



INFORMACIÓN  
BBK SAIOA  
GORABIDE  
INFORMAZIOA

Zer egin eskola  
etaparen ostean?  
¿Qué hacer tras  
la etapa escolar?

pg. 4 or.



Sare sozialei  
buruzko tailerrak  
Talleres sobre  
redes sociales

pg. 6 or.



Udako  
egonaldiak Olan  
Estancias de  
verano en la Ola

pg. 7 or.

## Nuestros grupos de mujeres se consolidan a pesar de la pandemia



## Gure emakume taldeak sendotu egiten dira, pandemiak iraun arren



Adimen desgaitasuna duten pertsonen eskubideei buruzko lege-aurrerapenak [5. or.]

Avances legislativos sobre derechos de las personas con discapacidad intelectual [pg. 5.]





# “Así es más frío, pero seguimos todas juntas y apoyándonos”

**Nuestros grupos de mujeres se han consolidado como espacios de empoderamiento y autoayuda, a pesar de las restricciones derivadas de la pandemia de covid-19**

En el último año, han cambiado muchas cosas en nuestros grupos de mujeres. Las más llamativas han sido los nuevos y diferentes modos de reunirse e interactuar impuestos por las restricciones derivadas de la pandemia. Pero las más importantes han sido su consolidación a pesar de todo y el aumento del empoderamiento de estas mujeres, en línea con nuestra estrategia. Y una cosa no ha cambiado: se ha mantenido el contacto y el apoyo mutuo.

Nuestros grupos de mujeres entraron a formar parte de la agenda de nuestro Servicio de Formación y Participación en septiembre de 2018, cogiendo el testigo del programa de empoderamiento que surgió a raíz de nuestra colaboración un estudio sobre mujeres y discapacidad intelectual de la Universidad de Deusto. Y desde entonces, se reúnen mensualmente para abordar las situaciones que viven, las necesidades que perciben y sus deseos y aspiraciones. Todo ello, para favorecer su empoderamiento personal, su participación social y la promoción de su igualdad de derechos y oportunidades como mujeres.

Durante el año 2020, a pesar de las circunstancias derivadas de la pandemia de covid-19, las 17 mujeres que forman estos grupos han mantenido la actividad, adaptándose a las posibilidades existentes. Han realizado diez sesiones, la mayoría de ellas virtuales, que se han complementado con videollamadas y llamadas telefónicas con quienes no podían conectarse por diversas razones.

Lo importante ha sido estar en contacto, saber de la situación de cada una y dar ánimos para sobrellevar las épocas de mayores restricciones. “La relación se ha mantenido, y eso es lo importante. Hasta nos hemos felicitado las navidades”, señala Garbiñe Egia, una de las integrantes de estos grupos. “Nos pusimos adornos navideños y todo”, apunta su compañera Nekane Barañano.

## “Temas muy buenos”

En estas circunstancias, ha sido fundamental compartir cómo se sienten, cómo están de ánimo y cómo gestionar hábitos saludables para sobrellevar las situaciones vividas. “Hemos hablado sobre el confinamiento, se te pregunta qué tal estás...”, recuerda Montse Fernández, otra de las mujeres autogestoras. Pero también han continuado con el proceso de empoderamiento iniciado. “Ha habido temas muy buenos: el de los sentimientos, sobre la felicidad, sobre la emancipación...”, enumera Montse. “A mí me ha gustado el de la felicidad, porque es más alegre”, destaca Nekane.



Montse, Nekane y Garbiñe se conectan con sus compañeras por videollamada

El año 2021 lo han iniciado en modalidad telemática, pero con ganas de volver a las sesiones presenciales y rescatar algunos planes que quedaron sin realizar. “No hemos podido hacer más cosillas, como alguna salida o alguna cosilla que se podría hacer con gente”, detalla Montse, que concluye: “Esta forma de comunicarse... así es más frío, pero seguimos todas juntas y apoyándonos”.

## Defensa de la tesis doctoral

Natalia Flores Sánchez, investigadora de la Universidad de Deusto con la que colaboramos en el programa de empoderamiento de mujeres con discapacidad intelectual que dio lugar a los grupos de mujeres, defendió la tesis doctoral que se sustenta en ese trabajo.

# “Hotzagoa da, baina elkarrekin jarraitzen dugu, elkar babesten”

**Gure emakume-taldeak ahalduz eta autolaguntzarako espazio moduan egonkortu dira, covid-19aren pandemiaren ondoriozko murrizketak gorabehera**

tendu dute eta elkar babesten jarraitu dute.

Gure emakume-taldeak 2018ko irailan sartu ziren Prestakuntza eta Parte-hartze Zerbitzuaren agendan, Deustuko Unibertsitateak adimen desgaitasuna duten emakumeei buruz egindako azterlan batean parte hartzearen ondorioz sortutako ahalduz-programari lekukoa hartuz. Ordutik, hilero elkartzen dira, bizi dituzten egoerei, beren beharrian, desio eta aspirazioei buruz hitz egiteko. Hori guztia lagungarria da beren ahalduz pertsonala eta parte-hartze soziala handitzeko, eta emakume gisa dituzten eskubideak eta aukerak sustatzeko.

2020an, covid-19aren pandemiaren ondoriozko zirkunstantziak gorabehera, talde horietako 17 kideek jardura mantendu dute, egoerara egokituz, betiere. Hamar saio antolatu dituzte, gehienak birtualak, eta bideo-dei eta telefono-deiekin osatu dituzte, arrazoi batengatik edo besteagatik konektatu ezin izan direnekin hitz egiteko.

Garrantzitsuena harremana mantentzea izan da, bakoitzaren egoeraren berri izatea, eta murrizketa handienak izan diren sasoietan elkarri animoa ematea. “Harremana mantendu egin da, eta hori da garrantzitsuena. Gabonetan ere elkar zorian-

du dugu”, esan du Garbiñe Egia, talde horietako kideetako batek. “Gabonetako apaingarriak eta guzti jarri genituen”, esan du bere kide Nekane Barañanok.

## “Oso gai onak”

Egoera honetan, ezinbestekoa izan da sentimenduei, animo-egoerari eta zirkunstantziei aurre egiteko ohitura osasungarriak kudeatzeko moduari buruz hitz egitea. “Konfinamenduari buruz hitz egin dugu, bakoitza nola zegoen...”, gogoratu du Montse Fernándezek, beste autogestore emakumeetako batek. Baina hasitako ahalduz-prozesuarekin ere jarraitu dute. “Oso gai onak egon dira: sentimenduen, zoriontasunari buruzkoa, emantzipazioari buruzkoa...”, esan du Montsek, zerrenda eginez. “Niri zoriontasunarena gustatu zait gehien, alaiena delako”, nabarmendu du Nekane.

2021a modu telematikoan hasi dute, baina aurrez aurreko saioetara itzultzeko eta egiteke geratu ziren jardura batzuk burutzeko gogotsu daude. “Ezin izan dugu besterik egin, esaterako, irteeraren bat edo jendarekin batera burutzeko jardueraren bat”, azaldu du Montsek, eta, bukatzeko, zera esan du: “Komunikatzeko modu hau... hotzagoa da, baina elkarrekin jarraitzen dugu, elkar babesten”.

**información **bbk** SAIOA GORABIDE informazioa**

## Alternativas al finalizar la etapa educativa

Hay diferentes alternativas cuando una persona con discapacidad intelectual finaliza su etapa escolar. En muchos casos, este camino ya está andado y hay una orientación muy clara hacia el servicio más adecuado, por parte del centro escolar y Berritzegune. En algunos casos, ya habrán realizado prácticas en empresas; en otros, ya tendréis hecha una solicitud de centro de día o bien estáis buscando otras soluciones de formación reglada o de formación para el acceso a empleo protegido. En cualquier caso, para la mayoría supone un momento de transición importante, en el que muchas familias pueden tener dudas y necesitan la orientación de diferentes profesionales, conocer de primera mano los recursos de día que podría utilizar su familiar, etc.

De cualquier forma, este paso va a requerir seguir un proceso administrativo que hay que prever y realizar con tiempo, en cuanto a certificado de discapacidad, valoración de dependencia y solicitud del recurso. La elección de uno u otro servicio dependerá tanto de las capacidades y habilidades de la persona con discapacidad como de sus intereses y situación personal y social. Para ello, podéis poneros en contacto con vuestra trabajadora social del Servicio BBK SAIOA GORABIDE.

## Productos de apoyo

El servicio foral Gizatek orienta y subvenciona a personas con discapacidad o dependencia reconocidas, para la compra de órtesis y prótesis, mobiliario y adaptaciones para viviendas y otros inmuebles, o productos de apoyo para la comunicación y la información o para la movilidad personal, de manera que aumenten, en la medida de lo posible, su autonomía personal y, en su caso, faciliten la atención que presta la persona cuidadora. En el Decreto Foral 211/2019, de 30 de diciembre, se publica el catálogo de productos de apoyo subvencionables, así como la regulación para el acceso a subvenciones. El importe se calcula teniendo en cuenta la capacidad de gasto diaria de la persona solicitante, garantiza al menos el 10% del importe máximo subvencionable y nunca sobrepasa los 3.000 euros.

Servicio  
BBK SAIOA GORABIDE  
Zerbitzua  
Tel. 94 453 90 86

## Hezkuntza etapa amaitzean aukerak

Hainbat aukera daude adimen desgaitasuna duen pertsona batek eskola etapa bukatzen duenerako. Askotan, bide hori egina egoten da, izan ere, ikastetxeak eta Berritzeguneak zerbitzu egokienera bideratzeko aholkularitza ematen dute. Kasu batzuetan, enpresaren batean praktikak eginak izango dituzte; beste batzuetan, eguneko zentronen batean eskaera egina izango duzue, edo prestakuntza arautua egiteko edo enplegu babestura bideratzeko prestakuntzaren bat egiteko aukerak baloratzen ariko zarete. Edonola ere, gehienentzat trantsizio-une garrantzitsua izaten da. Familia askok zalantzak izan ditzakete eta profesionalen laguntza behar izaten dute pertsona bakoitzak erabil ditzakeen baliabideen berri izateko, eta abar.

Administrazio-prozesu bat burutu beharko da, eta komeni da dena aurreikustea eta garaiz ibiltzea, desgaitasunaren ziurtagiria, mendekotasun-graduaren balorazioa eta baliabidearen beraren eskaerari dagokionez. Zerbitzu bat edo bestea hautatzea desgaitasuna duen pertsonaren gaitasun eta trebetasunen, bere interesen, eta egoera personal eta sozialaren arabera izango da. Horretarako, BBK SAIOA GORABIDE Zerbitzuko zure gizarte-langilearekin jar zaitezke harremanetan..

## Laguntza-produktuak

Gizatek foru zerbitzuak orientazioa eta diru-laguntza eskaintzen dizkie desgaitasuna edo mendekotasuna aitortuta duten pertsonari, hainbat produktu eskuratzeko: ortesi eta protesiak, altzariak, etxebizitzak eta bestelako espazioak egokitzeko zerbitzuak, komunikazioan laguntzeko produktuak eta mugikortasuna errazteko tresnak. Helburua, betiere, autonomia personala areagotzea da, eta, hala badagokio, zaintzailearen lana erraztea. Abenduaren 30eko 211/2019 Foru Dekretuan argitaratu zen diruz lagundu daitezkeen produktuen katalogoa eta diru-laguntzak eskuratzeko araudia. Zenbatekoa kalkulatzeko, kontuan hartzen da eskatzailearen eguneroko gastu-gaitasuna, diruz lagundu daitezkeen zenbatekoaren %10a bermatzen da, gutxienez, eta ez du inoiz 3.000 euroko zenbatekoa gainditzen.



# Adimen desgaitasuna duten pertsonen eskubideei buruzko lege-aurrerapenak

**Plena Inclusión-eko Sail Juridikoko koordinatzaileak gure kolektiboarentzako onuragarriak diren lege arloko nobedadeen errepassoa egin zuen, gure Zurekin Programaren baitan**

Inés de Araoz, Plena Inclusión erakundeko Sail Juridikoko koordinatzailea, gure Zurekin Programako hizlarietako bat izan da, desgaitasuna duten pertsonen alde egiten ari diren lege-aldaketan inguruko saio batean.

Nabarmendu zuen “*hobekuntza margina*” dagoela “*boto-eskubidearen gauzatze materialean*” edota Hauteskunde Batzorde Zentralaren instrukzioan, izan ere, “*botoa modu kontziente, libre eta borondatezkoan ematen ez dutela uste den pertsonen NAN zenbakia apuntatzeko aukera ematen du*”.

Era berean, azaldu zuen Zigor Kodetik kendu egin dela desgaitasuna duen pertsona bat esterilizatzea delitutzat



Inés de Araoz (Plena Inclusión)

jotzen ez zuen eta esterilizatzeko baimen judiziala posible egiten zuen artikulua. Horrela izanik, “*irekita zeuden edo burutu gabe zeuden prozedura guztiak indarrik gabe gelditu dira*”.

Ezgaitze judiziala izenekoaren erreforma egiteko izapidetze bidean da-

goen proposamenari buruz, “*laguntzailearen figurak ahalegina egin behar du desgaitasuna duen pertsonaren lehentasun, desio eta borondatearen arabera jarduteko, eta gaitasun juridikoa gero eta laguntza gutxiagorekin gauzatu ahal izateko bidea emateko*”, azpimarratu zuen.

Eta justiziarako sarbideari dagokionez, esan zuen Plena Inclusión konfederazioa lan handia egiten ari dela “*prozesuak malgutzearen alde eta parte-hartze hori bermatu ahal duen laguntzaile profesionala figuraren alde*”.

 **Saioa ikus daiteke: [labur.eus/legeak](http://labur.eus/legeak)**

## Avances legislativos sobre derechos de las personas con discapacidad

**La coordinadora del Departamento Jurídico de Plena Inclusión, repasó en nuestro Programa Contigo las novedades legales que benefician a nuestro colectivo**

Inés de Araoz, coordinadora del Departamento Jurídico de Plena Inclusión, ha sido una de las ponentes de nuestro Programa Contigo, en una sesión dedicada a los cambios legales que se están produciendo a favor de las personas con discapacidad.

Destacó el “*margen de mejora*” que hay “*en el ejercicio material del derecho al voto*” o en la instrucción de la Junta Electoral Central “*que permite apuntar el DNI de las personas que se considere que no ejercen el voto de forma consciente, libre y voluntaria*”.

También explicó que al suprimirse del Código Penal el artículo que no consideraba delito esterilizar a una persona con discapacidad y la autorización judicial de la esterilización, “*todos los procedimientos que estuvieran en trámite o no ejecutados quedan sin efecto*”.

En cuanto a la propuesta, aún en trámite, de reforma de la denominada incapacitación judicial, subrayó que “*la figura de apoyo deberá hacer el esfuerzo de actuar atendiendo a la voluntad, deseos y preferencias de*

*la persona con discapacidad, y fomentar que pueda ir ejerciendo su capacidad jurídica cada vez con menos apoyo*”.

Y en lo que tiene que ver con el acceso a la justicia, aludió al trabajo que están haciendo desde Plena Inclusión “*por la flexibilización de los procesos y por la figura de apoyo de profesionales que puedan garantizar esa participación*”.

 **Puedes ver la sesión en [labur.eus/leyes](http://labur.eus/leyes)**

# Talleres sobre internet y redes sociales

**Nuestro Servicio de Formación y Participación Familiar programa dos sesiones telemáticas en las que Pantallas Amigas ofrecerá las claves para un uso seguro**

Los días 9 y 16 de marzo, de 18:00 a 19:30, nuestro Servicio de Formación y Participación Familiar ha organizado un taller, dirigido a nuestras familias, en el que se tratarán cuestiones como seguridad en internet, control y prevención del uso abusivo del móvil, *ciberbullying* y otras formas de violencia. La segunda sesión, además, tendrá un carácter más práctico y se abordarán algunas redes sociales concretas de uso muy extendido como Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, TikTok, Twitch...

Este taller será impartido por la asociación Pantallas Amigas, entidad dinamizadora de los talleres sobre ciberseguridad que ofrece el Basque Cybersecurity Centre en colaboración con el Departamento de Educación del Gobierno Vasco. Es la misma organización que ofreció la sesión de nuestro Programa CONTIGO sobre seguridad en las redes sociales y el uso del móvil. Y, debido al interés suscitado en aquella ocasión, y para responder a la demanda planteada por las familias, seguimos profundizando en estos contenidos.

En la medida en que las familias nos hagan llegar su interés por este tema, podremos desarrollar nuevas ediciones de este taller. Así pues, quien lo desee puede contactar con nuestro Servicio de Formación y Participación Familiar llamando al teléfono 94 443 12 10 (Laura Cabezas) o escribiendo al correo electrónico [lauracabezas@gorabide.com](mailto:lauracabezas@gorabide.com).



## Internet eta sare sozialei buruzko tailerrak

***Gure Familia Parte-hartze eta Prestakuntza Zerbitzuak erabilerari buruzko bi saio telematiko programatu ditu Pantallas Amigas elkartearekin***

Martxoaren 9an eta 16an, 18:00etatik 19:30era, gure Familia Parte-hartze eta Prestakuntza Zerbitzuak gure familiei zuzendutako tailer bat antolatu du. Landuko diren gaiak: Interneteko segurtasuna, mugikorraren kontrola eta gehiegizko erabileraren prebentzioa, *ziberbullying* fenomeno eta bestelako indarkeria mota batzuk. Bigarren saioa, gainera, praktikoagoa izango da eta asko erabiltzen diren sare sozial batzuei buruz hitz egingo da, hala nola Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, TikTok, Twitch...

Pantallas Amigas erakundeak emango du tailerra; izan ere, erakunde hori da Basque Cybersecurity Centre erakundeak Eusko Jaurlaritzaren Hezkuntza Sailaren lanki-

detzarekin eskaintzen dituen tailerren dinamizatzailea. Gure ZUREKIN Programaren barruan sare sozialei buruzko segurtasunari eta mugikorraren erabilerari buruzko saioa eskaini zuen erakunde bera da. Saio hark eragindako interes handia dela eta, eta familien eskakizunei erantzuteko, eduki horretan sakontzen jarraituko dugu.

Familiek gaiaren inguruko interesa adierazten duten neurrian, tailer honen edizio gehiago antolatuko ditugu. Horrela izanik, hala nahi duena gure Familia Parte-hartze eta Prestakuntza Zerbitzuarekin jar daiteke harremanetan, 94 443 12 10 telefonora deituz (Laura Cabezas), edo [lauracabezas@gorabide.com](mailto:lauracabezas@gorabide.com) helbide elektronikora idatziz.



## Udako egonaldiak Ola Egoitzan

Datorren urteko udan Ola Egoitzan aldi baterako egonaldia egiteko eskabideak egonaldia hasi baino bi hilabete lehenago aurkeztu behar dira, plazen izapide eta esleipena arautzen duen foru dekretuak ezarzen duenaren arabera. Horregatik, gure BBK SAIOA GORABIDE Zerbitzutik hauxe jakinarazi dute: *“Bi hilabete horiek baino lehenago eskaera eginez gero, plaza ez da ziurtatzen, baina epez kanpo geratu eta, Bizkaiko Foru Aldundiko esleipenetan aukerarik ez izatea ekiditen da”*. Horrelakoak udan eta



Dagoeneko, Ola Egoitzan udan egun batzuk pasatzeko egonaldiak eska daitezke. Sasoiz ibiliz gero, plaza segurua izan ez arren, aukeratik gabe geratzea sahiesten du.

gertatzen dira, plaza izateko eskakera gehien egoten den sasoietan.

**BBK SAIOA Gorabide Zerbitzua**  
administracionsaioa@gorabide.com  
Tel. 94 453 90 86

## Estancias de verano en la Ola

Las solicitudes para acceder a una estancia temporal en la Residencia Ola durante el próximo verano deben realizarse antes de que queden dos meses para la fecha de inicio de la estancia, según establece el decreto foral que regula la tramitación y la adjudicación de plazas. Por eso, nuestro Servicio BBK SAIOA GORABIDE advierte: *“Realizar la solicitud antes de esos dos meses, aunque no asegura contar con una plaza, evita quedar fuera de plazo y no tener opción en la adjudicación que realiza la Diputación Foral de*



Ya se puede pedir plaza para pasar unos días en la Residencia Ola en verano. Si se pide ahora, no asegura la plaza, pero evita quedarse fuera de plazo y no poder ir.

*Bizkaia”*. Algo que ocurre en períodos como verano, en los que suele haber más solicitudes que plazas disponibles.

**Servicio BBK SAIOA Gorabide**  
administracionsaioa@gorabide.com  
Tel. 94 453 90 86

## LABURRAK BREVES

### Plena Inclusión-eko prestakuntza zikloa

Plena Inclusión konfederazioaren *online* prestakuntza ziklo batean parte hartu dugu, Covid-19ari eman beharreko erantzunen inguruan. Pandemiaren ondorioz etorri ez diren gure Eguneko Zentroetako erabiltzaileei etxean arreta emateko planari buruz hitz egin genuen.

### Ciclo formativo de Plena Inclusión

Hemos participado en un ciclo formativo *online* de Plena Inclusión sobre respuestas frente a la covid-19, explicando el plan que hemos desplegado para atender en casa a personas usuarias de nuestro Servicio de Centros de Día que no están acudiendo a las instalaciones debido a la pandemia.

### Euskadiko hirugarren sektore sozialari babesa emateko manifestua

Sareen Sareak manifestu bat sortu du, Euskadiko hirugarren sektore sozialeko erakundeetan Covid-19aren eraginari aurre egiteko diseinatutako estrategian jasotako proposamenak babesteko. Informazio gehiago eta sinadurak webgune honetan: manifestusoziala.eus.

### Manifiesto de apoyo al tercer sector social de Euskadi

Sareen Sarea ha creado un manifiesto para recabar el apoyo a las propuestas recogidas en su estrategia ante el impacto del covid-19 en las entidades del tercer sector social de Euskadi. Más información y firmas en manifestusoziala.eus.





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).



**UPV-EHUko Zahartze Osasungarri eta Bizi-kalitate arloko Masterrean parte hartu dugu, saio baten bidez. Adimen desgaitasunean eta pertsonengan zentratutako plangintza eta bizi-kaliterako gure eruedetan zentratu zen saioa.**

**Hemos participado en el Máster de Envejecimiento Saludable y Calidad de Vida de la UPV-EHU, con una sesión centrada en la discapacidad intelectual y nuestros modelos de calidad de vida y planificación centrada en la persona.**

## AGENDA martxoa marzo

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

### AUTOGESTOREAK

**Indarra:** astelehena 15, 18:00etan. *(saio telematikoa)*  
**Gazteak:** asteartea 16, 18:00etan. *(saio telematikoa)*  
**Emakumeak:** osteguna 18, 18:00etan. *(saio telemat.)*

### FAMILIEN PRESTAKUNTZA | ZUREKIN PROGRAMA

**Boluntariotzaren inguruko bizi-esperientziak, gizartea eraldatu eta parte hartzeko modu gisa**  
- Asteazkena 3, 18:00etan.

**Agur esateko prozesuan eta doluan bide-laguntza**  
- Asteazkena 10, 18:00etan.

**Ongizate pertsonala eta garapena**  
- Asteazkena 17, 18:00etan.

**Trainer paralinpiarrak - Bizi-entrenatzaileak (Once Fundazioa)**  
- Asteazkena 24, 18:00etan.

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

### AUTOGESTORAS Y AUTOGESTORES

**Indarra:** lunes 15, a las 18:00. *(sesión telemática)*  
**Jóvenes:** martes 16, a las 18:00. *(sesión telemática)*  
**Mujeres:** jueves 18, a las 18:00. *(sesión telemática)*

### FORMACIÓN FAMILIAR | PROGRAMA CONTIGO

**Experiencias de vida sobre el voluntariado como forma de participación y transformación social**  
- Miércoles 3, a las 18:00.

**Acompañamiento en la despedida y el duelo**  
- Miércoles 10, a las 18:00.

**Desarrollo y bienestar personal**  
- Miércoles 17, a las 18:00.

**Trainers paralímpicos - Entrenadores de vida (Fundación Once)**  
- Miércoles 24, a las 18:00.

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