



INFORMACIÓN  
BBK SAIOA  
GORABIDE  
INFORMAZIOA

- Mendekotasuna.  
- Iragate-adinak.  
- Dependencia.  
- Edades de tránsito.

pg. 4 or.



Bederatzigarren  
asebetetze-inkesta  
Novena encuesta  
de satisfacción

pg. 5 or.



Sare sozialei  
buruzko saioak  
Nuevas sesiones  
de redes sociales

pg. 6 or.

## Pandemiari buruzko balantzea

Gure zerbitzuetan, erabiltzaileengan, senideengan eta langileengan covid-19a izaten ari den eragina ebaluatzen du gure zuzendaritza batzordeak

## Balance sobre la pandemia

Nuestra junta directiva evalúa el impacto que está teniendo el covid-19 en nuestros servicios, personas usuarias, familias y profesionales



La Asamblea General de Socias y Socios será el 7 de junio.

(Más información en la próxima revista)

Bazkideen Batzar Nagusia ekainaren 7an izango da.

(Informazio gehiago hurrengo aldizkarian)

# Nuestra junta directiva hace balance sobre la pandemia

*El órgano permanente de gobierno de nuestra asociación evalúa el impacto que está teniendo el covid-19 en servicios, profesionales, personas usuarias y familias*

**A punto de cumplirse un año de la fase de ‘nueva normalidad’, nuestra junta directiva hace balance del impacto que ha tenido la pandemia de covid-19 en nuestra entidad, en los servicios que prestamos y en las personas con discapacidad intelectual y sus familias.**

“Queremos volver a reconocer el papel que desempeña nuestro colectivo de profesionales; es un pilar fundamental para que la pandemia esté afectando lo menos posible a nuestras personas usuarias”, subrayan desde nuestra junta directiva. “También debemos agradecer al voluntariado todo lo que ha hecho, manteniéndose ahí a pesar de las dificultades”, añaden. “Además, hay que poner en valor la colaboración de las propias personas usuarias y sus familias, y la resiliencia con la que están afrontando una situación tan extrema y cambiante”, destacan. “Igualmente, queremos dedicar un sentido recuerdo a las personas fallecidas a causa del coronavirus”, expresan.

“A la hora de evaluar el impacto que la pandemia ha tenido en nuestro colectivo, no podemos obviar la situación de incertidumbre, ansiedad y estrés que ha afectado a personas usuarias y familias, que han visto sus vidas alteradas al tener que modificar sus rutinas diarias e, incluso, dejar de realizar ciertas actividades.

*Esto ha tenido un importante impacto en su calidad de vida, y ha supuesto una amenaza a los derechos y conquistas logradas”, detallan.*

## **Sobreesfuerzo emocional**

“En lo que respecta a los servicios, hemos tenido que adaptar nuestra actividad habitual a la realidad derivada del covid-19. Siguiendo constantemente las instrucciones de las autoridades competentes, introdujimos líneas de acción específicas que asegurasen las prestaciones en los servicios declarados esenciales, y reenfoCAMOS el resto”, resumen. “A esto se suma el cumplimiento escrupuloso de todos los protocolos de protección frente al covid-19 dictados en cada momento por las autoridades competentes”, agregan. “Y todo ello ha producido un sobreesfuerzo en la gestión y en lo emocional, similar al de otros servicios públicos que han estado más en el foco social del reconocimiento”, analizan.

## **Sobrecoste económico**

“Pero, además, todas las medidas que hemos tenido que adoptar están suponiendo un enorme sobrecoste económico para nuestra asociación; sobre todo, en lo derivado de desinfección y adecuación de instalaciones, adquisición de equipos de protección individual, contrataciones de refuerzo e, incluso, de la realización obligatoria de PCR cuando el sistema público de salud aún no se hacía



cargo de esas pruebas”, aclaran. “Esto provocó que cerráramos el pasado ejercicio con déficit, y nos lleva a afrontar este año con una fuerte incertidumbre y preocupación. No obstante, estamos trabajando para que se concrete una línea de ayudas públicas que nos permita hacer frente al impacto económico de la pandemia, y poder solventar esta situación”, concluyen.



Nuestra junta directiva analiza cómo nos está afectando la pandemia.

Valoran lo que hemos hecho profesionales, voluntariado, personas usuarias y familias. Creen que ha empeorado nuestra calidad de vida. Destacan que hemos sabido adaptar nuestros servicios, aunque ha sido muy difícil. Y dicen que ha sido necesario gastar mucho dinero, que esperan poder recuperar.

# Gure zuzendaritza batzordearen pandemiari buruzko balantzea

**Gure zerbitzuetan, langile, erabiltzaile eta familiengan covid-19a izaten ari den eragina ebaluatzen ari da gure elkartearen gobernu organo iraunkorra**



**Urte bat beteko da laster 'normaltasun berria' deituriko fasea hasi genuenetik, eta gure zuzendaritza batzordea balantzea egiten ari da covid-19ak ematen ditugun zerbitzuetan eta adimen desgaitasuna duten pertsonengan eta beren familiengan izan duen eragina ebaluatzeko.**

"Gure lan-taldeak burutzen duen lanari aitortza eman nahi diogu berriz ere; funtsezkoak izaten ari dira pandemiak gure erabiltzaileengan eragin ahalik eta txikiena izateko", azpimarratu dute gure zuzendaritza batzordeko kideek. "Boluntarioei ere egindako guztia eskertu behar diegu, zailtasunak zailtasun tinko mantendu dira eta", gehitu dute. "Gainera, erabiltzaileen euren eta familien laguntza ere nabarmendu behar da, izan ere, erresilientzia handiz egin diote aurre muturreko egoera aldakor honi", nabarmendu



Gure zuzendaritza batzordea pandemia honen eragina aztertzen ari da. Langile, boluntario, erabiltzaile eta familiek egindako baloratu dute. Gure bizi-kalitateak okerrera egin duela uste dute. Gure zerbitzuak egokitzen jakin dugula nabarmendu dute, oso zaila izan den arren. Eta diru asko inbertitu behar izan dela adierazi dute, baina berreskuratzeko itxaropena dute.

dute. "Era berean, koronabirusaren ondorioz hildako pertsonak gogoan hartu nahi ditugu, bihotzez", adierazi dute.

## Gainefortzu emozionala

"Pandemiak gure kolektiboan izan duen eragina ebaluatzeko unean, ezin dugu ahaztu erabiltzaileek eta beren familiek ziurgabetasun, antsietate eta estres egoerak izan dituztela, beren bizitza aldatu egin dela eta eguneroko errutinak moldatu behar izan dituztela, edota, kasu batzuetan, jarduera batzuk egiteari utzi. Horrek eragin handia izan du beren bizi-kalitatean, eta arriskuan jarri ditu eskuratutako eskubideak eta lorpenak", zehaztu dute.

"Zerbitzuei dagokienez, gure ohiko jarduera egokitu behar izan dugu covid-19aren ondoriozko errealita-

tera. Eskudun agintarien jarraibideei kasu eginez, oinarrizkotzat jotako zerbitzuetan prestazioak ziurtatzeko ekintza espezifikoak barnerratu genituen, eta gainerakoak berrirori bideratu", laburbildu dute. "Gainera, momentu bakoitzean agintari eskudunek emandako covid-19aren aurkako babes protokoloak zorrotz bete behar izan dira", gehitu dute. "Eta guzti hori kudeaketa arloan zein arlo emozionalean gainefortzua eginez, errekonozimenduaren foku publikoan egon diren beste zerbitzu publikoen bestekoa", aztertu dute.

## Gainefortzu ekonomikoa

"Baina, gainera, hartu behar izan diren neurri guztiek gainefortzu ekonomikoa izugarria ekarri dute gure erakundearentzat; batez ere, instalazioen desinfekzio egokiaren ondorioz, norbera babesteko ekipoak erostearen ondorioz, kontratazio eta errefortzuen ondorioz, eta derrigorrezko PCR proben ondorioz, osasun publikoa oraindik ere horretaz arduratzen ez zenean", azaldu dute. "Horren guztiaren ondorioz, aurreko ekitaldia defizitarekin itxi genuen, eta aurten ziurgabetasun eta kezka handiz ikusten dugu egoera. Hala ere, laguntza publikoen ildo bat zehazteko lanean ari gara, pandemiaren eragin ekonomikoari aurre egin ahal izateko, eta egoera hau arintzeko", esan dute bukatzeko.

información **bbk SAIOA GORABIDE** informazioa

## A las personas con discapacidad nacidas en 1966 o en 2004

Queremos ofrecerles la posibilidad de mantener una toma de contacto personal para presentaros (si no lo conocéis y utilizáis ya) nuestro Servicio BBK SAIOA GORABIDE de acogida, información, orientación y apoyo, desde donde hemos identificado **momentos claves** en la vida de las personas con discapacidad intelectual, para los que tenemos previstos **planes de acción** que ayuden a las familias a afrontar los **nuevos retos y situaciones diferentes** que se plantean.

1. Cuando una persona con discapacidad intelectual alcanza la **mayoría de edad**, se plantean nuevas situaciones familiares en cuanto a las responsabilidades legales y la manera de afrontarlo. Y existen figuras de protección legales que se establecen mediante sentencia judicial. Así mismo, **cuando finaliza la etapa educativa**, se plantean diferentes alternativas, como centros de día, empleo protegido, centros de recursos de ocio o programas formativos.
2. Cuando una persona con discapacidad intelectual se acerca a los **55 años**, aparecen nuevas necesidades, en cuanto a jubilación, situación de madres y padres, cambio en la persona cuidadora, nombramiento de persona tutora y planificación de apoyos para la vida en el hogar propio, en una residencia o en una vivienda comunitaria.

## A las personas que aún no tienen la valoración de dependencia

Para todas las personas con discapacidad intelectual (independientemente del grado de discapacidad o del recurso que se esté utilizando, incluso personas en empleo ordinario), **es imprescindible tener la dependencia valorada**, para poder acceder a servicios tanto específicos de discapacidad intelectual como de personas mayores y/o dependientes, tales como viviendas y residencias (permanentes y temporales), centros de día, prestaciones económicas, servicio de ayuda a domicilio, Gizatek, etc.

## 1966an edo 2004an jaiotako desgaitasuna duten pertsonentzat

Gurekin harremanetan jartzeko aukera eskaini nahi dizuegu, gure BBK SAIOA GORABIDE Zerbitzua aurkezteko asmoz (oraindik ezagutzen ez baduzue edo erabili ez baduzue). Zerbitzu horren bidez, harrera, informazioa, orientazioa eta laguntza ematen dira, eta adimen desgaitasuna duten pertsonen bizitzetan momentu garrantzitsuak identifikatu ditugu. Horietarako, ekintza planak ditugu aurreikusita, familiei erronka eta egoera berrien aurrean laguntza emateko.

1. Adimen desgaitasuna duen pertsona bat adin nagusiko bihurtzen denean, egoera familia berriak planteatzen dira, lege erantzukizunei dagokienez eta horri aurre egiteko moduari dagokionez. Eta legezko babes figurak daude, epai judicial bidez ematen direnak. Era berean, hezkuntza etapa bukatzen denean, hainbat aukera daude, hala nola eguneko zentroak, enplegu babestua, prestakuntza programak edota aisialdi baliabideetako zentroak.
2. Adimen desgaitasuna duen pertsona bat 55 urteko adinera gerturatzean, beste beharizan batzuk sortzen dira, erretiroaren inguruan, gurasoen egoeraren inguruan, zaintzaileen aldaketen inguruan, tutorea izendatzearen inguruan, eta norbere etxean, egoitza batean edo etxebizitza komunitario batean bizitzeko laguntzak planifikatzearen inguruan.

## Oraindik ere mendekotasunaren baloraziorik ez duten pertsonentzat

Adimen desgaitasuna duten pertsona guztientzat (desgaitasun maila edota erabiltzen duten baliabidea edozein dela ere, enplegu arrunta badute ere) ezinbestekoa da mendekotasunaren balorazioa izatea, adimen desgaitasuna duten pertsonentzako baliabideak edota pertsona nagusi edo mendekotasuna duten pertsonentzako baliabideak eskuratzeko, hala nola etxebizitzak edota egoitzak (egonkorak eta aldi baterakoak), eguneko zentroak, prestazio ekonomikoak, etxeko laguntza zerbitzua, Gizatek, eta abar.

Servicio  
BBK SAIOA GORABIDE  
Zerbitzua  
Tel. 94 453 90 86

# Encuesta de satisfacción de familias

***Volvemos sondear la opinión sobre nuestros centros, el Servicio BBK SAIOA GORABIDE y el Servicio de Tiempo Libre; en esta ocasión, será a través de un formulario electrónico***

Dentro de nuestra estrategia de mejora continua, vamos a realizar la novena encuesta a nuestras familias. Un breve cuestionario nos permitirá conocer el grado de satisfacción con los servicios que ofrecemos en residencias, viviendas, centros de día, en el Servicio de Tiempo Libre y en el Servicio BBK SAIOA GORABIDE.

Como novedad, este año, la recogida de datos se realizará de manera electrónica, para agilizar y mejorar el proceso. Entre junio y septiembre, las familias recibirán un mensaje en el móvil, con un enlace para acceder al cuestionario. Las personas que tengan alguna duda o dificultad con este formato, pueden ponerse en contacto con Mirko Gerolin, responsable de la encuesta, en el teléfono 94 443 12 10.

## Aspectos a evaluar

Para medir la satisfacción con nuestros servicios, la encuesta evalúa aspectos como acogida, información, apoyos, actividades, instalaciones o atención profesional. También el nivel de autonomía, consideración de deseos y preferencias o posibilidad de participación que ofrecemos. Y, adicionalmente, este año preguntaremos sobre el apoyo recibido por las familias durante la pandemia.

EDE Fundazioa gestionará la información obtenida, garantizando la confidencialidad, y elaborará un informe que nos permitirá detectar mejoras en nuestros servicios e incorporarlas a nuestros planes anuales.



## Familien-gogobetetasun bederatzigarren inkesta

***Gure zentroen, BBK SAIOA GORABIDE eta Astialdi Zerbitzuen inguruko iritzia jaso nahi dugu berriz ere; oraingoan, formulario elektronikoko baten bidez***

Etengabe hobetzen joateko estrategiaren barruan, familiei bederatzigarren asebetetze-inkesta egingo diegu. Galdetegi labur baten bidez, egoitzetan, etxebizitzetan, eguneko zentroetan, Astialdi Zerbitzuan eta BBK SAIOA GORABIDE Zerbitzuan eskaintzen dugunaren inguruko asebetetze-maila zein den jakin ahal izango dugu.

Nobedade gisa, aurten, datu-bilketa elektronikoki egingo da, prozesua azkartu eta hobetzeko. Ekaina eta iraila bitartean, familiek mezu bat jasoko dute mugikorrean, galdetegira sartzeko lotura batekin. Formatu horren inguruko zalantzaren bat duten pertsonak Mirko Gerolinekin harremanetan jar daitezke, 94 443 12 10 telefonoan.

## Ebaluatzeko aspektuak

Gure zerbitzuekiko asebetetzea neurtzeko, inkestak hainbat aspektu hartzen ditu barne, hala nola harrera, informazioa, laguntzak, jarduerak, instalazioak edota arreta profesionala. Baita autonomia maila, nahiak eta lehenetsunak kontuan hartzea edota parte-hartze aukerak ere. Eta, gainera, aurten familiek pandemia sasoian jasotako laguntzaren inguruan galdetuko dugu.

EDE Fundazioak jasotako informazioa kudeatuko du, konfidentzialtasuna bermatuz, eta txosten bat lantzeko du. Horren bidez, gure zerbitzuetan hobekuntzak aplikatu ahal izango ditugu, eta gure urteko planetan barne hartu.

## Nuevas sesiones sobre internet y redes sociales

*Ampliamos la colaboración con el Basque Cybersecurity Centre en este tema de interés*

Los jueves 20 y 27 de mayo, de 18:00 a 19:30, nuestro Servicio de Formación y Participación Familiar llevará a cabo la segunda edición del taller sobre un uso seguro de internet y las redes sociales, dirigido a nuestras familias. Al igual que en la ocasión anterior, esta actividad se desarrollará en colaboración con el Basque Cybersecurity Centre del Gobierno Vasco, a quien agradecemos su contribución en el abordaje de este tema en nuestra asociación.

Esta segunda edición tiene lugar debido al interés mostrado por nuestras familias, que no son ajenas al impacto que tiene actualmente el uso de las tecnologías. En palabras de una madre participante en la primera edición de este programa, *“el móvil, internet y las redes sociales pueden ser una oportunidad de relación y desarrollo para nuestras hijas y nuestros hijos; pero también, mal usados, un factor de riesgo que les añada vulnerabilidad”*.



Las personas interesadas en participar en esta actividad pueden contactar con nuestro Servicio de Formación y Participación Familiar llamando al teléfono 94 443 12 10 (preguntar por Laura Cabezas) o escribiendo un correo electrónico a [lauracabezas@gorabide.com](mailto:lauracabezas@gorabide.com).

mando al teléfono 94 443 12 10 (preguntar por Laura Cabezas) o escribiendo un correo electrónico a [lauracabezas@gorabide.com](mailto:lauracabezas@gorabide.com).

## Internet eta sare sozialei buruzko saio berriak

*Basque Cybersecurity Centrearekin lankidetzaz luza dugu, gai interesgarri honi buruzko*

Maiatzaren 20an eta 27an, ostegunak, 18:00etatik 19:30era, gure Familia Parte-hartze eta Prestakuntza Zerbitzuak gure familientzat internet eta sare sozialen erabilera seguruari buruzko tailerraren bigarren edizioa burutuko du. Aurrekoan legez, jarduera hau Eusko Jaurlaritzaren Basque Cybersecurity Centre zentroarekin elkarlanean egingo dugu eta, bidez batez, eskerrak eman nahi dizkiogu gure el-

kartean gai honen inguruan egiten ari den lanagatik.

Bigarren edizio hau familiek adierazitako interesaren ondorioz antolatuta da; izan ere, badakite mugikorraren, Interneten eta sare sozialen erabilerak arriskuak izan ditzakeela. Programa honen lehen edizioan parte hartu zuen ama baten dionez, *“gure seme-alaben arteko harremanetarako eta garapenerako aukera ona*

*izan daitezke; baina, gaizki erabiltzaile, arrisku faktorea ere badira, eta are babesgabeago bihurtzen ditu”*.

Jarduera honetan izena emateko interesa duten pertsonak gure Familia Parte-hartze eta Prestakuntza Zerbitzuarekin jar daitezke harremanetan, 94 443 12 10 telefonora deituz (Laura Cabezas) edota mail bat idatziz [lauracabezas@gorabide.com](mailto:lauracabezas@gorabide.com) posta elektronikora.



## Deustuko Unibertsitatearen Ongizate Programak irauten du

Gure elkarteko hamabi senidek Deustuko Unibertsitatearen Ongizate programaren bigarren edizioa hasi dute. Asmoa da, nor bere burua zaintzeko tekniken bidez, ongizate pertsonala sustatzea. Urtarrila eta martxoa bitartean egindako lehenengo tailerraren esperientzia oso ona izan zen, eta hori da proposamen honen bermea. Gainera, garai hauetan, ezinbestekoa da geure burua zaintzea.

Zortzi saiotan zehar, *“denoi ondo datozkigun baliabideak landuko di-*

*tugu. Txikitatik ikasi beharko genituzke, eta egunero-egunero denbora apur bat eskaini geure burua zaindu eta ondo sentitzeari”*, hala esan du Sare Sarrionandiak, dinamizatzaileak.

Gainera, programak ongizate pertsonalean daukan eragina neurtzen da, tailerraren hasieran eta amaieran betetzeko galdetegien bidez. Horrela, laguntza-beharrizanei erantzuna emateko ideia berritzaileen inguruko informazioa jaso ahal izango dugu.

## Continúa el Programa Ongizate con la Universidad de Deusto

Doce familiares de nuestra asociación han iniciado la segunda edición del Programa Ongizate de la Universidad de Deusto, que pretende potenciar el bienestar personal con técnicas de autocuidado. La buena experiencia del primer taller, realizado entre enero y marzo, avala esta propuesta que nos llega en una situación en la que cuidarse es fundamental.

Durante ocho sesiones, *“trabajaremos recursos que nos vienen bien*

*a todas las personas, herramientas que deberíamos aprenderlas desde la infancia, dedicando cada día ‘por norma’ un rato a cuidarnos y sentirnos bien”*, en palabras de la dinamizadora Sare Sarrionandia.

Además, el programa mide su impacto en el bienestar personal, a través de unos cuestionarios que se realizan al inicio y al final del taller. Eso nos permitirá indagar sobre respuestas innovadoras a necesidades de acompañamiento.

## LABURRAK BREVES

### Posta elektronikoa eta mugikor zenbakia

Komunikazio interesgarriak erraztu eta bizkortzeko, gure BBK SAIOA GORABIDE Zerbitzuak posta elektronikoko helbidea eta mugikor zenbakia emateko eskatu nahi die familiei. Hori egiteko, 94 453 90 86 telefonora deitu dezakezue, edo idatzi helbide honetara: [administracionsaioa@gorabide.com](mailto:administracionsaioa@gorabide.com).

### Correo electrónico y número de móvil

Para agilizar y facilitar las comunicaciones de interés, nuestro Servicio BBK SAIOA GORABIDE solicita a las familias que proporcionen sus direcciones de correo electrónico y sus números de móvil. Pueden hacerlo llamando al teléfono 94 453 90 86 o escribiendo a [administracionsaioa@gorabide.com](mailto:administracionsaioa@gorabide.com).

### Calidad Plena berrikusketa

2020an egindako pilotatzearen ostean, Plena Inclusión erakundearen Calidad Plena Ereduaren errebisioa egiteko topaketa batean parte hartu dugu, elkarteen mugimenduari eta federazioetako eta beste erakundeetako ordezkariekin batera.

### Revisión del Modelo de Calidad Plena

Tras el pilotaje realizado en 2020, hemos participado en un encuentro de revisión del Modelo de Calidad Plena de Plena Inclusión, junto a representantes del movimiento asociativo y miembros de federaciones y de otras entidades.

Gorabide irabazi-asmorik gabeko elkarte da, Bizkaiko adimen desgaitasuna duten pertsonen eta haien familiei bizitzako asmoak garatzen laguntzen diena, horretarako laguntza eta berrikuntza eskaintzen die ikuspegi etikotik eta haien inklusioa sustatzen du gizarte bidezkoago eta solidarioago batean. Lantegi Batuak (1983) eta Futubideren (1991) erakunde sustatzailea.

Gorabide es una asociación sin ánimo de lucro orientada a contribuir a que las personas con discapacidad intelectual de Bizkaia y sus familias puedan desarrollar sus aspiraciones vitales, ofreciendo apoyos e innovación en las respuestas, desde una perspectiva ética y promoviendo su inclusión en una sociedad más justa y solidaria. Entidad promotora de Lantegi Batuak (1983) y de Futubide (1991).

## ARGAZKIAK LAS FOTOS



**No pudo ser, pero nuestras personas usuarias animaron con todo su corazón al Athletic, en las dos finales de Copa.**

**Ezin izan du, baina gure erabiltzaileek bihotz-bihotzez animatu dute Athletic Kopako bi finaletan.**

# AGENDA maiatza mayo

[gorabide.com/agenda](http://gorabide.com/agenda)

### AUTOGESTOREAK

**Indarra:** astelehena 24, 18:00etan (saio telematikoa)  
**Gazteak:** asteartea 25, 18:00etan (saio telematikoa)  
**Emakumeak:** asteazkena 26, 18:00etan (telematikoa)

### AUTOGESTORAS Y AUTOGESTORES

**Indarra:** lunes 24, a las 18:00 (sesión telemática)  
**Jóvenes:** martes 25, a las 18:00 (sesión telemática)  
**Mujeres:** miércoles 26, a las 18:00 (telemática)

### FAMILIEN PRESTAKUNTZA | ZUREKIN PROGRAMA

**Nire bizitza, nire Plana.**  
 Laguntzen planifikaziorako miPlan metodologian esperientzia duten pertsonak.  
 - Osteguna 6, 18:00etan.

### FORMACIÓN FAMILIAR | PROGRAMA CONTIGO

**Mi vida, mi Plan.**  
 Personas con experiencia en la metodología miPlan de planificación de apoyos.  
 - Jueves 6, a las 18:00.

**Gaur gauean, nik prestatuko dut afaria.**  
 Koldo Royo Coloma chefa, bere curriculumean Michelin izar bat daukan sukaldaria.  
 - Osteguna 13, 18:00etan.

**Esta noche, cocino yo.**  
 Koldo Royo Coloma, chef que cuenta en su currículo con una estrella Michelin.  
 - Jueves 13, a las 18:00.

**Informazio eta izen-emateak:**  
[gorabide.com/charlas-web](http://gorabide.com/charlas-web)

**Información e inscripciones:**  
[gorabide.com/charlas-web](http://gorabide.com/charlas-web)