



ecos!

ECOS Nº 132

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

Marzo 2022



50 PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL PARTICIPAN EN LOS NUEVOS CURSOS DE PREPARACIÓN DE OPES DE APDEMA

03

Apdema ultima el programa de actos conmemorativos de su 60º aniversario.



03

El Servicio de Ocio de Apdema lanza un Programa de Viajes de Pascua normalizado.



**VIAJES
SEMANA DE
PASCUA 2022**



04

Los familiares de Apdema aumentan su participación en la Asociación.





50 personas con discapacidad intelectual participan en los nuevos cursos de preparación de OPEs de Apdema

Desde el pasado 15 de marzo, 50 personas con discapacidad intelectual participan en los nuevos cursos de preparación al empleo público para optar a las 5 plazas de Ayudante/a Auxiliar Servicios Generales que oferta la Diputación Foral de Álava. El número de personas inscritas ha superado todas las expectativas por lo que los Servicios Asociativos de Apdema han debido de organizar dos aulas con tres turnos diferentes para satisfacer la demanda. En concreto, como nos informa la Trabajadora Social de Apdema, “los 3 turnos serán lunes y miércoles de tarde; martes y jueves de mañana; y martes y jueves de tarde. Cada sesión formativa tendrá una duración de 3 horas y media, por lo que cada aula recibirá una formación de 7 horas semanales”. Al igual que en el exitoso curso anterior culminado en febrero pasado, la metodología utilizada estará basada en prácticas en grupo y simulaciones, aplicando una novedosa técnica de aprendizaje que trasladaba la mecánica de los juegos al ámbito formativo. En concreto, los formadores de los cursos, llevarán a cabo técnicas encaminadas a adquirir un primer conocimiento del temario leyéndolo en voz alta y esquematizándolo, y tras ello, mucha práctica con exámenes tipo test y pequeños juegos aplicados al aprendizaje como la teatralización. Todo ello, unido a un importante trabajo y



esfuerzo posterior en casa por parte de los alumnos.

Durante los próximos 4 meses, dado que el curso terminará el próximo 15 de julio, trabajarán 13 temas entre los que destacan la Constitución, el Estatuto de Autonomía del País Vasco, la Ley del Procedimiento Administrativo Común y temario propio de los puestos a desarrollar, como manejo de máquinas, trituradoras, representación institucional, etc.

Desde siempre, en Apdema hemos apostado por la inserción laboral como uno de los pilares básicos en la lucha por la plena inclusión. Y para conseguir la ansiada inserción laboral y social, es necesario dotar a estas personas de una formación adecuada a sus necesidades.



Durante los próximos 4 meses 50 personas con discapacidad intelectual participarán en el curso de preparación para las oposiciones. Para que todo el mundo pueda participar

se han organizado 2 aulas con tres turnos donde trabajarán los 13 temas utilizando una metodología especial y adecuada a sus necesidades.



Apdema ultima el programa de actos conmemorativos de su 60º aniversario



Este año, Apdema cumplirá 60 años desde su creación y para celebrarlo se está preparando un programa de actos conmemorativos en los que las personas que forman y han formado parte de ella tendrán un papel protagonista.

Bajo el slogan “60 años y seguimos cumpliendo”, los actos de celebración darán comienzo el próximo mes de julio con una comida y posterior fiesta exclusiva para personas usuarias, familiares, profesionales y personas voluntarias.

Durante el mes de julio se llevará a cabo una exposición fotográfica a modo de recorrido por nuestros 60 años de historia.

Y como colofón a los actos conmemorativos, en noviembre se llevará a cabo el Evento público de celebración de nuestro 60º aniversario en el Auditorio María de Maeztu del Palacio de Congresos Europa de Vitoria-Gasteiz.

Próximamente, os ampliaremos información sobre las fechas, lugares y contenidos de estos actos en la versión digital de Ecos y a través de los habituales canales de comunicación con personas usuarias, familias y asociados.

Prestaciones Económicas y Ayudas a personas con discapacidad intelectual y sus familias para el año 2022

Con el objeto de informar de todas las prestaciones y ayudas disponibles en 2022, los Servicios Asociativos de APDEMA han editado una guía actualizada. En ella se recogen todas las prestaciones económicas a las que tienen derecho las personas asociadas y sus familiares, así como las ayudas individuales, los beneficios fiscales, las ayudas de transporte y las diferentes medidas de protección.

Para resolver vuestras dudas o ampliar información, podéis contactar con la trabajadora social de la Asociación en el 945 25 89 66 o en trabajosocial@apdema.org.

Apdema organiza la 2ª edición del Programa “Mujeres con voz propia”



MUJERES CON VOZ PROPIA

El próximo martes, 5 de abril, dará comienzo la segunda edición del programa de empoderamiento femenino “Mujeres con voz propia”.

Tras el éxito de la edición de 2021, el programa está dirigido a mujeres con discapacidad intelectual mayores de edad que trabajarán para mejorar su autoconcepto y ser capaces de tomar

sus propias decisiones y fomentar su autonomía y participación en las actividades de su entorno. El programa ha sido creado para paliar la doble discriminación que sufren las mujeres con discapacidad intelectual respecto a los hombres y a las personas sin discapacidad.



Este año Apdema cumple 60 años y estamos preparando actos especiales para celebrarlo. Pronto os contaremos más detalles. Apdema ha hecho una guía con todas las ayudas

que se pueden pedir en 2022. Para tener más información hablar con la Trabajadora social. En Abril empezará la segunda edición del programa "Mujeres con voz propia"

El Servicio de Ocio de Apdema lanza un Programa de Viajes de Pascua normalizado



VIAJES SEMANA DE PASCUA 2022



Tras dos años sin programa debido a la situación de alarma sanitaria provocada por la pandemia del Covid 19, el Servicio de Ocio y Participación Social de Apdema ha lanzado una oferta normalizada de viajes durante la Semana de Pascua. En concreto, este año se realizarán un total de cinco viajes, tres correspondientes al Programa diseñado por Apdema con destino a las localidades de Salamanca, Tudela y Laredo y otros dos viajes con destino a Salou y Valencia, subvencionados por el programa Inmerso-Plena Inclusión. Como nos informan desde el propio Servicio de Ocio y Participación

Social, “todos los viajes tendrán una duración de entre cinco y siete días, durante la semana de pascua, e incluyen estancia en régimen de pensión completa, transporte de ida y vuelta en autobús o tren y apoyo de monitores contratados. Como en ediciones anteriores, las plazas son nominales e intransferibles y sólo se admitirá una solicitud por persona”.

Éxito de Apdema en el Campeonato de España de Natación FEDDI 2022

Del 4 al 6 de marzo, Castellón fue el escenario del Campeonato de España de Natación FEDDI 2022 para personas con discapacidad intelectual. Nuevamente los deportistas de la Agrupación Deportiva APDEMA Kirol Elkarte cosecharon numerosos éxitos. Entre ellos, destacan las 4 medallas conseguidas por Oscar Valderrama, a las que hay que sumar unos estupendos 4º y 5º puesto de Alvaro Mtz. de Antoñana, 6º de Markel Herreros y 8º de Roberto Curiel en las diferentes disciplinas en las que participaban.

Desde ECOS, aprovechamos para felicitar una edición más a nuestros deportistas y a su entrenador John Mulvey.



El Centro de Ocio de Vitoria-Gasteiz organiza un Taller de Lectoescritura

Desde el pasado 12 de enero, el Centro de Ocio de Vitoria-Gasteiz acoge un interesante taller de Lectoescritura con el objetivo de disfrutar y descubrir la parte más divertida de la Lectura y Escritura.

Cada miércoles, durante 12 sesiones, las seis personas usuarias participantes trabajan temas relacionados con la ortografía, la gramática o la comprensión lectora. Además, a través de diferentes fichas, dinámicas y recursos audiovisuales, trabajan otras habilidades como la memoria, la capacidad de atención, la lectura crítica y la escucha activa.



El Servicio de Ocio organizará durante la semana de Pascua 5 viajes de entre cinco y siete días a diferentes sitios de la costa.
4 compañeros viajaron al campeonato de España

de Natación FEDDI en Castellón. Su participación ha sido un éxito ¡enhorabuena campeones!
El Centro de Ocio organiza un nuevo taller, "Practicamos la Lectoescritura"

Los familiares de personas con discapacidad intelectual aumentan su participación en la Asociación

Apdema somos una asociación creada hace 60 años por padres y madres de personas con discapacidad intelectual que no queremos ni podemos perder nuestra identidad netamente familiar.



Desde siempre, hemos desarrollado modelos de calidad de vida individual pero también de vida familiar. En 2020 concluimos el Estudio de necesidades de las familias y personas con discapacidad intelectual asociadas y apenas 12 meses después, la participación familiar ha sufrido un importante impulso en nuestra asociación. En concreto, en Vitoria-Gasteiz contamos actualmente con 3 grupos de familiares, el Grupo de madres y padres, el Grupo de hermanas/os y cuñadas/os y el Grupo de Bienestar. Mientras que en el Valle de Ayala se ha consolidado tanto el Grupo de madres y padres como el de Bienestar. Como nos la responsable del servicio de psicología de Apdema, “Los grupos de madres y padres y de Hermanas/os y Cuñadas/os son grupos de apoyo mutuo donde afrontar situaciones, adquirir estrategias, conocer otras perspectivas, obtener información, apoyo emocional, conocer a otras familias... Mientras que los grupos de Bienestar ofrecen a los familiares un espacio para cuidarse ellos mismos. Los contenidos del grupo están enfocados a disfrutar del momento presente, relajación, meditación...”.

Además de todo esto, los grupos de familiares de Apdema están permitiendo que avancemos en el ejercicio efectivo de los derechos de las familias en todos los ámbitos de la vida; a poner en valor a las familias y su contribución en nuestro colectivo y en la sociedad; a fomentar su participación en la asociación y a garantizar el relevo en una asociación de base familiar que necesitamos defender y promover.

Apdema es una asociación de familias que cuenta con 3 grupos de familiares en Vitoria y 2 grupos en el Valle de Ayala. Estos grupos de apoyo nos permiten avanzar poniendo en valor a las familias y su contribución a nuestro colectivo y a nuestra asociación. También sirven para garantizar el relevo generacional de la asociación.

ECOS del Txirripistina
 Nº 132 – Marzo de 2022
 Edita: APDEMA, Asociación a favor de las personas con Discapacidad Intelectual de Álava – Adimen-ezintasuna duten pertsonen aldeko arabako elkartea.
 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



COLABORAN:



IN MEMORIAN

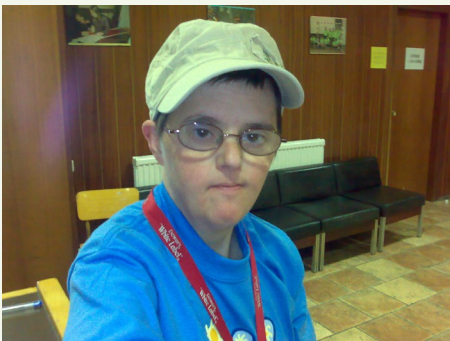
Durante los últimos meses debemos lamentar la pérdida de María Iriarte Axpe, Encina Herrero Serrano, Pilar Llano, Felisa Lozano y Angel M^a Montoya. Así mismo, queremos hacer una mención especial a dos señalados representantes como Paulino Pérez Flores y Jose M^a Díaz de Cerio. Desde ECOS queremos transmitir nuestro sentido recuerdo a sus familiares y allegados, en nombre de todas las personas que formamos la asociación.

Opinión:

Nuestro adiós a María Iriarte

María ha sido nuestra compañera en autogestores desde 1998 que empezamos el programa. En agosto de 1998 nos representó en La Haya. Ha estado con nosotros hasta que se lo permitió su salud. Tenemos muchas anécdotas para contar. María compartió sus días de colegio con algunos de nosotros. Todos la recordamos como un “trasto”. No paraba quieta pero se dejaba querer por sus compañeros y sobre todo por las profesoras. De jovencita estuvo en el grupo Scout de La Esperanza. De mayor compartimos viajes y vacaciones. En autogestores participó en todos los Encuentros organizados. También fue hospitalera muchos veranos en Estella. Cuando empezaron los Clubs de LF estuvo la primera. María era una mujer menuda, pequeña de tamaño pero con un gran corazón. Era alegre, le gustaba estar con la gente, salir, viajar y sobre todo tomar su café. De vez en cuando también le salía “su genio”. La hemos disfrutado muchos años como compañera y amiga. Últimamente organizábamos una cita en una cafetería para vernos y recordar viejos tiempos. Para todos nosotros el 1 de marzo fue un día muy triste. Nos enteramos que María nos había fallecido. Desde aquí le queremos hacer nuestro pequeño homenaje. Desearte que seas muy feliz, allí donde estés. Te queremos mucho y te recordaremos. ¡Hasta siempre María!
Un abrazo muy fuerte

Tus compañeros autogestores



Volvemos a ser Hospitaleros

La pandemia nos quitó una actividad que nos gustaba mucho a todos. Todos queríamos volver a ser hospitaleros en los albergues del Camino de Santiago. Doce autogestores volveremos al albergue de Estella desde el mes de mayo si se abre como siempre. A Grañón van 4 voluntarios desde junio hasta finales de agosto. La gran noticia es que este año vamos a probar un nuevo albergue. Empezamos en el albergue de Zamora. Seis compañeros son los valientes que debutan. Marian empieza el 1 de mayo y acaba Pedro el 30 de septiembre. Vamos a viajar a Zamora el último fin de semana de marzo. Iremos con nuestra persona de apoyo.



Carnavales del grupo “Quedamos”

Después de dos años sin celebrar carnavales el grupo “Quedamos” los ha celebrado. Ha sido una fiesta a lo grande, a nuestro aire y con las medidas necesarias. Han participado: Julia, Pedro, Carlos, Aitor, Elisa, Txema y Carlos, además de otra autogestora. Cada uno eligió el disfraz que más le apetecía. Había payasos, hippys, unicornio, maga veneciana, fantasma... La cita era a las 5 de la tarde para disfrutar del ambiente y luego ir a ver el desfile de carrozas. Cenaron en su sitio preferido, el Bagare. La cena fue un picoteo muy rico, no sobró nada. Después fueron a la batucada de la Plaza de España. Bailaron y se divertieron a tope. Días como éste son para celebrar.





Carlos Rueda en la codirección de la Plataforma Estatal de Plena Inclusión

La plataforma estatal de Plena Inclusión es un equipo que representa a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Reivindica sus derechos y da voz a sus denuncias.

La plataforma está formada

por 2 representantes

de cada federación de Plena Inclusión.

También están los miembros de GADIR.

GADIR es un grupo de apoyo

a la dirección de Plena Inclusión.

Esta plataforma se hizo oficial el año pasado

en el mes de septiembre en Toledo.

Los miembros de la plataforma son voluntarios.

Cada comunidad autónoma

tiene dos representantes.

Uno de los representantes del País Vasco

es Carlos Rueda de Apdema.

Este año ha habido elecciones en la Plataforma.

Carlos se presentó al cargo de codirección.

Cada uno tenía que hacer un vídeo para presentarse.

Las votaciones fueron de 15 al 20 de febrero.

El resultado de las votaciones lo supimos el 7 de marzo

en una reunión de la Plataforma de Plena Inclusión.

Carlos salió elegido en el cargo de codirección

Junto a otra compañera de Madrid.

Compartimos con nuestro compañero

la alegría por este nuevo cargo.

Y le damos nuestra enhorabuena.

Sabemos que va a ser un trabajo duro

pero va a tener el apoyo de todos.

Este nuevo cargo es un orgullo y un privilegio

para Carlos y para todos nosotros.

