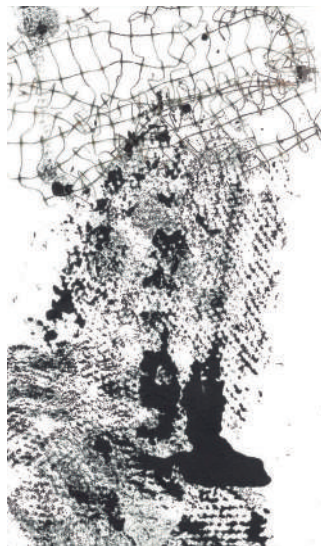
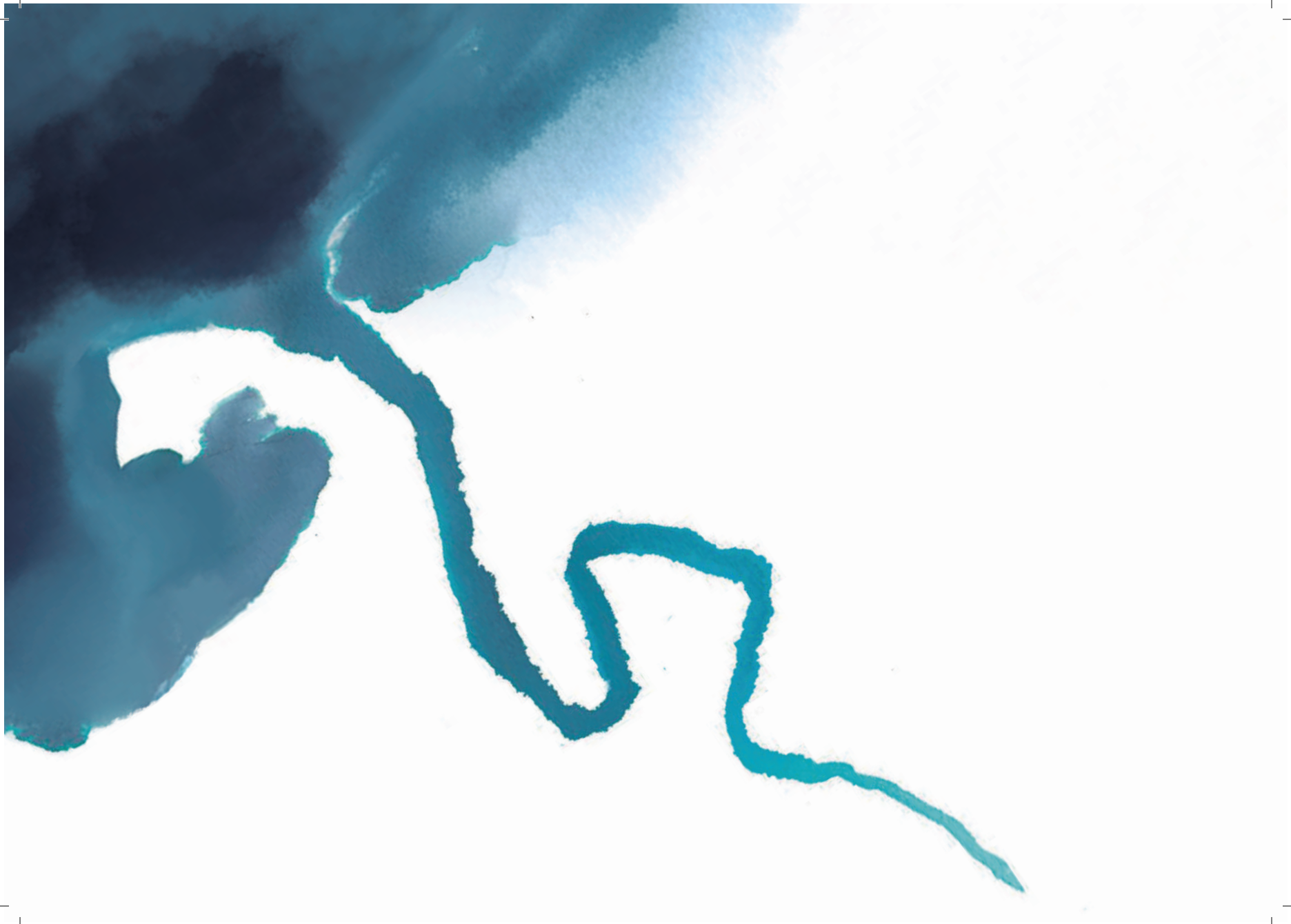




2026

Iraunkortasunaren Egutegia
Donostiako Urumeako biztanleak
Calendario de la Sostenibilidad
Habitantes del Urumea urbano





Aurten ere, Cristina Enea Fundazioak
Iraunkortasunaren Egutegia argitaratu du. Gure
etxeko edo lantokiko hormatik, eguneroko
erritmoak markatzeaz gain, gizartea eraldatzeko
mezua zabaldu nahi duena, ingurumenarekiko
jarrera atseginago baterantz.

Oraingo honetan, Urumeara hurbiltzea erabaki dugu,
eta bertan dagoen eta babesa ematen dion aberastasun
biologikoa ezagutaraztea. Izan ere, Jorge Guitián-ek
idatzi zuen bezala, bakarrik babesten da baloratzen
dena, eta bakarrik baloratzen da ezagutzen dena.

Eta bide horretan aparteko bidelagun izan ditugu
CEINPROko Diseinuko Goi Mailako Zikloko
ikasleak (eta irakasleak), beraiek grafikoki garatu
baitute orain eskuetan duzun egutegia.

Un año más, Fundación Cristina Enea publica su
Calendario de la Sostenibilidad, un elemento que,
más allá de marcar los ritmos diarios desde la pared
de nuestro hogar o lugar de trabajo, quiere difundir un
mensaje de relación más amable con el medio ambiente.

En esta ocasión hemos optado por acercarnos al
Urumea, y en dar a conocer la riqueza biológica
que alberga y a la que da cobijo. Porque como
escribió Jorge Guitián, sólo se protege lo que
se valora y sólo se valora lo que se conoce.

Y para este proyecto hemos contado con un
compañero de lujo, el alumnado (y profesorado)
del Ciclo de Grado Superior de Diseño de
CEINPRO, quien ha desarrollado gráficamente
el calendario que ahora tienes en tus manos.



Urumeak, Kantauri itsasoan itsasoratu aurreko azken tartean, artifizializazio-prozesu garrantzitsua bizi izan du, hiriaren urbanizazioarekin batera garatu dena. Baina horrek ez du esan nahi ura daraman ubide bat besterik ez denik; aitzitik, ekosistema harrigarri bat aurki daiteke bertan.

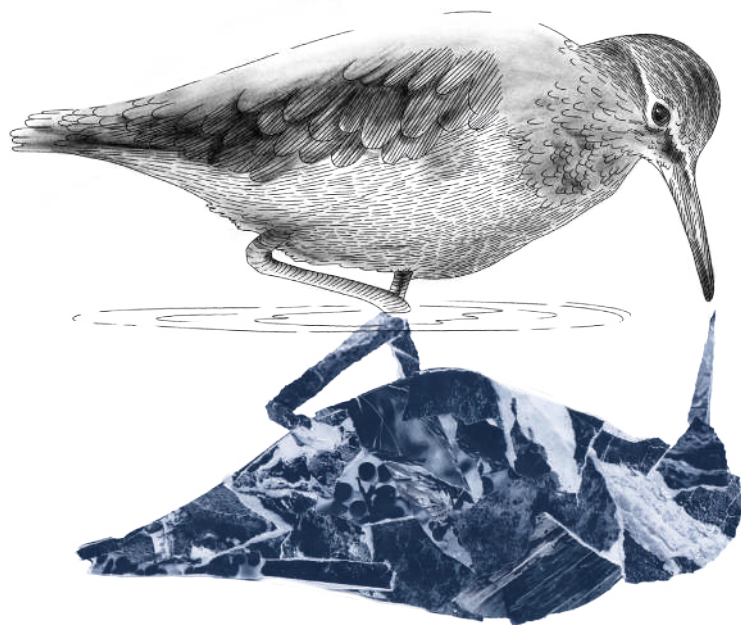
Izan ere, ekosistema aberats horrek oso ezaugarri bereziak ditu, itsasotik datorren ur gaziaren eta ibaitik jaisten den ur gezaren etengabeko eraginpean baitago. Gainera, mareen eraginez, baldintza horiek egunean zehar aldatu egiten dira, eta ondorioz, han bizi diren bizidunek etengabeko gazitasun-aldaketetara egokitu behar izaten dute. Ez hori bakarrik. Itsasaldiek ere ur-mailaren etengabeko igoerak eta jaitsierak eragiten dituzte, eta beraz, substratoan sustraituta dauden biztanleek, hala nola landareak, algak edo bibalbioak, bai urpean bai airepean bizirautea behartuta daude.

Horren ondorioz, Urumearen zati honetako komunitate biologikoa oso espezializatuta dago etengabe aldatzen ari den ingurune batean bizitzeko. Itsasoko eta ibaiko organismo tipikoek ez ezik, ingurune gazikaretako espezie batzuek ere ekosistema hau osatzen dute. Ezagutu ditzagun.

El Urumea, en su último tramo antes de desembocar en el mar Cantábrico, ha experimentado un importante proceso de artificialización en paralelo a la urbanización de la ciudad. Pero eso no significa que se trate únicamente de un canal por el que fluye agua, sino que, por el contrario, alberga un sorprendente ecosistema.

Esta rica asociación biológica presenta unas características muy especiales, ya que está permanentemente sometida a la influencia del agua salada, procedente del mar, y a la del agua dulce, que desciende por el cauce fluvial. Estas condiciones varían a lo largo del día por el influjo de las mareas, haciendo que los organismos deban adaptarse a los constantes cambios de salinidad. No solo eso. Las mareas también provocan continuos ascensos y descensos del nivel del agua, obligando a los habitantes fijos al sustrato, como plantas, algas o bivalvos, a sobrevivir sumergidos o expuestos al aire.

Como consecuencia, la comunidad biológica de este tramo del Urumea está altamente especializada para sobrevivir en un ambiente en permanente cambio. Está integrada por organismos marinos y fluviales, que conviven con especies típicas de medios salobres. Conozcámoslas.



Kuliska txikia

Andarríos chico

Limoetako hegazti txiki bat da, itsasbeheran airepean geratzen diren sedimentu lohitsueta ikus daitekeena. Zizareak eta lurperatutako beste ornogabe batzuk jaten ditu, mokia hondoratuz harrapatzen dituenak.

Se trata de una pequeña ave limícola, habitual en los sedimentos fangosos que quedan expuestos durante la marea baja. Se alimenta de gusanos y otros invertebrados enterrados que atrapa hundiendo el pico.

Urtarrila • Enero

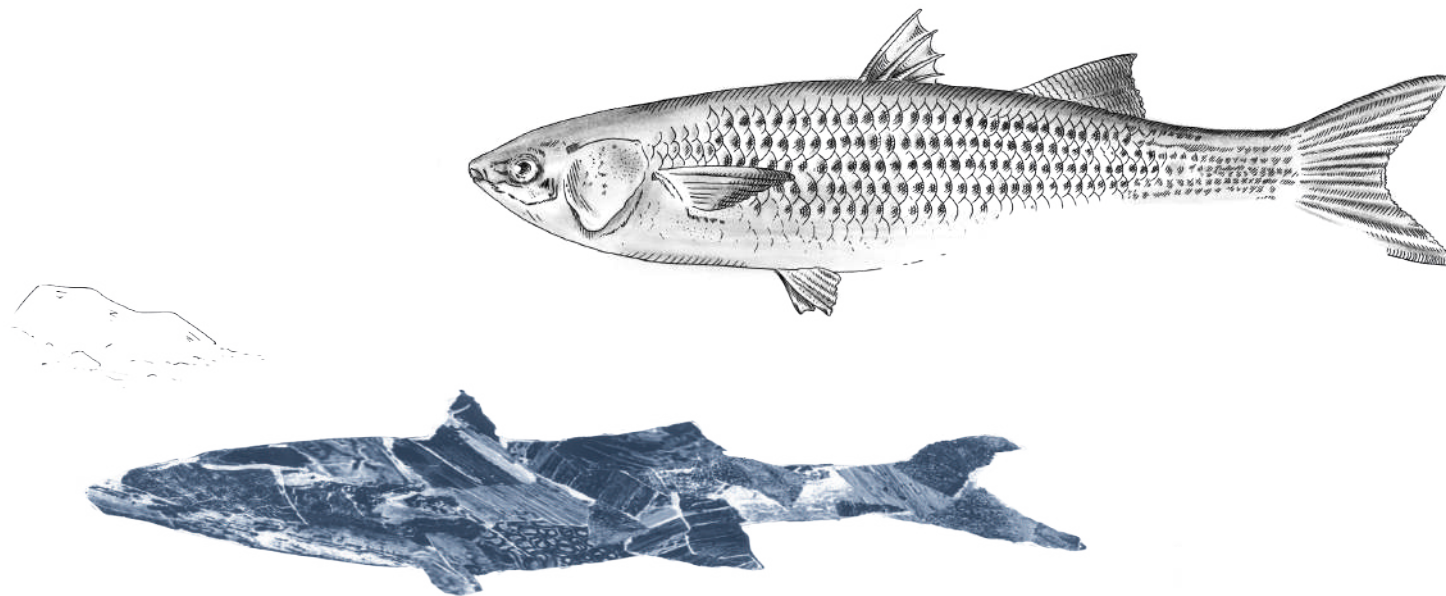
Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10 	11
12	13	14	15	16	17	18 
19	20	21	22	23	24	25 
26	27	28	29	30	31	

Korrokoia

Corcón

Arrain hau, gazitasun maila zabala jasan dezakeena, orojalea da, hau da, ia edozer jaten du. Horrek ospe txarra eman dio, nahiz eta bere haragiak goi mailako nutrizio-kalitatea duen.

Este pez, que puede tolerar un amplio rango de salinidad, es omnívoro, por lo que come prácticamente cualquier cosa. Eso le ha dado mala fama, pese a que la calidad nutricional de su carne es muy alta.



Otsaila • Febrero

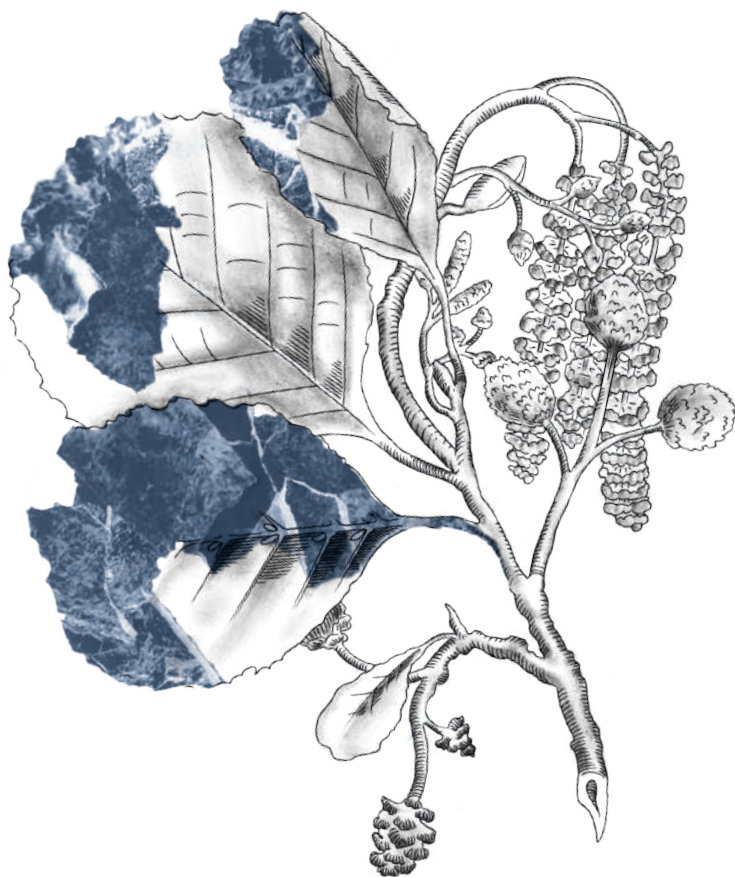
Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
----------------------------	----------------------------	--------------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

						01
02 	03	04	05	06	07	08
09 	10	11	12	13	14	15
16	17 	18	19	20	21	22
23	24 	25	26	27	28	

02 - Hezeguneen Nazioarteko Eguna / Día Internacional de los Humedales

11 - Emakume eta Neska zientzialarien Nazioarteko Eguna / Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia





Haltza

Aliso

Ibaiaren osasunerako ezinbestekoa den ibaiertzeko landarediaren espezie ugarietako bat da. Ibaiertzak egonkortzeaz eta uholdeak saihesteaz gain, animalia eta landare askoren habitata da.

Es uno de los principales integrantes de la vegetación de ribera, vital para la salud del río. No solo estabiliza las orillas y previene las inundaciones, sino que es el hábitat de numerosas especies animales y vegetales.

Martxoa • Marzo

Astelehena
Lunes

Asteartea
Martes

Asteazkena
Miércoles

Osteguna
Jueves

Ostirala
Viernes

Larunbata
Sábado

Igandea
Domingo

01

02

03



04

05

06

07

08

09

10



11

12

13

14

15

16

17

18



19

20

21

22

23/30

24/31

25



26

27

28

29

15 - Kontsumo Arduratsuaaren Eguna / Día del Consumo Responsable
22 - Uraren Munduko Eguna / Día Mundial del Agua

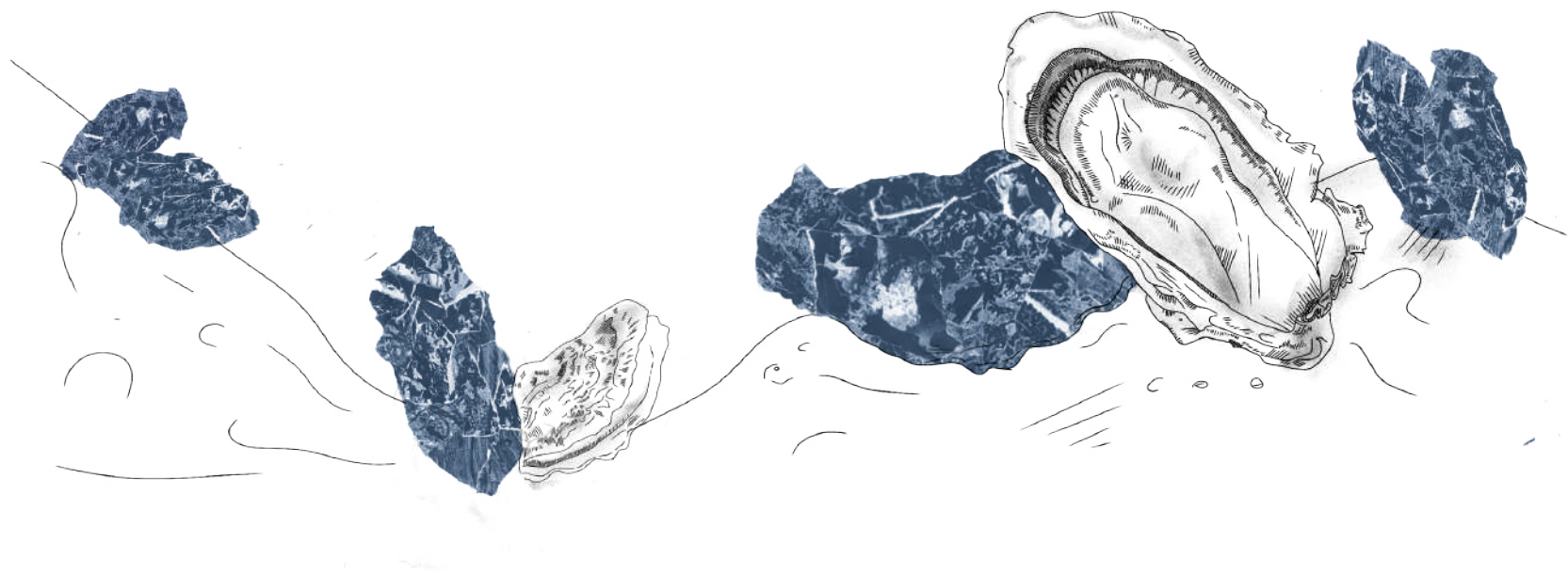


Ostrak

Ostras

Molusku hauek beren maskorretako bat substratu gogorretara finkatzen dute, eta handik ez dira mugitzen. Itsasbeheran, airepean geratzen direnean, bizirik irauteko oskolak hermetikoki ixten dituzte barruko hezetasunari eusteko.

Estos moluscos fijan una de sus conchas a los sustratos duros, de donde ya no se mueven. Durante la marea baja, cuando quedan expuestas al aire, son capaces de mantener la humedad interior cerrando las valvas herméticamente para sobrevivir.



Apirila · Abril

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
		01	02 	03	04	05
06	07	08	09 	10	11	12
13	14	15	16	17 	18	19
20	21	22	23	24 	25	26
27	28	29	30			

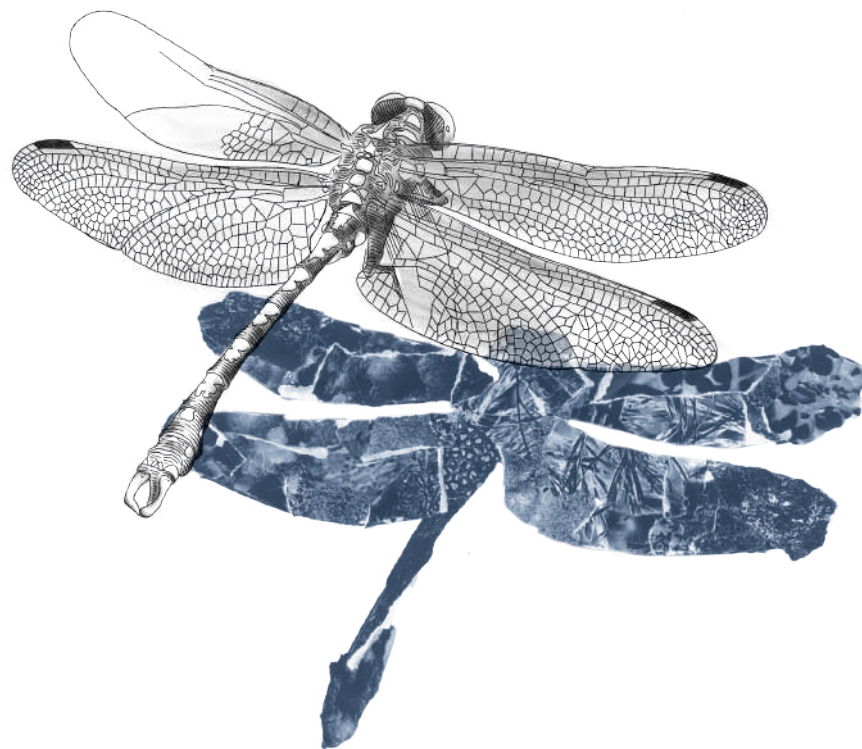
22 - Lurraren Munduko Eguna / Día Mundial de la Tierra

Burruntzi

Libélula cernícalo

Intsektu honek kolore hori eta beltz biziak ditu helduaroan, ibai-korrontearen gainetik hegan egin edo erriberako basoaren freskotasunean atseden hartzen du. Beste intsektu hegalaria harrapari ona da, zelatan ehizatzen dituena.

Este insecto, de intensos colores amarillos y negros en su fase adulta, sobrevuela la corriente fluvial o descansa en la frescura del bosque de ribera. Es un activo depredador de insectos voladores, que atrapa al acecho



Maiatza • Mayo

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
				01 	02	03
04	05	06	07	08 	09	10
11	12	13	14	15	16 	17
18	19	20	21	22	23 	24
25	26	27	28	29	30	31 

22 - Bioaniztasunaren Nazioarteko Eguna / Día Internacional de la Biodiversidad



Itsas mihilua

Hinojo marino

Arroketan bizi da sustraiak arrakaletan eta zuloetan sartuz. Oso ondo jasaten du zipriztinen gazitasuna. C bitamina asko du, horregatik, eskorbutoa saihesteko erabiltzen zuten marinelek.

Se fija a las rocas introduciendo sus raíces en grietas y oquedades. Tolera muy bien la salinidad de las salpicaduras y posee un alto contenido en vitamina C, por lo que los marinos la usaban para evitar el escorbuto.

Ekaina • Junio

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
01	02	03	04	05	06	07 
08	09	10	11	12	13	14
15 	16	17	18	19	20	21
22 	23	24	25	26	27	28
29	30 					

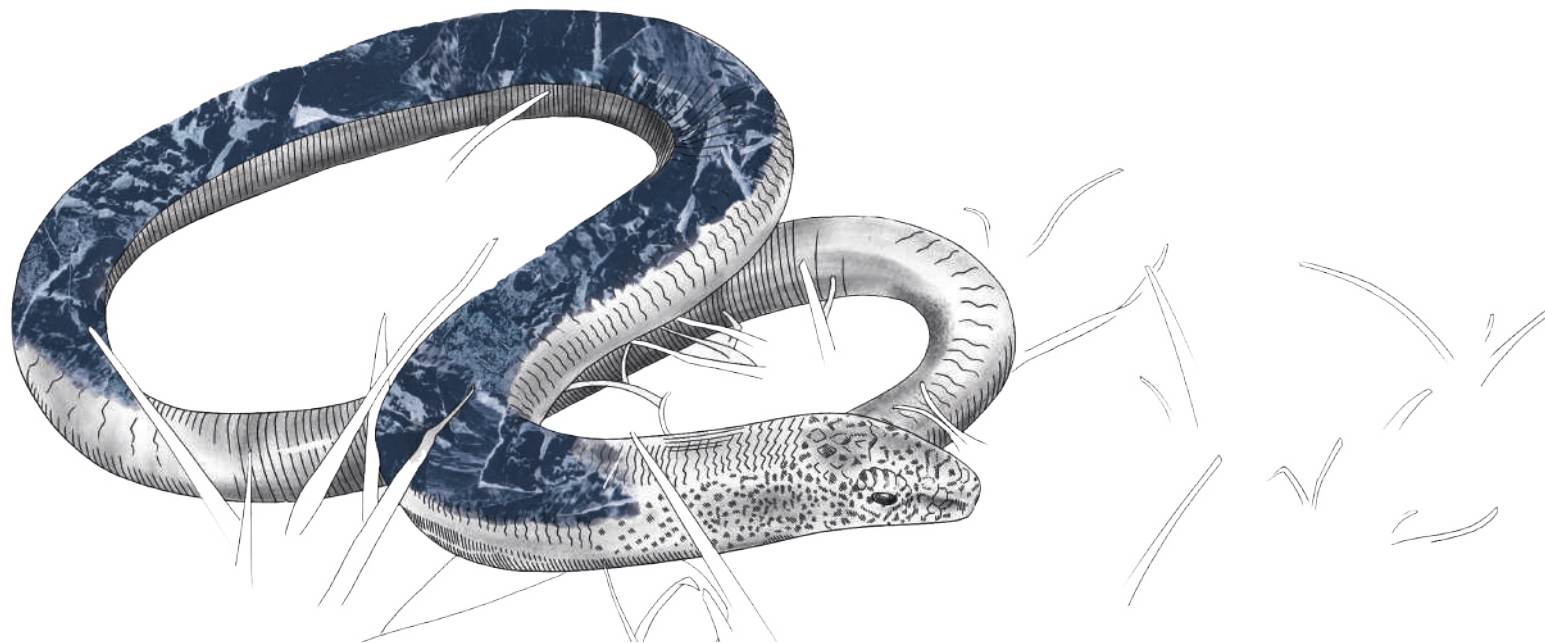
05 - Ingurumenaren Munduko Eguna / Día Mundial del Medio Ambiente

Zirauna

Lución

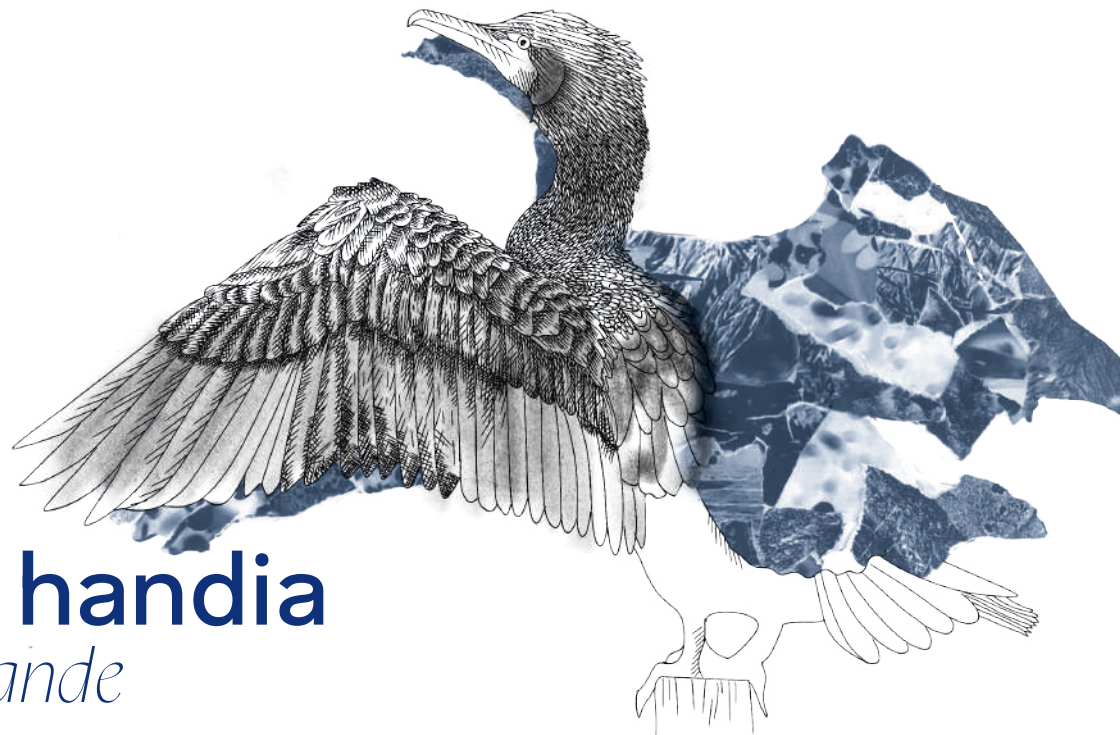
Suge batekin maiz nahastu arren, berez hankarik gabeko musker bat da. Ilunabarreko ohiturak ditu eta Urumearen inguruko belar-eremuetan bizi da, nahiz eta erraz igeri egin dezakeen.

Aunque se le confunde con una serpiente, en realidad se trata de un lagarto sin patas. Tiene hábitos crepusculares y habita zonas de hierba próximas al cauce del Urumea, aunque también puede nadar con facilidad.



Uztaila • Julio

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
		01	02	03	04	05
06 	07	08	09	10	11	12
13	14 	15	16	17	18	19
20	21 	22	23	24	25	26
27	28	29 	30	31		



Ubarroia handia

Cormorán grande

Uretako beste hegazti batzuek ez bezala, bere lumak ez dira erabat iragazgaitzak. Ondorioz, bustitzean, pisu gehiago hartzen dute eta ubarroiak gehiago urperatu daitezke arrantzarako. Ondoren, ohikoa da hegoak eguzkitan zabaldua ikustea, lehortzeko.

A diferencia de otras aves acuáticas, sus plumas no son completamente impermeables, por lo que al mojarse ganan peso y pueden sumergirse más para pescar. Tras zambullirse, es frecuente verlo con las alas extendidas al sol para secarlas.

Abuztua · Agosto

Astelehena
Lunes

Asteartea
Martes

Asteazkena
Miércoles

Osteguna
Jueves

Ostirala
Viernes

Larunbata
Sábado

Igandea
Domingo

01

02

03

04

05



06

07

08

09

10

11

12

13



14

15

16

17

18

19

20



21

22

23

24 / 31

25

26

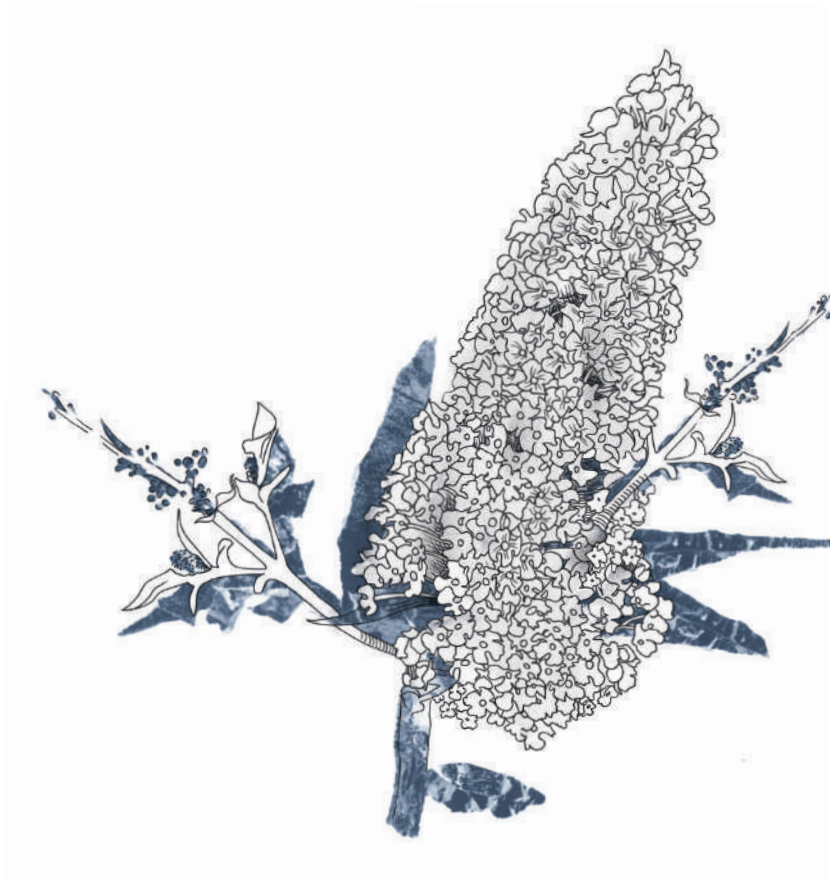
27

28



29

30



Lila izuna

Arbusto de las mariposas

Jatorriz, Ekialde urruneko landarea da, apaingarri gisa Europara ekarri zutena. Espezie exotiko inbaditzailetzat jotzen da, eta kolonizatzeko ahalmen handia duenez, mehatxu larria da ibaiertzeko landaredia osatzen duten espezieentzat.

Planta originaria del lejano Oriente, que fue introducida en Europa con fines ornamentales. Es considerada una especie exótica invasora y su alto potencial colonizador constituye una grave amenaza para las especies que integran la vegetación de ribera, a las que desplaza.

Iraila • Septiembre

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
	01	02	03 	04	05	06
07	08	09	10	11 	12	13
14	15	16	17	18 	19	20
21	22	23	24	25	26 	27
28	29	30				

Izkira

Quisquilla común

Espezie hori itsas eremuekin lotzen badugu ere, bere presentzia Loiolaraino hedatzen da. Krustazeo txiki honek gorputz gardena du, marra gorrixkez zeharkatuta, eta bost hanka pare ditu, lehenengo biek pintzak dituztenak.

Aunque asociamos esta especie a ámbitos marinos, su presencia se extiende hasta Loiola. Este pequeño crustáceo, de cuerpo transparente surcado por líneas rojizas, posee cinco pares de patas, las dos primeras dotadas de pinzas.



Urria • Octubre

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
			01	02	03 	04
05	06	07	08	09	10	11 
12	13	14	15	16	17	18 
19	20	21	22	23	24	25
26 	27	28	29	30	31	

02 - Hegaztien Munduko Eguna / Día Mundial de las Aves

16 - Elikaduraren Munduko Eguna / Día Mundial de la Alimentación

24 - Klima Aldaketaren aurkako Nazioarteko Eguna /

Día Internacional contra el Cambio Climático



Alga gorriak

Algas rojas

Gelidium generoko alga kartilaginoso hauek, purpura edo gorrixka kolorekoak, zurtoin horizontal baten bidez heltzen dira substratura, eta handik adar bertikalak ateratzen zaizkie. Bildu eta lehortzen dira, elikagai-lodigarri bat lortzeko.

Estas algas del género *Gelidium*, cartilaginosas y de color púrpura o rojizo, se fijan al sustrato mediante un tallo horizontal del que parten ramificaciones verticales. Son recolectadas y puestas a secar para obtener un espesante vegetal.



Azaroa • Noviembre

Astelehena
Lunes

Asteartea
Martes

Asteazkena
Miércoles

Osteguna
Jueves

Ostirala
Viernes

Larunbata
Sábado

Igandea
Domingo

01 

02

03

04

05

06

07

08

09 

10

11

12

13

14

15

16 

17

18

19

20

21

22

23 / 30 

24

25

26

27

28

29



Martin arrantzalea

Martín pescador

Hegazti nahasezin hau, lumetan kolore urdinak eta laranjak uztartzen dituen, arrantzale trebea da, eta ibaiertzeko landareetatik ehizatzen ditu harrapakinak. Japoniako bala-trenaren diseinua sortzeko bere mokoaren forma hidrodinamikoan inspiratu ziren

Esta inconfundible ave, que combina colores azules y naranjas, es una habilidosa pescadora, que acecha a sus presas desde la vegetación de ribera, lanzándose para cazarlas. La forma hidrodinámica de su pico inspiró el diseño del tren bala japonés.

Abendua · Diciembre

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
	01 	02	03	04	05	06
07	08	09 	10	11	12	13
14	15	16 	17	18	19	20
21	22	23	24 	25	26	27
28	29	30	31 			

Urumea ertze
ikuspegia



2027

Urtarrila · Enero

				01	02	03			
04	05	06	07	08	09	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	31			

Maiatza · Mayo

					01	02			
03	04	05	06	07	08	09			
10	11	12	13	14	15	16			
17	18	19	20	21	22	23			
24	25	26	27	28	29	30			
31									

Iraila · Septiembre

				01	02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	12			
13	14	15	16	17	18	19			
20	21	22	23	24	25	26			
27	28	29	30						

Otsaila · Febrero

01	02	03	04	05	06	07			
08	09	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28			

Ekaina · Junio

			01	02	03	04	05	06	
07	08	09	10	11	12	13			
14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27			
28	29	30							

Urria · Octubre

					01	02	03		
04	05	06	07	08	09	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	31			

Martxoa · Marzo

01	02	03	04	05	06	07			
08	09	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28			
29	30	31							

Uztaila · Julio

						01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11			
12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30	31				

Azaroa · Noviembre

01	02	03	04	05	06	07			
08	09	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28			
29	30								

Apirila · Abril

							01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11				
12	13	14	15	16	17	18				
19	20	21	22	23	24	25				
26	27	28	29	30						

Abuztua · Agosto

										01
02	03	04	05	06	07	08				
09	10	11	12	13	14	15				
16	17	18	19	20	21	22				
23	24	25	26	27	28	29				
30	31									

Abendua · Diciembre

							01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12					
13	14	15	16	17	18	19					
20	21	22	23	24	25	26					
27	28	29	30	31							



Egutegi hau, Cristina Enea Fundazioaren eta CEINPROko Diseinuko Goi Mailako Zikloaren arteko lankidetzatik sortu da. Egunez egun ikusiko ditugun irudien kontzeptualizazioa, diseinua eta sorkuntza, etorkizunean diseinu grafikoaren profesionalak izango direnen ikaskuntza-prozesuaren emaitza dira.

Egutegiaren filosofia iraunkorrarekin berarekin bat etorritik, sortzeko prozesuan ekodiseinuko irizpide hauek jarraitu dira:

- Inprimaketa-orriak, egutegi osoa 1.020 x 720 mm-ko orri estandar bakarrekia izatea ahalbidetzen dutenak, paper-ebakinak saihestuz.
- Paperaren % 100 birziklatua, Blue Angel ziurtagiriarekin homologatua.
- Gramaje-paper murriztua eta egutegiaren erabilerara egokitua.
- Tinten estalduraren gutxieneko ehunekoa orrietan.
- Eco-mark ekolabelarekin ziurtatutako tintak.
- Edukiaren irakurgarritasuna bermatzeko gutxieneko zuriune- kopurua.
- Inprimaketa kopuru murriztua, publiko hartzaileei egokitua.

Egutegia diseinatu duten pertsonak hauek dira:

Cecile Andrea Ruíz, Jon Murillo, Janet Manterola eta Estibaliz de la Mata.

Este calendario nace de la colaboración entre Fundación Cristina Enea y el Ciclo de Grado Superior de Diseño de CEINPRO. Tanto su conceptualización y diseño, como la creación de las imágenes que nos saludarán día tras día, han sido parte del proceso de aprendizaje de quienes serán en un futuro profesionales del diseño gráfico.

Coherente con la propia filosofía sostenible del calendario, su creación ha seguido los siguientes criterios de ecodiseño:

- Pliegos de impresión que permiten que todo el calendario se realice de una única hoja estándar de 1.020 x 720 mm, evitando los recortes de papel.
- Papel 100% reciclado, homologado con el certificado Blue Angel.
- Papel de gramaje reducido y adaptado al uso del calendario.
- Mínimo porcentaje de cobertura de tintas en las hojas.
- Tintas certificadas con la etiqueta Eco-mark.
- Mínima cantidad de espacios en blanco para garantizar la legibilidad del contenido.
- Tirada reducida, adaptada al público receptor.

Las personas que han diseñado este calendario son:

Cecile Andrea Ruíz, Jon Murillo, Janet Manterola y Estibaliz de la Mata.

Inpresioa
impresión

Ziurtagiriak
Certificados

Patronoak
Patronos

Babesle iraunkorra
Colaborador permanente

Leitzaran Grafikak



PAPER BIRZIKLATUA
%100 PAPER EKOLOGIKOA

