2016ko uztailaren 11)

Aita Mennin ekimen berrien alde egin zaleak gara; hala, uztailean Bekoetxeko eta Lurgorriko 10 kirolari, Aita Menniko Jorge Olmo fisioterapeutarekin batera, Etxebarriko kiroldegian elkartu ziren gurpil aulkian slalomean aritzeko. Jardunaldia Arbolarte eta Kemeneko (Donostia) kirolariekin batera egin zen. Ikusteko dago ekimena zertan gelditzen den eta kirolariek modalitate honetan aritzerik izango duten.

### Mendi ibilien tailerra (2016ko uztailaren 19a)

Azkenik, abuztuko oporrak hartu baino lehen, zutikako kirolari batzuk mendi ibilia egin zuten uztailaren 19an. Egun hartako bero bolada zela-eta jarduera bertan behera gelditzeko puntuan egon bazen ere, Serantes mendirako igoera neketsu askoa egin ordez –ez baitzegoen itzalpean egoterik ere–, zerbait freskagarriagoa egitea erabaki genuen: Arrigorriagako Montefuerte laku inguruan ibiltzea.

## Padela (2016ko abuztuaren 24a)

Kirolari batzuen abuztuko oporren ondorioz kirol jarduera gelditu egin zela eta, Donostiako AMKEko 4 kideekin batera Donostiako Soccer World delakoan egon ginen, non ordubete eman baikenuen padelaz gozatzen. Batzuk aurretik frontoian ibiliak zirela eta, pala erabili eta pilota jotzearena gauza ezaguna egin zitzaien.



[Ikus argazkiak Facebooken](#)

## Golfa (2016ko irailaren 22a)

Andoaingo Goiburu Golfera joan ginen. Goiburuk ahalegin handia egiten du kirol hau desgaitasunen bat daukaten pertsoneri erakusteko, eta ordu bat eta hogeita hamar minutuko entrenamendu saio batez gozatu genuen Jon Otaño irakaslearen eskutik. Gurpil aulkian dabiltzan erabiltzaileek golfean egin ahal izan zuten Motion X4 aulkiari esker.





Udako jarduera horiekin amaitu zen 2015/2016ko denboraldia; ordua zen 2016/2017koa lantzen hasteko.

### Taldearen aurkezpena (2016ko irailaren 29a)

Denboraldiari hasiera ofiziala emanez, 2016ko irailaren 29an taldea aurkeztu genuen Arrasaten. Egun horretan, kirolari eta teknikari guztiak bildu genituen iragandako denboraldian egindako jarduerak aurkezteko eta 2016-2017ko denboraldiari hasiera emateko.



[Ikus albistea webgunean](#)

## 6. ERLAZIONATUTAKO ESTEKAK

- [EPSZ zentroko erabiltzaileek bisitaldia egin zuten Beasaingo Kirol Elkartean](#)
- [Arrasateko EPSZko txirrindulari taldeko kideak Gipuzkoako Ziklokros Txapelketan izan ziren Arrasaten](#)
- [Kirol Astea izan genuen Anzarango EPSZn](#)
- [Kirola, integrazio, normalizazio eta ongizaterako tresna terapeutiko gisa](#)
- [Arrasateko EPSZk kirol astea antolatu du](#)
- [AMKEk Txuri zoriondu du Kopako garaipenagatik eta Ligako bigarren postuagatik](#)
- [Bilboko Udalak babesa eman dio Aita Menni Kirol Elkarteari](#)
- [Lagundu iezaguzu, zure botoarekin, Aita Menni Kirol Elkartea bultzatzen](#)
- [Aita Menni Kirol Elkartea haziz doa, eta denboraldi berriari ekingo dio](#)
- [AMKEko kirolariak Kirol Egokituko Eskolen alde](#)
- [Gau Paralinpikoan izan ginen. Kirol inklusiboaren familiaren parte gara](#)
- [Bilboko Aita Menni Eguneko Zentroa bocciara gerturatu da Kirol Elkartearen eskutik](#)
- [Kirolaren onurak kalte zerebrala daukaten pertsonentzat. AMKEren zergatia](#)
- [Padela Donostian](#)
- [#AMKEko kirolariak Euskal Herriko Boccia Txapelketan](#)