



ecos!

ECOS Nº 135
DE LA ASOCIACIÓN A FAVOR DE
PERSONAS CON DISCAPACIDAD
INTELLECTUAL DE ÁLAVA
ADIMEN-EZINTASUNA DUTEN
PERTSONEN ALDEKO
ARABAKO ELKARTEA
Marzo 2023



ELECCIONES

2023

MI VOTO CUENTA

#MiVotoCuenta



HAUTESKUNDEAK

2023

NIRE BOTOAK BALIO DU

#NireBotoakBaliodu



16 DE MAYO: ENCUENTRO “MI VOTO CUENTA” ORGANIZADO POR APDEMA, FUNDACIÓN USOA Y FEVAS

03

El programa SOLyEDAD de Apdema “sigue brillando”



03

Apdema beneficiaria del programa “Céntimos Solidarios” de Eroski



04

35 personas usuarias participan en el curso de preparación de la OPE de Osakidetza





16 de mayo: Encuentro “Mi voto cuenta” organizado por Apdema, Fundación Usoa y Fevas

El Auditorio del Museo Vasco de Arte Contemporáneo Artium acogerá el próximo 16 de mayo el encuentro “Mi voto cuenta – Nire botoak balio du” en el que participarán personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y representantes de los partidos políticos con representación en las Juntas Generales de Álava. La jornada de debate está organizada por FEVAS Plena Inclusión Euskadi junto a las dos entidades asociadas de Álava: Apdema y Fundación Usoa. Iniciativas similares se van a desarrollar también en Bizkaia y Gipuzkoa con las entidades de estos Territorios.

El encuentro, que se desarrollará con motivo de la cita electoral del 28 de mayo, pretende de dar visibilidad a las personas con discapacidad intelectual y abrir un espacio de debate en el que éstas tengan la oportunidad de presentar sus demandas en áreas como salud, educación, empleo, cultura o servicios de apoyo para una vida independiente.

Con el objeto de que las personas usuarias de Apdema conozcan de primera mano las prioridades de cada partido en cuestiones que les atañen, la organización ha cursado invitación a los candidatos/as a Diputado/a General de Álava de EAJ- PN; EH Bildu; PSE-EE; PP; y Elkarrekin Podemos.

FEVAS Plena inclusión Euskadi puso en marcha la iniciativa “Mi voto cuenta” con



un primer encuentro celebrado en Bilbao motivo de las Elecciones a Ayuntamientos, Juntas Generales y Parlamento Europeo del 26 de mayo de 2019. Tras la positiva experiencia de entonces se va a replicar el formato en los tres Territorios Históricos. En el caso del encuentro de Vitoria-Gasteiz, las personas con discapacidad intelectual vienen trabajando desde finales de febrero para hacer aportaciones al Manifiesto “¿Qué pedimos las personas con discapacidad intelectual a los partidos políticos?”, que se leerá durante este encuentro como parte del programa del acto que tras la presentación de los diferentes representantes políticos dispondrá de un tiempo para la exposición de las propuestas de los diferentes partidos, tras lo cual se abrirá un turno de preguntas, previo al “minuto de oro” que dispondrá cada candidatura como cierre del encuentro de debate.



El 16 de mayo en el Museo Artium habrá un encuentro de Apdema, Usoa, Fevas y los partidos políticos.

Las personas con discapacidad intelectual presentarán un manifiesto con sus peticiones, y los políticos también tendrán la oportunidad de explicar sus propuestas.



El programa SOLyEDAD de Apdema “Sigue Brillando”



Tras su debut en la gala del 60º Aniversario de Apdema, los grupos de percusión y teatro del programa SOLyEDAD de Apdema han sido seleccionados para su participación en un importante evento. Este nuevo reconocimiento supone otro espaldarazo más al proyecto de envejecimiento activo inclusivo contra las soledades no deseadas que Apdema viene desarrollando desde octubre del año pasado. El proyecto SOLyEDAD fue diseñado para encontrar una alternativa a la soledad de personas con discapacidad intelectual mayores de 45 años. Según sus responsables, “siempre queremos defender y reivindicar la conquista de nuevos espacios artísticos y culturales y mostrar nuestro trabajo a todos los sectores y espacios. Estamos trabajando muy duro con un ensayo semanal. Libruxka, la directora del grupo de teatro “Diente de León”, es la que está iluminando el camino”.

Desde Ecos queremos aprovechar para agradecer el apoyo de la Fundación La Caixa sin el que el proyecto SolyEdad no sería posible.

Apdema beneficiaria del programa “Céntimos Solidarios” de Eroski

Del 30 de marzo al 26 de abril de 2023, la campaña de microdonativos “Céntimos Solidarios” promovida por Eroski donará los fondos recaudados en sus establecimientos de Álava a apoyar la labor y proyectos de actuación de Apdema.

Las clientas y clientes de Eroski podrán colaborar al pagar su compra, tanto con tarjeta como con móvil. La aportación, voluntaria y confidencial, es una cantidad simbólica y varía según el importe de compra. Así, la donación será de 10 céntimos para compras de 5 a 30 euros; y de 20 céntimos para compras superiores a 30 euros.



Apdema participa en los Campeonatos de Natación de Euskadi y FEDDI 2023



La delegación de natación de Apdema ha protagonizado destacadas actuaciones en las dos principales citas del calendario de natación adaptada. Tanto en el Campeonato de España de Natación FEDDI, celebrado en la localidad alicantina de Torreveija del 9 al 11 de marzo, como en el Campeonato Autónimo celebrado el 5 de febrero en la piscina olímpica del

complejo deportivo Mendizorroza de Vitoria-Gasteiz, nuestros representantes protagonizaron destacadas actuaciones con galardones y marcas notables. A destacar las 2 medallas conseguidas por Óscar Valderrama, el 4º puesto de Álvaro Martínez de Antoñana y el 7º de Markel Herreros en el campeonato de España.



Los grupos de percusión y teatro del Programa SolyEdad han sido seleccionados para participar en un evento. La campaña “Céntimos solidarios” de Eroski

del mes de abril será para Apdema. El equipo de natación de Apdema participó con buenos resultados en los Campeonatos de Natación de Euskadi y Feddi 2023.



35 personas usuarias participan en el curso de preparación de la OPE de Osakidetza

Desde el pasado 14 de marzo, 35 personas usuarias de Apdema participan en el curso formativo de preparación accesible que la Asociación ha diseñado para la próxima oferta pública de empleo de Osakidetza en las categorías de Operario/a de Servicios y Celador/a. Esta nueva OPE, será accesible cognitivamente, por lo que la prueba estará adaptada en Lectura Fácil. Así mismo, tanto los 11 temas comunes que comparten ambas oposiciones como los 7 temas específicos en la categoría de Operario/a de Servicios y 6 temas específicos para Celador/a también se han facilitado en formato Lectura Fácil. Por otro lado, destacar que el pasado 15 de marzo Ania, Xabi y Laura, las tres personas que participaron en los cursos de preparación de Apdema y consiguieron plaza en la OPE Foral se incorporaron a sus puestos de trabajo como funcionarios/as de carrera. ¡Zorionak!

El Programa de Viajes de Pascua oferta 5 destinos culturales y de playa

Una vez recuperada la total normalidad tras la pandemia, y con el éxito obtenido con la oferta de viajes en puentes y fines de semana a lo largo del año, el Servicio de Ocio y Participación Social de Apdema lanza su programa de viajes y actividades para la Semana de Pascua y San Prudencio. Una oferta muy completa con 5 viajes con distintos destinos tanto culturales como de playa, así como una nutrida agenda de actividades en Vitoria y en el resto de la provincia.

Apdema lanza un Campus deportivo inclusivo de Padel

El Servicio de Ocio y Participación Social de Apdema, fiel a su principio de inclusión, lanza su primer campus deportivo para la Semana de Pascua, del 11 al 15 de abril. Padel, caminar, y estiramientos, será la oferta deportiva del campus, para personas mayores de 16 años con y sin discapacidad que quiera disfrutar de unas mañanas activas y deportivas diferentes.

Las personas interesadas pueden apuntarse en el teléfono **945 258966**, en el mail direccionocio@apdema.org o a través de **WhatsApp en el 688 851 375**.

¿TE GUSTARÍA APRENDER A JUGAR AL PÁDEL?

Si tienes más de 16 años, ¡Apuntate al campus inclusivo de pádel!

Inscripciones: ☎ 945258966 / Centro de ocio: 945144633 ext 1
 ✉ direccionocio@apdema.org
 📞 688851375

CAMPUS DEPORTIVO INCLUSIVO DE PÁDEL DEL 11 A 15 DE ABRIL			
POLIDEPORTIVO DE SAN ANDRÉS			
Actividad	Horario	Costo	
Padel	De 11:30 a 12:30	Socios: 50 €	
Estiramientos	De 12:30 a 13:30	No socios: 60 €	

El programa de actividades se desarrollará en el Polideportivo de San Andrés, en Vitoria-Gasteiz. Más información en el teléfono 945 258966 o en el correo electrónico direccionocio@apdema.org



Osakidetza convoca una OPE en LF. Apdema organiza un curso para prepararla. Se apuntan 35 personas. El Servicio de Ocio organiza viajes

y actividades en Vitoria y provincia durante la semana de Pascua. Empieza un Campus de pádel del 11 al 15 abril en el polideportivo de San Andrés.

La relación entre las personas usuarias de Apdema y la lectura

Desde que en febrero de 2014 se creó el primer Club de Lectura Fácil de Apdema, 71 personas usuarias vienen protagonizando una revolución silenciosa, nos referimos a la lectura como forma de empoderamiento e inclusión social de las personas con discapacidad intelectual.



65 Clubs y 35 novelas después, el amor por la literatura ha calado hondo entre las personas participantes en nuestros Clubs. En casi 10 años de trayectoria, la labor de promoción de la lectura desarrollada por APDEMA ha sido reconocida por diferentes instituciones y entidades, entre las que se encuentra Lectura Fácil Euskadi – Irakurketa Erraza, entidad de referencia en esta materia en nuestra comunidad.

Pero el cambio más importante se ha producido en cada una de las personas usuarias para las que la literatura se ha convertido en una forma de aprender, de sentir y de vivir experiencias que hasta entonces les eran ajenas. Porque la mejora de su capacidad lectora ha supuesto una gran cantidad de beneficios a nivel intelectual, social y de bienestar personal, mejorando su calidad de vida y sus habilidades sociales e incrementando sus inquietudes intelectuales.

Y es que la lectura, además transmitir el conocimiento y relacionarse con el mundo que las rodea, ha despertado en las personas usuarias de los Clubs el placer de leer por los beneficios afectivos, emotivos y sensoriales que experimentan cuando lo hacen en grupo. De hecho, estos Clubs se han convertido en lugares donde vivir nuevos sentimientos, conocer otras ideas y formas de pensar, conocer personas y situaciones diferentes y experimentar emociones. Porque en los Clubs de Apdema, leer se ha convertido en un derecho y un placer al mismo tiempo.

ECOS del Txirripistina
Nº 135 – Marzo de 2023
 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



COLABORAN:



IN MEMORIAN

Durante los últimos meses debemos lamentar la pérdida de Francisco Javier Diez Ramos e Irune Larrañaga. Desde ECOS queremos transmitir nuestro sentido recuerdo a sus familiares y allegados, en nombre de todas las personas que formamos la asociación.



Los Clubs LF de Apdema empezaron en 2014. Se han hecho 65 Clubs en Centros Cívicos y bibliotecas. Han participado 71 personas que han leído 35 libros. Los Clubs han servido para aprender y vivir nuevas experiencias. La lectura es un derecho y un placer.

Opinión:

“Nuestra experiencia en las oposiciones”

Las primeras oposiciones que se han hecho en Álava fueron el año pasado, en el mes de octubre. Hace justo ahora un año que empezamos un curso para preparar esas oposiciones de la Diputación Foral. La Diputación ofertaba 5 plazas. Apdema organizó las clases en lectura fácil. Estuvimos 48 personas estudiando. Rodrigo y Arrate fueron los formadores. Nos preparamos durante 6 meses. Las clases eran dos días a la semana y duraban tres horas cada día. No era suficiente con ir a clase. Teníamos que estudiar en casa. Cada uno ha vivido las oposiciones como una experiencia muy diferente. Para todos era algo nuevo. Todos dejamos de estudiar hace tiempo y nos ha costado retomarlo. Todos coincidimos que ha sido más difícil de lo que nos imaginábamos. No vale con aprobar el examen, hay que sacar muy buena nota. Trabajar y estudiar es muy duro y nos costó mucho esfuerzo. Tres personas de Apdema hemos sacado una plaza. Yo soy una de las afortunadas. Mi plaza es en el Archivo Provincial que está muy cerca de mi casa. Para mí, este año ha sido difícil porque trabajaba y estudiaba a la vez. Antes me había presentado a unas oposiciones pero es la primera vez que participo en los cursos de Apdema. Volvería a repetir la experiencia y la recomiendo. Conseguir una plaza en la Diputación es un cambio muy importante en mi vida. Antes trabajaba en un Centro Especial de Empleo y ahora voy a ser funcionaria. Mis condiciones laborales van a ser mejores. El 15 de marzo empecé a trabajar. Ya se me han pasado un poco los nervios. Todos nos felicitamos por habernos presentado y por el esfuerzo que hemos hecho. Un grupo va a volver a repetir la experiencia y se presentará a las próximas oposiciones. Algunas compañeras no se presentarán más. La experiencia ha merecido mucho la pena. No podemos olvidar todo lo que hemos aprendido.



Laura Lajas y otras compañeras opositoras

Cumplimos los 25 años en autogestores

Los grupos de autogestores empezaron en Apdema en 1998.

Fuimos los pioneros en toda España.

En estos años han pasado por estos grupos 185 personas.

Hoy funcionan cinco grupos de autogestores,

con 70 personas participando en Vitoria y Amurrio.

El sábado 17 de junio vamos a celebrar nuestro 25 cumpleaños.

Las bodas de plata es una fecha importante

y es un orgullo poder celebrarlo.

Vamos a organizar una fiesta con muchas sorpresas.

La buena comida y la música no faltarán.

La idea es disfrutar juntos todo el día.

Hemos decidido invitar a antiguos autogestores

y personas que han sido importantes en estos años.

Es la tercera celebración que hacemos en autogestores.

Festejamos los 10 y los 20 años.

Esta vez no habrá charlas ni exposiciones.

Haremos una fiesta inolvidable.



Congreso Internacional de Accesibilidad cognitiva

El Congreso Internacional de accesibilidad cognitiva se celebró en Badajoz los días 16 y 17 de marzo.

Apdema estuvo representada por Carlos Rueda.

Carlos es nuestro representante en Plena Inclusión y acudió con miembros de Fevas, Gaude y Apnabi.

Asistieron al Congreso más de 300 personas.

La accesibilidad cognitiva es el derecho

que tenemos todas las personas

a comprender mejor el mundo

en el que vivimos.

En este Congreso participaron

personas expertas y organizaciones

que están buscando soluciones

para que todo sea más fácil de entender.

Las experiencias prácticas del Congreso

han sido lo más interesante.

Ha merecido la pena viajar a Badajoz para aprender

y compartir buenos momentos.



Vídeo de voluntariado con mayores

El año pasado empezamos un nuevo voluntariado. Se trata de acompañar a personas mayores que se encuentran o se sienten solas. Lo hacemos en “Vivir con voz propia”. Nos formamos de abril a julio de 2022. Hemos aprendido muchas cosas prácticas: cómo escuchar a la otra persona, callar cuando la otra persona no puede o no quiera hablar, acompañar a una persona mayor si va en silla de ruedas, cómo tratar y guiar a una persona ciega. Debutamos en septiembre del año pasado. Empezamos con las personas mayores de residencias. Estamos en las Residencias Lakua y Txagorritxu, acompañando, charlando, jugando al bingo, haciendo salidas o visitas. Además, hemos hecho varias salidas en Navidad. Visitamos el Belén, participamos en meriendas y desayunos. Hemos hecho de guías turísticos... Una vez al mes nos juntamos con Joana que es la Trabajadora Social de “Vivir con voz propia”. Son reuniones para saber qué tal vamos y solucionar las dificultades que tenemos. El jueves 23 de febrero fue un gran día para nosotros. Presentamos nuestro video de voluntariado. Es el trabajo de todo este tiempo. La presentación fue muy emotiva para nosotros. Cada uno contó su experiencia. La diferencia entre ser voluntario en general y ser voluntario con personas mayores es acompañar a las personas y que se sienten acompañadas. Nos ha servido para reflexionar sobre las cosas importantes de la vida y sobre todo darle un sentido a la vida. Antes los voluntarios estaban con nosotros y ahora nosotros somos los voluntarios. Hemos cambiado los papeles. Nos gustan las personas mayores, les tenemos mucho cariño. Escuchar de verdad, nos parece muy importante. Está siendo muy especial y muy agradable para nosotros. Es una gran satisfacción personal. El vídeo de nuestro voluntariado está en la web de Apdema. También hay un vídeo del día de la presentación. Os invitamos a verlo y a disfrutarlo. Hoy podemos decir que todas las personas podemos acompañarnos.

