

# ecos!

ECOS Nº 130

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

Julio 2021



## 15 MUJERES USUARIAS PARTICIPAN EN EL PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO FEMENINO “MUJERES CON VOZ PROPIA”

03

212 personas usuarias participan en el Programa de Vacaciones de Verano 2021



CONTIGO EL OCIO  
ES MÁS FÁCIL

04

Programa Enlazados: la recta final



05

¿Quedamos?: Ocio autónomo e inclusivo con apoyos





# 15 mujeres usuarias participan en el Programa de Empoderamiento Femenino “Mujeres con voz propia”

Desde el pasado 1 de junio, Apdema está llevando a cabo el Programa de Empoderamiento Femenino “Mujeres con voz propia” con el objetivo principal de crear un espacio seguro, de reflexión y autoconocimiento a mujeres con discapacidad intelectual dispuestas a romper barreras y buscar la transformación social a través del empoderamiento individual y colectivo. Como nos informan las técnicas del programa, “en total, 15 mujeres mayores de edad usuarias de Apdema participan en el programa dispuestas a compartir experiencias, descubrir diferentes rincones culturales de nuestra ciudad, cafés-encuentros para entablar relaciones con otras mujeres de la comunidad, cine-foro para ver la realidad con otras lentes...todo esto y mucho más es lo que han propuesto las propias participantes para llevar a cabo durante los próximos meses”. Para ello, está siendo clave el sistema de participación utilizado: Grupos de discusión a partir del método de deliberación ética, en los que prevalece la opinión de la mujer con discapacidad, como protagonista de su vida.

El programa, que se está llevando a cabo en sesiones de grupo semanales de dos horas y media de duración, ha sido creado para paliar la doble posición de discriminación que sufren las mujeres con discapacidad intelectual respecto a los hombres y a las personas sin discapacidad. Es por esto que el



empoderamiento de las mujeres con discapacidad intelectual es clave para el pleno desarrollo de su proyecto vital. Para lograrlo, el programa “Mujeres con voz propia” ha creado un espacio que permite a las mujeres con discapacidad intelectual desarrollar un cambio en su comportamiento y actitud adquiriendo destrezas de empoderamiento en los diferentes ámbitos de su vida como la educación, el empleo, la maternidad, la crianza y/o el autocuidado.

El programa cuenta con dos personas como responsables técnicos y ha sido posible gracias a la subvención recibida del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz para el desarrollo de actividades y proyectos en materia de igualdad de género en nuestro municipio.



15 mujeres, usuarias de Apdema participan en el programa “Mujeres con voz propia”. En este programa trabajan temas como la educación, el empleo, o el autocuidado

desde la experiencia de las usuarias para fomentar su empoderamiento y aliviar la doble discriminación que sufren por ser mujeres y tener discapacidad intelectual



## 212 personas usuarias participan en el Programa de Vacaciones de Verano 2021



Seis localidades de las costas guipuzcoana, vizcaína, cántabra y asturiana serán el destino vacacional de 90 personas usuarias del Programa de Vacaciones de Verano de Apdema 2021, a las que se sumarán cerca de 21 personas más participantes en las Jornadas Deportivas y Escapada deportiva organizadas por el Servicio de ocio y participación social de la Asociación.

Zarautz y Hondarribi son los dos destinos ofertados en el Plan de Estancias, mientras que Donostia, Mungia, Noja y Gijón serán los destinos del Plan de Escapadas. Por su parte, las jornadas deportivas tendrán lugar en las estribaciones del Gorbea y en las playas de Sopelana o Plentzia.

Para completar la oferta veraniega, los responsables del Servicio han diseñado atractivas Actividades de Verano en Vitoria-Gasteiz y Laudio para tres semanas del mes de julio y las cuatro del mes de agosto en las que participarán más de 101 personas usuarias.

## Apdema aplaza la Asamblea General al mes de Septiembre

La Junta Directiva de Apdema ha decidido aplazar al mes de septiembre la Asamblea general inicialmente prevista para junio. Debido a las fechas en las que se han recibido las liquidaciones de los convenios de colaboración del año 2020 suscritos con el IFBS y el trabajo que debe realizar nuestro equipo de auditores, resulta materialmente imposible cumplir los plazos establecidos para auditar las cuentas y convocar la Asamblea. La fecha de celebración se trasladará a los socios en convocatoria formal.

## Teatralia: Terapia para jugar



Desde el pasado mes de febrero, ocho personas usuarias de Apdema participan en el taller Teatralia. De la mano de Libruxka, alter ego de la actriz alavesa Arantza Cordero, cada lunes Julia, Vicente, Ricardo, Iñaki, Vito, José, Blanca y Edu se convierten en actores protagonistas de su propia vida. Una terapia para jugar donde dan rienda suelta a su imaginación, a sus sentimientos. Esta novedosa actividad se enmarca dentro de la filosofía de inmersión social y cultural de nuestros programas de empoderamiento de las personas usuarias.

Ya está en marcha el Programa de Vacaciones de Verano 2021 con estancias, escapadas y jornadas deportivas en la costa Cantábrica. También habrá Actividades de Verano

tanto en Vitoria como en Llodio. Apdema aplaza la Asamblea General a Septiembre. Ocho personas participan en "Teatralia" como actores protagonistas de sus vidas.



## Programa Enlazados: la recta final

El Programa “Enlazados” para el fomento de la autonomía personal afronta su recta final. Así, el 31 de Mayo, se hizo una visita grupal de día completo a Donostia, que cumplía varios sueños personales de poder volver a ver el mar tras la pandemia.

Además, para despedir el curso van a realizar un espectáculo de percusión y teatro, fruto del esfuerzo de los distintos grupos creados. Como nos informan las

técnicos del programa, “mostraremos todo lo que hemos aprendido en estas actividades el 21 de julio en el salón de actos del Centro Cívico Aldabe”.

Desde octubre de 2020 el programa ha dado respuesta a nivel individual a todo tipo de necesidades, desde voluntariado a empoderamiento, empleo, ocupación, resolución de conflictos emocionales, apoyo en temas de ámbito doméstico, mediación en diferentes áreas, etc. Y, en algunos casos se han generado sinergias que han ayudado a tejer redes y crear distintas actividades grupales.

Todos estos retos han sido posibles gracias al apoyo y financiación de la Obra Social La Caixa.



## Apdema lanza la 4ª edición del Programa de inserción socio-laboral Impulsa-T

CURSO  
**IMPULSA-T**  
PARA BUSCAR TRABAJO

Ocho personas usuarias de Apdema participarán el próximo mes de septiembre en el Programa de inserción socio-laboral Impulsa-T cuyo objetivo es dotar a las personas participantes de habilidades necesarias para acceder y manejarse en el mundo formativo y laboral según sus capacidades e intereses. Entre las actividades del programa destacan, por un lado, actividades grupales de entrenamiento y aprendizaje y, por otro, actividades individualizadas en orientación, formación y búsqueda activa de empleo.

Por cuarto año consecutivo, el Programa cuenta con el patrocinio de la Fundación Vital Fundazioa, a la que agradecemos y reconocemos su incondicional apoyo.

## Apdema actualiza la Base de Datos de las personas socias

Con el objetivo de mantener una comunicación fluida y lo más accesible posible para la mayoría de las personas asociadas y familiares, Apdema está actualizando su base de datos. Así, desde los Servicios Asociativos solicitan colaboración a las personas socias numerarias y colaboradoras para actualizar o incorporar su número de teléfono móvil y correo electrónico a sus datos de contacto.

Las personas asociadas o familiares pueden aportar sus datos de contacto a través del correo electrónico [trabajosocial@apdema.org](mailto:trabajosocial@apdema.org) o en el 945258966.



Para despedir el curso, el 21 de Julio los compañeros del programa Enlazados harán un espectáculo de percusión y teatro. Apdema lanza la cuarta edición de Impulsa-T

para aprender las habilidades necesarias para manejarnos en el mundo laboral. Para actualizar los datos personales podéis mandar un email o llamar al 945258966.



# ¿Quedamos?: Ocio autónomo e inclusivo con apoyos

El Programa ¿Quedamos? para el disfrute del ocio de forma autónoma con apoyos surgió con la filosofía de facilitar que las personas con discapacidad intelectual gestionen y disfruten en grupo su tiempo libre en la medida de sus posibilidades. Esta forma de democracia participativa les está permitiendo participar y disfrutar en multitud de eventos de la vida social y cultural de su entorno más próximo.



Desde septiembre de 2020, Elisa, Gema, Pedro, Julia, Aitor, Carlos, Idoia, Iñaki, David, Laura y Txema están llevando a cabo actividades que les han permitido vivir nuevas experiencias y conocer mejor su entorno, su historia y, al mismo tiempo, conocerse mejor a sí mismos.

El grupo surgió de forma natural y espontánea durante los meses de confinamiento por la pandemia del Covid-19, cuando varias personas autogestoras de Apdema vieron la necesidad de adaptar su vida diaria y su tiempo de ocio a la nueva situación. Como nos explica la técnico de apoyo del Programa ¿Quedamos?, “finalizada la cuarentena, entre los autogestores surgieron inquietudes sobre cómo afrontar la renuncia a lo que habitualmente hacían, la continua modificación de las medidas que afectaban al día a día, la modificación de las vacaciones... Y del debate posterior surgió lo que hoy conocemos como el Programa ¿Quedamos?”.

A nivel organizativo, el grupo es liderado por uno de sus integrantes que se encarga de coordinar las actividades con la persona de apoyo quien les dota de herramientas para informarse sobre la oferta de ocio en la ciudad a través de diferentes medios como la web del Ayuntamiento, la oficina de turismo, la agenda de la prensa local o los centros cívicos. Y, en ocasiones, les ofrece propuestas y alternativas de ocio concretas.

Desde su puesta de largo el 3 de septiembre de 2020 con la asistencia a un concierto de Bertsolaris han participado en 44 actividades diferentes, desde conciertos, a obras de teatro, visitas a museos, espectáculos culturales, rutas y visitas guiadas, paseos, actividad física... Y prometen seguir ampliando horizontes, conociendo nuevas cosas, experimentando otras sensaciones, en definitiva, disfrutando de su tiempo de ocio de forma autónoma e inclusiva.

**ECOS del Txirripistina**  
Nº 130 – Julio de 2021  
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 los últimos meses debemos lamentar la pérdida de Izaskun Ochoa de Olano, Montserrat Fernandez, Ignacio García López y Eva Foronda. Desde ECOS queremos transmitir nuestro sentido recuerdo a sus familiares y allegados, en nombre de todas las personas que formamos la asociación.



En septiembre del 2020 varios autogestores, con ayuda de su persona de apoyo, se organizaron y crearon el grupo Quedamos para hacer diferentes actividades de ocio adaptadas a las nuevas medidas. Ya han participado en más de 40 actividades y quieren seguir ampliando horizontes.

# ecos!

DE USUARIOS

## Las visitas guiadas en el Centro de Ocio de Vitoria-Gasteiz

El Centro de Ocio organizó unas visitas guiadas para los socios. Las visitas a nuestra ciudad fueron los meses de abril y mayo. Cuatro autogestores del Grupo “Quedamos” fuimos los guías junto a otros cuatro compañeros del centro de ocio. Primero tuvimos que preparar las visitas, decidir qué enseñar, buscar información y ensayar los recorridos. Esto lo hicimos con el apoyo de Dani, el chico de prácticas y Arantxa, una profesional del centro de ocio. Carlos y Amaia fueron los primeros y visitaron el Artium y Judizmendi. Txema y Sara se encargaron del aeropuerto viejo, en Salburua. Julia y Josean visitaron el barrio de Zaramaga, y Aitor y Noelia se encargaron de la zona centro. Para nosotros ha sido toda una novedad participar en las actividades de ocio y conocer mejor cómo funcionan y a nuestros compañeros. Estamos muy contentos porque la actividad salió tan bien que en el mes de junio hemos repetido las visitas, y esta vez sólo con el apoyo de los voluntarios. Que las profesionales de ocio hayan confiado en nosotros para sacar adelante la actividad ha sido muy importante. Seguro que el próximo curso seguiremos colaborando.



# El albergue de Estella abre este verano

Una buena noticia para este verano: el Albergue de Anfas en Estella abre sus puertas. La pandemia lo cerró el año pasado. Nosotros es el único año que hemos faltado. Los autogestores somos hospitaleros desde 2006. Este verano sólo abre dos meses. Antonia debuta para abrirlo el 17 de julio y Ana Rosa lo cierra el 12 de septiembre. Este verano sólo vamos ocho hospitaleros para que puedan participar otras asociaciones. Lo más difícil es hacer la formación por Zoom. Han sido dos sesiones, el 22 y 24 de junio y nosotros no lo hemos usado nunca. Lo hemos resuelto con un taller muy sencillo que nos dan dado dos profesionales de Apdema. Hemos usado las nuevas tecnologías Y haremos lo que podamos!!!!

**Otras informaciones que debes saber**

- Puedo estar aquí los viernes y el sábado?
- ¿Qué tiempo puedes estar en el albergue?
  - De lunes a viernes
  - De viernes a domingo
- Cuando voy al albergue estaré con más personas hospitaleras que he conocido haciendo otra forma.
- Tengo que hacer un curso para poder ser persona hospitalera del albergue.
  - El curso está dividido en:
    - El martes 22 de junio de 17:00 a 20:00 horas.
    - El jueves 24 de junio de 17:00 a 19:00 horas.
  - El curso se hará a través de Zoom.
- Si necesito más información me mandaremos la información del curso.
  - Si tienes alguna duda puedes llamar a la sede de ANFAS en Estella. El número de teléfono es 948 55 45 51

**Animales y vive en esta bonita experiencia. No te arrepentirás.**

anfás  
ayuntamiento de Estella

# El albergue de Nájera, algo muy especial

El 2013 fue especial para algunos hospitaleros porque empezamos nuestro voluntariado en el albergue de Nájera. Nos dieron una gran oportunidad y 16 autogestores la hemos aprovechado. José Luis ha sido nuestra persona de referencia. Ha sido una persona muy especial para nosotros. Nos faltan palabras para darle las gracias por todo lo que ha hecho estos años. José Luis es cariñoso, simpático, muy atento, trabajador, dedicado a los demás y muy generoso. Nos abrió el albergue y las puertas de su casa. El albergue no se ha vuelto a abrir por la pandemia. Desde aquí le hacemos nuestro pequeño homenaje. Lo haremos en persona un sábado de julio. Iremos a Nájera y le daremos nuestro regalo. Seremos un grupo reducido, los que se pueda.



## Opinión:

### La lectura, un derecho y un placer

Todos hemos participado en los Clubs de LF que funcionan desde 2014 y no han parado. Hemos descubierto lo importante que es leer. La mayoría de nosotros casi no leíamos libros porque no nos gustaba y no los entendíamos. Descubrir la LF ha sido el principio de emocionarnos al leer. Hemos aprendido a meternos en las historias y a vivirlas como si fueran nuestras. Hemos leído muchos libros pero todos hemos disfrutado de: “El principito”, “Bailar un tango en Madrid” y “Colores prohibidos”. Javier Alcázar adaptó “El principito” a LF. Tuvimos la suerte de conocerlo un Día del Libro. Compartimos con él un rato muy agradable. Muchos hemos podido leer este clásico por la adaptación que él ha hecho. María Peralta, escribe sus libros en LF. A nosotros nos resulta más cómodo así. También vino a presentar su primer libro. En el coloquio podíamos opinar y cambiar el final de la historia. Tenemos libros en LF a nuestro alcance y nuestra asociación nos lo pone fácil con la biblioteca del centro de ocio. Esto es muy importante para nosotros. Así hemos conseguido acostumbrarnos a leer y tener la lectura como una afición más. Hace años esto era impensable. Algunos hemos probado con libros que no están en LF. Animamos a todos a probar esta experiencia. Se disfruta de verdad, es como viajar gratis. Como decíamos en el título: “la lectura, un derecho y un placer”. Chicos y chicas ¡aprovechad el verano para leer!



**Ana Ortiz, Susana Moraza, Carlos Rueda, Laura Lajas y Marian Murua**