

Atal honetan, zure Fundazioak –ULMA osatzen dugun pertsonekin batera– egiten duen jardueraren berri emango dizugu; izan ere, horixe da gizartea eredu humanizatuago eta jasangarriago batera eramateko hartua dugun konpromisoa bideratzeko daukagun modua.



Bilketa solidarioa; arroza eta pasta, Honduraserako

Apirilean zehar arroza eta pasta bildu nahi ditugu, Hondurasko milaka haurri jaten ematen lagunduko duten oinarrizko elikagaiak baitira. Maiatzeko lehenengo astean itsasontzi bat aterako da Honduraserantz. Lagunduko al diguzu betetzen?

ULMA Fundazioak eta zeu bezalako pertsona ugarik urteak daramatzagu ACOES Honduras GKEarekin lankidetzan eta bilketa solidarioetan parte hartzen, herrialde horretara hainbat material bidaltzeko. Iaz, gaztelaniaz idatzitako liburu eta ipuinak bildu genituen; eta, aurrekoan, sukaldeko tresnak. Aurten, berriz, **“Desnutrizioaren aurkako kanpainarekin”** lagundu nahi diegu. Horregatik, oinarrizko bi elikagai horiek biltzen ahaleginduko gara –arroza eta pasta–, ezinbestekoak baitira adingabe asko eta askoren eguneroko elikaduran. Apiril osoa duzu zure ekarpena egiteko. ULMAren kooperatiba guztietako ohiko tokietan bilketa kaxak izango dituzu eskura. Eta apirilaren 30ean, ordezkaritzetan jasotako material guztira Oñatira bidaliko da.

Lortuko al dugu gutxienez tona bat biltzea? Zeure laguntzarekin, ziur gaude baietz.



APIRIL
OSOAN ZEHAR

Odola emateko kanpaina

HITZORDUA DUZU:
APIRILAK 5

Lehendik odol emalea bazara, edo lehenengoz odola eman nahi baduzu, apirilaren 5ean, ostirala, izango duzu aukera: 10:00etatik 13:30era, Oñatiko ULMA Taldearen gimnasioan.

Inoiz pentsatu al duzu odola ezin dela fabrikatu? Ez dakizu noiz beharko duzun zeuk ere. **Odola ematea bizitza ematea da.** Horregatik, “Euskadiko Odol emaleen” kanpaina parte hartzeko deia egiten dizugu.

Hori bai dela gainerako osasunarekin elkartasunez jokatzea!

Osakidetzako lantalde batek egingo dizu harrera, eta dituzun zalantza guztiak argituko dizkizu. Odola eman aurretik, galdetegi mediko bati erantzun beharko diozu, zure osasun egoera egokia dela eta 50 kg-tik gora pisatzen dituzula ziurtatzeko, ezinbesteko baldintzak baitira horiek odol emale izateko.

Ez etorri gosalduta gabe, eta jakizu 30 minutu inguru igaroko dituzula. Odola eman ondoren, komenigarria da pixka batean atsedean hartzea, eta likido ugari edatea. Mokadutxo bat emango dizugu, indarberritzeko.

Odol emale guztien artean birentzako bazkari bat zozkatuko da, Oñatiko Mauxka jatetxean.



Guraso Eskola

“Anai-arreben arteko harremanak”. Horixe izan zen, hain zuzen, **otsailaren 28an** Rafael Cristobalek emandako hitzaldiko gai nagusia. Etxe askotan, anai-arrebak liskarrean hasten direnean izaten ditugun, eta jeloskortasunagatik, bekaizkeriagatik edo lehiagatik sortzen diren egoera zailak buruz hitz egin ahal izan genuen. Eta zinez interesgarria izan zen horrelakorik gerta ez dadin jarraitu beharreko pausoak zein diren entzutea. Guraso garen heinean, geure esku dago egoera horietara iristea saihestea. Orain, landu beharreko beste gai hau prestatzen ari gara: **“Nerabezaroa”**. **Apirilaren 25ean**, osteguna, 17:00etatik 19:00etara izango da hitzordua, ULMA Taldeak Oñatin dituen instalazioetan.



Gaia interesgarria iruditzen bazaizu, zatoz eta parte hartu! Izena emateko, deitu 943 250 300 telefono zenbakira edo idatzi mezua fundacion@ulma.com helbidera.

Lehen sorospen ikastaroa

Lehen ikastaroa martxoaren 26an izango da, arratsaldeko 17:00etan, Oñatiko ULMA Taldeko gimnasioan, ULMAko langileei eta haien familiei zuzendua.

Ikastaroak izan duen harrera ona ikusita, talde berriak antolatuko ditugu interesa azaldu duten pertsonen prestakuntza emateko.

90 minutuko iraupena izango duen ikastaro honen helburua da arau batzuk ikastea eguneroko bizitzan gerta daitezkeen mediku larrialdi baten aurrean jardun ahal izateko. Oinarrizko bihotz-biriketako bizkortzea eta desfibriladore bat ongi erabiltzen ikasi.

Izena ematera animatzen zaitugu 943 250 300 telefonora deituz.

Bizitzak salbatu ditzakezu!

