



ecos!

ECOS Nº 128

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

Diciembre 2020



Un mañana para todos

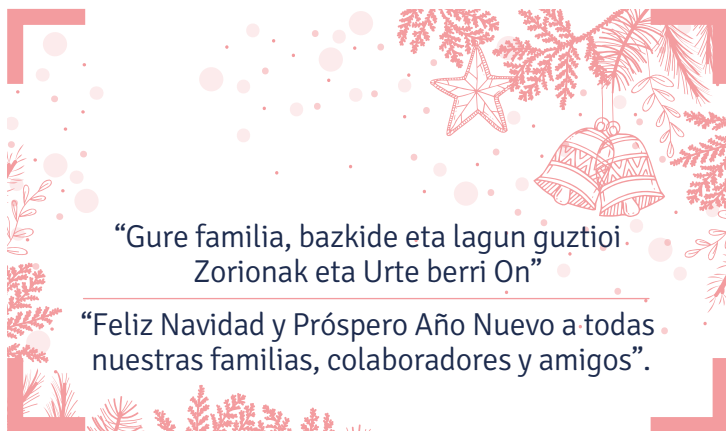


ASOCIACIÓN A FAVOR DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL DE ÁLAVA
ADIMEN-EZINTASUNA DUTEN PERTSONEN ALDEKO ARABAKO ELKARTEA

APDEMA PRESENTA LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO DE NECESIDADES DE PERSONAS USUARIAS Y FAMILIAS

La Asamblea
General de
Apdema, celebrada
de forma telemática,
aprueba los Proyectos
y el Presupuesto
de 2020.

03





Apdema presenta los resultados del “Estudio de necesidades de personas usuarias y familias”

Coincidiendo con el día Internacional de la discapacidad, APDEMA ha desarrollado una Campaña Divulgativa, con la colaboración de Fundación Vital Fundazioa y Diputación Foral de Álava. En esta ocasión, la campaña “Un mañana para todos” pretendía, por un lado, dar a conocer a nuestro colectivo y opinión pública alavesa las conclusiones y claves de futuro de la asociación extraídas del “Estudio de necesidades de personas usuarias y familias” realizado por Apdema y Fundación EDE. Por otro, como respuesta a la crisis sanitaria que estamos viviendo, fomentar nuestro espíritu y sentido de pertenencia como colectivo; y presentarnos ante la sociedad como una asociación del tercer sector comprometida con su comunidad, especialmente en momentos tan difíciles como los que vivimos. Dentro de las principales conclusiones extraídas del Estudio, la preocupación general son las barreras psicológicas y la discriminación de la sociedad hacia las personas con discapacidad intelectual. Además de la pérdida de amistades, el temor a que la persona con discapacidad intelectual se quede sola y el aislamiento de las familias de las zonas rurales. Por su parte, las familias reconocen necesitar más formación para apoyar a la persona con discapacidad intelectual, apoyo psicológico y recursos de respiro para las personas cuidadoras. El Estudio, cuyo resumen se puede consultar en nuestra página web, recoge las inquietudes fundamentales del colectivo en los ámbitos del trabajo, la economía, la



Estudio de necesidades de personas usuarias y familias de APDEMA

Las familias necesitan tener más formación para apoyar a la persona con discapacidad intelectual, apoyo psicológico y recursos de respiro para las personas cuidadoras.



vivienda, la salud y el ocio y tiempo libre. La campaña ha incluido actuaciones para todos los agentes implicados: personas con discapacidad intelectual y sus familias, profesionales, personas voluntarias y sociedad alavesa. Este año, debido a la difícil situación sanitaria y con el objeto de garantizar la salud y seguridad de las personas participantes en la campaña y de los públicos a los que se dirigía, se han suspendido todos los actos de carácter público que tradicionalmente forman parte del plan de difusión y socialización de nuestra campaña anual. Así, las redes sociales y la página web de Apdema han sido los principales canales de difusión de la campaña 2020 “Un mañana para todos”.



Apdema y la Fundación EDE han realizado un Estudio de necesidades de las personas usuarias y familias. Las principales conclusiones del Estudio

se pueden ver en nuestra página web. La Junta Directiva de Apdema agradece el trabajo y dedicación de todas (personas usuarias, familias y profesionales).



La Asamblea General de Apdema, celebrada de forma telemática, aprueba los Proyectos y el Presupuesto de 2020

La Asamblea General de Apdema del pasado 26 de noviembre, celebrada por primera vez en nuestra historia de forma telemática, aprobó unánimemente los Proyectos de Actuación del ejercicio 2020, así como sus correspondientes presupuestos, entre otros acuerdos destacados.

Cabe destacar que todos los asuntos tratados en el principal órgano de gestión de Apdema fueron aprobados por unanimidad. Así, en relación con el ejercicio 2019, tanto la Memoria de Actividades como sus cuentas anuales fueron aprobadas sin votos nulos o en contra.

Respecto a la renovación parcial de la Junta Directiva, se informó del cese en su cargo de tesorero de José Zurita que será sustituido por Carlos Errasti. Así mismo, se aprobó unánimemente tanto la nueva incorporación de M^a Ángeles Gamarra-Mayor Martínez, como la reelección de Juan María Rodríguez Ortiz de Zarate como presidente, y de Carmen Carranza Hernández, como vocal.

Apdema presenta al Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz su programa “Círculo de mujeres”

Tras el interés mostrado por el Servicio de Igualdad del Departamento de Alcaldía y Relaciones Institucionales del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, representantes de Apdema presentaron el pasado 10 de diciembre el programa de empoderamiento para mujeres con discapacidad intelectual “Círculo de mujeres”. Cabe destacar que se trata de un proyecto pionero en su género, tanto por su finalidad como por su metodología grupal, cuyo objetivo es dotar a las mujeres participantes de herramientas que les ayuden a mejorar su autoconcepto y autoestima para su inclusión en la sociedad de una forma saludable para ellas, y evitar las situaciones de abuso o desprotección en las que se suelen encontrar.



Apdema promueve el deporte inclusivo



La decidida apuesta de Apdema por el deporte inclusivo ha cristalizado. En esta ocasión se ha visto recompensada con la creación del primer equipo de Fútbol Sala inclusivo de Álava formado por personas con y sin discapacidad intelectual. Denominado “Royal Gasteiz Apdema Futsal”, el equipo está compuesto por 9 personas con discapacidad intelectual y 4 personas sin discapacidad y se espera poder contar con 2 jugadores más sin discapacidad, para lograr las 15 fichas deportivas.

También cabe destacar la participación a finales de noviembre, de nuestra agrupación deportiva en la Semana de la Pelota Inclusiva e Integradora, organizada por la Federación Alavesa de Pelota Vasca.

La Asamblea General Ordinaria de Apdema ha aprobado los Proyectos y el Presupuesto de 2020. Por primera vez en nuestra historia la Asamblea se celebró de manera online.

Además, hemos presentado al Ayuntamiento el programa “Círculo de mujeres”. Apdema crea el primer equipo de futbol sala inclusivo. Se llama “Royal Gasteiz Apdema Futsal”.



Apdema participa en el Foro de Participación de FEVAS “Gure Ahotsa”

El pasado 17 de noviembre, FEVAS Plena inclusión inauguró el Foro de Participación “Gure Ahotsa” para fomentar la participación de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Este espacio supone un avance en el proceso que el conjunto del movimiento asociativo estamos recorriendo a favor de los derechos, empoderamiento, auto representación y plena ciudadanía de estas personas. Con esta iniciativa FEVAS pretende avanzar en su incorporación en la actividad propia y en los proyectos impulsados por Plena inclusión España.



La comisión está formada por Carlos Rueda y Elisa López de Briñas de Apdema y un representante de las asociaciones Futubide, Gaude y Gorabide.

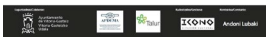
La primera reunión, en formato online, sirvió para definir los objetivos de la comisión, los motivos para su creación y otros aspectos relativos a su funcionamiento. También sirvió para llegar al primer acuerdo, denominarse “Gure ahotsa” (nuestra voz), palabras que resumen el sentido y el sentir con el que surge este foro: ser altavoz de las necesidades, inquietudes y deseos de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo..



Personas usuarias de Apdema participan en la exposición “Fotoperiodismo para la inclusión”

El pasado 17 de noviembre se inauguró en el CC Iparralde la exposición “Fotoperiodismo para la inclusión” con imágenes realizadas por personas usuarias del Centro de Ocio de Apdema en Vitoria-Gasteiz.

Los trabajos expuestos son el resultado de dos talleres inclusivos de fotografía organizados por la asociación ICONO Difusión Cultural, e impartidos los meses de octubre de 2019 y 2020 por el fotoperiodista y comisario de la exposición Andoni Lubaki.



Ayudas para el uso del taxi para personas con problemas de movilidad

Recientemente, el Instituto Foral de Bienestar Social ha abierto la convocatoria anual de ayudas, dirigidas a personas con problemas de movilidad, para la utilización del servicio de taxi

como medio alternativo de transporte para el ejercicio 2021. El plazo de presentación de solicitudes finaliza el 31 de octubre de 2021. Para cualquier consulta o ampliar información, podéis contactar con la trabajadora social de la Asociación.



Apdema participa en el grupo “Gure ahotsa”. En él, las personas con discapacidad intelectual se auto representan y trabajan sus derechos como ciudadanos. Además, personas usuarias del centro de ocio de Apdema

han participado en una exposición fotográfica. Las personas con movilidad reducida pueden solicitar ayudas para el uso del taxi. Si necesitas más información puedes hablar con la trabajadora social de Apdema.



Programa Enlazados: Empoderando a las personas con discapacidad intelectual

Desde siempre, las personas con discapacidad intelectual han tenido que luchar más para que se les reconocieran sus derechos y para poder plantearse la consecución de ciertos objetivos que para cualquier otra persona serían mucho más sencillos de alcanzar.



En apenas dos meses de vida, el Programa Enlazados, de empoderamiento de personas con discapacidad intelectual mayores de 18 años, está minimizando esa brecha. Y esto es gracias al trabajo y determinación de las personas usuarias que participan en el proyecto, pero también a las personas responsables del programa por su apoyo, y al equipo directivo que ha apostado por este método pionero para fomentar que las personas con discapacidad intelectual se conviertan en protagonistas de sus propias vidas.

Uno de los primeros casos de éxito del programa es la historia protagonizada por Ricardo, usuario de Apdema. Como nos cuentan los responsables del programa **“Ricardo es natural de Aramaio. Allí residieron sus padres, su familia, entre prados y caseríos. Ricardo nos evoca continuamente el vínculo con la tierra, el paisaje. Por eso, decidimos hablar con los huertos municipales de Abetxuko, y solicitar un huerto para poder trabajarlo. Ahora acudimos con Ricardo los viernes a trabajar en la tierra, donde teje redes y amistades con las personas de otras huertas vecinas. Ricardo ahora tiene un espacio en la ciudad que le conecta con lo que fue y con lo que es. Y se siente ENRAIZADO”**.

Por su parte, Lorena y su pasión por los animales protagonizan nuestra segunda historia de realización personal. Ella siempre había querido dedicarse al cuidado de éstos, como voluntaria o como trabajadora, pero nunca había tenido suerte (a pesar de haberlo intentado en varias ocasiones). Con el apoyo de los técnicos del Programa Enlazados y tras un período de formación, Lorena ejerce de voluntaria en la asociación a favor de la defensa de los gatos y protectora animal, Esperanza Felina. Tal y como relata la propia Lorena, **“está siendo una experiencia maravillosa. Mi función es hacerme responsable del cuidado de los gatos en el refugio: limpiar todo el piso, dar a cada gato los cuidados que necesita, incluidas sus medicinas, y pasar rato jugando con ellos, dándoles cariño, para que sientan cercano el contacto con los humanos.”**

El Programa Enlazados ayuda a las personas con discapacidad a ser las protagonistas de sus vidas. Os contamos dos ejemplos.

Por ejemplo, a Ricardo le gusta cultivar la tierra y con el apoyo del grupo tiene un huerto en Abetxuko. y Lorena ama los gatos, después de una formación es voluntaria en una asociación.

ECOS del Txirripistina
Nº 128 – Diciembre de 2020
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
- twitter.com/Apdema
- www.facebook.com/apdema

ENTIDADES ADHERIDAS AL PROGRAMA DE RSE

Barrundiako Udala

AMURRIO UDALAKO ARABAKO ERRENTON
Laudio Llodio
Elciego Zieko

AZETEK Anexo a Sigena S.L.
Ayuntamiento de LEGUTIO LEGUTIKO Udala
Ayuntamiento de Vitoria Gasteiz Vitoria-Gasteizko Udala

binary softwareas
SMC

Orona
DIAGONAL
Cober

M Carmen
imeza
"la Caixa"

tellevamos
Fournier

COLABORAN:

Arabako Foru Aldundia Diputación Foral de Álava
Obra Social "la Caixa"

Vital FUNDACIÓN FUNDAZIOA
ONCE

IN MEMORIAN

Durante los últimos meses debemos lamentar la pérdida de Miguel Mieg Solozabal y Julián Urbina Ruiz. Desde ECOS queremos transmitir nuestro sentido recuerdo a sus familiares y allegados, en nombre de todas las personas que formamos la asociación.

ecos!

DE USUARIOS

Día del voluntario



Desde que llegó el coronavirus han sido unos meses difíciles y es complicado hacer voluntariado. No nos olvidamos del 5 de diciembre, día del voluntariado. Los autogestores no hemos podido ser voluntarios como otros años: hospitaleros en los albergues, apoyo en las carreras deportivas, hacer charlas, colaboración con el Banco de alimentos... Sólo hemos podido volver a nuestra tarea en Cruz Roja. Varios somos voluntarios en las UES. Las UES son las unidades de emergencia social. Nosotros preparamos la furgoneta que sale a la noche. Hacemos la sopa, los bocadillos, preparamos las mantas... Os contamos esto porque hemos grabado un vídeo. Lo grabamos cuatro personas pero sólo salen dos. Lo ha hecho Sareen Sarea para ETB y habla del día internacional del voluntariado. Ha salido en la televisión durante una semana. Os dejamos el enlace para poder verlo. El voluntariado es muy importante para nosotros. Nos ha costado años poder hacerlo. Queremos reconocer la labor de todos los voluntarios. Muchas personas están con nosotros en el Centro de Ocio y nos permiten disfrutar de nuestro tiempo libre. Desde aquí les queremos dar las gracias por su labor. Este cartel es la mejor manera de decirlo.



¡Hasta pronto Mikel!

Los autogestores estamos este año de fiestas y despedidas. Varios compañeros se han jubilado: Jesús y Julio. A todos les hemos hecho nuestra pequeña fiesta. Lo mismo hicimos con Mikel en la última reunión. El 2 de diciembre nos contó que volvía Torrelavega. Improvisamos una despedida con sorpresas. Hubo una postal dedicada por todo el grupo, una taza de Apdema para desayunar y un marco con fotos de recuerdo. Mikel ha tenido que volver a su tierra por motivos personales después de estar con nosotros dos años. Ha encajado muy bien con todos desde el principio. Ha participado en todas las actividades. Mikel es un gran tipo y le vamos a echar de menos. No vamos a perder el contacto con él. Le deseamos lo mejor y sobre todo que vuelva pronto.



Seguimos con los Clubs de Lectura Fácil

Los Clubs de LF han acabado este mes de diciembre. Empezaron y no sabíamos qué iba a pasar. Ha sido un éxito poder hacerlos. Todos los participantes están encantados. La mejor noticia es que van a seguir. Descansamos las vacaciones de Navidad y volvemos con las pilas cargadas. Empezamos de nuevo a partir del 11 de enero. Os esperamos lunes, miércoles y viernes a las 6 de la tarde en Ignacio Aldecoa, Iparralde y El Pilar. Nuestro lema es “La lectura, derecho y un placer”.



Opinión:

“Bienestar emocional” Guía para entender las emociones y sentimientos.

Esta guía nos sirve para trabajar nuestras emociones.

La guía está en lectura fácil y resulta muy sencilla.

Cada uno puede profundizar lo que quiera.

Explica qué son las emociones,

qué tipo de emociones hay,

cómo controlar nuestras emociones.

Todo esto nos ayuda a saber cómo nos sentimos

Esta guía la hemos trabajado en todos los grupos de autogestores porque el tema de las emociones es muy importante.

Además hemos hecho juegos entre nosotros.

Un juego era “la pelota de las emociones”.

Cada uno lanzaba una pelota a un compañero

y tenía que poner un ejemplo de una emoción.

Algunos ejemplos que pusimos de alegría son:

Celebrar mi cumpleaños, ir al cine, estar con los amigos, contar chistes o no madrugar.

Nos da miedo las películas de terror, las noticias desagradables, la oscuridad, coger el virus o estar solos.

Además vimos un trozo de la película “del revés”

que hablaba de las 5 emociones básicas:

alegría, tristeza, ira, miedo y asco.

Os invitamos a que leáis esta guía y

esperamos que os sirva tanto como a nosotros.

La podéis encontrar en la web de Plena Inclusión Extremadura.

