



ecos!

ECOS Nº 131
DE LA ASOCIACIÓN A FAVOR DE
PERSONAS CON DISCAPACIDAD
INTELLECTUAL DE ÁLAVA
ADIMEN-EZINTASUNA DUTEN
PERTSONEN ALDEKO
ARABAKO ELKARTEA
Diciembre 2021



LAS PERSONAS USUARIAS DE APDEMA PARTICIPAN EN PROGRAMAS DE EMPODERAMIENTO

03

Apdema organiza un curso de preparación de la OPE para personas con discapacidad intelectual



“Gure familia,
bazkide eta lagun guztio
ZORIONAK ETA
URTE BERRI ON”

“FELIZ NAVIDAD Y
PRÓSPERO AÑO NUEVO
a todas nuestras familias, colaboradores y amigos”.





Las personas usuarias de Apdema participan en Programas de Empoderamiento

Apdema tiene la misión de lograr que cada persona usuaria sea ciudadana de pleno derecho en una sociedad más justa y solidaria. Eso significa poder aumentar sus oportunidades de participación y su capacidad de tomar decisiones importantes en sus vidas, en sus organizaciones y en la sociedad.

Hablamos de temas clave para todo tipo de personas que van desde el derecho al voto, la salud, el empleo, la participación social o la vida independiente. Es lo que las entidades que formamos el colectivo Plena Inclusión denominamos como “el poder de las personas”.

Y cada día, las personas con discapacidad intelectual usuarias de Apdema tratan de decidir sobre sus vidas, de participar en nuestra organización y en la comunidad, reivindicando sus derechos. Y lo hacen con el apoyo de profesionales implicados y la colaboración de entidades comprometidas que participan en nuestros Programas de Empoderamiento.

Para dar visibilidad a esta revolución silenciosa, Apdema celebra el día Internacional de la Discapacidad poniendo en valor y presentando los citados programas y sus protagonistas a la opinión pública alavesa.

Entre los programas de empoderamiento que desarrolla Apdema, la campaña se centra en el programa de empoderamiento femenino “Círculo de mujeres”, el programa de ocio autónomo con apoyos “Quedamos”, el programa de voluntariado en Cruz Roja y el equipo de fútbol sala inclusivo Royal Gasteiz Apdema. El pasado día 29 de noviembre, la



PROGRAMAS DE EMPODERAMIENTO DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



campaña dio comienzo en la página web y redes sociales de Apdema. En concreto, la web publicó una página específica con información sobre la filosofía y objetivos de nuestros Programas de Empoderamiento (www.apdema.org/SiQuieresPuedes). Además, las redes sociales difundieron vídeos divulgativos sobre los citados programas y mensajes e imágenes especialmente concebidas para su difusión.



Apdema presenta su campaña anual que se centra en los Programas de Empoderamiento. Programas como el "Círculo de mujeres", "Quedamos", "Voluntariado en Cruz Roja"

o el Equipo de "Fútbol Sala Inclusivo" donde los usuarios trabajan junto a los profesionales de la entidad para ser ciudadanos de pleno derecho.



Apdema organiza un curso de preparación de la OPE para personas con discapacidad intelectual



Apdema está impartiendo un curso de formación a personas usuarias para la preparación de la Oferta Pública de Empleo de la Administración General del Estado.

Por el momento, ocho personas usuarias de Apdema han iniciado esta formación, pero si hay personas inscritas en la OPE que estén interesadas en participar en el curso pueden ponerse en contacto con la Asociación. Para ello, pueden llamar al

945 25 89 66 o contactar a través del mail trabajosocial@apdema.org

Las clases tienen lugar los martes y jueves, y con el objeto de facilitar la participación en el curso al mayor número de personas usuarias se han creado turnos de mañana, de 8:30 a 12:30, o de tarde, de 16 a 20 horas.

La metodología del curso se basa en prácticas en grupo y simulaciones. Además, se utiliza una novedosa técnica de aprendizaje que traslada la mecánica de los juegos al ámbito educativo-profesional.

Diversión y seguridad en el Programa de Navidad del Centro de Ocio

Concursos, gynkanas, campeonatos, salidas, cotillones... Este año no hay excusa para no celebrar las navidades con Apdema.

El equipo del Centro de Ocio de Vitoria-Gasteiz ha diseñado un variado programa que incluye hasta 11 actividades diferentes para todos los gustos. Del 26 de diciembre al 7 de enero, el Programa de Navidad 2021-2022 incluye clásicos como los campeonatos de juegos de mesa o los cotillones de Navidad y Reyes y novedades como el juego de Hundir la Flota.

Para garantizar la salud de todas las personas usuarias, profesionales y voluntarias se aplicarán de forma estricta todas las medidas de seguridad sanitarias vigentes por el Covid-19.



**Programa
Navidad
2021-2022**



El programa de inserción socio-laboral Impulsa-T

Por cuarto año consecutivo, Apdema ha organizado el Programa de inserción socio-laboral "Impulsa-T" dirigido a personas jóvenes usuarias de la Asociación con el objetivo de dotarlas de habilidades para acceder y manejarse en el mundo formativo y laboral según sus capacidades e intereses. Esta edición, siete personas usuarias han combinado actividades grupales de entrenamiento y aprendizaje con técnicas individualizadas, tanto en orientación y formación como en la búsqueda activa de empleo.

Desde ECOS agradecemos el incondicional apoyo de la Fundación Vital Fundazioa que patrocina tanto el Programa Impulsa-T como el Programa de empoderamiento femenino "Círculo de Mujeres".



Apdema ofrece clases de preparación para las próximas oposiciones. Si necesitas más información, llama a la asociación. Tenemos listo el programa de Navidad

del centro de Ocio. ¡Ya te puedes apuntar! El programa Impulsa-T cumple 4 años ayudando a jóvenes con discapacidad intelectual a pasar del mundo escolar al laboral.



Los Grupos de Familias de Apdema retoman su actividad



Tras el parón por la pandemia del Covid-19, los Grupos de Familias de Apdema han vuelto a su actividad habitual. El pasado mes de octubre la formación titulada “Cuidar cuidándose” trató sobre la importancia de cuidarse para poder cuidar, las dificultades de la labor “cuidadora” y diferentes herramientas para combatir el estrés y cuidarse. Mientras que en noviembre, la formación abordó la

“resolución de los conflictos” que se dan en el cuidado de personas dependientes. Ambas jornadas fueron impartidas por la Cooperativa de Salud Ediren.

Además, tras la reciente creación del Servicio de Apoyo Psicológico, se está trabajando en la creación de 4 grupos dinamizados en los que las propias familias puedan ser fuente de apoyo entre ellas: Padres y Madres Cuidadores, Hermanos/as y Cuñados/as, Padres y Madres de Jóvenes y Grupo de Bienestar (Mindfulness y/o Relajación).

Para formar parte de alguno de ellos y/o resolver vuestras dudas, podéis poneros en contacto con Oiane o Janire en el teléfono 945 25 89 66 o en los mails: trabajosocial@apdema.org y psicologia@apdema.org.

Apdema crea el programa “Hegoak” de fomento de la autonomía



Ganar mayor autonomía personal, mayores oportunidades de participación en la comunidad, más control sobre sus vidas y mayor independencia de las personas con discapacidad intelectual, son los objetivos del nuevo programa HEGOAK de fomento de la autonomía de las personas con discapacidad intelectual usuarias de Apdema. El verdadero carácter innovador de este proyecto es su propuesta de atención integral, inclusiva y normalizada en la que se trabajan distintos aspectos para fomentar la autonomía e independencia de la persona. El programa, que está especialmente dirigido a personas con discapacidad intelectual jóvenes que se encuentran sin ninguna ocupación.

14 personas adultas con discapacidad participan en el Programa de Envejecimiento Activo de Apdema

Desde el pasado mes de septiembre, 14 personas usuarias mayores de 45 años participan en el Programa de Envejecimiento Activo que fue creado para dar una respuesta real y eficaz a las necesidades específicas de las personas mayores con discapacidad intelectual, mejorar su grado de empoderamiento para que se conviertan en protagonistas reales de sus vidas y lograr su inclusión, permitiendo así su realización personal.

Desde Ecos queremos agradecer el apoyo de la Fundación Once que patrocina el programa.



Los grupos de familias de Apdema trabajan la importancia de “Cuidarse para poder cuidar” en unas jornadas impartidas por Ediren. El nuevo programa Hegoak ayuda a las personas

con discapacidad intelectual adultas a mejorar su autonomía e independencia en el día a día. En “Envejecimiento activo” trabajan para ser los protagonistas reales de sus vidas



Los Servicios Asociativos de Apdema incorporan un Servicio de Apoyo Psicológico

Apoyar, informar, escuchar y acompañar a nuestras familias.

Antes, la labor fundamental de los Servicios Asociativos de Apdema se podía resumir con esa frase. Pero tras la creación

del Servicio de Apoyo psicológico, se amplía su cartera de servicios para atender las necesidades psico-sociales de las personas con discapacidad intelectual y de sus familias. Janire Larrazabal, psicóloga del servicio, a través de un trato humano y cercano, ofrece diferentes formas de intervención que se adapten a cada persona, familia y situación.

Respecto a las personas con discapacidad intelectual, el nuevo servicio aborda situaciones de manejo del estrés, dificultades de afrontamiento, desbordamiento emocional, autoestima, control de impulsos, entrenamiento en la solución de conflictos en diversos ámbitos, etc. Mientras, en su intervención con las familias, trabaja las dificultades que puedan surgir en su relación con la persona con discapacidad y se ofrece apoyo psicológico al familiar de manera exclusiva, en los casos en los que se vean afectadas algunas áreas de su vida cotidiana como la laboral, la de pareja, la relación con otros familiares...

Además, las familias podrán solicitar sesiones individuales y/o familiares para recibir información, orientación y/o apoyo emocional ante la toma de decisiones o mediación. Con este nuevo servicio, Apdema responde a la necesidad más demandada en el Estudio de Necesidades de las personas usuarias y familias de 2019, con el objeto de identificar claves para la mejora y adecuación de nuestros servicios.

Las personas o familias interesadas en ser atendidas por el Servicio de Apoyo Psicológico podéis contactar con Janire, a través del teléfono 945 25 89 66 o en la siguiente dirección de correo electrónico: psicologia@apdema.org.



Apdema incorpora a su oferta el Servicio de Apoyo Psicológico con Janire Larrazabal. En este servicio se atenderá tanto a usuarios como a sus familiares, acompañándoles en todas las facetas de la vida familiar. Lo que estéis interesados en ser atendidos podéis llamar al 945258966.

ECOS del Txirripistina

Nº 131 – Diciembre de 2021

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

Barrundiako Udala



COLABORAN:



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



Obra Social "la Caixa"



FUNDACIÓN
FUNDAZIOA



IN MEMORIAN

Durante los últimos meses debemos lamentar la pérdida de Rosa M^a Monsalvez y Blanca Gutiérrez. Desde ECOS queremos transmitir nuestro sentido recuerdo a sus familiares y allegados, en nombre de todas las personas que formamos la asociación.

Opinión:

Votamos en Hobetuz

El programa Vitoria-Gasteiz Hobetuz es una herramienta para participar en el funcionamiento de nuestra ciudad. Los ciudadanos hacen propuestas que luego hay que votar. No todas las propuestas llegan hasta el final, algunas se quedan en el camino.

Es la primera vez que participamos en una votación como ésta. Nos parece genial que se puedan aportar ideas a nuestro Ayuntamiento.

Este año nosotras no hemos hecho propuestas pero el año que viene tal vez nos animemos.

Hemos estado calladas muchos años, somos ciudadanas como el resto.

Tenemos este espacio para participar y lo hemos aprovechado.

Esto nos hace mucha ilusión

y sobre todo que se reconozcan nuestros derechos.

Nuestra persona de apoyo nos informó que presentaban la propuesta:

“Elaborar un plan municipal de Lectura Fácil”.

Hemos conocido el resto de propuestas que se podían votar y cómo hacerlo.

Era obligatorio votar tres propuestas.

Eso nos complicaba las cosas.

Hemos pedido ayuda para seleccionar las más interesantes para nosotras.

Apdema lleva trabajando desde 2013 para que se conozca y se use la lectura fácil.

Para nosotras es de gran ayuda y utilidad.

Esta votación ha sido un gran paso para nosotras

y para otros compañeros que también lo han hecho.

¡Ojalá que se repita más veces!



Alicia Ortega, M^a Fe Fernández, Ana Ortiz, Marian Murua

Banco de alimentos: despues de la pandemia, volvemos de voluntarios

Estamos todos muy contentos de hacer voluntariado de nuevo. Hemos estado casi dos años sin colaborar con el Banco de Alimentos. Este año hemos participado 19 autogestores. Hemos estado 15 en Vitoria-Gasteiz y 4 en Amurrio. Colaboramos el 19 y 20 de noviembre. Nos ha tocado en diferentes supermercados de Eroski, Al Campo y BM. Este año por la pandemia ha sido diferente. Lo más importante es que no se recogían alimentos. Carlos, María, Aitor y Alicia eran voluntarios nuevos. La experiencia ha sido muy positiva a pesar de los nervios y de la incertidumbre. Coincidimos que nos gusta ayudar y nos sentimos bien. Para algunos era más complicado explicar a la gente. Ha sido muy distinto pero ha estado muy bien organizado. Piensan que es mejor con bonos que con alimentos. Algunos creen que la gente mayor colabora más que los jóvenes. Las horas pasaron volando y pensamos repetir el año que viene.



Participamos en “Relatos humanos”

Los Centros Cívicos del Casco Medieval han organizado para este trimestre el programa “Somos diversidad”. Hay bastantes actividades de octubre a diciembre: cine, talleres, deporte, exposiciones... Apdema ha colaborado en algunas de ellas. El 2 de diciembre a las 6 de la tarde en el Centro Cívico El Campillo estuvimos en “Bibliotecas humanas”. Marian y Laura son autogestoras de Apdema y participaron con su propio relato. Contaron algunos de sus sueños, los conseguidos y los pendientes. Para poder hacerlo, tuvieron que trabajar duro. Hubo varias reuniones con el equipo de antirumores. Su relato es “No a las etiquetas, sí a los sueños” Nuestro relato está en la web de Apdema.

A poster for a community event. At the top, it says 'ANIZASUNA gara' and 'somos DIVERSIDAD we are DIVERSITY'. Below that, it reads 'Gisa liburuak / Bibliotecas humanas'. The main part of the poster features a photograph of a room with bookshelves and a table. Text on the poster includes 'ZIBULIBURUEN AURKAKO GIZA LIBURUTEGIAK BIBLIOTECAS HUMANAS ANTIRUMORES', '02', '18.00', and '16-99 urte/anos CASTELLANO'. At the bottom, it provides the location: 'LANTZARTEKO BALDANTZETIKO GELAN SALA POLIVALENTE DEL CENTRO CIVICO EL CAMPILLO' and contact information: 'Dohainik: izena emateko Gizona Ekialdean, telefonoa web orrian bitartez azararen 18tik aurrera.' It also mentions 'Grupua. Inskripzioa en cualquier centro cívico, por teléfono o en la página web a partir del 18 de noviembre.' and includes a QR code and logos for 'GIZAK' and 'GIZAK'.

ecos!

DE USUARIOS

Encuentro estatal “El Poder de las Personas”

Más de 500 personas con discapacidad intelectual o del desarrollo han participado en el Encuentro Estatal titulado El Poder de las Personas. Este encuentro se ha celebrado en Toledo el 24 de septiembre.

Desde el Palacio de Congresos de esta ciudad se ha transmitido en directo por Internet.

Este encuentro ha servido para presentar la Plataforma Estatal de Representantes de Personas con Discapacidad intelectual o del Desarrollo.

Un equipo de personas que van a representar a este colectivo en España, van a reivindicar sus derechos y van a orientar las decisiones de Plena inclusión.

Esta Plataforma está formada por 22 personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que representan a miles de personas de toda España.

En el acto firmaron su constitución como equipo reconocido por Plena inclusión.

En el encuentro explicaron cómo se ha creado este grupo, cual es la historia del movimiento de personas con discapacidad intelectual, y cuáles son sus retos de futuro.

Para apoyar a este equipo en el encuentro han participado las principales autoridades del Estado:

Su Majestad La Reina Doña Letizia, el Presidente del Gobierno y otras personalidades.

Los temas trabajados fueron: covid, imagen social, cómo contribuimos en la sociedad y la inclusión de las personas con más necesidades de apoyo.

Carlos Rueda es autogestor de Apdema, miembro de “Construimos mundo”, y de “Gure ahotsa”.

Es el representante vasco en la Plataforma y ha participado en el Encuentro de Toledo.

Su experiencia ha sido muy importante y la está compartiendo con todos sus compañeros.

Se están trabajando los temas de Toledo.

“El poder de las personas” es nuestro lema.

Tenemos que practicarlo en la vida cotidiana. Hemos empezado a hacerlo, participando

