

IRAILAK 18 LARUNBATA

XVII. HERRITARREN MARTXA

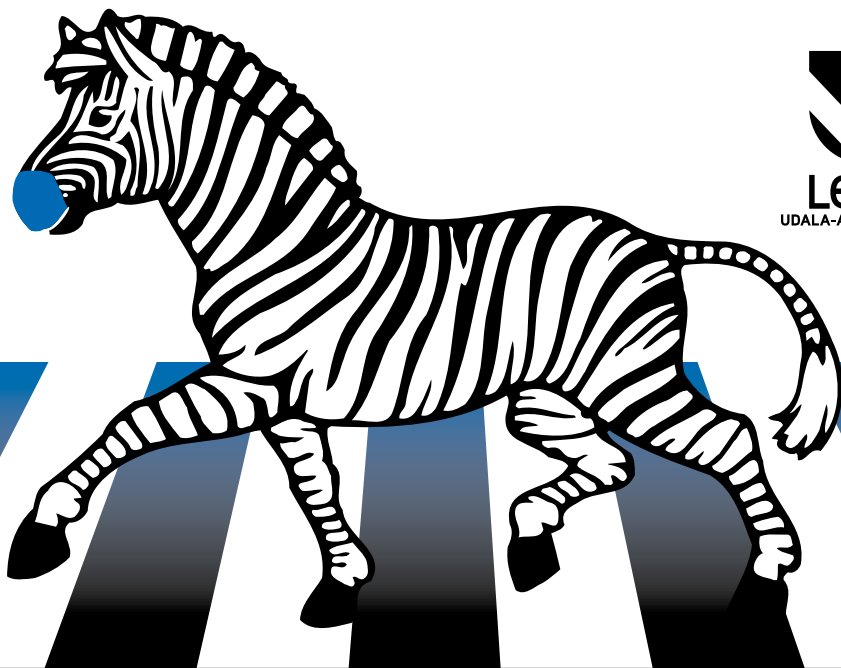
OINEZKOEN PAUSORA

MARCHA CON HUMOR

A PASO DE PEATÓN

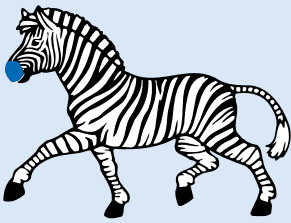
XVII MARCHA CIUDADANA

SÁBADO 18 SEPTIEMBRE



Leioa
UDALA-AYUNTAMIENTO

LEIOA
HERRI ZEBRADUNA



MARCHA CON HUMOR

Pasaden urteko Martxan komunitate bezala eredia izan ginen urteko momentu korapilatsuenetariko batean. 500 pertsona baino gehiagok elkarrekin parte hartu genuen Martxa ezberdin batean eta modu erantzunkidean parte hartu genuen, guztion osasuna eta elkar zaintza kontua hartuz. Eta gainera, gozatu eta ondo pasatu genuen.

2021ko Oinezkoen Pausora Ibilaldiak aurreko urteko formatua errepikatuko du, baina betiko lez, ideia berriekin. Haietako asko gainera, Leioako auzokideek proposatuak dira. Iraila honetan, proposamena elkarrekin jolastera irtetea da, iaz ikasitakoa finkatuz: teknologia errazak erabiliz, modu erantzunkidean guztion osasuna zainduz eta adin eta behar ezberdinak dituzten pertsonekin batera parte hartuz.

Gainera aurten berezitasuna ematen da, izan ere, Hamazazpigarren Martxa!, irailaren 18an ospatuko dena, Umore Azokaren ospakizunarekin kointzidituko du. Hori dela eta, komunitate gisa merezi dugulako eta osasunaren alde egin nahi dugulako, aurtengo martxa “Umorearen Martxa izan nahi du.

Azkenik, irailaren 22an Europa osoan Kotxerik gabeko eguna! ekitaldia ospatuko da, Europako Mugikortasun Iraunkorraren Astearen jatorria, hirietako trafikoaren gorakadarekin lotutako arazoei irtenbide berriak aurkitu nahi dituenak. Aurten, Leioako Udaletik irailaren 22an kotxea etxean uztea eta zure gauzak egitera (ikastera, lanera, erosketetara, ibiltzera...) oinez edo garraio publikoan joatea proposatzen dizugu. Europako 3.000 hiri inguruk parte hartzen dugun ekimen honekin bat egitera proposatzen dizugu eta konpromiso hau agerian jartzen laguntzera animatzen zaitugu.

Iban Rodríguez
LEIOAKO ALKATEA

En la Marcha del año pasado, dimos un ejemplo como comunidad en uno de los momentos más delicados del año. Más de 500 personas participamos juntas en una Marcha diferente, y lo hicimos con responsabilidad y pensando en la salud y el cuidado mutuo. Y, además, disfrutamos y nos divertimos.

Este 2021 la Marcha a Paso de Peatón vuelve otra vez a repetir formato aunque, como siempre, añadiendo nuevas ideas. Muchas de ellas, por cierto, sugeridas y propuestas por las propias vecinas y vecinos de Leioa. Este septiembre nos proponemos salir otra vez a jugar juntas, asentando lo que aprendimos el año pasado: el uso de tecnologías sencillas, cuidando la salud de todas de manera corresponsable y conviviendo personas de edades y necesidades diferentes.

Se da la particularidad, además, de que la Marcha de este año -la decimoséptima!- que se celebra el 18 de septiembre, coincide con la celebración de la Umore Azoka. Por eso, porque nos lo merecemos como comunidad y por salud: la marcha de este año quiere ser una “Marcha con Humor”.

Por último, el 22 de septiembre se celebra en toda Europa el evento ¡El día sin coches!, origen de la Semana Europea de la Movilidad, que pretende encontrar nuevas soluciones a los problemas asociados al aumento del tráfico en las ciudades.

Este año, desde el Ayuntamiento de Leioa te proponemos que el día 22 de septiembre dejes el coche en casa y vayas a hacer tus cosas (estudiar, trabajar, comprar, pasear...) andando o en transporte público. Te proponemos que te sumes a una iniciativa en la que participamos unas 3.000 ciudades europeas y nos ayudas a hacer visible ese compromiso.

Iban Rodríguez
ALCALDE DE LEIOA

NOLA PARTE HARTU!

Irailaren 18an goizeko 11:00tan (urtero bezala) zu eta zure taldea prest egon beharko zarete ibiltzen hasteko. Gogoratu talde bakoitza bere etxetik hasiko dela. Eta ez ahaztu ezinbestekoak izango diren gauzak: Oinetako egokiak, ura, fruitu lehor batzuk, eta beharrezkoa izanez gero euria edo eguzkiari aurre egiteko zerbait.

Jada ezagutzen dituzun irizpideak jarraitu beste taldekideekin distantzia osasungarria mantenduz. Geure burua arduraz zaintzea gure komunitatea indartzeko beste modu bat da. Pertsona askok eta oso adin desberdinetakoak parte hartzen dugu.

Parte hartu ahal izateko, taldekide batek gutxienez mugikorra aktiboa izan beharko du. Pista batzuk QR kodigoaren bitartez lortu beharko dituzue eta pista horiek asmatzeko mugikorra erabili beharko duzue. Martxa denok parte hartzeko modukoa izateko, beste pista batzuk bidean aurkituko dituzuen txartel batzuetan idatzita egongo dira.

Konfinamendu garaian Herrigunen aktibatu genuen "Irrati Birikoa" irrati komunitarioa aktiboa eta zuzenean egongo da. Martxan zehar laguntza eskatzeko eta irratian parte hartzeko deitu ahalko duzue. Hainbat telefono zerbaki partekatuko dizkizuegu gurekin harremanetan jartzeko.



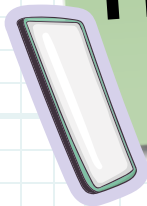
El día 18 de septiembre tú y tu equipo tenéis que estar preparados para empezar a caminar a las 11 en punto de la mañana (como todos los años). Recuerda que cada equipo empieza desde su casa. Y no te olvides de lo indispensable: buen calzado, agua, unos frutos secos y algo para la lluvia o el sol, si fuera necesario.

Mantén una distancia saludable con los otros grupos siguiendo los criterios que ya conoces. Cuidarnos con responsabilidad es otra manera de fortalecer nuestra comunidad. Participamos muchas personas y de edades muy diferentes.

Para participar, al menos una de las personas de vuestro grupo, tiene que tener un móvil activo. Algunas de las pistas estarán en QR y tendrás que verlas desde el móvil. Otras, para que la marcha sea accesible para todas, están escritas en unas tarjetas que encontraréis por el camino.

La radio comunitaria Irrati Birikoa que activamos en Herrigune durante las épocas de confinamiento, estará activa y en directo. Podéis llamar y participar o pedir ayuda durante la marcha. Os compartiremos varios teléfonos para poneros en contacto con nosotras.

PARTICIPA!



Denon osasunerako, COVID19-aren inguruko gomendio orokorrak errespetatu: maskara, distantziak, eskuak maiz garbitzea.

1



Ibiltzea mugitzeko modurik osasungarriena da: zuretzat eta zure inguru guztiarentzat. Trebatu, eta herrian sustatu!

3



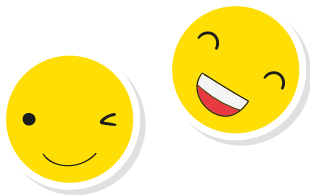
Mugikorra eraman, eta ahal izanez gero bateria gehigarri bat, ondo etorriko zaizu. Bestela, bateria topera kargatu.

5



Mugikorra erabiltzeko eta konektatzeko zailtasunak dituzten senideei lagundu. Elkarri lagunduz, errazago lortuko duzue.

7



Irri egin, gozatu eta zoriontsu izan, hori baita garrantzitsuena. Eta gogoratu: martxa umorez hartu!

9



2

Familian edo ohiko bizikidetzat aldearekin parte-hartu.



4

Aurreko urteetako martxako kamisetaren bat baduzu, erabili.



6

“Herrigune Irrati Birikoa” irrati komunitariora konektatu komunikatuta egoteko: esteka bidaliko dizugu mugikorrean entzun ahal izateko.



8

Hala ere, Herriguneren filosofia inor bazterrean ez ustea denez, ez kezkatu, telefonoaren beste aldean egongo gara laguntzeko prest, jolasean parte-hartu dezazun. Zalantzarik izanez gero ez izan arazorik 627 50 38 98 telefonora deitzeko!

1 **MARTXARA BATZEKO EDO JOLASTU AHAL IZATEKO, ZUEN TALDEKO PERTSONA BATEK FORMULARIO TXIKI BAT BETE BEHAR DU.** (Arazorik baduzu, ez geratu parte-hartu gabe, deitu eta lagunduko dizugu). Galdetegia (euskaraz edo gaztelaniaz) eskuratu dezakezue liburuxka honetan bertan agertzen den QR kodearen bidez.

2 **IZENA EMATEKO GALDETEGIA HELMUGA ONDO KUDEATU AHAL IZATEKO** (taldeen arteko distantzia, fruta, etab.) eta Martxako Whatsapp edo Telegram taldeetara batu ahal izateko da.

3 **JOLASA ZUEN ETXEETAN HASIKO DA.** Talde bakoitza bere etxetik abiatuko da.

4 **IRTEERA IRAILAREN 18AN, LARUNBATA, 11:00TAN IZANGO DA.** Irratirako esteka 15 minutu lehenago bidaliko dizuegu, eta abiatzeko pista 11:00etan puntuan.

5 **MARTXAREN JOLASA,** beranduenez, 14:00tan amaituko da.

6 **EZ DAGO IBILBIDE ZEHATZIK.** Talde bakoitzak bere ibilbidea egingo du. Noraezean ibiltzearen plazerraz eramaten ustea oso osasungarria da.

7 **LEIOAN ZEHAR HAMAR ZEBRA HANDI EGONGO DIRA.** Bakoitzak Bizibideak-Eskolara Lagunekaz-en parte hartzen duten ikastetxeetako baten kolorea izango du: herritik kokatuta dauden seinaleetan erabiltzen diren kolore berdinak izango dira.

8 **JOLASAREN ERRONKA KOLORE BAKOITZEKO ZEBRA BAT AURKITZEA DA.** Zure paseoan gutxienez 5 zebra aurkitu behar dituzu (kolore desberdina izan behar dute). Aurkitu ahala, atera ezazu talde osoaren argazki bat zebrekin.

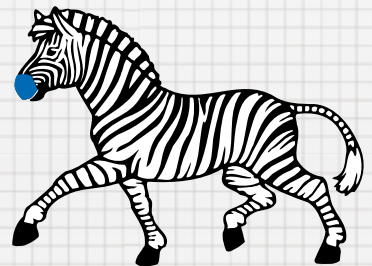
9 **ZUEN JOLASARI EMAN NAHI DIOZUEN IRAUPENAREN ARABERA, NAHI DUZUEN ZEBRA KOPURUA BILATU DEZAKEZUE** (5 zebra gutxienez eta 10 zebra gehienez). Denbora, talde bakoitzaren erritmoaren araberakoa izan arren, ordubete eta bi ordu eta erdi artekoa izan daiteke.

10 **ARGAZKIAK DITUZUENEAN, AURTEN LEIOAKO ALTXORRA LURPERATUTA DAGOEN LEKUAREN ONDOAN EGONGO DEN MARTXAREN HELMUGARA JOAN ZAITEZKETE.** Denon artean zaintzeko jarraibideak errespetatu, segurtasun distantziak mantendu eta pazientek izan.

11 **HELMUGARA HELTZEAN, TALDEKIDEAK ZEBREKIN ATERATAKO ARGAZKIAK ERAKUTSI BEHARKO DITUZUE,** Leioako merkatarien elkarteak emandako fruta eta oparia jasotzeko.

Azken gauza bat: Euria eginez gero, plana berdina izango da. Euripean ibili ahal izateko euritako on bat eta arropa egokia jantzi.

EDOZEIN ZALANTZA IZANEZ GERO, DEITU TELEFONO HONETARA: 627 50 38 98.



Respetar SIEMPRE las recomendaciones generales para protegerte y protegernos del COVID19: mascarilla, distancias y lavado frecuente de manos.

1



Andar es la manera más saludable de moverse: para ti y para todo tu entorno. ¡Promuévela y practícala!

3



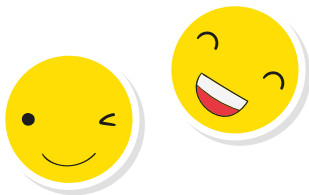
Lleva un móvil. Una batería extra, si puedes, te vendrá bien.

5



Ayuda a tus familiares, si no saben, a utilizar el móvil y a estar conectados. Juntas nos podemos ayudar a que la marcha sea accesible para todas.

7



Sonríe, disfruta y sé feliz. Es lo que importa. Recuerda: ¡tómate la marcha con humor!

9



2

Participa y camina en familia o con el grupo de convivencia habitual.



4

Utiliza, si tienes, una camiseta de la marcha de años anteriores.



6

Conéctate a la Radio Comunitaria Herrigune Irrati Birikoa para estar comunicado: te enviaremos el enlace para escuchar la radio al móvil.



8

De todas formas, como la filosofía de HERRIGUNE es no dejar NUNCA A NADIE en los márgenes, no te preocupes, te guiaremos y atenderemos a través del móvil para que puedas participar. ¡Llámanos, sin problema, si tienes alguna duda! Este es nuestro teléfono: 627 50 38 98.

1 PARA PODER JUGAR, UNA PERSONA DE VUESTRO GRUPO TIENE QUE RELLENAR -ONLINE- UN PEQUEÑO FORMULARIO PARA SUMARSE A LA MARCHA. (Si te plantea problemas, no te quedes sin participar, llámanos y te ayudamos). Podéis acceder al formulario -en euskera o castellano- a través del Código QR que aparece en este mismo folleto.

2 EL FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN ES PARA PODER GESTIONAR BIEN LA LLEGADA (distancia entre grupos, fruta, etc.) y poder sumaros a los grupos de Whatsapp o Telegram de la Marcha.

3 EL JUEGO EMPIEZA EN VUESTRAS CASAS: cada equipo sale de su propio domicilio.

4 LA SALIDA ES EL SÁBADO 18 DE SEPTIEMBRE A LAS 11H. DE LA MAÑANA. Os enviaremos un mensaje con el enlace a la radio unos 15 minutos antes y la pista de arranque a las 11h en punto.

5 EL JUEGO DE LA MARCHA, acabará, como muy tarde, a las 14h.

6 NO HAY ITINERARIO DEFINIDO. Tendréis que haceros vuestro propio itinerario. Deambular y dejarse llevar por la deriva de un paseo, es un placer muy saludable.


7 HABRÁ DIEZ CEBRAS GRANDES DISTRIBUIDAS POR TODO LEIOA. Cada una con el color de uno de los centros escolares que participan en Bizibideak-Eskolara Lagunekaz: los mismos que se usan en las señales de los caminos distribuidas por el pueblo.

8 EL RETO DEL JUEGO ES LOCALIZAR 1 CEBRA DE CADA COLOR. En tu paseo tienes que conseguir encontrar, al menos, 5 cebras (cada una ha de ser de un color distinto). A medida que las encuentres sacaos una foto de todo el grupo con las cebras.

9 DEPENDE DE LA DURACIÓN QUE VOSOTROS MISMOS QUERÁIS DARLE A VUESTRO JUEGO PODÉIS BUSCAR desde el mínimo (5) hasta el máximo de 10 cebras. Los tiempos, aunque depende del ritmo de cada grupo, pueden oscilar entre una hora y dos horas y media.

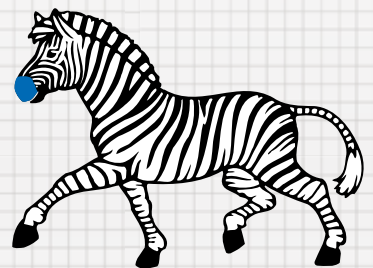
10 CUANDO TENGÁIS LAS FOTOS, PODÉIS DIRIGIROS A LA HELMUGA-META DE LA MARCHA QUE ESTE AÑO ESTARÁ UBICADO JUSTO AL LADO DE DONDE ESTÁ ENTERRADO EL TESORO DE LEIOA. Respetad las indicaciones para cuidarnos y guardad las distancias. Sed pacientes.

11 UNA VEZ EN LA META, TENDRÉIS QUE ENSEÑAR LAS FOTOS DEL GRUPO CON LAS CEBRAS, para recibir el obsequio y la fruta donada por la Asociación de Comerciantes de Leioa.



Una última cosa: en el caso de que llueva, el plan es el mismo. Un buen paraguas y una ropa adecuada para caminar bajo la lluvia.

CUALQUIER DUDA, PUEDES LLAMARNOS AL TELÉFONO: 627 50 38 98.



Haur Ibiltarien Topaketa



Leioak “bizibideak-Eskolara Lagunekaz” proiektua aurrera eramán du azken 5 urteetan. Euskadin erreferentziazko udalerria gara proiektuaren garapenean. Talde motorra Leioako hainbat eragilek gidatzen dute (ikastetxeak, guraso elkarteak, udal teknikari eta politikoak, tokiko osasun zentroko arduradunak eta Leioako haurrak), guztion artean proiektua definitzen dugu eta eboluzionatzen doa: mugikortasun jasangarriago bat sustatzeko konponbide eta proposamen berriak bilatuz. Baina batez ere, haurren autonomia hirian landu nahi dugu: “Haurrentzako atsegina den hiria, pertsona guztientzako pentsatutako hiria da”. (F. Tonucci).

Irailaren 22an, udalerriko 6 ikastetxek eta Gaude elkartearen Donibane Zentro Okupazionalak HIT ospatuko dute, mugikortasun modu jasangarriagoekin konprometitu behar garela gogorarazteko: osasunagatik, emisioak murrizteagatik, komunitatearen erantzukizunagatik eta haurrei modu osasungarrian hazi ahal izateko eskaintzen dizkiegun baldintzengatik.

Proposamena

Hilaren 22an 5 gune zehatz irekiko ditugu Leioan: “Segi Ibiltzen: autonomiarako lehen geltokia”. Asmoa da oraindik eskolara joateko autoa erabiltzen duten familiek goiz horretan zerbaít desberdina probatzea.

Egun horretan, goizeko 8: 00etatik 10: 30etara, 5 gune prestatuko dira zuen seme-alabak uzteko eta eskolara bidearen azken zatia ikaskideekin oinez egin ahal izateko.

5 geralekuak (“Segi ibiltzen”) hemen egongo dira:

- Skate Park parking-a
- “La Carbonera” parking-a
- Artatza Romo institutuaren aurrean dauden aparkalekuak (Amaia etorb.)
- Artatza 26 (bus geltokia)
- Udaletxeko aparkalekuak



5 puntu horietatik, eskolara bideak jarraituz, ikastetxetara heldu ahaliko dira haurrak. Metrominutoan (leioazabalik.leioa.net/el-metrominuto-eskolara-lagunekaz-en jaitsi dezakezue, edo paperean eskuratu Leioako HAZ-an), tresna honekin hobeto datorkizuen ibilbidea aukeratzeko denborak kalkulatu ditzakezue.

“Segi Ibiltzen” puntuak erabiltzea da proposatzen dizueguna, egun horretan zuen seme-alabak uzteko eta lagunekin eskolara oinez joaten probatzeko. Leioako haur askok egunero egiten dute, eta eskolara ibiltzen eta lagunekin joatearen onurak gehien defendatzen dituztenak dira (esteka honetan bizibideak proiektuari buruzko bideoa duzue, non gurasoek eta haurrek eskola bideei buruz hitz egiten duten: <https://vimeo.com/506821824>)

Geralekuen erritmoa ez oztopatzeko, seme-alabak arin samar uzteko eskatzen dizuegu. Izendatutako

puntuetan monitoreak egongo dira haiek hartzeko eta nondik nora joan azaltzeko. Heldurik gabe joan nahi ez duten haurrek hezitzaile batek lagunduta egin dezakete bidea. Izan ere, hezitzaileak ere ikastetxetara hurbilduko dira laguntza behar izatekotan.

Hauk dira ekimenean parte hartzen duten ikastetxeak:

- CEIP Artatza-Pinueta HLHI
- CEIP San Bartolome HLHI
- CEIP Txomin Aresti HLHI
- Colegio Mercedarias Ikastetxea
- Betiko Ikastola
- Colegio Irlandesas Ikastetxea
- Centro Ocupacional Donibane

Nolanahi ere, zure seme-alaba beste ikastetxe batera badoa, bideak erabil ditzake, beste eskoletako haur askok egiten duten bezala. Zuen ikastetxearekin edo bizibideak-eko idazkaritza teknikoarekin jar zaitzekete harremanetan, “Eskolara Lagunekaz- a la escuela con amig@s” (627 50 38 98) ekimenari buruz orientatzea nahi baduzue.



Haur Ibiltarien Topaketa



Leioa lleva desarrollando el proyecto “Bizibideak-A la escuela con amig@s” los últimos 5 años. Somos un municipio referencia en Euskadi en el desarrollo del proyecto. Liderado por los diferentes agentes que forman parte del Equipo Motor (centros escolares, AMPAs, personal técnico y político del ayuntamiento, responsables del Centro de Salud local y niños y niñas de Leioa), entre todas vamos definiendo el proyecto y haciendo que evolucione: buscando soluciones y nuevas propuestas para promover una movilidad más sostenible. Pero, sobretodo, queremos trabajar la autonomía de la infancia en la ciudad: “una ciudad amable para los niños/as, es una ciudad pensada para todas las personas” (F. Tonucci).

Este 22 de septiembre 6 centros escolares del municipio y el Centro Ocupacional Donibane de la Asociación Gaude celebrarán el HIT para recordarnos a todas la necesidad de comprometernos con formas de movilidad más sostenibles: por salud, por reducción de las emisiones, por responsabilidad comunitaria y por las condiciones que ofrecemos a la infancia para poder crecer de forma saludable.

La propuesta

El día 22 abriremos 5 espacios concretos repartidos por Leioa: los “Segi Ibiltzen: primera parada para la autonomía”. La idea es que aquellas familias que aún utilizan el coche para ir a la escuela, esa mañana probéis algo diferente.

Ese día, de 8:00 a 10:30 de la mañana, habrá 5 zonas preparadas para poder dejar a vuestros hijos e hijas y permitirles realizar el último tramo andando con sus compañeros y compañeras de clase.

Los 5 apeaderos (“Segi Ibiltzen”) estarán ubicados en:

- Parking del Skate Park
- Parking de la Carbonera
- Zona de aparcamiento frente al Instituto IES Artatza Romo (Av. Amaia)
- Artatza, 26 (parada bus)
- Aparcamiento ayuntamiento



Desde esos 5 puntos, siguiendo los caminos escolares, se puede llegar a los centros escolares. En el metrominuto (que puedes bajártelo en leioazabalik.leioa.net/el-metrominuto-eskolara-lagunekaz o solicitarlo en papel en los SAC de Leioa) podéis calcular los tiempos para escoger el recorrido que mejor os convenga.

Lo que os proponemos es que utilizéis los “Segi Ibiltzen” para dejar ese día a vuestros hijos e hijas y les dejéis probar a ir andando con sus amigos y amigas hasta la escuela. Muchos niños y niñas de Leioa, ya van andando todos los días y son quienes más defienden sus beneficios (en este enlace tenéis el vídeo sobre Bizibideak en el que madres/ padres y niños/niñas hablan sobre los caminos: <https://vimeo.com/506821824>)

Para no obstaculizar el ritmo de los apederos, os pedimos que dejéis a vuestros hijos e hijas con

cierta fluidez. En los puntos designados habrá monitores para acogerlos y explicarles por dónde ir. Los niños o niñas que no quieran ir sin adultos, pueden sumarse a los grupos acompañados por un educador/a que saldrán cada cierto tiempo.

Los centros escolares que participan en la iniciativa son:

- CEIP Artatza-Pinueta HLHI.
- CEIP San Bartolome HLHI
- CEIP Txomin Aresti HLHI
- Colegio Mercedarias Ikastetxea
- Betiko Ikastola
- Colegio Irlandesas Ikastetxea
- Centro Ocupacional Donibane

En cualquier caso, si tu hijo o hija va a otro centro escolar puede utilizar los caminos como hacen muchos niños y niñas de su escuela. Podéis poneros en contacto con vuestro centro o con la secretaria técnica de Bizibideak si queréis que os orienten sobre la iniciativa de “Eskolara Lagunekaz- A la escuela con amig@s” (627 50 38 98).



**¡Apúntate
a la marcha!**



CÓMO USAR ESTE CÓDIGO QR

Si quieres saber si tu dispositivo es capaz de leer códigos QR, sin necesidad de instalar una aplicación específica, abre la cámara para sacar fotos y apunta durante dos o tres segundos al código QR que quieres escanear. Si la función de escaneo está activada, aparecerá una notificación, clicas sobre ella... ¡y listo!

Si no ocurre nada, es posible que tu dispositivo no lleve un lector integrado. No obstante, no te preocupes, lo único que tienes que hacer en ese caso es descargarte una aplicación para poder escanear códigos QR. Es muy fácil, abre en tu móvil el programa para descargar aplicaciones (PlayStore o App Store) y en el buscador escribe "QR", aparecerá un listado de aplicaciones gratuitas que leen estos códigos, descarga la que quieras y sigue las instrucciones, una vez que abras la aplicación, para escanear el QR de este folleto... ¡Adelante!

Recuerda, si tienes algún problema técnico, en Herrigune estamos para ayudarte y acompañarte en el proceso de aprendizaje. No dudes en llamarnos.

ANTOLATZAILEAK ORGANIZAN



LAGUNTZAILEAK COLABORAN

