

ecos!

ECOS Nº 137

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

Diciembre 2023



Las personas usuarias y responsables de Apdema demandan más plazas en el Programa de Apoyo a la Vida Independiente

03

Apdema galardonada con 3 premios a su labor social, cultural y asistencial



04

Apdema pone en marcha el programa "Mujeres con Voz propia" con el apoyo de Emakunde



05

Un renovado Servicio de Ocio y Participación Social ofrece una atractiva y nutrida oferta de actividades





Las personas usuarias y responsables de Apdema demandan más plazas en el Programa de Apoyo a la Vida Independiente

La vida independiente es un derecho reconocido para todas las personas, incluidas las personas con discapacidad intelectual. Vivir de manera independiente es, fundamentalmente, tener la capacidad de decidir y escoger lo que una persona quiere, dónde, cómo quiere vivir, a qué se quiere dedicar y cómo llevarlo a cabo.

El programa AVI de Apoyo a la Vida Independiente de Apdema proporciona a personas con discapacidad intelectual la oportunidad de desarrollar la capacidad de toma de decisiones en el ámbito de su vida autónoma.

En la actualidad, el programa AVI atiende a 42 personas con discapacidad intelectual, sin embargo, muchas personas usuarias de Apdema están a la espera de acceder al programa, algunas de ellas desde hace más de 12 años.

Para dar visibilidad a esta necesidad, Apdema celebra el día Internacional de la Discapacidad presentando y poniendo en valor este programa con la campaña “Maneras de vivir”. Y lo hace a través de tres ejemplos en los que las personas con discapacidad intelectual protagonistas, con el apoyo de profesionales implicados, nos muestran cómo viven y deciden sobre sus vidas, cómo participan en nuestra comunidad o cómo contribuyen con su



trabajo a crear una sociedad más justa y cohesionada, en definitiva, una sociedad mejor. El tradicional Hamaiketako Solidario de Apdema, celebrado en Amurrio el pasado viernes, 24 de noviembre, fue el acto

inaugural de la campaña de divulgación. En esta ocasión, la Plaza Juan de Urrutia se vistió de fiesta para acoger la tradicional venta de Caldo y Txoripan, amenizada con música y globos.

Gracias al trabajo de la especialista de ocio del Valle de Ayala de Apdema, así como de Gazte Alaiak y el equipo de personas voluntarias, todas las personas asistentes pudieron disfrutar de una entrañable jornada de encuentro con las autoridades locales y numerosos vecinos asistentes. Así mismo, debemos destacar la colaboración del Ayuntamiento de Amurrio y Fundación Fundación Vital Fundazioa, sin los cuales no hubiera sido posible celebrar una nueva edición de nuestra cita anual con la ciudadanía del Valle de Ayala.

Podéis ampliar información sobre la campaña en www.apdema.org/ManerasDeVivir y en nuestras redes sociales: facebook.com/apdema y twitter.com/apdema.



El programa de apoyo a la vida independiente atiende a 42 personas con discapacidad intelectual. Hay lista de espera desde hace muchos años.

Este año la campaña de divulgación de Apdema se llama “Maneras de vivir” y reivindica el derecho a vivir de manera independiente.



Apdema galardonada con 3 premios a su labor social, cultural y asistencial



En Apdema estamos de enhorabuena dado que en el plazo de apenas un mes hemos recibido tres premios.

En primer lugar, el pasado 30 de septiembre Apdema recibió el Premio Cascabel de Oro en reconocimiento a más de 60 años de trabajo en favor de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual de Álava y sus familias. Nuestra satisfacción y gratitud por recibir este galardón por votación popular y por la

importancia y trayectoria de las otras dos entidades que optaban al premio, Fundación 5+11 y Asociación las Cuatro Torres, a las que felicitamos y hacemos extensivo el premio recibido. Tres semanas después, el 21 de octubre, recibimos el Premio Erraza en la categoría de "Entidades Sociales" organizado por Lectura Fácil Euskadi por nuestra labor de impulso y promoción de la lectura entre las personas con discapacidad intelectual.

Por último, el 10 de noviembre Beatriz Marco, Directora del Servicio de Atención Temprana recibía el premio "Paul Harris" del Rotary Club de Vitoria como reconocimiento al trabajo en el servicio de atención temprana desde 1999".

Éxito de participación en el programa de envejecimiento activo de Apdema

El compromiso y la participación han sido una constante entre las personas usuarias que participan en el Programa de Envejecimiento Activo que Apdema puso en marcha el pasado 2 de octubre con el apoyo de Fundación Vital Fundazioa.

El programa ha sido diseñado para hacer frente a las soledades no deseadas y mejorar la calidad de vida de personas mayores de 45 años en proceso de envejecimiento. El grupo de participantes, con la ayuda de profesionales de apoyo, elige y participa en numerosas actividades aprovechando los recursos comunitarios según sus inquietudes o preferencias.



Las personas usuarias de Apdema buscan su inserción laboral en las OPEs oficiales



El pasado mes de octubre 30 personas usuarias participaron en la OPE de Osakidetza, con grandes resultados, y con gran probabilidad, algunas de las personas conseguirán un puesto en el Servicio Vasco de Salud. En la actualidad, APDEMA sigue apostando por la preparación de las próximas OPEs específicas para personas con discapacidad intelectual del Gobierno Vasco, en la que se impartirá formación tanto para las dos categorías que se ofertan de Ordenanza y Asistente de Cocina, como para la preparación del examen acreditativo de Euskera.

Apdema ha ganado 3 premios: "Cascabel de oro" Erraza de LF Euskadi y Rotary Club de Vitoria. El Programa de envejecimiento activo de Apdema sigue siendo un éxito.

Apdema ha puesto en marcha otro curso de preparación para las OPEs. En esta ocasión son de Gobierno Vasco.



Apdema pone en marcha el programa “Mujeres con Voz propia” con el apoyo de Emakunde



A lo largo de todo el año 2023, 9 mujeres participan en el Programa de empoderamiento femenino “Mujeres con voz propia” con la subvención del Instituto Vasco de la Mujer – Emakunde. El programa está dirigido a mujeres con discapacidad intelectual interesadas en mejorar su autoconcepto para facilitar la toma de decisiones y fomentar su autonomía y participación en las actividades de su entorno. El trabajo se lleva a cabo en sesiones de grupo semanales de dos horas y media de duración en turno tarde, concretamente los martes de 17:30 a 20:00 horas. Para alcanzar el deseado empoderamiento el programa generará espacios de confianza y reflexión en el que las mujeres

participantes puedan 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.

30 jóvenes participan en el Programa Dis-Kultura Jóvenes Modo On

Las oficinas de Apdema en Vitoria-Gasteiz son el punto de encuentro de 30 jóvenes que participan en el programa “Dis-kultura Jóvenes Modo ON” dirigido a fomentar la participación e inclusión cultural de personas jóvenes con discapacidad intelectual y más concretamente en la oferta cultural ofrecida por las instituciones y agentes culturales del municipio de Vitoria-Gasteiz. En concreto, el grupo de trabajo se reúne los miércoles de 18 a 20 horas y con la ayuda de técnicos de apoyo buscan actividades culturales y otros planes de su gusto.



Gran acogida a la charla-taller “Otra mirada al mundo virtual”

Numerosos padres y madres de personas con discapacidad intelectual participaron en las dos sesiones de la charla-taller “Otra mirada al mundo virtual: redes sociales, videojuegos, apuestas, pornografía” organizadas por el Servicio de psicología de Apdema.

La doble sesión, dirigida tanto a padres y madres como a hijos e hijas, corrió a cargo de la prestigiosa educadora social Rosana Perea que abordó tanto los usos y costumbres de la juventud en el entorno virtual como el establecimiento de límites de uso acordados, el acompañamiento y el interés por los contenidos consumidos.



El Programa “Mujeres con voz propia” continúa los martes a la tarde con el apoyo de Emakunde. El Programa “Dis-kultura Jóvenes Modo ON”

continúa los miércoles de a 6 a 8 horas. Apdema organizó “Otra mirada al mundo virtual”. Es un taller para las familias socias.



Un renovado Servicio de Ocio y Participación Social ofrece una atractiva y nutrida oferta de actividades



El renovado Servicio de Ocio y Participación Social de Apdema está de enhorabuena gracias a las importantes mejoras añadidas a su oferta habitual, y así nos lo hacen saber nuestras familias y personas usuarias.

Es de destacar el importante aumento tanto del número como del tipo de destinos, tanto en sus viajes como en

las escapadas a lo largo de todo el año. Además de la habitual oferta de viajes de Pascua y Verano, se han ofertado 8 viajes más para el disfrute de las personas usuarias y el correspondiente respiro familiar. De nuevo, este año hemos traspasado fronteras y hemos disfrutado de la impactante imagen de la Torre Eiffel en directo.

También se han consolidado y reforzado actividades regulares y muy solicitadas como el pintxopote y las actividades inclusivas en la comunidad. Cabe mencionar el gran incremento en la oferta de actividades puntuales: excursiones, visitas culturales, cenas y celebración de festividades como Halloween, entre otras.

Otro aspecto destacable es la ampliación de la oferta deportiva con nuevas actividades como escalada, pádel, 10.000 pasos, senderismo, iniciación a la vela...

También se ha puesto en marcha una interesante propuesta de talleres en colaboración con otros agentes sociales: fotografía, trabajo de las emociones con terapia canina, sesiones para la prevención de caídas, talleres de pantallas seguras y seguridad vial, etc. Y hemos recuperado nuestra participación en eventos municipales inclusivos como las comparsas de Carnaval, la Cabalgata de los Reyes Magos, la aclamada Fiesta de Amurrio y los hamaiketako solidarios. Para lograr todo esto, hemos tenido en cuenta las demandas de las personas usuarias y sus familias mediante encuestas de satisfacción periódicas. Por todo ello, desde el Servicio de Ocio y Participación Social agradecemos a las personas usuarias y sus familiares la buena acogida que están recibiendo todas estas actividades, y esperamos poder seguir dando respuesta a vuestras solicitudes.

El Servicio de Ocio y Participación Social ofrece nuevas actividades de todo tipo: deportivas, culturales, viajes, excursiones, charlas, cenas, pintxopote, talleres, fiestas... Se han recuperado las comparsas de Carnaval, la Cabalgata de Reyes, la Fiesta de Amurrio. Se han tenido en cuenta las peticiones de las familias y los usuarios para organizarlo.

ECOS del Txirripistina
Nº 137 – Diciembre 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 Alberto de Dios Pardo y Rosa M^a Fernández Sáenz de Urturi. Desde ECOS queremos transmitir nuestro sentido recuerdo a sus familiares y allegados, en nombre de todas las personas que formamos la asociación.



16º Encuentro de autogestores de FEVAS

Hemos estado 3 años sin hacer Encuentros de Autogestores. Por fin, volvimos a celebrar nuestro Encuentro anual. Es el encuentro número diez y seis. Nos reunimos en el Colegio Jesuitas de Indautxu. Este año nos tocaba reunirnos en Bilbao. Nos juntamos el sábado 18 de noviembre. El tema era “Pónmelo fácil para que yo lo entienda”. Gorabide era la encargada de organizarlo. Estuvimos 80 personas más o menos. De Apdema fuimos 43 personas en autobús. Hicimos una parada en Amurrio porque recogíamos al grupo de Amurrio. Presentó el Encuentro una autogestora de Gorabide. Luego habló Valeria de Fevas y la presidenta de Gorabide. Los representantes vascos en la Plataforma Estatal explicaron el trabajo que llevan haciendo desde 2021. Uno de ellos es Carlos Rueda de Apdema. Una profesora de la Universidad del País Vasco nos contó el estudio que hicieron sobre accesibilidad del transporte en Bilbao, Donosti y Vitoria-Gasteiz. Nos dividieron en 8 grupos para trabajar sobre salud, empleo, ocio, vida independiente y lectura fácil. Cada grupo nombró un portavoz que pegaba en un mural las ideas del grupo. Gorabide se encarga de hacer las conclusiones. A las dos nos montamos en los autobuses para ir a comer. Estuvimos en una Cervecería en Cobetas. El sitio es muy bonito y la comida rica. Tuvimos que servirnos nosotros la comida y eso fue un lío para las personas de apoyo. A la tarde había paseo o karaoke. Nos volvimos a dividir en grupos para la actividad. Aprovechamos para tomar el café. El día resultó muy interesante y lo pasamos muy bien. Todos teníamos muchas ganas de volver a juntarnos. A las 6 de la tarde organizamos los autobuses. El año que viene iremos a Donosti, porque organiza el Encuentro Atzegi.



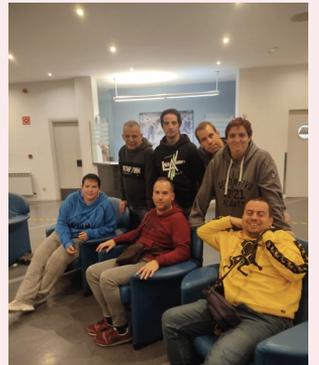
Grupo de senderismo

El año pasado se formó un grupo para entrenar y hacer el Camino de Santiago de Álava. El Camino se acabó en mayo de este año. El grupo de entrenar se convirtió en grupo de senderismo. Algunos caminantes se han mantenido en el grupo, otros lo han dejado y también hay gente nueva. En el grupo están ahora 14 personas. Empezaron las salidas el mes de junio y no han parado más que en agosto. Han hecho 6 salidas con la Fundación Vital que acabaron el sábado 21 de octubre. El programa se llamaba Araba mendiz mendi. Ahora las salidas son con "Montes solidarios". Han hecho 3 salidas y faltan las de diciembre. Este grupo procura hacer salidas inclusivas, las que se ofrecen a todos los ciudadanos. Este grupo está apoyado por los 3 voluntarios que hicieron el Camino de Santiago de Alava.



Voluntariado con personas mayores

Nueve autogestores nos formamos el año pasado para hacer voluntariado con personas mayores. Lo hicimos en la asociación "Vivir con voz propia". Este año hemos acompañado en las Residencias de Lakua y Ajuria hasta el verano. Estamos en la Residencia Txagorritxu desde junio. Empezamos con los paseos saludables y el pintxo pote. Descansamos el mes de agosto. Desde septiembre somos voluntarios fijos. Vamos los martes a las 11 de la mañana y los jueves a las 5 de la tarde. La experiencia ha sido increíble y nuestro compromiso muy serio.



Opinión:

10 Años de Lectura Fácil Euskadi Erraza Sariak 2023

El 21 de octubre de 2023 fue un gran día para nuestra asociación. Lectura Fácil Euskadi celebraba su 10 aniversario y recibimos un premio en la categoría de asociaciones. La gala fue en el Azkuna Centro de Bilbao. Elisa y nuestro presidente recogieron el premio. Fue muy emotivo para ellos y para nosotros. Este premio reconoce la gran labor de Apdema por la accesibilidad cognitiva y la lectura fácil. Esto significa pónmelo fácil para que lo entienda. Apdema ha apostado por ello desde 2013. Desde entonces funcionan Clubs de LF en Centros Cívicos y bibliotecas. Se adaptan las cartas y los documentos que recibimos para que se entiendan. Hacemos guías en LF y tenemos una biblioteca. Para nosotros la LF fue un descubrimiento. Hace 10 años casi nadie la conocía. Lo mejor que nos ha pasado es que nos ha hecho la vida más fácil. En el colegio la mayoría odiábamos las matemáticas y la lectura. Hoy nos pasa lo contrario. Gracias a la lectura fácil, disfrutamos de los libros. Nos emocionamos con ellos y podemos viajar con la imaginación. Esto ha cambiado porque entendemos lo que leemos. La lectura es un derecho y un placer. Nos gustaría compartir esta herramienta tan buena con toda la ciudadanía de Vitoria-Gasteiz. Por eso se ha presentado en el Proyecto HOBETUS. Queremos compartir nuestra excelente experiencia. Esperamos seguir disfrutando de la lectura fácil. Gracias por estos 10 años y que sigan muchos más.

Autogestores de Apdema

