



# ecos!

ECOS Nº 122

DE LA ASOCIACIÓN A FAVOR DE  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
INTELLECTUAL DE ÁLAVA  
ADIMEN-EZINTASUNA DUTEN  
PERTSONEN ALDEKO  
ARABAKO ELKARTEA

Diciembre 2018

## APDEMA PONE EN MARCHA EL PLAN “CONTIGO, ENVEJECER ES MÁS FÁCIL”



El punto de encuentro  
de mayores de  
Apdema visita la  
Catedral Santa María

03



“Gure familia, bazkide eta lagun guztioi  
Zorionak eta Urte berri On”

“Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo a todas  
nuestras familias, colaboradores y amigos”.



# Apdema pone en marcha el plan “Contigo, envejecer es más fácil”



Debido al aumento de la esperanza de vida de las personas con discapacidad intelectual, Apdema ha puesto en marcha un programa pionero para mejorar la calidad de vida de aquellas mayores de 45 años en proceso de envejecimiento. Bajo el título “Contigo, envejecer es más fácil”, el programa incluye un conjunto de actuaciones destinadas a mejorar la calidad de vida en todas las dimensiones de la persona. No sólo su bienestar físico y emocional, sino también la inclusión social, las relaciones interpersonales, la autodeterminación, el desarrollo personal o los derechos. Para ello, el programa proporciona los apoyos y herramientas necesarias para que las personas con discapacidad intelectual adultas puedan continuar desarrollándose como personas, con sus inquietudes, sus sueños, sus proyectos de vida... En definitiva, nuevas prácticas que promuevan un envejecimiento activo y que permitan el desarrollo de una vida plena a las personas con discapacidad intelectual.

El Plan contempla actuaciones y objetivos específicos para todos los agentes implicados: asociación, voluntarios y profesionales, personas con discapacidad intelectual, las familias y la sociedad. Entre las más destacadas se encuentran la creación de un punto de encuentro de atención diurna para personas usuarias del programa, el diseño de un protocolo de detección de síntomas de envejecimiento o la creación de una comisión familiar de envejecimiento.

En concreto, el punto de encuentro reúne tres días a la semana a las personas participantes en el Plan con el objetivo de ayudarles a tomar parte de las actividades y/o servicios normalizados de la comunidad. Todo ello con el objetivo de que la etapa adulta de cada persona sea una continuidad en su autodeterminación y desarrollo personal, siempre en el entorno comunitario. Por su parte, la Comisión familiar de envejecimiento pretende favorecer la concienciación familiar del proceso de envejecimiento de su familiar con discapacidad intelectual, y mejorar la calidad de vida emocional de toda la familia. Paralelamente al programa, se ha llevado a cabo una campaña de divulgación del mismo. Entre las acciones más destacadas cabe señalar el tradicional Hamaiкетako Solidario que anualmente se realiza en el Valle de Ayala. En esta ocasión, el pasado 2 de diciembre, la plaza Aldai de Llodio acogió la mesa informativa de Apdema, junto al concurrido reparto de Pintxo Caldo.



Apdema ha hecho un plan para personas mayores de 45 años. El plan se llama “Contigo envejecer es más fácil” y es para mejorar la calidad de vida. El Centro de Ocio es su punto de Encuentro.

Los participantes se reúnen 3 días a la semana. Deciden qué cosas les interesan y eligen qué actividades quieren hacer. Pronto funcionará la Comisión de Mayores.



## El punto de encuentro de mayores de Apdema visita la Catedral Santa María

El pasado viernes, 9 de noviembre, nueve personas usuarias de Apdema y mayores de 45 años acompañadas de dos personas de apoyo participaron en una visita guiada a la Catedral Santa María de Vitoria-Gasteiz. Esta actividad supuso la puesta en marcha de las actividades en la comunidad del Punto de Encuentro del Programa de Envejecimiento Activo “Contigo, envejecer es más fácil” creado recientemente por Apdema. Desde entonces, los miembros del Punto de Encuentro han visitado el Museo de Bellas Artes de Vitoria-Gasteiz, el acuario de Getxo, el Archivo Histórico de Álava y una protectora de animales.



MÁS INFORMACIÓN EN:

<https://bit.ly/2qJWQEA>



## Apdema participa en el I Congreso Internacional de Educación en el Tiempo Libre

El pasado mes de octubre, miembros del equipo de Ocio y Participación Social de APDEMA asistieron al I Congreso Internacional de Educación en el Tiempo Libre celebrado en Barakaldo. Bajo el título “Avanzando en la inclusión” el congreso reunió a expertos y profesionales de organizaciones y servicios de tiempo libre, organizaciones del tercer sector, agentes y entidades de proyectos sociales y educativos, así como a representantes políticos y técnicos de diferentes administraciones públicas.

El equipo de Ocio de APDEMA participó en los talleres y debates abiertos del Congreso sobre cómo construir una sociedad más inclusiva a través del ocio educativo.



## Los Grupos de Familias de Apdema abordan la tutela

Los grupos de familias de Apdema se han reunido en noviembre para conocer de primera mano y profundizar sobre la tutela como opción de futuro para las personas con discapacidad intelectual. Concretamente, el pasado 14 de noviembre, el Grupo de Familias de Vitoria-Gasteiz recibió información detallada sobre la misión, visión y valores de la Fundación Tutelar Usoa. Siete días después, el miércoles 21 de noviembre, la exposición se realizó en Llodio para el Grupo de Familias de Ayala.



MÁS INFORMACIÓN EN:

<https://bit.ly/2DKjcgH>



Los participantes de “Contigo envejecer es más fácil” visitaron la Catedral Santa María de Vitoria. Era la primera vez que salían fuera. En octubre, técnicos de ocio de Apdema

fueron a un congreso de ocio inclusivo. Los grupos de familias de Apdema han estado con la Fundación Tutelar Usoa. Les han explicado cómo funciona.



## Éxito de las jornadas sobre envejecimiento organizadas por Apdema

A finales de noviembre, Apdema organizó dos jornadas técnicas sobre el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual, dirigidas a familiares y profesionales.

Así, la tarde del jueves, 29 de noviembre, la Sala Florida del Palacio de Congresos Europa de Vitoria-Gasteiz acogió la jornada para familiares. La primera conferencia corrió a cargo de la neuropsicóloga clínica, Nuria Leiva que habló sobre “Deterioro cognitivo y demencia en la discapacidad intelectual”. A continuación, el Doctor en Filosofía y miembro del Comité de Ética de Plena Inclusión, Xabier Etxeberria, ofreció la conferencia “Acompañar a la persona mayor que envejece. Enfoque ético”.

Al día siguiente, tuvo lugar la Jornada técnica para Profesionales. El programa se abrió con la ponencia de Marta Pino, psicóloga en el ámbito de la discapacidad intelectual, sobre “Envejecimiento activo y Discapacidad”. A continuación, Nuria Leiva repitió su conferencia del día anterior pero enfocada a los profesionales. La tercera ponencia corrió a cargo de Hugo Mateu, trabajador social que explicó la experiencia de la residencia Afanias Torrelaguna. La jornada fue clausurada con la Presentación del I Plan de Envejecimiento de Apdema a cargo del equipo que dirige el programa.



## Apdema reconocida como entidad colaboradora del plan joven de Vitoria-Gasteiz

El pasado jueves, 22 de noviembre, el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz acogió el acto de reconocimiento a las entidades que colaboran en el desarrollo del IV Plan Joven de Vitoria-Gasteiz. Entre las organizaciones merecedoras del “sello de colaborador/a” se encuentra APDEMA por su labor como agente de juventud aliado del IV Plan Joven Municipal de Vitoria-Gasteiz. Estibaliz Velez de Mendizabal y Mikel Cano, personas usuarias de Apdema, recogieron el sello acreditativo representando a nuestra asociación.



## 11 personas usuarias de Apdema participan en un curso de prevención de abuso y violencia sexual

El pasado 30 de octubre, once personas usuarias de Apdema comenzaron el curso “Prevención de abusos y violencia sexual en personas con discapacidad intelectual”. Durante siete semanas recibirán formación sobre el conocimiento del cuerpo y las relaciones sexuales. En concreto, los títulos de las 7 sesiones del curso son: Me presento, Me conozco, Me relaciono, Aprendo a decir no, Sé lo que quiero, Conozco los lugares adecuados y Repaso y aclaro dudas.



Apdema ha organizado charlas sobre envejecimiento y discapacidad. Una era para las familias y otra para los profesionales.

También ha organizado un curso sobre abuso y violencia sexual para personas con discapacidad. Han participado 11 personas.





## Programa IMPULSA-T: El factor humano del empleo



Durante los meses de septiembre y octubre, 8 personas con discapacidad intelectual han participado en el programa Impulsa-T cuyo objetivo era dotar a las personas participantes de habilidades de empleabilidad necesarias para acceder y manejarse en el mundo formativo y laboral. Al cierre del programa, 2 personas han conseguido un empleo. Durante los dos meses que ha durado la formación se han trabajado las competencias más básicas para su inserción socio-laboral, desde habilidades personales relacionadas con el autoconcepto, la autodeterminación o los estilos de comunicación, hasta habilidades propias del acceso al empleo, tales como la elaboración del currículum, el perfil de empleabilidad o la búsqueda activa de empleo.

Noelia M., usuaria del programa, se apuntó al programa para aprender a hacer su currículum, **“y también he aprendido a buscar trabajo con el ordenador y a hacer entrevistas. Lo aprendimos haciendo teatro. Aún no he encontrado trabajo, pero estoy haciendo un curso de Itaka-Escolapios en Barria”**, nos cuenta.

La puesta en valor del factor humano ha sido el denominador común de todas las actividades llevadas a cabo en el programa. **“Hemos aprendido a tener compañerismo, a ayudarnos entre nosotros y ha habido respeto entre todos”**, nos explica Patricia A., usuaria del programa. Su compañero, Javier M. que al igual que Patricia ha conseguido un empleo, nos explica que **“estoy haciendo una sustitución de recepcionista, el trabajo que quería. Gracias a este programa he aprendido a tener claro qué trabajo quiero y cuál no”**. Por el momento, su compañero Javier V. no ha tenido la misma suerte que su tocayo, pero **“la experiencia ha sido muy positiva porque he aprendido a ir solo al curso, mi primer objetivo. Además, he podido visitar centros de empleo y ver cómo trabajan”**.

Cabe destacar que las personas con discapacidad intelectual son un colectivo que sufre un alto índice de paro laboral, ya no solo por el hecho de las dificultades de acceder a un primer empleo, sino también para mantener éste una vez encontrado. El programa Impulsa-T para la inserción socio-laboral de personas con discapacidad intelectual no hubiera sido posible sin el apoyo y financiación de Fundación Vital Fundazioa.

ECOS del Txirripistina  
Nº 122 – Diciembre de 2018  
Edita: APDEMA, Asociación a favor de las personas con Discapacidad Intelectual de Álava – Adimen-ezintasuna duten pertsonen aldeko arabako elkarteak.  
La Paloma, 1 Bajo. 01002 Vitoria-Gasteiz  
Tel. 945 258 966

- [www.apdema.org](http://www.apdema.org)
- [twitter.com/Apdema](https://twitter.com/Apdema)
- [www.facebook.com/apdema](https://www.facebook.com/apdema)

### ENTIDADES ADHERIDAS AL PROGRAMA DE RSE



### COLABORAN:



### IN MEMORIAN

Durante el último trimestre, ha fallecido la usuaria de Apdema M<sup>a</sup> del Carmen Mundet Saracho. Desde ECOS, queremos transmitir nuestro sentido recuerdo a sus familiares y allegados, en nombre de todas las personas que formamos la asociación.



Apdema ha hecho un curso para buscar trabajo. Han participado ocho personas. Dos personas están trabajando y otra se está formando. Han aprendido a hacer su currículum y a saber qué trabajos les gustan.

# ecos!

DE USUARIOS

## 14º Encuentro de Autogestores de Fevas

El sábado 29 de Septiembre en el Centro Cívico Arriaga tuvo lugar el Encuentro anual de autogestores de Fevas.

Participamos Gorabide, Atzegi, Gaude y Apdema.

Apdema era la que organizaba el encuentro este año.

Tocaba hablar de la “Accesibilidad Cognitiva”

Eso significa: pónmelo fácil para que lo entienda.

Estábamos 90 autogestores y las personas de apoyo.

Los presentadores fueron Elisa y Carlos.

Dieron la bienvenida a todos por su asistencia.

Presentaron a Ana Peñacoba, la directora de Apdema

que agradeció a todos su asistencia.

Después subió al escenario Valeria García (la directora de Fevas)

que tuvo también buenas palabras para todos

y sobre todo mencionó a nuestro compañero Alejandro.

Él es el autor del dibujo de este encuentro

y también hizo el dibujo de nuestro 20 aniversario.

Explicaron lo que iba a ser el programa

que habíamos preparado para todo el día.

Antes de eso pusimos un video de nuestro 20 aniversario.

Después Javier y Carlos leyeron un power point.

Era un resumen de la nueva guía sobre el tema.

Llegaba la hora de trabajar y salir a la calle.

Era la primera vez que lo hacíamos así y resultó genial.

Hicimos 8 circuitos con una persona de apoyo cada uno.

Teníamos que mirar si eran o no accesibles.

Lo mismo con los bares a los que fuimos a desayunar.

Los circuitos eran: Estación de Autobús, Tiendas de Barrio,

Cajeros Automáticos, Mercadona, Parada de Tranvía,

Centro Cívico de Arriaga, Polideportivo de Arriaga y parada de autobús.

Teníamos dos horas para observar bien y

elegir el portavoz del grupo para la puesta en común.

A la una y cuarto todos teníamos que volver al teatro.

Todos contestamos a las preguntas y

debatimos el tema de la accesibilidad cognitiva.

Se acercaba la hora de ir a comer al Restaurante Séneca.

Los vitorianos hicimos de guías hasta el restaurante.

Recordamos que después de la comida podían

quedarse al baile o hacer un paseo por la senda.

Marian y Jesús eran los encargados de explicarlo.

Fuimos todos juntos al restaurante y

cada uno podía sentarse donde quisiera.

La gente que nos quedamos al baile lo pasamos súper bien

y los del paseo disfrutaron mucho.

Hizo un tiempo maravilloso.

Queremos dar las gracias a las personas de apoyo por su labor.

El año que viene les toca organizar a los de Bilbao.



# 6 años colaborando con el Banco de Alimentos

La campaña del Banco de Alimentos va a ser el viernes 30 de noviembre y el sábado 1 de diciembre. Los autogestores no vamos a faltar a la cita. Cada año hay más voluntarios. Empezamos 4 personas en el año 2013. Esta vez estamos 19 autogestores. Cuatro compañeros son de Amurrio y los demás de Vitoria-Gasteiz. Vamos a estar en los supermercados de BM, Eroski, Alcampo y Mercadona. Nos repartimos por diferentes barrios. Unos hacemos el turno de mañana. Es de 9,30 a 13,30 horas. Otros estamos a la tarde. Empezamos a las 5,30 horas y acabamos a las 9,30 horas.

## “Construimos mundo”: Un encuentro para la participación ciudadana

Este año el Encuentro de Construimos mundo toca hacerlo en Valladolid. Nos vamos a juntar en la Facultad de Derecho. Va a ser el 29 y 30 de noviembre. Durante dos días nos reuniremos personas con discapacidad intelectual de toda España. Trabajaremos cómo podemos reivindicar una sociedad más inclusiva para todos-as. También estarán nuestras familias. Los temas van a ser muy interesantes:

- La afectividad y sexualidad
- El empleo
- La accesibilidad cognitiva
- La no discriminación

Los autogestores no han faltado nunca a esta cita. En 2016 Josean y M<sup>a</sup> Carmen fueron a Zaragoza. El año pasado, Josean estuvo en Madrid. Este año irá a Valladolid. Siempre van acompañados de la persona de apoyo de los Grupos de autogestores. Todos estos años somos los representantes del País Vasco.



## Opinión:

# “Nuestra experiencia testando la guía de accesibilidad cognitiva”



Somos Maite Garlito, Julia Larrauri, Carlos Rueda y Belén Peña.  
Os vamos a contar nuestra experiencia.  
Hemos testado la guía de “Accesibilidad Cognitiva” que presentamos en el 14º Encuentro de Autogestores. Estuvimos en el Centro de Ocio de Vitoria-Gasteiz con Lucia de Fevas y nuestra persona de apoyo Amalia. Para algunos de nosotros era la primera vez que hacíamos esta tarea.  
Belén y Carlos éramos novatos.  
Julia y Maite tenían más experiencia en esto.  
Testar es por si alguno no sabe, es comprobar que un texto se entiende.  
Es cambiar frases complicadas por sencillas.  
Utilizar palabras sencillas y explicar las complicadas.  
Estuvimos un rato leyendo y corrigiendo.  
Debatimos qué era más fácil para todos.  
A Carlos y a Belén nos ha hecho mucha ilusión esta tarea.  
Nos ha parecido un trabajo muy interesante.  
A Julia y a Maite esta guía les pareció más fácil que otras.  
Queremos dar las gracias a Lucia de Fevas.  
Han contado con nosotros y hemos aprendido mucho.  
Haciendo este tipo de cosas, te das cuenta de todo lo que somos capaces de hacer.  
Esta tarea no es sólo para nosotros, también para los demás.  
Pueden contar con nosotros siempre que haga falta.  
Tener la información en Lectura Fácil es un lujo.  
Si estamos informados podemos opinar, podemos ser más autónomos y participar.

**Carlos, Julia, Belén y Maite.**