

# Burulogy, burua lantzeko aplikazioa

Aitor Oteiza eta Irune Martinezek jarri dute martxan buruarentzako gimnasio hau Izarra Centerren eta momentuz bide laburra egin badute ere, pozik ikusten dituzte bertara hurbiltzen direnak. Burua lantzeko ohitura hartzearen garrantzia azpimarratzen dute eurek, “burua muskuluen antzekoa da; ez baduzu lantzen, ‘indarra’ galtzen du”. Teknologia eta hezkuntza zientziak uztartu dituzte horretarako.

Izarra Centerrek batu zituen Aitor eta Irunereren bideak. Aitorrek informatika ikasketak egin zituen eta Yuzz programan izena eman zuen bere proiektua gauzatzeko. “Amamak alzheimerra dauka eta nik informatika ikasi dudanez, ikasitakoa gaitz horri aurre egiteko erabili nahi nuen”. Irune, bere aldetik, pedagogoa da. “Hirugarren adi-

nekoentzako proiektu bat egiteko asmoa neukan, alzheimerra zutenentzat ere, baina zerbait teorikoa zen”. Ez zuten elkar ezagutzen, baina Izarra Centerren zuten tutoreak lotu zituen bien bideak proiektu komuna gauzatzeko.

Burulogyn parte hartzen dutenek burua lantzeko ariketak egiten dituzte ta-

bletean. “Tabletak erabiltzen ditugu, maneiatzeko errazagoak direlako ordenagailu arruntak baino”. Pertsona nagusiek hartzen dutenez parte, “gehienez ez daukate teknologia horiekin trebakuntza handirik”.

Programa erabili ahal izateko tailerrak antolatzen dituzte Burulogyn. Hau da, ez dute programa egin eta sarean denon eskura utzi. “Burulogy erabiltzeko gure tailerretara etorri behar da. Tailer horietan guk jartzen dugu tableta eta behar den guztia”. Ariketak egin ahala, arduradunek parte hartzaileen emaitzak jasotzen dituzte eta hila-bete amaieran informe bat egiten da. Gero, emaitza horiek familiari jakinarazten zaizkie. “Diagrama batzuekin azaltzen diegu prozesuan izan dituen emaitzak eta landutakoak zein eragin izan duen ikus dezakete”. Aitor eta Irunereren arabera 60 urterekin normala da eboluzioa ikustea, “baina 70-80 urterekin zaila da”. Beraz, inboluzioa egonez gero, helbu-

ria da hori muga batzuen barruan izatea. Azken finean, gaitz bat egonez gero, “ez garatzea edo lehen minututik harrapatzea”.

## Talde bi

Maiatzaren 18an ekin zioten proiektuari eta gaur egun talde bi dituzte. Bata goizez, eta bestea arratsaldean. Klaseak Izarra Centerren dira eta parte hartzeko bi modu eskaintzen dituzte. Astean ordu-bete egitea edo bi ordu. “Momentuz esperientzia ona dihardu izaten”, Aitor eta Irunereren berbetan. “Batzuk errezeroarekin hurbildu ziren, pentsatzen zutelako ez zirela ondo moldatuko teknologia horiekin, baina klasea amaitzean hurrengo noiz izango zen galdezka zeuden”.

Burulogyn ari diren gehienak 60 urte ingurukoak dira. “Pentsatzen genuen jubilatutako etorriko zirela gugana, baina lanean dagoen jendea etorriko dela uste dugu orain, jubilatutako zorian edo jubilatutako berri daudenak”. Eurek



**MUGA** **MUGIKORRAK**

San Pelaio 4A behea  
Telefona: 17 64 77  
ERMUA

**OINAK** **LEIRE MAYORA**  
**PODOLOGOA**

Erdikokale 1, 1. A  
48260 Ermua  
© 943 17 47 44

**ZK**

**ZUZENBIDE KONTUAK**  
Lege eta kontu aholkularitza

Izarra Centre eraikina  
Tel: 846080080  
Mugikorra: 688885435  
zuzenbidekontuak@gmail.com

Iberikoetan espezialistak

**Mayte**

Denda berria

VI Centenario 5 · ERMUA  
943 172 412

**NEREA IÑIGUEZ HORTZ KLINIKA**

San Inazio 4 - Ermua  
943 030 512 / niklinika@gmail.com



puntu garrantzitsu bat sumatzen dute hor: lanean burua asko lantzetik, jubilatatu eta burua ia ez lantzerara pasatzea. “Guk burua lantzea eskaintzen diegu, buruaren aktibitate hori ez galtzea. Etorkizunera begira sendagaietan aurrezpena suposatu dezake horrek, adibidez”. Nor-

beraren bizitzarako onura izateaz gain, noski. “Alzheimerre bi urtez atzeratu badezakezu, ba bi urte dira!”.

Kasu bitxi moduan, 88 urteko parte hartzailearena aipatzen dute. “Alzheimerre dauka eta pentsatzen genuen ez zela gai izango gauza askorik egite-

ko, baina berak bakarrik idatzi eta egiten ditu ariketak. Pasada bat da!”.

#### **Ariketa pertsonal- zatuak**

Psikologoek erabiltzen dituzten ariketak hartu eta tabletera egokitu ditu Burulogyk. “Moldatu ditu-

gu, baina oinarri batekin”. Prozesuan zehar norberaren beharren arabera egokitzen dituzte ariketak eta, beraz, “eurentzat ez dira errazegiak, ezta zaillegiak ere, eta horrela ez dira aspertzen edo ez dute amore ematen”. Aitor eta Irune, gainera, parte hartzaileen gainean daude euren kontrol zehatza eramateko eta prozesua gainbegiratzeko.

50 urtetik gorakoentzat zuzenduta badago ere, “gazteagoak badatoz ez legoke arazorik”. Eurentzat garrantzitsuena da burua lantzeko ohitura hartzea. Beraz, burua lantzea nahi izanez gero, [info@burulogy.com](mailto:info@burulogy.com) helbidera, Facebook eta Twitter kontura idatzi; edota 679052651 telefonora deitu edo WhatsApp-a bidali daiteke.

Ekhi Velar

# Ugaro

## aholkulariak

Zubiaurre 27

943 17 43 44