

Hirukide

Gracias a todas

*Agradecemos a todas las familias
vuestra participación y apoyo a lo
largo de este año de celebración*

Aitana Ávila

*No hay nada en el mundo que
te aporte tanto y te pueda hacer
más feliz como tu familia.*



XIV Congreso Nacional de FN

*Gran acogida del congreso
que coorganizamos los
días 2 y 3 de noviembre*

Redes sociales y salud mental

*¿Cómo afecta el uso y abuso
de las redes sociales en la
adolescencia y juventud?*

Edición y dirección de maqueta: Hirukide
 Redacción: Hirukide y 2más2 Comunicación
 Diseño y maquetación: Bell Publicidad
 Impresión: Gráficas Irudi
 Depósito Legal VI-116-01

ARABA / ÁLAVA-CENTRAL

Avda. Reina Sofía, 112
 Vitoria-Gasteiz

☎ 945 253 602 / 688 728 931
 ✉ hirukide@hirukide.com

BIZKAIA

Arturo Campión, 18
 Bilbao

☎ 688 668 309
 ✉ bizkaia@hirukide.com

GIPUZKOA

Pagola Gizagunea, Pº Bascongada
 Donostia/San Sebastián

☎ 688 668 326
 ✉ gipuzkoa@hirukide.com

🌐 www.hirukide.com



Laguntzaileak / Colaboradores

Gipuzkoako Foru Aldundia
Ezkerreko Politikako Departamentua



Diputación Foral de Gipuzkoa
Departamento de Políticas Sociales

araba
 álava

SUMARIO Nº 97



4 **Nuestros pasos**
 Junio y julio



6 **Nuevos descuentos**
 Novedades último trimestre



9 **Apoyo a la familia**
 Medidas y peticiones locales, autonómicas y estatales



10 **Agenda**
 Congreso, presentaciones, concursos y sorteos



13 **Actualidad**
 Salida, concursos y campañas



16 **Hirugazte**
 Actividades realizadas y próximas



18 **Entrevista**
 Aitana Ávila



22 **Entrevista**
 Familia Ibarloza Montero



24 **Artículo de interés**
 Redes sociales y salud mental en adolescentes



26 **Voz del lector**
 Dudas, agradecimientos y reclamaciones



29 **Entretenimiento y cultura**
 Cuentos, pasatiempos, cine y libros



33 **Ocio en familia**
 Actividades y planes en familia

¿Todavía no tenéis los productos conmemorativos de nuestro 25º aniversario?

Oraindik ez dituzue eskuratu gure 25. urteurreneko produktuak?

Podéis adquirirlos AQUÍ



HEMEN eskura ditzakezue



¡¡¡Además de la novedad de pagar con BIZUM!!!

Orain gainera BIZUM bidez ordaindu!!!



Apoyo a las familias, clave para el futuro de Euskadi

El reto demográfico al que se enfrenta Euskadi es ya una realidad palpable. La caída continuada de la natalidad y el envejecimiento acelerado de nuestra población hacen urgente la implementación de medidas que verdaderamente apoyen a las familias y fomenten la crianza. En Hirukide llevamos años insistiendo en la necesidad de políticas más ambiciosas y estructurales, que ofrezcan a las familias el respaldo que necesitan para criar y educar a sus hijos e hijas en un entorno favorable. Por eso, vemos con agrado algunos de los recientes anuncios realizados por el Gobierno Vasco tras el estreno de una nueva legislatura.

Una de las medidas que celebramos es la promoción del transporte gratuito para menores de 12 años, un buen paso en la dirección correcta y una de nuestras reivindicaciones históricas en esta materia. Aunque, si bien valoramos positivamente este avance, seguimos reclamando que esta gratuidad se amplíe hasta los 18 años, para que abarque a todos los menores y adolescentes en edad escolar. Sabemos que el coste del transporte es una carga significativa para muchas familias, especialmente las numerosas, y que este tipo de iniciativas pueden marcar la diferencia en el día a día de muchas de ellas. Por ello, seguiremos insistiendo a todas las instituciones municipales y forales en que este tipo de ayudas se extiendan para cubrir las necesidades de todas las familias.

Por otro lado, también hemos recibido con optimismo el reciente anuncio de extender durante esta legislatura los permisos de paternidad y maternidad hasta las 24 semanas. Los permisos actuales, aunque mejorados en los últimos años para los padres, siguen siendo insuficientes para facilitar una verdadera conciliación familiar y laboral, especialmente cuando hablamos de familias numerosas. Creemos firmemente que la ampliación de estos permisos será un paso fundamental para mejorar la calidad de vida de las familias, al tiempo que reforzará el compromiso de nuestra sociedad con la crianza y el futuro de nuestros hijos e hijas.

Sin embargo, como hemos subrayado en varias ocasiones, estas medidas deben formar parte de un plan más ambicioso, coordinado y de largo plazo. Por ello, animamos a todas las instituciones a que trabajen en ello, abordando cuestiones clave como la fiscalidad, el acceso a la vivienda, la conciliación y la educación. Desde Hirukide, seguiremos velando para que las instituciones escuchen nuestras propuestas y actúen con la urgencia que requiere la situación demográfica de Euskadi.

Familientzako laguntza, Euskadiren etorkizunerako funtsezkoa

Euskadik bizi duen erronka demografikoa errealitate nabarmena da dagoeneko. Jaiotza-tasa etengabe murrizten ari denez, eta gure biztanleria azkar zahartzen, premiazkoa da familiei benetan lagunduko dieten eta hazkuntza sustatuko duten neurriak ezartzea. Hirukiden, urteak daramatzagu politika anbiziotsuagoak eta egiturazkoak behar direla azpimarratzen, familiei beren seme-alabak ingurune egokian hazteko eta hezteko behar duten babesa eskainiko dietenak. Horregatik, ondo deritzegu Eusko Jaurlaritzak berriki egindako hainbat iragarkiri.

Txalotzen dugun neurrietako bat 12 urtetik beherakoentzako doako garraioa sustatzea da, norabide egokian egindako urrats ona eta esparru horretan gure aldarrikapen historikoetako bat baita. Halere, aurrerapen aproposa iruditzen bazaigu ere, doakotasun hori 18 urtera arte luza dadila eskatzen jarraitzen dugu, eskola-adinean dauden adingabe eta nerabe guztiek baliatu ahal izateko. Badakigu garraioaren kostua zama handia dela familia askorentzat, batez ere kide ugariokentzat, eta halako ekimenak onura ikaragarria izan daitezkeela familia horietako askoren egunerokotasunean. Hori dela eta, laguntza-mota horiek familia guztien beharrak asetzeko zabal daitezela aldarrikatzen jarraituko dugu.

Bestalde, baikortasunez hartu dugu legealdi honetan aitatasun- eta amatasun-baimenak 24 astera arte luzatzeko iragarpena. Izan ere, gaur egungo baimenak, azken urteotan aitentzat hobetu egin diren arren, oraindik ez dira nahikoa familia eta lana benetan kontziliatu ahal izateko, batik bat kide ugariok familien kasuan. Gure ustez, baimen horiek luzatzea funtsezko urratsa izango da familien bizi-kalitatea hobetzeko eta, aldi berean, gure gizarteak gure seme-alaben hazkuntzarekin eta etorkizunarekin duen konpromisoa sendotzeko.

Dena den, behin baino gehiagotan azpimarratu izan dugun bezala, neurri hauek guztiak asmo handiagoko plan baten barruan egon behar dira, plan koordinatu eta epe luzerako baten baitan, eta erakunde guztiak horretan lan egitera animatu nahi ditugu, oinarritzko alorre hel diezaieten, hala nola fiskalitateari, etxebizitza eskuratzeko aukerari, kontziliazioari eta hezkuntzari. Hirukiden, erakundeek gure proposamenak entzun ditzaitez eta Euskadiko egoera demografikoak eskatzen duen premiazkoatasunez joka dezaten zaintzen jarraituko dugu.



Junio 2024

Zestoa y Zizurkil

En sendas reuniones con el alcalde de Zestoa, Mikel Arregi y la alcaldesa de Zizurkil, Maite Amenabar, les presentamos sugerencias de cara a las ordenanzas fiscales de 2025 incluida una bonificación en IVTM para las familias numerosas. (a)



Junta directiva

Junta Directiva de Hirukide, en la que se informa de las gestiones que se están llevando a cabo para el XIV Congreso Nacional de Familias Numerosas, así como las acciones de comunicación y publicidad por nuestro 25º aniversario.

Otras reuniones y acciones

Nos reunimos con Unai Lerma, Director Comercial del Consorcio de Aguas Bilbao Bizkaia, a quien solicitamos que también se puedan bonificar las familias numerosas con contadores comunitarios, así como facilitar la renovación de la bonificación en saneamiento. (b)



Junta Directiva y Asamblea General Ordinaria de Sareen Sarea, en la que se informa de la gestión de 2023 y se aprueban las cuentas de ese año, y se presenta el plan de gestión y el presupuesto de 2024. (c)



Descuentos

Se logran siete nuevos acuerdos privados, destacando National Netherlanden y frutas A. Salado, con tres fruterías en Sestao. Igualmente, nos reunimos con Mapfre y su fundación, para explorar vías de colaboración. (d)



Julio 2024

Diputación Foral de Araba/Álava

Nos reunimos con la Directora de Servicios Sociales, Ana Belén Otero, a la que recordamos que se mejorn de las renovaciones de los títulos de Familia Numerosa o la implantación de su expedición online, entre otras cuestiones. (e)



Ayuntamiento de Deba

Reunión con su alcaldesa, Alazne Txurruka, para solicitar mejoras en las condiciones de la bonificación en el IBI y solicitar bonificación en IVTM para familias numerosas. (f)



Juntas Directivas

Llevamos a cabo las Juntas Directivas de las asociaciones de Araba, Bizkaia y Gipuzkoa en las que se hace un balance del cumplimiento de objetivos del semestre y se informa de las próximas gestiones y actividad de los próximos meses, entre ellas el congreso nacional que se celebrará en otoño.

Otras reuniones

Asistimos a la constitución de la Mesa de Diálogo Civil de Gipuzkoa, en la que se realiza la presentación de la Agenda 2030 de Cuidados y Políticas Sociales.

Nos reunimos con la Asociación de Empresas de Gipuzkoa, Adeggi, y hablamos con sus homónimas de Araba/Álava y Bizkaia, SEA y CEBEK, para analizar vías para fortalecer la empleabilidad de los/as Hirugaztes.

Participamos en un taller del Observatorio Vasco del Tercer Sector Social centrado en las iniciativas de participación infantil y juvenil en Euskadi, en el que compartimos el proyecto Hirugazte como un ejemplo destacado de buenas prácticas en este ámbito.

Asistimos a la presentación del Pacto Social por la Vivienda, por parte del nuevo Consejero de Vivienda y Agenda Urbana, Denis Itxaso. (g)



Nos reunimos con Cyberzaintza para solicitar su colaboración de cara a la ponencia para los/as Hirugazte en el congreso y valorar posibles formaciones a lo largo del año que pudieran ser relevantes para ellos/as.

Descuentos

Alcanzamos siete nuevos acuerdos para realizar descuentos a las familias y realizamos el lanzamiento de la campaña de Vales Eroski 2024, así como de un vale exclusivo en Forum Sport.

Más ventajas por ser socio

* Más ahorro



ahorra gratis

110 €/año

Con **Plan familias 0-12**

¡Apúntate ya!

Ya somos **76.000 familias**

Y además...

2x1

en productos señalizados



Ofertas y vales personalizados

Ahorra el **4%**



en todas tus compras en EROSKI con la tarjeta Oro.

Ahorra el **1%**



en tus compras fuera de EROSKI con la tarjeta de pago EROSKI club⁽¹⁾



Suma puntos en tus compras en EROSKI y canjéalos por regalos

Disfruta de todas estas ventajas y muchas más

¿Aún no eres socio EROSKI club? Date de alta gratis en tu tienda EROSKI, en eroski.es o en la app EROSKI.

*Consulta condiciones. Te ingresamos los 5€ en tu Tarjeta EROSKI club.

(1) Tarjeta emitida por Santander Consumer Finance, S.A. Detalle condiciones en www.eroski.es/tarjeta-de-credito-eroski/

OTOÑO 2024

Nuevas Hirudendas

Acuerdos y descuentos del último trimestre

Las familias asociadas de Hirukide para beneficiaros de estos y de los más de 1.400 acuerdos que tenéis en la web, debéis identificaros con el **carnet digital** que demuestre que sois socios/as, junto con vuestro DNI en su caso.

Y si además tenéis algún comercio o sois propietarios de algún negocio y **queréis ofrecer algún descuento**, os podéis poner en contacto con la asociación o adheriros por medio de una inscripción online en www.hirukide.com



Alimentación

TOLETANOS

Estatal

10 % dto. en picnic para grupos y familias en todos los productos de la tienda.

Santo Tomé, 15 · Toledo

925 84 10 52



Educación

CLASES DE FRANCÉS EMMANUEL PFAFF

Online y Gipuzkoa

20 % dto. sobre la tarifa en clases presenciales y online de francés.

Senpere, 7 · Beasain

605 72 40 47

www.clases-particulares-frances-beasain-tolosa.webnode.es

EUSKERA BOK

Online

10 % dto. en todos los cursos de euskera online.

Obtener código descuento en www.hirukide.com.

www.euskerabiok.com

ERAIKI

Araba

10 % dto. para el primer miembro y **15 %** para el segundo y sucesivos en los servicios de apoyo escolar.

Aranzabal, 6-8 · Vitoria-Gasteiz

945 06 02 38

www.eraikitaldea.es

ESPACIO MANDARÍN CENTRO DE ESTUDIOS

Gipuzkoa

10 % dto. en la cuota mensual en cursos de chino y japonés.

Avda. Zarautz, 72 · Donostia/San Sebastián

661 67 87 18

www.espaciomandarin.com

FLUENT ENGLISH D.K.

Gipuzkoa

10 % dto. en los cursos de inglés de la academia.

Extremadura, 7 bajo F · Donostia/San Sebastián

688 85 96 36

www.fluentenglishdk.com

CENTRO DE ESTUDIOS MINA

Gipuzkoa

Matrícula **gratis** y **15 %** dto. en la cuota mensual.

Catalina de Erauso, 16 · Donostia/San Sebastián

633 18 06 45

www.centromina.com



Librerías y jugueterías

EZKISU

Araba

5 % dto. en papelería.

Getaria, 22 · Vitoria-Gasteiz

945 01 09 33



Ocio, cultura y deporte

ESCUELA DE VELA JOSÉ LUIS DE UGARTE

Bizkaia

20 euros dto. sobre tarifa en los cursos de vela infantil de verano.

Avda. Zugarte, 11 · Getxo

682 67 10 25

www.rcmarsc.es

OSTADAR KIROLAK

Bizkaia

20 % dto. en todos los artículos de la tienda. No acumulable a otras ofertas o dtos.

Iturribarria, 5 · Bilbao

944 42 58 29



+ Salud

ERAIKI

Araba

10 % dto. para el primer miembro y **15 %** dto. para el segundo y sucesivos en los servicios de psicología, psicopedagogía y logopedia.
 Aranzabal, 6-8 · Vitoria-Gasteiz
 945 06 02 38
www.eraikitaldea.es

FARMACIA ORTOPEDIA SANTAMARÍA TAJADA

Bizkaia

15 % dto. en productos de parafarmacia.
 Juan Bautista Uriarte, 34 · Galdakao
 944 56 03 90

FARMACIA MONIKA ESCOBAR

Gipuzkoa

15 % dto. en dermofarmacia y **10 %** dto. en homeopatía y dietética. **7 %** dto. en alimentación infantil.
 Jose Artetxe, 6 · Azpeitia
 943 81 59 74

ODRIOZOLA FARMAZIA

Gipuzkoa

15 % dto. en parafarmacia y **7 %** dto. alimentación infantil.
 B° auzunea, 19 · Azpeitia
 943 08 02 58

+ Textil y calzado

AURORA KIDS

Bizkaia

10 % dto. en todos los artículos: moda, calzado y complementos. No acumulable a otras promociones o rebajas.
 Avda. Lehendakari Aguirre, 161 · Bilbao
 944 75 74 51

TAK ZAPATA DENDA

Gipuzkoa

10 % dto. en todas las compras. Cuando haya más de un artículo se aplica al de mayor importe.
 Durana, 8 · Aretxabaleta
 943 22 94 54

+ Cambios

MERCEDES BENZ

Autonómico

14 % dto. en Sprinter Tourer. **13 %** dto. en Citan Tourer, eCitan Tourer, Clase T, EQT, Vito Tourer, eVito Tourer, Clase V, EQV.
www.mercedes-benz.es

CLÍNICA OLAIZOLA ORTODONCIA

Gipuzkoa

Primera visita informativa **gratuita**. **10 %** dto. en los tratamientos de ortodoncia al aceptar el presupuesto. No acumulable a otras ofertas y facilidades de pago.
 Hondarribia, 37 · Donostia/San Sebastián
 943 42 57 06
www.mariadoloresolaizola.com

+ Bajas

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| ADAPTALIA | FARMACIA JÁCOME |
| BATWEB.ES | FARMACIA MONIKA ESCOBAR |
| BOUTIQUE ARANTXA CELAYA | FARMASKY |
| CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA | FARMAZIA ANE ALBERDI |
| COACH SOCIAL FAMILIAS | JAGUAR |
| DFSK | KENKOI HERBOLARIO |
| ESDEN BUSINESS SCHOOL | LEVEL11 |
| | MILAR BARAKALDO |

CLUB FAMILIAS NUMEROSAS

¡Ventajas exclusivas diseñadas para ti y los tuyos!
 Descubre todos los beneficios del Club.

Más información en la **página siguiente**





¡Te presentamos el Club Familias Numerosas!



Nueva plataforma de descuentos y ofertas para las familias asociadas

Os presentamos el Club Familias Numerosas, una nueva plataforma estatal de descuentos impulsada por la FEFN en la que podréis encontrar descuentos y ofertas en actividades, entradas para espectáculos, cine, viajes, moda, deportes, alimentación y seguros, entre muchos otros. Para beneficiarse de ellos, tan solo hay que pertenecer a la asociación y darse de alta como usuarios.

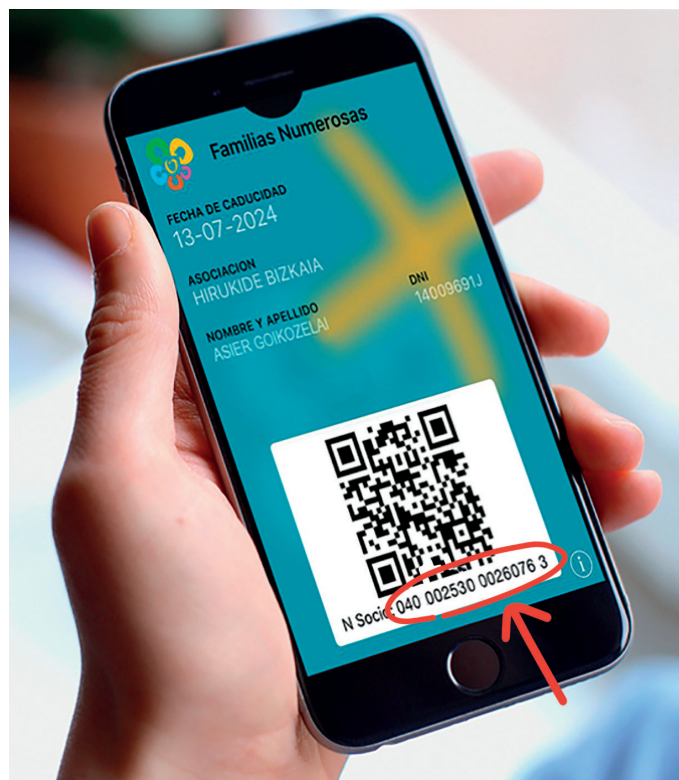
Podéis disfrutar de un descuento directo en el momento de la compra, o acumularlo en forma de dinero para futuras compras. Accediendo a **Descuento Directo** en el menú, encontraréis ofertas en las principales marcas adheridas: tarjetas de carburante, tecnología, ocio, moda y mucho más, que os aplicarán directamente un porcentaje al realizar tu compra. En el apartado Seguros, se pueden encontrar coberturas y condiciones exclusivas para miembros del Club Familias Numerosas, especialmente diseñadas para cubrir vuestras necesidades. Si en cambio preferís la opción de guardar vuestro descuento para utilizarlo como dinero en futuras compras, podéis ir a la sección de **Cashback**, con más de 500 marcas de primer nivel con las que acumuláis dinero por vuestras compras y servicios online. Este saldo se puede transferir a una cuenta bancaria a partir de 10 € acumulados de forma gratuita.

También disponéis de **Tarjetas Regalo**, un apartado en el que podéis elegir la tarjeta deseada entre múltiples marcas e importes, que se adquieren a través del club y se reciben en el correo electrónico. Una vez adquirida, se puede canjear en tiendas físicas o en compras online y, finalmente, recibir el cashback obtenido en la cuenta.



CLUB FAMILIAS NUMEROSAS

Podéis rellenar el formulario de registro **pinchando AQUÍ** ▶ para lo que será necesario vuestro **nº de socio/a**, indicando toda la serie numérica de éste.





Estatal

Reducción del bono social eléctrico



Este 1 de octubre ha comenzado la reducción paulatina del bono social de la electricidad actual, que el Gobierno amplió como medida de apoyo social ante la Guerra de Ucrania. Esta ampliación, que situó los descuentos en un 65 % sobre el precio del consumo de luz, para consumidores vulnerables y en un 80 % para vulnerables severos, se reducirá un 7,5 % cada trimestre, hasta julio de 2025.

De esta forma, en julio de 2025 el descuento quedará fijado de forma estable en un 35 % y un 50 % respectivamente, un 10 % superior a la inicial de esta tarifa social, que nació con un porcentaje de descuento del 25 % y 40 %.

Según el plan del Gobierno, las deducciones en el bono social de la electricidad quedarían así:

- Octubre-diciembre de 2024: 57,5 y 72,5 %
- Enero-marzo de 2025: 50 % y 65 %
- Abril-junio de 2025: 42,5 % y 57,5 %
- A partir de julio de 2025: 35 % y 50 %



Retribución del permiso de ocho semanas para cuidado de hijos/as



Bruselas ha expedientado a España por no retribuir el permiso parental de ocho semanas. El Ejecutivo español tenía hasta agosto de 2024 para adaptar esta disposición de la directiva sobre conciliación de la Unión Europea.

Este permiso de ocho semanas quedó recogido en el Estatuto de los Trabajadores desde junio de 2023: "las personas trabajadoras tendrán derecho a un permiso parental de ocho semanas para el cuidado de hijo, hija o menor acogido por tiempo superior a un año, hasta el momento en que el menor cumpla ocho años".

En este sentido, el Ejecutivo español se comprometió a retribuir al menos, cuatro de estas ocho semanas, para cumplir así con la directiva europea,

a partir de agosto de 2024. Sin embargo, a finales de julio el Gobierno anunció que finalmente no cumpliría su compromiso a tiempo y aplazó este tema a la negociación de los Presupuestos Generales del Estado, por lo que se presume que su retribución se podría retrasar hasta 2025. No obstante, el envío de una carta de emplazamiento es el primer paso formal de un expediente sancionador y da un plazo de dos meses al Gobierno para que tome las medidas necesarias que corrijan la irregularidad.



Autonómico

Compromisos en transporte y permisos parentales



Desde el Gobierno Vasco han trasladado el objetivo de ampliar para el año que viene el transporte público gratuito de menores hasta los 12 años y así van a plantearlo a ayuntamientos y diputaciones. Desde Hirukide hemos trasladado nuestro apoyo y gratitud por esta propuesta, al tratarse de una de nuestras reivindicaciones históricas en esta materia y hemos animado a las instituciones a que la secunden y amplíen la edad hasta los 18 años.

Por otro parte, también hemos recibido con optimismo el reciente anuncio de extender durante esta legislatura los permisos de paternidad y maternidad hasta las 24 semanas; una buena noticia, que esperamos se haga realidad más pronto que tarde.



DesCONECTA en familia

Claves para disfrutar juntos
y hacer un buen uso
de las nuevas tecnologías

XIV CONGRESO FAMILIAS NACIONAL NUMEROSAS

2 y 3 de noviembre

Donostia/San Sebastián
Palacio Kursaal



Cerca de 250 familias numerosas de distintos puntos de España asistirán este próximo 2 de noviembre al XIV Congreso Nacional de Familias Numerosas, que coorganizamos junto a la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN), bajo el título «Desconecta en familia».

En total, serán más de **450 padres y madres**, más de **200 jóvenes** y alrededor de **400 niños/as** de todas las edades, que podrán disfrutar en Donostia/San Sebastián de un fin de semana pensado para toda la familia, que incluirá un programa de conferencias en el Palacio Kursaal sobre un tema de máximo interés como es el de las adicciones tecnológicas, el abuso de la red y la ciberseguridad. Los jóvenes contarán con su propio plan de charlas y sesiones específico, habiendo también a la vez un completo programa infantil. La tarde del sábado las familias podrán realizar una de las actividades programadas en la ciudad y ya el domingo el plan se trasladará al Parque de Atracciones Monte Igueldo.

Dado el interés que ha despertado el evento, se agotaron las plazas disponibles a comienzos de septiembre, teniendo que colgar el cartel de **AFORO COMPLETO** dos meses antes de la cita, lamentando desde Hirukide que muchas familias socias os halláis quedado sin poder inscribiros. De igual forma, agradecemos a las familias de Hirukide inscritas vuestra comprensión, al haber tenido que ceder todas las plazas de alojamientos disponibles a las familias que van a venir desde otras Comunidades Autónomas lejanas.

Confiamos que será un gran evento formativo, lúdico y de ocio en familia, junto a todas las familias que vienen a disfrutarlo con nosotras.

Organizan:



PONENCIAS



Catherine L'Ecuyer



Marc Masip

ACTIVIDADES FAMILIARES

Aquarium, paseo en barco, parque de atracciones, etc.



Además, conferencia
y actividades para jóvenes
+ 13 años (Pista de hielo y
campo de La Real)



Colaboran:





Autocontrol del progenitor y **gestión del estrés familiar**

Sábado 23 de noviembre. Zoom

El 23 de noviembre, sábado, llevaremos a cabo de 10:00 a 12:00 h una charla formativa en la que nos darán pautas para alcanzar un buen clima familiar. Tal y como nos explicarán, uno de los pilares fundamentales para alcanzarlo, así como el bienestar personal, es el autocontrol del estrés familiar y en especial para los propios progenitores...

Día: sábado, 23 de noviembre

Hora: de 10:00 a 12:00 h

Ponente: Yolanda Charte, psicóloga sanitaria

Plazo de inscripción: hasta el 20 de noviembre

También se retransmitirá por: **YouTube**



Inscripciones **AQUÍ** ▶



Colabora:



Campaña de **municipios**

Zumaia, Elorrio y Legazpi

Continuando con nuestras presentaciones en municipios acudiremos el martes 29 de octubre a Zumaia y ya en noviembre, el jueves 21 a Legazpi y el martes 26 a Elorrio. En Zumaia además de punto de información durante el día de **9:30 a 14:00 h** y de **15:30-17:30 h** realizaremos una presentación en grupo a las 18:00 h y en cambio en Elorrio y Legazpi únicamente se ofrecerá un punto de información de **9:30 a 14:00 h** y de **15:00-18:00 h**.

Estos encuentros constituyen una gran ocasión, tanto para conocer los servicios y actividades de la federación, como para **recibir información detallada de las ayudas y bonificaciones públicas del colectivo**, así como para que las familias nos trasladéis vuestras sugerencias y reclamaciones.

Para aquellas personas que queráis reservar una hora concreta para atenderos en el Punto de información, os facilitamos un formulario de reserva a través del código QR.

Colaboran:



Elorriko udala



Para aquellas personas que queráis reservar una hora concreta para atenderos en el Punto de información, os facilitamos un formulario de reserva a través del código QR.

- **Zumaia:** martes 29 de octubre

Casa de cultura Alondegia.
(Erribera, 23)



- **Elorrio:** jueves 21 de noviembre

Pendiente de confirmación el lugar



- **Legazpi:** martes 26 de noviembre

Sala de cultura, Sala de reuniones
(Latxartegi, 3)



Sorteo exclusivo **EROSKI club**

El pasado mes de julio se realizó el sorteo de 80 LOTES DE 100 euros correspondiente al primer semestre y desde septiembre hasta enero estamos en la promoción del segundo semestre, en la que al finalizar se realizará un sorteo similar. Las familias de Hirukide que además dispongáis de la tarjeta EROSKI club, participaréis de forma automática en el sorteo, junto a una selección de empresas Oro y colectivos destacados.

El próximo sorteo se realizará entre el 1 y el 10 de febrero de 2025 y nos pondremos en contacto con las familias ganadoras esos mismos días. El premio se materializará con un ingreso de 100 euros en la Tarjeta Eroski club de los/las ganadores/as.

Nuestro agradecimiento a EROSKI club por contar, una vez más, con Hirukide.





19º Concurso de Christmas

Os invitamos a participar en nuestro 19º Concurso Infantil de Christmas, del que saldrá un año más nuestra felicitación de las próximas fiestas navideñas. Pueden hacerlo todos las niñas y niños de 4 a 14 años que sean hijos/as de familias numerosas miembros de Hirukide. Las bases completas del certamen podéis consultarlas en:

CASTELLANO



EUSKERA

Los dibujos deberán mandarse o entregarse en Hirukide, pudiendo enviarse escaneados por mail a: hirukide@hirukide.com. En todos los casos es imprescindible aportar los datos del autor: nombre, dos apellidos, edad, dirección y teléfono. El plazo es del **lunes, 4 de noviembre hasta el domingo, 8 de diciembre** de 2024 (inclusive) y el fallo del jurado será el martes, 10 de diciembre.

Se establecen tres categorías, según edad, que tendrán diferentes premios:

Categoría 4 a 6 años: un lote de libros y estuche de pinturas gracias a la librería Troa.

Categoría 7 a 9 años: un vale de 120 € para consumir en Almacenes Caype-Grupo Folder.

Categoría 10 a 14 años: un vale de 120 € para consumir en librería - papelería Goya.

De los tres trabajos ganadores, el jurado elegirá uno como postal navideña de Hirukide y para ello **se destacarán los dibujos que plasmen el espíritu familiar y navideño de esas fechas.**



Nuestro agradecimiento a las empresas colaboradoras:



Parques Infantiles de Navidad y Cine en Familia

Este año contaréis las familias con la posibilidad de poder ir entre el 14 de diciembre al 5 de enero al **Pin del BEC** en Barakaldo (Bizkaia) por 6 €/ persona (excepto los niños/as, 2 años inclusive, gratis) y máximo 30 €/ familia. También organizaremos en **C.C. Gorbeia**, nuestro **HiruPin** el sábado 14 de diciembre (Etxebarri-Ibiña, Araba/Álava).

Y, además, disfrutaremos de **Cine en Familia** en los tres territorios por 2,5 €/ persona, máximo 12,5 €/ familia. Estad atentos/as a nuestra página web, newsletters específicas y mensuales y redes sociales, ya que desde ahí os informaremos con antelación de la fecha, horarios y todas las novedades de cada una de las actividades para que os podáis inscribir.



Sorteo de cestas de Navidad EROSKI club

Aunque aún lo veamos un poco lejos..., el día **22 de diciembre** tendrá lugar el tradicional sorteo de una cesta de Navidad para cada asociación de Hirukide. Un año más, el bombo de la Lotería de Navidad designará las familias ganadoras, al vincularse con los últimos dígitos al número de asociado de Hirukide. El lunes 23 comunicaremos el resultado a las familias ganadoras y lo haremos público al resto de socios/as en la newsletter de diciembre y en nuestra revista de invierno.

Agradecemos la inestimable colaboración de **EROSKI Club**, haciendo gala de su compromiso para con la asociación, donando las cestas para este sorteo anual. Eskerrik asko!

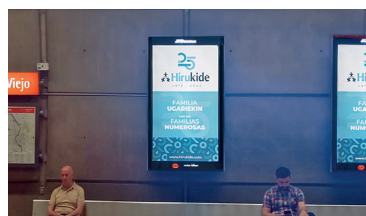




¡Celebramos nuestro 25º Aniversario saliendo a la calle!

Llevamos 25 años visibilizando y defendiendo los derechos de las familias numerosas de Euskadi y para celebrarlo, hemos realizado una campaña de publicidad exterior en marquesinas, soportes digitales y medios de transporte.

De esta forma y durante varias semanas de septiembre y octubre, hemos dado el salto por primera vez a estos soportes en la calle. Con ello, hemos celebrado esta fecha tan especial, reforzando así nuestra imagen de marca, así como la presencia de nuestro colectivo. Hemos elegido soportes fundamentalmente en las tres capitales, aunque también se ha podido ver la campaña en varios municipios de Gipuzkoa y Bizkaia.



¡TU CUOTA anual, en productos MARTIKO!

Campaña F+F

Durante los meses de septiembre y octubre hemos realizado una nueva campaña Familia asocia a otra Familia, con la que podáis ganar un lote de productos gracias a MARTIKO. Las seis primeras familias de Hirukide que lograsteis asociar a otra familia numerosa cada mes ganasteis un pack valorado en 42 € (precio de la cuota anual de Hirukide). A partir de esas seis primeras familias, realizamos un sorteo ambos meses entre el resto de familias de un pack de productos de merchandising de Hirukide. ¡Eskerrik asko a todas las familias que habéis participado y bienvenidas a las nuevas familias de Hirukide!



Campaña de municipios

A la vuelta del verano hemos retomado nuestras visitas a municipios, en los que hemos presentado Hirukide a las familias numerosas, les hemos informado sobre las ayudas y beneficios existentes y hemos atendido sus peticiones y resuelto sus dudas.

De esta forma, en septiembre acudimos a **Oiartzun** y **Leioa**, los martes 17 y 24, respectivamente.





Familia ganadora del IX Concurso de Fotografía

Nos complace anunciar que ya conocemos a la familia ganadora de la edición especial del IX Concurso de Fotografía organizado, en esta ocasión, con motivo de nuestro 25 aniversario. La familia afortunada es la familia Iza Alonso, quienes han logrado llevarse el primer premio, consistente en un vale de 300 € en azulmarino (Eroski Viajes). Este premio les permitirá disfrutar de una maravillosa escapada en familia, una oportunidad perfecta para relajarse y disfrutar juntos de un momento especial.

Como en todas las ediciones anteriores de este concurso, nuestro objetivo era encontrar fotografías entrañables o simpáticas, que representaran la esencia de los momentos en familia. Sin embargo, este año quisimos darle un toque especial y establecer un reto adicional: todas las fotografías participantes debían incluir el número 25, para conmemorar nuestro cuarto de siglo. Este número podía aparecer en carteles, dibujos o cualquier otra representación creativa que se os ocurriera a las familias.

La fotografía ganadora muestra una escena que captura perfectamente la esencia de lo que se buscaba: un momento entrañable y simpático en familia, resaltado por un entorno natural espectacular. La composición transmite un mensaje de unión, amor familiar y disfrute al aire libre. Además, se ha integrado de forma natural el número 25 en la escena, cumpliendo con las exigencias del concurso, aportando un toque original.

Os agradecemos la gran cantidad de fotografías que hemos recibido a las familias que se os habéis tomado el tiempo de participar y enviarlas. A continuación, hemos seleccionado algunas de las imágenes que consideramos merecen ser destacadas y que deseamos compartir con todas las familias.

Gracias nuevamente por vuestro compromiso y por hacer de este concurso un evento tan especial para Hirukide en nuestro aniversario. ¡Esperamos seguir contando con vuestra participación en futuras ediciones!



Foto ganadora





Domingo radiante en Pasaia

El domingo 29 de septiembre realizamos nuestra salida familiar de otoño, que tuvo lugar en torno a Pasaia, donde realizamos tres actividades en familia en diferentes grupos y turnos. El tiempo nos acompañó y pudimos disfrutar de una gran jornada de ocio, cultura y naturaleza.

Las actividades consistieron en una visita Guiada al astillero-factoría Albaola, una gymkhana Ecoactiva con diferentes pruebas de aprendizaje y una visita al barco museo Mater. Tres actividades, entre las que destacó la visita al astillero, donde pudimos ver los avances de la construcción de la réplica del galeón ballenero San Juan, construido en Pasaia en el siglo XVI.

Una gran experiencia en familia de la que disfrutamos pequeños y mayores y que se prolongó hasta media tarde, después de comer la mayoría de familias por la zona, aprovechando el sol y buen tiempo que nos acompañó.



Nuestro agradecimiento a:



Campaña de Hirubonos

Durante los meses de verano, desde el 1 de julio hasta el 30 de septiembre, hemos llevado a cabo una nueva campaña de Hirubonos, ofreciendo más beneficios para las familias de Hirukide. Este año, por ser nuestro 25 aniversario, ofrecimos un Hirubono de 40 €, donde las familias solo tenáis que pagar 25 € y los 15 € restantes los aportaba Hirukide.

Las familias de categoría general pudisteis adquirir un solo Hirubono, mientras que las familias de categoría especial tuvisteis la posibilidad de comprar hasta dos. De esta manera, por 25 € las familias pudisteis disfrutar de un bono por valor de 40 €, entre las entidades y comercios adheridas a la campaña, a las cuales agradecemos su colaboración.



Hemos hecho...

Formación

• Curso técnicas de estudio en castellano y euskera

En los que adquirieron habilidades y estrategias para gestionar su tiempo de estudio de manera eficiente y aprendieron técnicas efectivas para el repaso.

• Curso socorrismo intensivo



Al realizar este curso de socorrismo obtuvieron las siguientes certificaciones oficiales:

- Socorrista en Instalaciones Acuáticas (SIA)
- Socorrista Especialista en entornos Naturales
- Mantenimiento Integral de Piscinas
- Coordinador de socorristas

Zozketak eta lehiaketak

Udako Argazki Lehiaketaren irabazlea



100 € ko txartela
El Corte Inglés-en gastatzeko.



Voluntariado

Una vez más, los/as Hirugazte han mostrado su compromiso con la sociedad al participar activamente en los diversos programas de voluntariado disponibles durante este verano.



Gynkana Ekoaktiboa, Pasaia

Irailaren 29an, igandea, Hirugazteek eta euren familiek egun entretengarria eta hezitzailea bizi izan zuten. Gynkana Ekoaktibo batean parte hartu zuten, eta itsas hondakinekin, biodibertsitatearekin eta ohitura jasangarriekin lotutako hainbat froga egin zituzten. Gainera, MATER Ontzi Museo Ekoaktiboa eta Al-baola museoa bisitatzeko aukera izan zuten, euskal baleazaleen erakusketaz eta lanbide tradizionalen tailerraz gozatzuz.



TESTIMONIOS DEL VOLUNTARIADO

“ Esperientzia aberasgarria eta motibagarria, orotzapan ederra bizitza osorako. ”

Próximamente...

Formación

Sábado 19 octubre 10:30 - 11:30 h

“Qué hacer después del Bachillerato”

Inscripción AQUÍ ▶



Sábado 9 noviembre 10:30-11:30 h

“Qué hacer después de Ciclos Formativos o Universidad”

Inscripción AQUÍ ▶



NAVIDAD

23, 24, 26, 27 y 28 diciembre

Curso técnicas de estudio castellano y euskera

Inscripción AQUÍ ▶



Horario:

9:00 - 11:00 h Nivel Junior (6º y 1º/2º ESO)

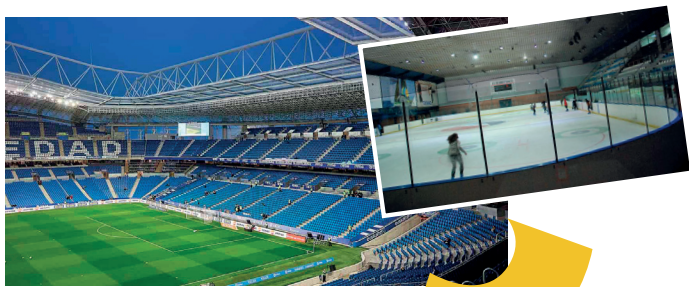
11:30 - 14:00 h Nivel Senior (3º/4º ESO y Bach)

Ocio

XIV Congreso Nacional de Familias Numerosas

Sábado 2 noviembre, Donostia/San Sebastián

Los/as Hirugaztes podrán disfrutar de un plan alternativo con formación por la mañana y actividades de ocio por la tarde (visita a Anoeta y pista de patinaje sobre hielo).



Hirugazte Plan

Sábado 14 de diciembre

Los/as Hirugaztes tendrán la oportunidad de disfrutar de una jornada paralela al Hirupin de Navidad en el Centro Comercial Gorbeia. El evento ofrecerá un programa de ocio muy variado que incluirá actividades como Nova Jump, una sesión de cine, una gymkana deportiva y karting, entre otras.

REALIZADO EN TALUR

“ Es una experiencia que hay que vivir al menos una vez en la vida. Conocer a todos ha sido un placer. ”

“ Gracias a los chavales y al equipo me he sentido en casa y no hay nada más bonito que tener esa sensación. ”

“ Poz handia ematen didate eta asko gustatzen zait beraiekin denbora ematea, dena nola gozatzen duten ikustea gustatzen zait. Zinestezina da. ”

Te interesa

Hemen daude GazteBekak!

Hirugaztetik 250 € ko 5 beka bultzatu ditugu, 5 Hirugazteri 2024-2025 kurtsoan zehar gure Hirudendetako batean hizkuntza ikastaro bat ordaintzen laguntzeko. Bekak urteko ikastaroetan, ikastaro trinkoetan edo hizkuntzak ikasteko beste modalitate batzuetan aplikatu daitezke.



Kontsultatu beken oinarriak www.hirugazte.com -en

Parte hartzeko izen eman heme ▶

Epea: 2025eko ekainaren 29ra arte.



Voluntariado

**Octubre 2024 a junio de 2025
Donostia/San Sebastián**

Animaos a realizar **labores de apoyo escolar a niños y niñas** en riesgo de exclusión social de edades entre los 6 a 16 años.

Público: < 18 años

Requisitos: mín. 2 h/ semana (a partir de las 16:30 de lunes a jueves)

Lugar: Centro ALARA II

Pescadores de Terranova, 21.

Amara, Donostia/San Sebastián.

Los/as voluntarios/as brindarán apoyo individual o grupal a niños/as para reforzar en aquellas materias escolares que necesiten, con la finalidad de mejorar el rendimiento académico y los hábitos de estudio.

Inscripción AQUÍ ▶





Aitana Ávila

Madre de Familia Numerosa y profesional polifacética

Aitana, ¡enhorabuena por tu nueva maternidad, ya la cuarta! ¿Cómo te sientes en esta nueva etapa?

Me siento súper contenta, súper feliz. En una nube, la verdad es que esto es el mayor chute de energía, de alegría, de oxitocina que pueda existir en el mundo. O sea, es una maravilla, estoy plenamente feliz. Los hijos son lo mejor del mundo, la verdad.

¿Cómo describirías la evolución de tu maternidad desde tu primer hijo hasta ahora?

En mi caso, que debuté con un niño especial, con bastantes problemitas, maduré de golpe. La maternidad me hizo relativizar un poco todos los problemas y ver que muchas veces nos preocupamos por cosas que al final no tienen ninguna importancia o por cosas que ni siquiera han pasado, por si pasan. He aprendido a relativizar y a disfrutar mucho de las pequeñas cosas del día a día sin tanta preocupación en torno a los hijos, que tienen que enfermar, caerse o cogerse virus. He aprendido a verlo todo desde otro prisma. Aunque también es cierto que, al ser madre, te vuelves algo más miedosa con otras cosas.

Porque el nacimiento y el recorrido vital de Nico, desde hace 9 años, no ha sido sencillo.

No, no lo ha sido. Aunque creo que las cosas cuando se complican, si estás al lado de la persona correcta y tan maravillosa como es Álvaro en mi caso, todo se puede superar. Nico nació con una enfermedad que le va a acompañar de por vida y necesita ayuda para absolutamente todo. Si me dicen hace diez años que iba a tener un hijo con tantos problemas de salud, hubiera dicho que era incapaz de superar esto. Pero de repente pasa y todo es más fácil, sobre todo porque tengo al lado a la persona más positiva, resolutiva y echada para adelante del mundo, que es Álvaro. Creo que estoy en deuda con la vida y soy afortunada, por haberme cruzado con él y por la familia que tenemos.

Y el hecho de tener a Nico nos ha unido más. Son cosas tan fuertes las que suceden que, o las superas o te separan. Y si las superas, llegas a un estado superior de lo normal con tu pareja. Con cualquier otra persona no creo que hubiera podido llevarlo y superarlo de esta forma. Además,

Nico nos ha unido a toda la familia y todo se lo debemos a él, que es un niño maravilloso, lleno de amor y súper feliz. Nos enseña muchísimo y los niños crecen con una sensibilidad que no tendrían si no lo tuvieran como hermano. Es algo maravilloso, dentro de la desgracia que es tener a un hijo enfermo.

¿Esta entereza y positividad, te viene de serie o hay que trabajarlas?

Yo siempre he sido una persona bastante alegre y que ha relativizado los problemas, pero no he conocido a nadie en el mundo que me haya enseñado más en este aspecto que Álvaro. Ser positivos, realistas y saber que la vida te puede cambiar en un segundo. Y si te nace un hijo como Nico, puedes quedarte alimentándote de la desgracia o buscar el lado positivo. La vida es cuestión de actitud y siempre puedes elegir y si eliges el vaso medio lleno, la vida te cambia.

También hay que trabajarla. Nosotros cuando está ingresado tenemos una máxima; cada día que pasa es un día más o un día menos. Porque nunca sabes el



tiempo que va a estar ingresado. A veces 10 días y otros tres meses en la UCI con Nico muy muy malito. Pero cada día que pasa es uno menos para irte a casa. Y otra máxima es que, en ingresos de más de tres días, luego sí o sí, en cuanto nos den el alta hay que celebrarlo con una comilona. Porque los momentos buenos hay que celebrarlos, disfrutarlos y aprovecharlos siempre.

Y después de él, tres hijos más... ¿entraba en vuestros planes formar una familia numerosa?

Siempre nos ha gustado tener niños y Álvaro viene de una familia numerosa. Tener más hijos es algo que sí teníamos en mente y somos muy niños. Nos gusta mucho la familia y pasar tiempo juntos. Y queríamos que ellos tuvieran hermanos, porque el tener familia numerosa es algo que les aporta muchísimo y te ayuda a lo largo de la vida.



Nico nos ha unido a toda la familia y todo se lo debemos a él, que es un niño maravilloso, lleno de amor y súper feliz.



Eres conocida por Master Chef, tus programas de cocina en ETB, el establecimiento de tortillas y tartas en Bilbao..., pero, además, ¡eres trabajadora en Telefónica! ¿cómo te da la vida para conciliarlo todo con la familia?

Sí, participé en Master Chef y salí con la oportunidad de montar algo y siempre quise montar un bar de tortillas. Y lo monté junto con mi socio que es hostelero y es el que lo gestiona en el día a día y estoy súper contenta. En el Aitxu nos diferenciamos dando casi exclusivamente tortillas y alguna racioncita, y nos va bien. Con las tartas comenzamos ahí también y luego abrimos un córner en Artea y estamos también contentos.

Es un mundo que me apasiona, pero yo sigo trabajando en Telefónica, que es donde llevo muchísimos años y es mi trabajo principal. El resto son sueños que he podido cumplir, porque la tele siempre me ha encantado también. Para mí no es tanto un trabajo, como un hobby, donde he podido ir eligiendo lo que he querido

hacer, porque entre mi trabajo y la familia, no me daba para más. La conciliación la he llevado bien, porque mi familia me ha apoyado mucho y además mi socio se encarga de la gestión. Y, además, quien quiere, puede. Si tú quieres compaginar las cosas y tienes gente alrededor que te anima a ello, se puede.



Como has dicho, Álvaro ha jugado un papel importante también...

Sí y no es que me haya ayudado, es que no concibo la vida sin él. Es mi pareja y mi mejor amigo. Siempre lo hablamos todo y su apoyo ha sido completo, animándome en todo momento a mis sueños. La clave de nuestra relación es que somos muy comunicativos, muy empáticos y que nos queremos y apoyamos, siendo nuestra prioridad que el otro sea feliz.

¿Y crees que ser madre ha cambiado la forma en que afrontas tus responsabilidades profesionales o tu visión de la vida laboral?

Lo que ha cambiado es mi orden de prioridades. Desde que formas una familia, para mí la prioridad es pasar tiempo con ella; intentar hacer una escapada juntos o con Álvaro. Es muy importante dedicar tiempo a la gente a la que quieres y además es lo que me llena. El trabajo también, pero mi prioridad es la familia. He tenido que rechazar proyectos, porque eran incompatibles con la familia. Porque suponían tener que irme mucho tiempo fuera o hacer cosas que me restarían días con ellos. Los he rechazado, pero feliz de la vida. El tiempo no vuelve y los hijos crecen y quiero disfrutar este momento en el que estoy al máximo.

En cuanto a tu carrera televisiva, ¿qué experiencias te han marcado más a nivel personal y profesional?

Todo un poquito. Como he hecho varias cosas, desde ser presentadora, hasta ser co-



La vida se compone de momentos y ninguno es más bonito que los que te da una familia.



laboradora o concursante y ha sido diferente cada experiencia; he visto diferentes puntos dentro de la televisión y todo me ha enseñado y encantado.

De cara a las administraciones públicas, como madre de familia numerosa y según tus experiencias y vivencias, ¿hay algo que les reclamarías?

Siendo familia numerosa, hay beneficios y ayudas y me parecen bien, pero aún queda mucho camino por recorrer. Estamos haciendo la sociedad del futuro y tiene que haber alguna forma de compensar a la gente y animar a la gente a tener más hijos, porque es triste que la gente no los tenga porque sus posibilidades económicas no les llegue para ello. En eso las administraciones públicas pueden hacer mucho. Que quien no forme una familia numerosa, que sea porque no quiere, no porque no pueda económicamente.

¿Y qué les dirías a aquellas que se lo estén planteando y tengan dudas?

A quien se esté planteando tener hijos o más hijos, les diría que no tuvieran dudas y que lo hagan. Que es invertir mucho en un presente y sacrificar mucho en cuanto a embarazo, primeros meses o años, pero que compensa con creces. Luego te queda una vida entera con una familia maravillosa formada. Si tienes dudas, es que dentro de ti quieres tenerlo y siempre compensa y me lanzaría de cabeza. Luego de todo se sale. De una forma o de otra. No hay que estar viendo tanto los contras.

Yo soy plenísimamente feliz a día de hoy. Tendría muchos más... aunque llega un momento en que tienes que parar, pero no podría estar más orgullosa y feliz de la familia que he formado. Yo recomiendo a todo el mundo tener cuatro hijos, este jaleo, este ir y venir. La vida se compone de momentos y ninguno es más bonito que los que te da una familia. Yo a quien lo dude, le animo íntegramente. No hay nada en el mundo que te aporte tanto y te pueda hacer más feliz. ■



Zure txanda da. Araba egin. Es tu momento. Haz Álava.

2025eko Arabako aurrekontu parte-hartzaileak / Presupuestos participativos de Álava 2025

Batu

Erabaki



Participa

Decide

Egin dezagun Araba



Hagamos Álava



Encuesta Hábitos de Consumo

A finales de septiembre, llevamos a cabo una nueva encuesta sobre hábitos de consumo dirigida a nuestras familias socias. Agradecemos la participación de las casi 800 familias que habéis respondido, lo que nos permite comprender mejor las costumbres y preferencias de compra de nuestro colectivo. A continuación, compartimos los datos más relevantes, destacando el notable aumento en los gastos mensuales de los hogares, comparándolos con la encuesta que realizamos en 2020.

Lugar de compra

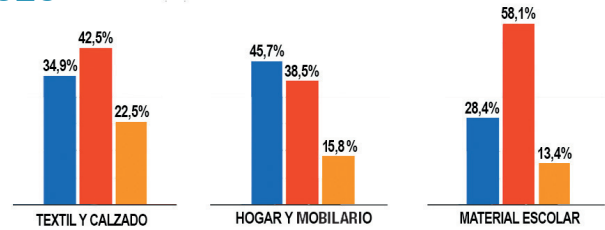
Como se muestra en la siguiente gráfica, la elección del lugar y el tamaño del establecimiento para realizar una compra depende en gran medida del tipo de producto que se desea adquirir, distribuyéndose especialmente entre el comercio local y las grandes superficies.

Según se desprende de las respuestas, las familias numerosas seguimos acudiendo al comercio local para realizar las compras de alimentos frescos (52,5 %) y de material escolar (58,1 %). Para la compra del resto de alimentos y productos del hogar o mobiliario, se acude a grandes superficies (64,8%), así como para la compra de material deportivo (50,5 %).

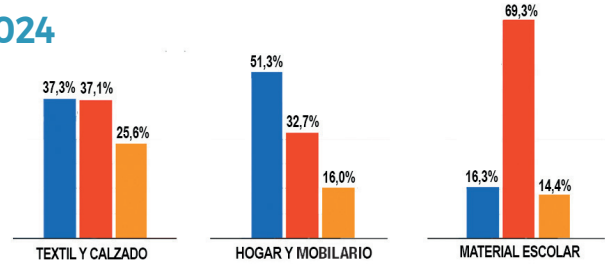
En cuanto a la compra online, pese a no ser la principal opción de compra en ninguno de los sectores, sí destaca la compra digital de textil-calzado y material deportivo, ambos por encima del 20%. Entre los cambios más notables con respecto a la encuesta realizada en 2020, destaca el traslado de compras de pequeñas a grandes superficies en los sectores de textil-calzado y hogar-mobiliario. En contraste, las compras de material escolar han aumentado en las pequeñas superficies, disminuyendo en las grandes.

¿En qué tipo de establecimiento realiza la compra habitualmente?

2020



2024

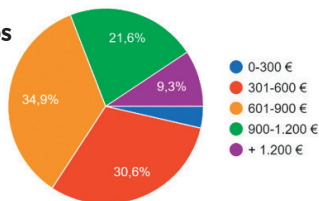


Aumento del gasto mensual

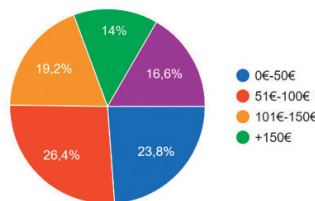
Los resultados muestran como el gasto mensual de las familias en varios de los principales sectores o ámbitos de consumo, ha aumentado de forma generalizada.

Gasto mensual en 2024:

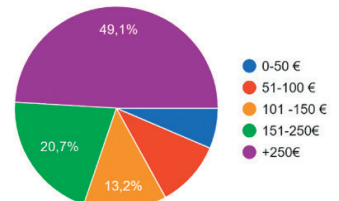
Básicos/Alimentos



Sanidad



Educación



En 2020, el 40 % de familias gastaban en alimentación y productos básicos más de 600 €/mes, mientras que en 2024 lo gastan el 65 % de familias. En cuanto a textil y calzado, invertían más de 100 €/mes el 51% de familias y actualmente este porcentaje ha crecido hasta el 62% de familias. Igualmente ocurre en salud, donde el porcentaje de familias que gastan más de 100 €/mes ha pasado del 35 al 49 % y las familias con unos gastos superiores a 150 €/mes en educación, han aumentado del 55 al 69,8 % en estos cuatro años.

Por todo ello, el nivel de fidelidad con los establecimientos habituales se ha reducido notablemente, pasando de un 52,3 % a un 31,6 % mientras el porcentaje que varía su lugar de compra según sus necesidades ha aumentado a un 44,4 % y el que lo hace por ofertas o descuentos ha crecido al 24,1%. De hecho, un 89,3 % de las familias han tenido que cambiar sus hábitos de consumo por el aumento de precios de los productos básicos, buscando la mayoría ofertas y promociones, así como productos de marca blanca.

Hirudendas y descuentos de Hirukide

Un 74 % de las familias señala que utiliza los descuentos que ofrecemos y la cuarta parte indica que no los usa nunca o casi nunca. A la hora de realizar compras, un 63 % afirma consultar a veces o siempre las Hirudendas disponibles antes de realizar una compra, mientras que un 37 % no lo hace casi nunca o nunca.

De los datos obtenidos, también se desprende que un 71 % de las familias valora bien o muy bien los descuentos ofrecidos por Hirukide.



Familia Ibarloza Montero

Gadea y Paulo nos cuentan cómo compaginan su vida como familia numerosa junto a sus hijos/a y la práctica del SUP (Paddle Surf), deporte en el que compite a alto nivel la mayoría de la familia.



¿Quiénes sois la familia Ibarloza Montero?

Somos una familia que vivimos en un caserío en Ondarroa y tenemos 3 hijos, Oskitz, de 19 años, Aetz de 15 y Anitz, la pequeña, de 10 años. Gadea es ingeniera y Paulo pensionista, por un accidente laboral. Una familia a la que le gusta estar en la naturaleza, el monte, el mar... y viajar los cinco conociendo rincones nuevos cada año.

Viviendo en un caserío, ¿cómo surgió vuestra afición al Paddle Surf?

Al ser de costa, siempre hemos tenido ese vínculo con el mar. Desde que los niños eran pequeños, salíamos con ellos en piragua.

Un verano, organizaron un campamento dedicado a Paddle Surf en el pueblo. A ese campamento se apuntó Oskitz y a Aetz no le dejaron por ser demasiado joven. Oskitz se aficionó allí. Y como Aetz también quería hacerlo y no teníamos material, sus inicios fueron con una tabla de windsurf vieja y un remo modificado.

Al cabo de un tiempo y para acompañarlos, empezó Gadea y, finalmente, Anitz fue la última incorporación.

¿Quiénes lo practicáis actualmente?

Actualmente lo practican Aetz, Anitz y Gadea. Aetz y Gadea lo hacen un poco más en serio, pero Anitz solo practica cuando ella quiere. Oskitz dejó de practicarlo cuando se centró más en los estudios.

¿Así que el amor a este deporte surgió de los hijos/a?

Sí, fueron los hijos quienes nos lo transmitieron a nosotros. Ellos han conocido este deporte desde pequeños y nosotros los acompañamos en esta aventura.

¿Es un deporte muy minoritario?

Sí que es un deporte minoritario. Su práctica va en aumento, pero más a nivel de ocio, sobre todo en verano. La climatología es un factor importante en este deporte, y los inviernos en el País Vasco son

“ No tenemos ningún apoyo económico. Todos los viajes, inscripciones, material... son a nuestra cuenta. Además, el material que utilizamos en las competiciones es bastante caro. ”

duros para meterse al agua. Además, aquí, tampoco hay clubs, como en otros deportes, donde los niños puedan ir para practicar el SUP. Por ello, los padres tenemos que estar transportando material, metiéndonos en el agua, llevándolos a las competiciones, haciendo de entrenadores...

El material de competición tampoco es “pequeño” como para meter en casa, ya que las tablas son rígidas. Tienes que tener un buen local. Y el precio del material tampoco ayuda.

¿Y cómo se vive y siente el compartir un deporte, los entrenamientos y competiciones con los hijos? ¿fortalece el vínculo familiar?

Sí, Gadea comparte los entrenamientos con Aetz, tanto en el gimnasio, en casa o en agua, por lo que eso favorece la relación. En los entrenamientos son compañeros y cuando se acaban los entrenos, vuelven a ser madre e hijo.

En cuanto a los viajes a las competiciones, como viajamos en furgoneta, estos se convierten en minivacaciones.

¿Y es duro compaginarlo con el trabajo y el día a día? ¿cómo os organizáis para los entrenamientos?

Por suerte, Gadea tiene posibilidad de hacer jornada continua, por lo que madruga para que las tardes queden libres para los entrenos.



Cuando hay entrenos en seco, no tenemos problemas. La cosa se complica cuando hay que salir al agua. Tenemos que mover el material en el coche y hay que compaginarlo y organizarse con el ballet de la hija...

¿Y para las competiciones, cómo os compagináis con estudios y trabajo?

En los últimos dos años, por ejemplo, la competición de España de larga distancia, ha sido en Melilla. Eso nos supone no poder acudir al trabajo, a clase, etc. En el trabajo, Gadea tiene unos días flexibles, por lo que aprovecha para las competiciones. En el caso del hijo, la federación nos preparó un escrito donde se detallaba que Aetz es deportista de élite y presentando eso al tutor, no tenemos problemas. Los días de exámenes se lo modifican a su calendario deportivo y lo que dan en clase, lo estudia en la furgoneta.

“ Intentamos transmitirles la disciplina y la constancia. Una vez que interiorizas la disciplina, se transmite a todos los aspectos de la vida. ”

¿Y qué tal os apañáis en la furgoneta? Porque habrá habido viajes lejanos, mal tiempo, estudios... ¿Y ahora que van creciendo los hijos?

Generalmente las competiciones suelen ser lejos de casa; Mediterráneo, Galicia, Melilla, Andalucía, Francia... Pero, a decir verdad, nos apañamos estupendamente. La furgoneta, que mide 7 metros, la diseñamos nosotros por dentro para nuestras necesidades y como Paulo era carpintero, lo hizo casi todo él mismo.

Como muchos otros deportes minoritarios, ¿todos los gastos correrán de vuestra cuenta o tenéis apoyos o colaboraciones institucionales?

No tenemos ningún apoyo económico. Todos los viajes, inscripciones, material... son a nuestra cuenta. Además, el material que utilizamos en las competiciones es bastante caro; la tabla suele valer sobre 4.000€, la pala 500€... Y como los hijos van creciendo, casi casi hay que comprar pala nueva

“ El deporte en familia al final se convierte en diversión. Y la relación que se logra con los hijos es diferente. ”

cada año. Las tablas van heredando, las que ha utilizado Aetz (al pasar de categoría, les varían las medidas) Anitz las aprovecha.

Cuando empieza la temporada y cada fin de semana hay que trasladarse lejos y sí que notamos que los gastos suben; gasoil, autopistas, inscripciones... Este año, hemos tenido cinco salidas seguidas de fin de semana; Melilla, Galicia, Cádiz, Barcelona y Galicia.

Pero todos estos esfuerzos, viajes y competiciones, han dado sus frutos.

Sí que han dado frutos en estos años. Anitz ha sido campeona de España en 2022, y subcampeona de España en Sprints y en la modalidad de técnica.

Aetz, en 2023 fue campeón de España en la modalidad de Beach Race y subcampeón en larga distancia. Este año, ha quedado 5º en larga distancia y 4º en técnica.

Gadea, en 2023 fue campeona de España en larga distancia. Y este año, ha sido campeona de España en larga distancia, en la modalidad de Técnica y Sprints, y subcampeona en la de resistencia (25 Km).

En otras competiciones también andan en ese rango.



¡Enhorabuena! Y al margen de victorias y campeonatos, ¿qué valores intentáis transmitir en la familia a través de la práctica deportiva?

Intentamos transmitirles la disciplina y la constancia. Una vez que interiorizas la disciplina, se transmite a todos los aspectos de la vida; laboral, estudios... Aunque las cosas no salgan según lo previsto, siempre se aprende de los errores.

¿Y qué diríais a las familias con hijos muy pequeños que se están planteando apuntarles a algún deporte o hacerlo juntos?

Que se apunten, que el deporte en familia al final se convierte en diversión. Y la relación que se logra con los hijos es diferente (por lo menos en nuestro caso). Además, al compartir el mismo deporte, las dos partes (padres e hijos) saben el esfuerzo que hay detrás de cada entreno y prueba.





Redes Sociales y Salud Mental en los Adolescentes: Impactos en el Cerebro Juvenil

En la última década, las redes sociales han transformado la manera en que los adolescentes interactúan con el mundo. Plataformas como Instagram o TikTok se han convertido en los principales medios de comunicación y expresión de la juventud. Sin embargo, mientras estas redes ofrecen oportunidades de conexión y entretenimiento, los expertos en salud mental advierten que también pueden tener un impacto negativo en el cerebro y el bienestar emocional de los adolescentes.

El impacto de las redes sociales en el cerebro adolescente

El cerebro adolescente está en una etapa crítica de desarrollo. Durante la adolescencia, el cerebro es particularmente vulnerable a la influencia del entorno, incluidas las redes sociales. La exposición constante a contenido digital afecta áreas del cerebro relacionadas con la recompensa, el control de impulsos y la toma de decisiones.

La doctora Sarah Domoff, psicóloga de la Universidad Central de Michigan (EE.UU.), explica que "las redes sociales activan el sistema de recompensa del cerebro, lo que puede llevar a una especie de adicción. Cada vez que un adolescente recibe un 'me gusta' o comentario positivo, se produce una descarga de dopamina, un neurotransmisor asociado con la sensación de placer. Esto puede generar una necesidad compulsiva de seguir buscando esa gratificación digital".

El cerebro adolescente se caracteriza por una sensibilidad particular a las recompensas sociales, lo que lo hace más propenso a buscar aprobación y validación externa. Esta búsqueda puede intensificarse cuando se combina con la dinámica de las redes socia-

les, donde la popularidad se mide en 'me gusta', seguidores y comentarios. Desde un enfoque evolutivo, la doctora Claudia Ramos, psiquiatra infantil y juvenil en la Universidad Nacional Autónoma de México, menciona que "los adolescentes, al estar en una etapa de formación de identidad, son más propensos a ser influidos por las comparaciones sociales. Las redes sociales amplifican estas comparaciones, creando un escenario donde los jóvenes evalúan su valor y autoestima a partir de lo que ven en las vidas de los demás".

Redes sociales y salud mental en los adolescentes

El uso excesivo de las redes sociales ha sido vinculado con un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y otros trastornos de salud mental en los adolescentes. Un estudio publicado por el Journal of Adolescence encontró que los jóvenes que pasan más de tres horas al día en redes sociales tienen más probabilidades de experimentar síntomas de depresión y ansiedad que aquellos que las usan con moderación.

Las redes sociales, al permitir la conexión constante, también generan una presión para estar siempre disponibles. Esta hiperconectividad puede interferir en el descanso y el sueño, fundamentales para el desarrollo cerebral y emocional. Según la doctora Domoff, "la interrupción del sueño y la falta de tiempo para desconectarse son factores clave que contribuyen al aumento de la angustia emocional en los adolescentes".

Otro aspecto preocupante es el "ciberacoso" o "cyberbullying", que afecta a un número creciente de adolescentes. Las plataformas digitales, al ofrecer cierto grado de anonimato, pueden facilitar comportamientos abusivos y dañinos. Un informe de la ONG Save the Children reveló que uno de cada tres adolescentes ha sido víctima de ciberacoso en algún momento, lo que puede desencadenar efectos adversos en la autoestima y el bienestar emocional de las víctimas.

La doctora Ramos subraya que "el ciberacoso no solo causa daño emocional inmediato, sino que puede tener consecuencias a largo plazo, contribuyendo al aislamiento social, baja autoestima y, en casos extremos, pensamientos suicidas".



El fenómeno de la “comparación social”

Uno de los mayores desafíos que presentan las redes sociales para los adolescentes es la tendencia a compararse con los demás. La constante exposición a imágenes y videos que muestran vidas aparentemente perfectas puede distorsionar la realidad y hacer que los jóvenes sientan que no son lo suficientemente buenos.

La doctora Domoff señala que “los adolescentes están en una etapa crítica en la que están formando su identidad y autoconcepto.

La exposición continua a imágenes editadas o filtradas puede hacer que sientan que no cumplen con los estándares de belleza o éxito, lo que afecta negativamente su autoestima”. Junto a ello, la tendencia en las redes sociales a destacar lo positivo y ocultar lo negativo crea una visión distorsionada de la realidad. Los adolescentes, que aún están desarrollando su capacidad crítica, pueden no ser conscientes de esta distorsión y asumir que las vidas de los demás son perfectas, lo que genera sentimientos de insuficiencia”.

10 consejos para que los padres y madres ayuden a sus hijos/as a controlar la influencia de las redes sociales

Ante el impacto que las redes sociales pueden tener en la salud mental y el cerebro de los adolescentes, los progenitores juegan un rol crucial a la hora de ayudarles a realizar un uso más saludable. Esta ayuda puede darse especialmente los primeros años de adolescencia o preadolescencia, dependiendo de cuando accedan los hijos e hijas a redes sociales. A continuación, se presentan diez consejos prácticos:

1. Fomentar el diálogo abierto: es fundamental mantener una comunicación abierta con los/ las hijos/as sobre el uso de las redes sociales. Preguntar cómo se sienten cuando están en línea y hablar de las experiencias negativas que puedan haber tenido, como el ciberacoso, es clave para identificar problemas a tiempo.
2. Establecer límites de tiempo: se pueden establecer límites razonables para el tiempo que los hijos/as pasan en redes sociales. Esto puede incluir el uso de herramientas de control parental o la creación de “zonas libres de tecnología” en la casa, como el comedor o antes de dormir.
3. Modelar un uso saludable: los adolescentes tienden a imitar el comportamiento de sus padres. Si los adultos en casa son conscientes y moderados en su propio uso de las redes sociales, los hijos/as serán más propensos a adoptar estos hábitos.
4. Promover actividades offline: alentarles a participar en actividades fuera de línea, como deportes, arte o tiempo con amigos/as en persona, puede ayudarles a desconectar de las redes sociales y a construir una autoestima más sólida basada en experiencias reales.
5. Educar sobre la privacidad en línea: es importante que los adolescentes comprendan los riesgos de compartir demasiada información personal en las redes sociales. Los progenitores deben enseñarles sobre la configuración de privacidad y cómo proteger su información.
6. Fomentar el pensamiento crítico: ayudarles a desarrollar un sentido crítico frente a lo que ven en las redes sociales es crucial. Enseñarles a cuestionar la veracidad de las publicaciones y recordarles que las imágenes suelen estar editadas o idealizadas puede disminuir el impacto de las comparaciones.
7. Monitorear el contenido que consumen: sin invadir la privacidad de los adolescentes y especialmente cuando son más jóvenes, se debe estar al tanto de las cuentas que los hijos/as siguen y los tipos de contenido que consumen. Si se detectan patrones preocupantes, como cuentas que promueven la autoagresión o conductas poco saludables, es importante intervenir.
8. Fomentar un sentido de identidad propio: a medida que los adolescentes buscan su lugar en el mundo, es esencial reforzar su autoestima y ayudarles a construir una identidad basada en sus valores y principios, en lugar de en los ‘me gusta’ que reciben en las redes.
9. Enseñar sobre el ciberacoso: los adolescentes deben saber qué es el ciberacoso, cómo identificarlo y qué hacer si lo experimentan o lo presencian. Los padres y madres debemos ofrecerles como un recurso de apoyo y guía en caso de que los/ las hijos/as se enfrenten a este tipo de situaciones.
10. Fomentar el autocuidado: ayudarles a identificar cuándo las redes sociales les hacen sentir mal y enseñarles estrategias para desconectar y cuidar su bienestar emocional es esencial. Esto puede incluir el ejercicio físico, salir a la naturaleza o pasar tiempo real con familiares o amigos.



Conclusión

Las redes sociales son una herramienta poderosa, pero como cualquier herramienta, su impacto depende del uso que se les dé. Los adolescentes están en una etapa de vulnerabilidad particular en la que éstas pueden tener un efecto profundo en su cerebro y su



salud mental. Con la orientación adecuada de los progenitores y una educación crítica sobre el uso saludable de estas plataformas, los adolescentes pueden aprender a navegar el mundo digital y usarlas de manera más consciente, equilibrada y segura.





La voz del lector

Dentro de un mes vamos a ser familia numerosa, y nos ha comentado una familia amiga que, al no estar casados ni registrados como pareja de hecho, solo uno de los progenitores podrá aparecer en el título de familia numerosa con los tres niños/as en común, esta medida ¿cómo nos afectará a nivel de ayudas, bonificaciones, etc.?



Efectivamente, tal y como se recoge en el artículo 2 de la Ley 40/2003 de 18 de noviembre de Protección a las Familias Numerosas, los progenitores deben estar casados o registrados como pareja de hecho para aparecer los dos en el título de familia numerosa. Es importante, que a la hora de determinar quién de los dos progenitores aparecerá en el título de familia numerosa junto a los niños/as, tengáis en cuenta quién es el titular, por ejemplo: de la factura de la luz o del gas de cara al bono social de electricidad y bono térmico, de la vivienda habitual o del vehículo familiar, a nivel de bonificaciones municipales. Además de si tenéis pensado solicitar la ayuda por excedencia o reducción de jornada, etc. que sepáis que la cantidad se incrementa en un 30 % en el caso de familias numerosas, monoparentales o monomarentales, o las que tengan algún miembro víctima de violencia de género, o terrorismo o discapacidad.

Desde hace unos meses, por motivos de trabajo mi marido está empadronado en otro domicilio que no es la vivienda habitual en la que estamos empadronados el resto de miembros de la familia. Al ir a renovar el título de familia numerosa la Diputación le ha sacado del título alegando que no está empadronado con el resto de la familia, ¿esto puede ser así?



Efectivamente, dentro de la documentación que se pide tanto para solicitar por primera vez como para renovar el título se pide el certificado de empadronamiento de todos los miembros de la unidad familiar, si alguno de ellos no está empadronado en el domicilio habitual sale del título.

Hemos solicitado la ayuda que da el Gobierno Central para la contratación de cuidadores y nos gustaría saber si, ¿esta ayuda es compatible con la que da el Gobierno Vasco?, y ¿hasta qué edad se pueden solicitar ambas ayudas?



Sí, la bonificación del 45 % en las cuotas a la Seguridad Social del Gobierno Central, es hasta que los hijos/as cumplan los 18 años. Esta ayuda además es compatible con la que ofrece Gobierno Vasco, que no es exclusiva para familias numerosas y es hasta que los menores cumplan los 14 años complementándola con la estatal hasta el 100 % según la renta familia estandarizada que tengáis.

Somos una familia de cuatro hijos/as, teniendo la mayor de ellos, de 25 años, una discapacidad del 36 %, al cumplir próximamente los 26 años, saldrá del título, siendo ella con su discapacidad la que nos otorgó dicha condición y es ahí donde nos surge la duda, ya que cuando vayamos a renovar el título, ¿pasaríamos de ser categoría especial a general?



La condición especial se mantiene tanto por el número de hijos/as (a partir de cinco hijos/as en adelante) como en el caso de que haya un hijo/a con discapacidad (cuatro hijos/as en los que uno dispone del certificado de discapacidad o tres hijos/as de los que dos tienen el certificado de discapacidad) pero en cambio no se mantiene, en el caso de haberse otorgado, por niveles de renta si estos se excedieran del límite.

En vuestro caso, aunque vuestra hija salga del título el resto de miembros mantendréis la categoría especial.

Me gustaría preguntaros si me podéis confirmar si somos familia numerosa hasta que el menor de mis hijos/as cumpla 21 o 26 años en el caso de estar estudiando.

En la txartela verde que tenemos de familia numerosa del Gobierno Vasco nos pone solo hasta la fecha en la que mi hijo mayor cumple los 21 años.



Cuando el hijo/a mayor cumple 21 años, hay que renovar el título anualmente para que este/a siga disfrutando del título como vosotros, siempre y cuando cumpla las siguientes condiciones (estar estudiando, vivir con los progenitores o si trabaja no ganar más del IPREM anual, 8.400 euros con las 14 pagas). Si no cumplierse con esas condiciones, el hijo/a mayor se quedaría fuera del título, mientras que los demás miembros de la familia mantendríais el título y así sucederá con el resto de hijos/as cuando cumplan esa edad.

**CONTAMOS
CON TU
VOZ**

Participad en esta sección mandándonos vuestras dudas, peticiones o quejas a **comunicación.hirukide.com**. Hirukide lo formamos todos/as y vuestras aportaciones son imprescindibles para abordar los temas que más preocupan a las familias.



«Una familia numerosa se puede gastar 1.000 euros solo en libros»

EL DIARIO VASCO. 1 sept 2024

Las familias numerosas afrontan los gastos de vuelta al cole con «absoluta impotencia» por «una posible nueva subida de precios que en estos últimos años se ha visto en todos los materiales y libros», afirma Natalia Díez-Caballero, directora de Hirukide. Aunque el desembolso depende «muchísimo» de «cada familia, del número de hijos/as, dónde estudien o la edad que tengan», de media, volver al aula cuesta entre unos 400 y 600 euros por hijo.

Díez-Caballero menciona que existen diferentes formas de ahorrar, como reutilizar materiales o libros. Sin embargo, «en infantil y primaria es muy complicado porque o los cambian mucho o los hacen tipo cuadernillo para escribir en ellos. Los libros escolares a alguna familia numerosa pueden suponerle algún año más de 1.000 euros. Viendo cómo tienes que desechar de años anteriores decenas de libros... es doloroso». En este sentido, critica que «Euskadi está entre las comunidades donde los libros de texto más cuestan. Además, tienen que usar también 'chromebook', que, aunque en la mayoría de los centros se ofrecen en el aula, luego muchos de los trabajos y deberes hay que hacerlos a través de la plataforma o programas online teniendo que tener en muchos casos un ordenador para cada hijo... lo nunca visto en un hogar».

Otro de los gastos que 'duelen' al bolsillo es el de comedor, un servicio que «ha subido tras la pandemia año tras año, como la cesta de la compra u otros servicios. Pero al final es un cúmulo: materiales, servicios de custodia o extraescolares, ropa y calzado, etc.», enumera la directora de la Federación de asociaciones de familias numerosas de Euskadi.



Hirukide pide “secundar la iniciativa” para extender la gratuidad del transporte hasta los 12 años

DEIA, D. NOTICIAS DE ÁLAVA Y GIPUZKOA. 23 sept 2024

Hirukide, la Federación de Asociaciones de Familias Numerosas de Euskadi, ha considerado que la apuesta del Gobierno vasco por la gratuidad del transporte público para los menores de 12 años es “un gran paso a favor de las familias” y ha instado al resto de administraciones a “secundar la iniciativa para que se extienda a todo el transporte de Euskadi”.

La consejera de Movilidad Sostenible del Gobierno vasco, Susana García Chueca, ha anunciado este lunes que en el próximo pleno de la Autoridad del Transporte de Euskadi propondrá a todos los operadores del transporte público de la comunidad autónoma la gratuidad de los viajes de personas menores de 12 años.

Para Hirukide, esta medida, que “beneficiará a miles de familias”, representa “un paso fundamental en el apoyo a las familias con hijos e hijas y en la promoción de un transporte más sostenible y accesible”.

Su directora, Natalia Díez-Caballero, ha incidido en que “el transporte público sigue suponiendo un gran coste para muchas familias, especialmente para aquellas con varios hijos e hijas”, y, en este sentido, ha señalado que “la ampliación de la gratuidad responde a una demanda histórica de Hirukide desde hace varias legislaturas, trasladada de forma reiterada a los sucesivos ejecutivos y responsables de transporte”.

La responsable de Hirukide ha destacado que “se está hablando de Reto Demográfico, de la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible o

de municipios amigables con las familias o la infancia y, para todo ello, se deben dar pasos como éste”. “Si queremos fomentar el transporte público, evitar el vehículo particular y velar por las familias con hijos e hijas, se trata de una medida imprescindible”, ha insistido.

Por otro lado, desde Hirukide han considerado que el descuento propuesto “debería ir aumentándose paulatinamente, hasta llegar a la mayoría de edad de los usuarios, como ocurre en otras comunidades como Galicia, donde es gratuito hasta los 21 años, o numerosas provincias o ciudades, donde la gratuidad llega a los 16 años”.

Tratadas de igual manera

La asociación de familias ha celebrado, asimismo, el anuncio de “terminar el proceso de compatibilidad” de las tres tarjetas de viaje que existen en Euskadi y contar con “un sistema de ticketing coordinado y una integración tarifaria total”, otra petición del colectivo para que “las familias sean tratadas de igual manera en un territorio u otro”.

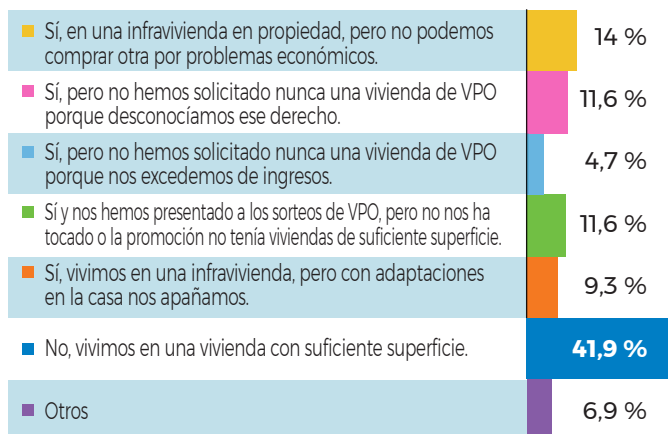
De esta forma, se espera “lograr especialmente en Álava que se bonifiquen los billetes de los pasajeros que realicen trayectos con transbordos entre transportes interurbanos y urbanos o viceversa, al igual que en Bizkaia, o que en ambos territorios sean gratuitos y se cobre únicamente el trayecto de mayor importe, como ocurre en Gipuzkoa”.



Encuesta Hirukide

Resultados de la última encuesta en www.hirukide.com

¿Vivís en una infravivienda (menos de 15 m² útiles por persona)?



Próxima pregunta

Participad con vuestra respuesta en www.hirukide.com

Ahora que el Gobierno Estatal ha comenzado a reducir o suprimir alguna de las medidas anticrisis, ¿cuál valoráis más de éstas?

- Bajada del IVA de la electricidad y del gas natural del 21 % al 5 %.
- Ampliación del descuento del bono social eléctrico al 65 % y 80 %.
- Creación del bono social térmico.
- Descuentos del 50% en los abonos de transporte urbano e interurbano.
- Abonos gratuitos de transporte para cercanías y media distancia.



Contamos con vuestra opinión

Participa en esta sección sugiriéndonos encuestas o preguntas y colabora remitiéndonos artículos de interés o temáticas que consideras convendría tratar en nuestra revista. Hirukide lo formamos todos y vuestras aportaciones son imprescindibles para abordar los temas que más nos preocupa a la familia.

Enviádnoslas a: comunicacion@hirukide.com



Busco Ofrezco

Podéis mandar vuestros anuncios pinchando en este QR e Hirukide se reserva el derecho a publicar aquellos que considere más interesantes. Recordad dar de baja el anuncio en caso de que haya tenido el efecto deseado escribiendo a comunicacion@hirukide.com



Vivienda

SE VENDE adosado en Ciudad Jardín, Vitoria-Gasteiz. Casa unifamiliar adosada en un conjunto de tres casas. Un total de 450 m² construidos divididos en 4 plantas. Muy luminosa, a 10 minutos del centro, con terraza grande y precioso jardín de 300 m² (no compartido). Cuatro dormitorios, dos salones, cinco baños completos, sala de relax, despacho, cocina, txoko (con cocina, bodega, despensas y baño con ducha) y garaje para dos coches. Muebles no incluidos pero con opción a compra.
Contacto: Salvador, 629 42 53 35
Precio: 1.500.000 € (negociable)



Material Infantil

SE VENDE capazo y silla Bugaboo Bee 5 del año 2017. Usada, pero en buen estado. Incluye burbuja para la lluvia, dos ruedas de repuesto y libro de instrucciones.
Contacto: María, 699 13 12 35
Precio: 250 €

SE VENDE silla infantil para bicicleta en buen estado, muy poco usada.
Contacto: María Carmen, 635 74 46 10
Precio: 20 €

SE VENDE silla gemelar McLaren. Asientos independientes para reclinarsse y capotas dos posiciones. Incluye burbuja universal.
Contacto: Cristina, 690 24 75 04
Precio: gratis



Empleo

SE OFRECE profesora de clases particulares a niños/as de primaria a las tardes, después de clase (en Donostia/ San Sebastián).
Contacto: Naia, 653 74 64 90
Precio: 12 €/ hora

SE OFRECE cuidadora de niños/as de tardes y/o fines de semana en Vitoria-Gasteiz. Persona responsable, educada, comprometida y voluntaria en actividades relacionadas con el ocio y tiempo libre de pequeños/as y de aquellos/as con otras necesidades.
Contacto: Miren, 685 08 55 30
Precio: 12 €/ hora

SE OFRECE profesora de clases particulares y cuidadora de niños/as en Vitoria-Gasteiz. Estudiante de 2º de Magisterio da clases particulares. También por las mañanas puede llevarlos a la ikastola.
Contacto: Oihane, 663 74 75 30
Precio: 10 €/ hora



La Cueva de la Verdad

Había una vez tres hermanos que vivían en una tranquila aldea al pie de una montaña. Asier, el mayor, era un joven serio de 15 años que siempre se esforzaba por ser perfecto ante los ojos de los demás. Ane, de 12 años, era astuta y sabía cómo usar su encanto para salirse con la suya. En cambio, Julen, el menor, con 10 años, era sincero y nunca tenía miedo de decir la verdad, aunque a veces se metía en problemas por su franqueza.

Un día, mientras jugaban cerca del bosque, los tres hermanos encontraron una vieja cueva. Entraron, y en lo más profundo, descubrieron un cofre antiguo lleno de monedas de oro. Deslumbrados por su suerte, los tres sabían que el tesoro era más de lo que podrían gastar en toda su vida.

—¡Es nuestro secreto!—dijo Asier, con voz firme—. No le diremos a nadie. Con este oro, seremos los más ricos del pueblo.

Ane, sonriendo astutamente, añadió:

—Podemos contar una historia. Quizás decir que lo encontramos muy lejos, o que alguien nos lo dio como recompensa. Nadie tiene que saber la verdad.

Pero Julen, mirando el oro, sintió un nudo en el estómago.

—No podemos quedarnos esto —dijo, decidido—. Si lo encontramos aquí, no es nuestro. Debemos decir la verdad. Seguro que alguien lo ha perdido.

Asier y Ane rieron.

—¿Estás loco?—preguntó Ane—. Nadie va a reclamarlo. Y aunque lo hicieran, ¿por qué dárselo?

Sin embargo, algo en las palabras de Julen resonó en ellos. A la mañana siguiente, Asier y Ane, aunque tentados, decidieron acompañar a su hermano al ayuntamiento del pueblo. Confesaron su hallazgo al alcalde, aunque en sus corazones temían perderlo todo.

Grande fue su sorpresa cuando el alcalde, emocionado, les explicó que el tesoro pertenecía al pueblo desde hacía siglos, olvidado tras una guerra antigua. Como recompensa por su honestidad, el alcalde les dio una parte del oro y la otra se destinó a mejorar las vidas de todos los del pueblo.

Con el tiempo, los hermanos se dieron cuenta de que la verdadera riqueza no estaba en el oro, sino en el respeto que ganaron. Aprendieron que la honestidad, aunque difícil, siempre trae consigo su propia recompensa, mucho más valiosa que cualquier tesoro escondido en una cueva.

Egiaren Kobazuloa

Baziren behin hiru neba-arreba herrixka lasai batean bizi zirenak, mendi baten azpian. Asier, zaharrena, 15 urteko gazte serioa, besteen aurrean perfektua izaten ahalegintzen zen beti. Ane, 12 urtekoa, zuhurra bera, bazekien bere xarma nahi zuena lortzeko erabiltzen. Julen, gazteena, 10 urtekoa, egiatia zen eta egia esateak ez zion beldurrik ematen, nahiz eta batzuetan horrek arazoak sortzen zizkion.

Behin, basotik gertu jolasean ari zirela, kobazulo zahar bat aurkitu zuten. Sartu, eta barren-barrenean urrezko txanponez betetako kutxa zahar bat aurkitu zuten. Beren zoriagatik pozarren, bazekiten altxorra bizitza osoan gastatu ahal izango zutena baino gehiago zela.

—Gure sekretua da!—esan zuen Asierrek, ahots irmoz—. Ez diogu inori esango. Urre honekin, herriko aberatsenak izango gara.

Anek, irribarre zuhurrez, zera erantsi zuen:

—Istoriota bat kontatu dezakegu. Agian, oso urrun aurkitu genuela, edo norbaitek ordainsari gisa eman zigula. Inork ez du egia jakin behar.

Baina Julenek, urreri begira, ezinegona sentitu zuen.

—Ezin dugu geuretzat hartu—esan zuen, tinko—. Hemen aurkitu dugu, ez da gurea. Egia esan behar dugu. Ziur norbaitek galduta egin duela.

Asierrek eta Anek barre egin zuten.

—Erotuta zaude?—galdetu zuen Anek—. Inork ez du erreklamatu. Eta norbaitek egingo balu ere, zergatik eman beharko genioke?

Hala ere, Julenen hitzek nolabaiteko eragina izan zuten haiengan. Biharamunean, Asierrek eta Anek, tentazioari eutsita,

Julenekin joan ziren herriko udaletxera. Dena galtzeko beldur baziren ere, altxorra topatu zutela jakinarazi zioten alkateari.

Txundituta geratu ziren alkateak azaldu zirenean, hunkituta, altxorra antzina-antzinatik zela herriarena, eta aspaldiko gerra baten ostean ahaztuta zegoela. Urmeen zintzotasuna saritzeko, urrearen zati bat eman zien, eta bestea herrixkako bizilagun guztien bizitza hobetzeko erabili zen.

Denborarekin, neba-arrebak konturatu ziren benetako aberastasuna ez zegoela urrean, erdietsi zuten errespetuan baizik. Ikasi zuten zintzotasunak, zaila izan arren, beti dakarrela ordainsaria berekin, kobazulo batean ezkutatu edozein altxor baino askoz ere baliotsuagoa.





Gnocchis con estofado de ternera

Ingredientes:

(6 personas)

Para los gnocchis:

- 1,5 kg de patatas
- 300 g de harina
- 1 huevo y medio (se puede batir 2 huevos y usar solo la mitad de uno)
- Sal

Para el estofado de ternera:

- 750 g de ternera (en trozos pequeños)
- 3 cebollas
- 3 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates maduros
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso y medio de vino tinto
- 750 ml de caldo de carne (o agua)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

- 1 Ecurrir las patatas y pasarlas por un pasapurés o machacarlas hasta obtener un puré suave.
- 2 Dejar que el puré de patatas se enfríe un poco, y añadir el huevo y la harina poco a poco. Amasar hasta obtener una masa suave y ligeramente pegajosa. No amasar demasiado para que no queden duros.
- 3 Dividir la masa en porciones y formar tiras largas de aproximadamente 2 cm de grosor. Cortar en trocitos de 2-3 cm y, si se desea, pasar por un tenedor para darle la forma tradicional.
- 4 Hervir abundante agua con sal y cocinar los gnocchis en pequeñas tandas. Cuando floten, están listos (tarda alrededor de 2-3 minutos). Sacar con una espumadera y reservar.
- 5 En una cazuela grande, calentar un poco de aceite de oliva y dorar los trozos de ternera por todos los lados. Retirar la carne y reservar.
- 6 En la misma cazuela, añadir las cebollas y zanahorias cortadas en trozos pequeños. Sofreír a fuego medio hasta que estén tiernas (unos 10 minutos). Añadir el ajo picado y cocinar un par de minutos más.
- 7 Incorporar los tomates pelados y troceados a la cazuela, y cocinar unos minutos más hasta que se deshagan.
- 8 Verter el vaso de vino tinto y dejar que reduzca unos minutos.
- 9 Añadir de nuevo la carne a la cazuela junto con la hoja de laurel, sal, pimienta y el caldo. Cocinar a fuego lento durante 1 hora y media o hasta que la carne esté tierna. Si es necesario, añadir más caldo durante la cocción.
- 10 Una vez listos los gnocchis y el estofado, servir juntos o mezclar los gnocchis con el estofado en la cazuela para que se impregnen del sabor.



HAURREN ERREZETA



Fruta eta txokolatezko brotxetak

Sukaldeko
errezeta interesgarriren
bat baduzue bidal
diezazkigukezue:
comunicacion@hirukide.com

Osagaiak:

(6 lagunentzat)

- 2 banana
- 12 marrubi
- 1 sagar
- 1 udare
- 200 g txokolate beltza, zuria edo esneduna (nahi duzun txokolatea)
- 50 g fruitu lehor txikituak (intxaurrak, hurrak, almendrak etab.)
- Gozokiak edo txirriak apaingarri moduan (hautazkoa)
- Zurezko makilatxoak (brotxetak egiteko)

Prestaketa:

- 1 Bananak zuritu eta xerra loditan moztu, marrubiak garbitu eta erditik moztu eta sagarra eta udarea garbitu eta zati txikitan moztu.
- 2 Zurezko makilatxoetan fruta desberdina sartu: platanoa, marrubia, sagarra eta udarea.
- 3 Txokolatea zatitu eta mikrouhinean edo bainu marian urtu, leun eta likido egon arte. Zapora gehiago nahi izanez gero, esne pixka bat gehitu txokolateari.
- 4 Banana-zatiak txokolate urtuan busti, eta gehitu fruitu lehor txikituak gainetik (edo gozokiak, nahi izanez gero).
- 5 Brotxetak txokolatea gogortu arte hozkailuan sartu, 10-15 minutuz.
- 6 Txokolatea gogortu denean, prest daude fruta eta txokolatezko brotxetak jateko!





7 desberdintasunak

すどく



Jokuaren helburua da letik 9ra lauki hutsak betetzea, baina debekatuta dago zenbakiak errepikatzea ilara ala zutabe berean edota azpilauki sarean.

B	A	R	R	A	S	K	I	L	O	A	F	T
I	A	I	X	F	O	E	T	K	B	U	A	L
R	R	N	J	U	X	A	S	E	B	K	S	W
S	U	R	T	X	I	N	T	X	A	I	X	S
U	V	A	E	X	T	A	P	A	M	R	S	A
G	A	A	A	I	M	E	X	W	A	T	A	Y
E	H	L	R	H	R	L	F	K	L	D	C	L
A	B	A	T	R	H	U	O	W	P	B	U	I
U	H	M	R	O	E	T	G	H	M	Z	Z	G
N	S	E	T	T	R	K	J	T	N	H	A	E
U	U	P	X	O	Z	M	S	G	P	M	R	L
T	Y	H	D	V	D	A	L	U	B	D	R	A
K	Z	O	F	R	J	P	Q	Z	M	H	A	E

Umeentzako letra zopa

Aurkitu udazkenean hibernatzeko prestatzen diren 10 animalia:

HARTZA, TRIKUA, SAGUZARRA, URTXINTXA, DORTOKA, IGELA, SUCEA, BARRASKILOA, MUSKERRA, MAPATXEA

2	1		8		4		
	3				9	5	
		8		5	4		
	9		1		7	8	2
	7		3		5		4
5		6					
				4		7	1
6							9
1		7		3			

Arrozezko marakak

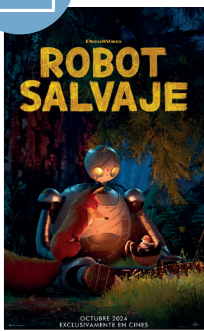
Materialak:

- Jogurt poteak
- Arroza (dilistak edo garbantzukak ere erabili daitezke)
- Kola txuria
- Margoa
- Kolorezko papera edo kartulina
- Markatzaileak
- Artilea (hautazkoa)
- Mugimenduzko begiak (hautazkoa)

Argibideak:

- 1 Bi jogurt pote garbitu eta ondo lehortu.
- 2 Pote baten erdia arrozez edo beste material lehor batez bete.
- 3 Kola txuriarekin bi poteak itsasi.
- 4 Maraka apaindu, margotuz, kolorezko paper zatitxoekin, artilearekin ilea irudikatuz, mugimenduzko begiak ipiniz...
- 5 Marakak jo! Osagai ezberdinetako marakak egiten badituzu, soinu berriak lortuko dituzu, erabil ezazu irudimena eta atera ezazu barruan duzun artista!





Robot salvaje

El épico viaje de un robot que naufraga en una isla deshabitada y debe aprender a adaptarse al duro entorno, entablando gradualmente relaciones con los animales de la isla y convirtiéndose en padre adoptivo de una pequeña oca huérfana.

Una película asombrosa y conmovedora, que cuenta una esperanzadora y auténtica historia de supervivencia, con un gran mensaje sobre el poder de la comunidad y la unión ante las grandes adversidades. Como dice su director, "la película abraza la tragedia, la alegría, los planes fallidos y los triunfos accidentales. Celebra la magia del día a día que va tejiendo una vida, reflexionando sobre la dinámica de la crianza, la infancia, la adopción, la esencia del hogar y, sobre todo, aprendiendo a crecer más allá de los límites para los que estamos programados.

Género: animación, aventuras **Edad:** todos los públicos **Estreno:** 11 de octubre

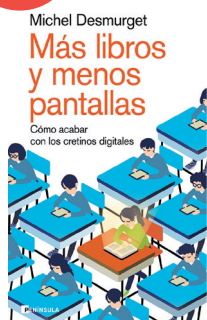


Here

Ambientada en una única habitación, Here sigue a varias familias de diferentes generaciones que formaron en esa habitación su hogar. Una historia de amor, pérdida, risas y vida, que nos hará viajar desde un pasado muy remoto hasta un futuro próximo. Un viaje a lo largo de cientos de miles de años que transcurre, de principio a fin, en un solo lugar: aquí.

Además de su propuesta visual única, Here destaca por el uso de tecnología de vanguardia para rejuvenecer digitalmente a sus protagonistas. Gracias a la inteligencia artificial, Tom Hanks y Robin Wright interpretan a sus personajes a lo largo de décadas, transformándose de manera tan fluida que resulta casi imposible notar la intervención tecnológica.

Género: drama, familia **Edad:** + 7 años **Estreno:** 5 diciembre



Más libros y menos pantallas

¡Que lean! Es importante que los niños y las niñas lean libros en papel. Que se sumerjan en ellos y que dibujen, subrayen y doblen sus páginas. Cientos de estudios muestran cómo la lectura por placer tiene un impacto único en el aprendizaje cognitivo de los niños y niñas. Fomenta el lenguaje, los conocimientos generales, la creatividad, la atención, la escritura, la expresión oral, la autocomprensión y la empatía. No hay herramienta más útil para el desarrollo cerebral que un libro.

Frente a los efectos de las pantallas, Michel Desmurget, uno de los neurocientíficos de referencia en este campo y la voz que más tiempo lleva alertando de los efectos perniciosos de las pantallas en el cerebro infantil, propone un enfoque optimista con soluciones concretas. Este libro dirigido a padres/madres y maestros proporciona información para comprender el impacto de la lectura en el desarrollo intelectual, emocional y social de los niños y niñas, y les dará herramientas para cultivar el hábito de la lectura en su educación.

Autor: Michel Desmurget **Editorial:** Península **Edad:** jóvenes-adultos



Neguko oparia

Ohiko eskola-egun hotz batean, protagonista txikiak elurra egiten ikusi nahi du berriz. Etxera bidean, egun horretan bertan, edo agian hurrengoan, elurra etorriko dela sumatzen du umeak. Ez al dugu haur zein heldu guztiok nahi zuriz jantzi daitezten landa eta mendiak, kaleak, teilatuak? Gauean, bihozkada hori duela bilduko da izara artean. Biharamunean, dena da jolasa: ohetik jauzi eta etxeoak esnatzera joatea, kalera atera eta oro estaltzen duen mantu zuriaren dirdaiarekin liluratzea.

Udazken denboran albumean bezala, orrialde bikoitz bakoitzean urtaroen barneratzen den ibilbide leun bat marrazten zaigu protagonista txikiaren eskutik. Haren begien bitartez, neguak ekartzen dituen sentipenak dastatzen ditugu. Concha Pasamarrek, berriz ere, ilustrazio samur eta eder batzuk oparitzen dizkigu, eta lirikotasunez jositako testu batekin hunkintzen gaitu, egunerokoaren edertasun xumea nabarmenaraziz.

Egileak: Concha Pasamar **Argitaletxea:** BOOKOLIA **Adina:** + 7 urte



Esta sección queda abierta para informaros de programas o actividades de ocio que se puedan disfrutar en familia y tengan una especial sensibilidad con las familias numerosas.

Si conocéis alguna otra propuesta que nos pueda interesar a las familias numerosas no dudéis en poneros en contacto con nosotros en: comunicacion@hirukide.com o en el 945 25 36 02.

Senderismo y naturaleza en el Parque Natural de Valderejo

Empezad el día en el Centro de Interpretación del parque, en el pueblo de Lalastra, donde podréis aparcar si vais en coche. Ahí podréis conocer la flora, fauna y geología del parque, ideal para que los/as niños/as aprendan sobre la biodiversidad de la zona antes de la caminata.

Una vez haberos empapado de lo que el parque os depara, os recomendamos hacer la ruta de la Senda del Desfiladero del Río Purón, una de las más recomendadas para familias. El camino sigue el cauce del río Purón, un recorrido encantador entre bosques y prados, con paisajes que maravillarán a toda la familia. El destino final es el espectacular Cañón del río Purón, con paredes de roca caliza impresionantes.

Lugar:

Parque de Valderejo (Lalastra, Araba/Álava)

Duración:

2 h y 30 min

Horarios:

- abril - septiembre, de martes a domingo: 10:00 - 14:30 h / 16:00 - 19:00 h
- octubre - marzo, de martes a viernes: 09:00 - 15:00 h
- octubre - marzo, sábado, domingo y festivos: 10:00 - 14:30 h / 16:00 - 17:30 h

Precio:

- gratis

Más información



Visita al Museo de la Paz de Gernika

Comienza el día visitando el museo de la Paz de Gernika, que ofrece una perspectiva sobre la historia del bombardeo de Gernika y la importancia de la paz. El museo es interactivo y está diseñado para que tanto adultos como niños/as puedan aprender sobre la historia de manera amena. En la web, podéis encontrar diferentes visitas y rutas guiadas y actividades educativas según vuestros intereses.

Lugar:

Gernika (Bizkaia)

Horarios:

- de martes a sábado: 10:00 - 19:00 h
- domingo y lunes: 10:00 - 14:30 h

Precio:

- 6 € (4 € familias numerosas) y gratis los sábados a partir de las 16:00 h

Más información:



Exposición "Extramission: Capturando ojos luminosos"

La exposición de Jessica Sarah Rinland en Tabakalera, se centra en la observación y captura de imágenes a través de distintas ópticas, combinando naturaleza y tecnología. Podéis aprovechar la visita como una oportunidad educativa para que los niños entiendan de manera lúdica conceptos sobre la percepción, la luz, y cómo vemos el mundo a través de la tecnología.

Lugar:

Tabakalera, Donostia/San Sebastián (Gipuzkoa)

Horarios:

- lunes: cerrado
- de martes a jueves: 12:00 - 21:00 h
- viernes y sábado: 10:00 - 22:00 h
- domingo: 10:00 - 21:00 h

Precio:

- gratis

Más información:



Si conocéis a alguna familia numerosa **dadle a conocer Hirukide**

Kide ugariko familiaren bat ezagutzen baduzue **hitz egin iezaiozue Hirukideri buruz**

¿Qué es **HIRUKIDE?**

Una entidad independiente sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública por el Gobierno Vasco. Trabajamos desde hace 25 años para defender los derechos de las familias con hijos/as en general y las familias numerosas en particular.

Zer da **HIRUKIDE?**

Erakunde independentea gara, irabazi-asmorik gabea, eta Eusko Jaurlaritzak onura publikoko izendatua. 25 urte daramatzagu oro har seme-alabak dituzten familien eta bereziki kide ugari-koen eskubideak defendatzen.

Principales ventajas

Incidencia política y social: ser portavoces e interlocutores ante las administraciones públicas, partidos políticos y agentes sociales para lograr una sociedad más amigable e inclusiva con las familias con hijos/as.

Asesoramiento e información integral: sobre ayudas, derechos, ventajas o legislación en relación con vuestra condición de familia numerosa. Envío de nuestras revistas y newsletter y presencia en redes sociales..

Servicios de formación a través de congresos y charlas formativas de diferentes temáticas de interés.

Actividades y salidas de ocio familiar a lo largo del año.

Plan de Descuentos: acceso a más de 1.300 acuerdos alcanzados con entidades y comercios.

Seguro de vida gratuito con una cobertura de 3.500 € en caso de fallecimiento o invalidez permanente absoluta de alguno de los progenitores, salvo que se prevea mejoría.

Toda la información en www.hirukide.com

Abantaila nagusiak

Eragin politiko eta soziala: bozeramaileak eta solaskideak izatea administrazio publikoen, alderdi politikoen eta gizarte-eragileen aurrean, seme-alabak dituzten familiekin gizarte adiskidetsuagoa eta inklusiboagoa lortzeko.

Aholkularitza eta informazio integrala: laguntzak, eskubideak, abantailak edo kide ugariko familia izateari buruzko legeria. Gure aldizkariak eta newsletterrak bidaltzea eta sare sozialetan egotea.

Prestakuntza-zerbitzuak, gai interesgarriei buruzko kongresu eta hitzaldien bidez.

Familia-aisialdiko jarduerak eta irteerak urtean zehar.

Deskontu Plana: entitate eta saltokiekin lortutako 1.300 akordio baino gehiagorako sarbidea.

Doako bizi-tasua-asegurua, 3.500 € estaldurarekin, gurasoetako baten heriotzaren edo erabateko baliaezintasun iraunkorraren kasuan, hobekuntza aurreikusten ez bada.

Informazio guztia gure webgunean www.hirukide.com



Hirukide



Descuentos Beherapenak

SECTOR / SEKTOREAK	Desde	Hasta
Alimentación / Elikadura	5 %	20 %
Alojamientos / Ostatuak	10 %	20 %
Asesorías / Aholkularitzak	10 %	20 %
Carburantes / Erregaiak	2 %	3 %
Educación / Hezkuntza	10 %	25 %
Librerías / Liburudendak	5 %	20 %
Hostelería / Ostalaritza	10 %	20 %
Jugueterías / Jostailu-dendak	5 %	10 %
Ocio / Aisialdia	5 %	50 %
Salud / Osasuna	5 %	20 %
Seguros / Aseguruak	10 %	50 %
Serv. Doméstico / Etxe-zerbitzua	10 %	20 %
Textil-Calzado / Ehungintza-oinetakoak	10 %	20 %
Vehículos / Ibilgailuak	5 %	32 %



¿Sabíais que...

Recordad que podemos atenderos en la SEDE que tenemos en cualquiera de las tres capitales.

ARABA / ÁLAVA-CENTRAL

Avda. Reina Sofía, 112
Vitoria-Gasteiz
Horario de atención:
L-J: 9:00-17:00 h / V: 8:00-16:00 h
(Excepto verano: 8:00-15:00 h)
945 253 602 / 688 728 931

BIZKAIA

Arturo Campión, 18
Bilbao
Horario de atención:
Presencial: L,X,V: 10:00-14:00 h
Teléfono: L-V: 10:00-14:00 h
688 668 309
bizkaia@hirukide.com

GIPUZKOA

Pagola Gizagunea, Pº Bascongada
Donostia/San Sebastián
Horario de atención:
Presencial: L,X,V: 9:30-13:30 h
Teléfono: L-V: 9:30-13:30 h
688 668 326
gipuzkoa@hirukide.com

Ba al zenekiten...

Cogoratu hiru hiriburuetako EGOITZETAN lagundu ahal dizuegula.

ARABA / ÁLAVA ZENTRALA

Sofía Erreginaren etorbidea, 112
Vitoria-Gasteiz
Arreta ordutegia:
Al.-og. : 9:00-17:00 / Or.: 8:00-16:00
945 253 602 / 688 728 931
hirukide@hirukide.com

BIZKAIA

Arturo Kanpion, 18
Bilbo
Arreta ordutegia:
Aurrez aurre: Al.,az.,or.: 10:00-14:00
Telefono bidez: Al.-or.: 10:00-14:00
688 668 309
bizkaia@hirukide.com

GIPUZKOA

Pagola Gizagunea, Pº Bascongada
Donostia/San Sebastián
Arreta ordutegia:
Aurrez aurre: Al.,az.,or.: 9:30-13:30
Telefono bidez: Al.-or.: 9:30-13:30
688 668 326
gipuzkoa@hirukide.com

25



Hirukide

URTE · AÑOS

**FAMILIA
UGARIEKIN**

con las
**FAMILIAS
NUMEROSAS**