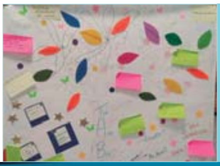
# GORABIDE

Nº 300 Zk.
2021EKO URRIA
OCTUBRE DE 2021

ADIMEN DESGAITASUNA | DISCAPACIDAD INTELECTUAL
BIZKAIA

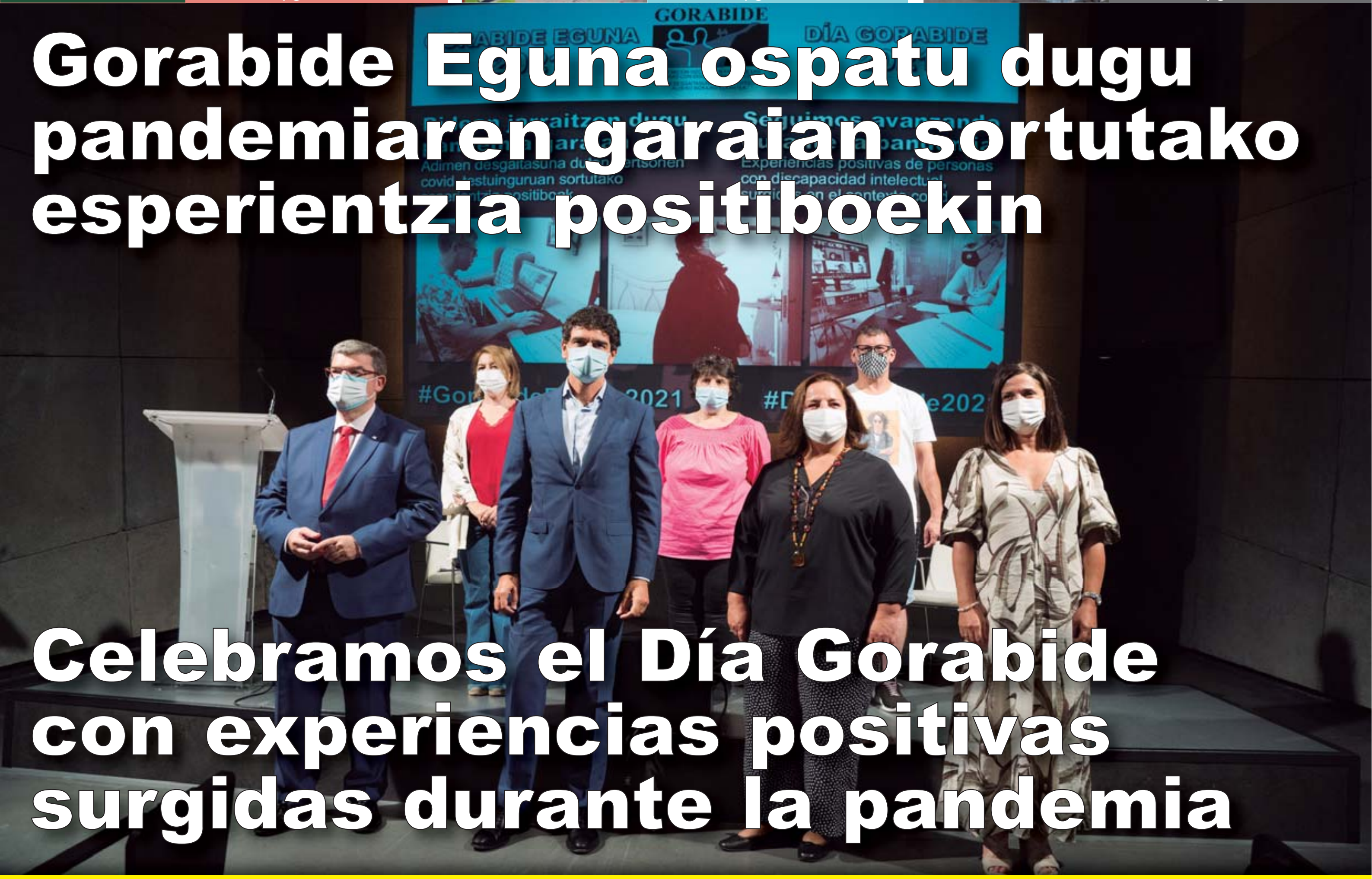

INFORMACIÓN BBK SAIOA GORABIDE INFORMAZIOA


**Prezio publikoa zentroetan**
**Precio público en centros**
pg. 4 or.



**Ongizate pertsonala**
**Bienestar personal**
pg. 5 or.

**Beste urte bat Bilbao Triathloian**
**Un año más en el Bilbao Triathlon**
pg. 8 or.

# Gorabide Eguna ospatu dugu pandemiaren garaian sortutako esperientzia positiboekin

# Celebramos el Día Gorabide con experiencias positivas surgidas durante la pandemia

## Nuestra revista alcanza los 300 números en 30 años

[ pg. 6-7 ]

## Gure aldizkariak 300 zenbaki izan ditu 30 urtetan

[ 6-7. or. ]


GORABIDE

ADIMEN DESGAITASUNA DUTEN PERTSONEN ALDEKO BIZKAIKO ELKARTEA
ASOCIACIÓN VIZCAINA EN FAVOR DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL
Licenciado Poza 14, 2 - 48011 Bilbao | Tel. 94 443 12 10 | gorabide@gorabide.com
gorabide.com | facebook.com/gorabide | twitter.com/gorabide | youtube.com/Gorabide | instagram.com/gorabide



Laguntzen du
Colabora
Bizkaia foru aldundia diputación foral

# Celebramos nuestro 59 aniversario con experiencias positivas surgidas durante la pandemia

**El Día Gorabide 2021 sirvió para poner en valor la capacidad de las personas con discapacidad intelectual de continuar contribuyendo a la sociedad, incluso en un contexto marcado por el covid. Bajo el título 'Seguimos avanzando durante la pandemia', tres de nuestras personas usuarias presentaron las experiencias positivas que han protagonizado en esas circunstancias.**

La celebración de nuestro 59 aniversario puso el foco en tres ejemplos positivos de los muchos que nuestras personas usuarias han conseguido protagonizar en estos tiempos marcados por el covid. "Como todo el mundo, lo hemos pasado mal durante la pandemia. Pero hoy queremos proponer una mirada esperanzada y optimista ante la vida y sus dificultades", anunció nuestra presidenta, Susana Gorbeña.

En esa línea, Jon Chertudi está estudiando una oposición con Lantegi Batuak. Y contó cómo "lo voy a dar todo, para conseguir una plaza en la Diputación Foral de Bizkaia". Conchi Basabe, que ejerce de consultora de accesibilidad cognitiva, se mostró satisfecha de "aportar nuestro grano de arena para una sociedad más fácil. No sólo para las personas con discapacidad". Y Javi Barrutia, evaluador de calidad para Plena Inclusión, animó a no quedarse en "he hecho cuatro cosas y ya está, con eso me sobra. No, haz una quinta cosa".

El acto también contó con participación institucional. "Gobierno Vasco, Diputación y Ayuntamiento son para Gorabide como esas amistades que no sólo no se olvidan nunca de felicitarte en tu cumpleaños, sino que además hacen un esfuerzo grande por verte para darte un abrazo. Porque son parte importante de tu vida", destacó nuestra presidenta.

### Presencia institucional

La consejera de Políticas Sociales, Beatriz Artolazabal, reconoció que hemos sabido "simbolizar muy bien vuestro trabajo con vuestros y nuestros paraguas", en referencia a la paraguada. El alcalde de Bilbao, Juan Mari Aburto, puso de relieve nuestro capital humano, "que es casi siempre anónimo y trabaja de forma incansable". Y el diputado general de Bizkaia, Unai Rementeria, remarcó: "Cuanto más colaboramos, más y mejores resultados salen".

Como colofón, nuestra junta directiva nombró Miembro de Honor de Gorabide a Pablo González que, tras una trayectoria de 46 años, y como paso previo a su jubilación, ha iniciado el relevo en la gerencia, cargo que asume Txema Franco, anterior director general de Lantegi Batuak.

**Para ver el evento: labur.eus/DG2021**

Hemos celebrado nuestro 59 aniversario. Tres personas usuarias han contado cosas positivas que han conseguido hacer durante la pandemia.
Además, nos han acompañado el Gobierno Vasco, la Diputación y el Ayuntamiento de Bilbao.
La junta directiva ha nombrado Miembro de Honor de Gorabide a Pablo González, que se va a jubilar después de 46 años.

# Gure 59. urteurrena pandemian zehar izandako bizipen positiboen bidez ospatuko dugu

Gure 59. urteurrena ospatu dugu. Hiru erabiltzailek pandemian zehar egitea lortu duten gauza positiboak kontatu dituzte. Gainera, Eusko Jaurlaritza, Aldundia eta Bilboko Udala izan ditugu gurekin. Eta zuzendaritza batzordeak Gorabideko Ohorezko Kide izendatu du Pablo González, 46 urteren ondoren erretiratuko dena.

**Gorabide Eguna 2021ek adimen desgaitasuna duten pertsonek jendarteari ekarpena egiteko duten gaitasuna balorean jartzeko balio izan zuen, baita covid-19ak zeharkatutako testuinguru batean ere. 'Pandemiak iraun bitartean aurrera darraigu' izenburupean, gure erabiltzaileetariko hiruk bizi izan dituzten esperientzia positiboak azaldu zituzten.**

Gure 59. urteurrenaren ospakizunean, covid-19aren garai honetan gure erabiltzaileen artean izan diren hamaika bizipen positiboen artetik hirutan jarri dugu arreta. Susana Gorbeña gure presidentearen hitzetan, “mundu guztiak legez, gaizki pasatu dugu pandemian zehar. Gaur, ordea, bizitzaren eta horren zailtasunen aurrean esperantzaz jantzitako begirada positibo bat proposatu nahi dugu”.

Ildo berean, Jon Chertudi Lantegi Batuakekin oposizio bat ikasten ari da. Esan zuenez, “nire esku dagoen guztia egingo dut Bizkaiko Foru Aldundian plaza bat lortzeko”. Irisgarritasun kognitiboan aholkularia den Conchi Basabe “jendarte errazago bat eraikitzeko bidean gure hondar alea” jartzeaz pozik azaldu zen, “ez bakarrik desgaitasuna duten pertsonentzat”. Javi Barrutia, Plena Inclusióneko kalitateko ebaluatzaileak, honako jarrera hau hartzeko gonbita luzatu zuen: “lau gauza egin ditut eta kito, horrekin soberan dut. Ez, egin bosgarren gauza bat”.

Ekitaldian erakundeen parte-hartzea ere izan zen. “Eusko Jaurlaritza, Aldundia eta Udala Gorabiderentzat urtebetetzean zoriontzeaz inoiz ahazten ez diren lagun horietako bat ez ezik, besarkada bat ematera hurbiltzen diren horietakoak dira. Zure bizitzako parte garrantzitsua direlako”, zehaztu zuen gure lehendakariak.

**Erakundeen presentzia**

Beatriz Artolazabalek, Gizarte politiketako sailburuak, aitortu duenez, "zuen lana oso ondo sinbolizatzen jakin dugu gu guztion aterkiekin", euritakoen ekintzari erreferentzia eginez. Juan Mari Aburto Bilboko alkateak gure giza kapitala nabarmendu zuen, "ia beti anonimoa delako eta modu nekaezin batean lan egiten duelako". Eta Unai Rementeria Bizkaiko ahaldun nagusiak ondorengoa azpimarratu zuen: "Zenbat eta gehiago lagundu, orduan eta emaitza hobeak ateratzen dira".

Amaitzeko, gure zuzendaritza batzordeak Gorabideko Ohorezko Kide izendatu zuen Pablo Gonzalez, 46 urteko ibilbidea egin ondoren. Erretiroa hartu aurretik, gerentziaren ordezkapenari ekin dio, Txema Francok hartu duen kargua, Lantegi Batuakeko aurreko zuzendari nagusiak.

**Ekitaldia ikusteko: labur.eus/GE2021**

información bbk SAIOA GORABIDE informazioa

# Precio público en centros para personas con discapacidad

Las personas usuarias de residencias, centros de día o viviendas con plaza adjudicada por la Diputación Foral de Bizkaia tienen que abonar un precio público por día, que corresponde a un porcentaje de los ingresos netos de la persona con discapacidad. Excepto cuando los ingresos netos de la persona usuaria sean mayores que los de la unidad de convivencia. En ese supuesto, no tendrán que costear nada. Los porcentajes que deben pagarse en 2021 son:

- Plazas de 24 horas en residencias de Bizkaia: 75% (con un precio máximo de 42,99 euros/día).
- Plazas de 24 horas en residencias fuera de Bizkaia: 65% (con un máximo de 42,99 euros/día).
- Plazas de 16 horas en viviendas o en residencias: 37,5% (con un precio máximo de 34,42 euros/día).
- Plazas en centro de día : 25% (con un precio máximo de 11,81 euros/día).

En todos los casos, se calcula que a la persona usuaria le quede siempre una cantidad mínima anual, que en 2021 ha sido de 1.631,36 euros.

En residencias y viviendas, si la persona no usa su plaza en vacaciones (30 días en verano, 15 días en semana santa y 15 días en navidad), tiene que abonar el 40% del precio público.

Si la persona usuaria de residencias, viviendas o centro de día ingresa en un centro sanitario, debe abonar el 20% del precio público.

Cuando la persona con discapacidad no conviva con su familia, se calcula el precio público dividiendo sus ingresos netos entre 1,5.

Las personas usuarias o, en su caso, la persona representante legal tienen la obligación de comunicar al Departamento de Acción Social de la Diputación cualquier modificación en relación a sus ingresos o a la unidad de convivencia, en el momento en el que se produzca.

# Desgaitasuna duten pertsonentzako zentroetako prezio publikoak

Aldundiaren aldetik egoitza, eguneko zentro edo etxebizitzetan leku bat esleituta duten erabiltzaileek eguneko prezio publiko bat ordaindu beharra dute, desgaitasuna duen pertsonaren diru-sarrera garbien portzentaje bati dagokiona. Erabiltzailearen diru-sarrera garbiak familia unitatearenak baino handiagoak direnean, ez dute ezer ordaindu beharko. 2021ean ordaintzeko portzentajeak honakoak dira:

- 24 orduko lekuak Bizkaiko egoitzetan: %75 (gehienez ere 42,99 euro egunean).
- 24 orduko lekuak Bizkaitik kanpoko egoitzetan: %65 (gehienez ere 42,99 euro egunean).
- 16 orduko lekuak etxebizitza edo egoitzetan: %37,5 (gehienez ere 34,42 euro egunean).
- Eguneko zentroetako lekuak: %25 (gehienez ere 11,81 euro egunean).

Kasu guztietan, kalkulatu dugu erabiltzaileari urteko gutxieneko kopuru bat geratu behar zaiola. 2021ean 1.631,36 eurokoa izan da.

Etxebizitza eta egoitzetan, oporraldietan lekua erabiltzen ez bada (30 egun udan, 15 egun aste santuan eta 15 egun gabonetan), prezio publikoaren %40a ordaindu behar du.

Egoitza, etxebizitza edo eguneko zentroko erabiltzailea ospitaleratu behar bada, %20a ordaindu behar du.

Desgaitasuna duen pertsona ez bada familiarekin bizi, eragiketa hau egingo da prezio publikoa kalkulatzeko: diru-sarrera garbiak zati 1,5.

Erabiltzaileek edo legezko ordezkariek Aldundiko Gizarte Ekintza Sailari eman behar diote beren diru-sarreretan edota elkarbizitza-unitatean egon daitekeen edozein aldaketaren berri, aldaketa hori gertatzen den unean.

**Servicio BBK SAIOA GORABIDE Zerbitzua**
**Tel. 94 453 90 86**
**661 58 01 98**

# Aprender a mejorar el bienestar personal

***El Programa Ongizate de la Universidad de Deusto facilita que familiares de personas usuarias de nuestra asociación conozcan técnicas para autocuidarse y sentirse bien***

En circunstancias como las actuales, en las que cuidarse es fundamental, 25 de nuestras familias se han beneficiado del Programa Ongizate, que desarrollamos en colaboración con la Universidad de Deusto. El objetivo era potenciar el bienestar personal con técnicas de autocuidado, y los resultados son elocuentes: el 44,44% ha notado mejoras y para el resto ha servido como herramienta de amortiguación del estrés y del malestar emocional. Además, la satisfacción global de las personas participantes ha sido de un 8,39 sobre 10.

Los cambios más importantes se han producido en el bienestar subjetivo, o sea, satisfacción con la vida y predominio de emociones positivas. En bienestar psicológico, el mayor cambio se ha dado en autoaceptación, dominio del entorno y crecimiento personal. Y en bienestar social, en las dimensiones de integración social y aceptación social. Paralelamente, el malestar psicológico ha disminuido.

**Valoraciones subjetivas**

Además, las personas participantes en las dos primeras ediciones de este programa han destacado los "ratos muy agradables que nos han servido para el día a día", las "experiencias compartidas" y la "sensación de grupo", el "reflexionar sobre la vida de una misma", "la manera de ver las cosas de una manera más positiva, sentir que lo que hago a diario merece la pena", o "la visión de la vida valorando los aspectos positivos, por muy pequeños que sean".

# Ongizate pertsonala hobetzen ikastea

***Deustuko Unibertsitatearen Ongizate Programak gure elkarteko erabiltzaileen senitartekoei euren burua zaintzeko eta ondo sentitzeko teknikak ikas ditzaten laguntzen die***

Gaur egungoa bezalako egoeretan funtsezkoa da norbere burua zaintzea; gure familietako 25 izan dira Deustuko Unibertsitatearekin lankidetzan garatzen dugun Ongizate Programaren onuradun. Helburua zen ongizate pertsonala bultzatzea, norbere burua zaintzeko teknikekin, eta oso adierazgarriak dira emaitzak: %44,44k nabaritu ditu hobekuntzak, eta gainerakoentzako estresa eta ondoez emozionala arintzeko tresna gisa balio izan du. Gainera, parte hartu dutenen gogobetetasun orokorra 10etik 8,39koa izan da. Ongizate subjektiboan gertatu dira aldaketa garrantzitsuenak, hau da, bizitzarekiko gogobetetasuna eta emozio positiboen nagusitasuna. Ongizate psikologikoari dagokionez, norbere buruaren onarpenean, ingurunearen kontrolean eta hazkuntza pertsonalean eman da aldaketarik handiena. Eta ongizate sozialari dagokionez, gizarteratzearen eta onarpen sozialaren dimentsioetan. Aldi berean, murriztu egin da ondoez psikologikoa.

**Balorazio subjektiboak**

Gainera, programa honen lehenengo bi edizioetan parte hartu duten pertsonek nabarmendu dute "egunerokotasunerako balio izan diguten une oso atseginak", "partekatutako esperientziak", "talde-sentsazioa", "norbere bizitzari buruzko hausnarketa", "gauzak modu positiboagoan ikusteko modua, egunero egiten dudanak merezi duela sentitzea" edo "bizitza alderdi positiboak baloratuz ikustea, txikiak izanda ere".

# 300 números en 30 años

***Desde 1991, nuestra revista ha reflejado los cambios y logros que hemos vivido en Gorabide. Recogemos las opiniones que tienen de esta publicación algunas personas que la reciben.***

### Sergio Murillo, Gizarte Ekintzako foru diputatua

300 kapituluko albuma, milaka istoriorekin; Gorabidek jositako hari komuna duten –Bizkaia– pertsona, familia eta profesionalen urrats txiki-handi horien isla. Alkarren barri izateak eta aurrepauso bakoitzaren barri emoteak hurbildu egiten gaitu; horrela, komunikazioa ere gizarte ekintza bihurtu dozue 30 urte honetan. Zorionak eta eskerrik asko!

Un álbum de 300 capítulos, con miles de historias; reflejo de esos pequeños-grandes pasos, de personas, familias y profesionales que tienen un hilo común –Bizkaia– hilvanado por Gorabide. Poner en común y dar a conocer cada avance que logramos nos acerca; así, durante estos 30 años, habéis convertido también la comunicación en una acción social. Zorionak eta eskerrik asko!

### Maricarmen Tomillo, socia de Gorabide

“Leo la revista siempre, porque me permite estar al tanto de lo que pasa en la asociación. Es sencilla, se lee fácil y rápido, y se entiende muy bien. Todo lo que viene te sirve. Sobre todo, la información que da el Servicio BBK SAIOA GORABIDE, que te orienta de cosas importantes. Incluso las comento con gente que no es de Gorabide”.

“Beti irakurtzen dut aldizkaria, elkartean gertatzen denaren berri izateko aukera ematen didalako. Lañoa da, erraz eta azkar irakurtzen da, eta oso ondo ulertzen da. Guztia da erabilgarria. Batez ere, BBK SAIOA GORABIDE Zerbitzuak ematen duen informazioa, gauza garrantzitsuetatik orientatzen zaituena. Gorabidekoak ez diren jendearekin ere komentatzen ditut”.

### Borja Doval, Sareen Sareako presidentea

Zorionak! Aldizkari hau ezinbesteko tresna da erakundearen oinarri soziala, haien familiak eta hartzaileak, baina baita hirugarren sektore sozial osoa eta gizartea ere, Gorabidek inklusioaren alde egiten duen lan garrantzitsu eta ordezkaezinari buruz zuzenean informatuta izateko.

“Zorionak! Esta revista es una herramienta indispensable para mantener informada de primera mano, a la base social de la entidad, a sus familias y personas destinatarias, pero también al resto del tercer sector social y a la sociedad en su conjunto, sobre la importantísima e insustituible labor por la inclusión que despliega Gorabide”.

# 300 zenbaki 30 urtean

***1991tik, Gorabiden bizi izan ditugun aldaketa eta lorpenak islatu ditu gure aldizkariak. Jasotzen duten pertsona batzuek horren gainean dituzten iritziak batu ditugu.***

### Valeria García-Landarte, directora de Fevas

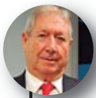
"Zorionak, Gorabide, por esta publicación, una ventana abierta a vuestra rica actividad: iniciativas, proyectos, innovaciones, logros… ¡Qué día a día más intenso! Sobre todo, gracias por compartir vuestros valores y las acciones que van materializando oportunidades de empoderamiento, ciudadanía y ejercicio de derechos. ¡A por otros 300!".

"Zorionak, Gorabide, argitalpen honengatik, zuen jarduera aberatsari ireki diozuen leihoagatik: ekimenak, proiektuak, berrikuntzak, lorpenak... A zer egunerokotasun bizia! Batez ere, eskerrik asko zuen balioak eta ahalduntzeko, herritartasunerako eta eskubideez baliatzeko aukerak gauzatzen dituzten ekintzak elkarbanatzeagatik. 300 zenbaki gehiagoren bila!".

### Joseba Alberdi, Gorabideko erabiltzailea

"Aldizkaria noiz aterako zain egoten naiz beti, eta inoiz atzeratu denean noiz argitaratzen zen galdetzeko deitu dut. Ni behin baino gehiagotan atera naiz, eta gustatzen zait neure burua bertan ikustea. Atentzioa gehien ematen didana azken orrialdeko argazkia izaten da. Eta etxera paperean iristen bada ere, nahiago dut webgunean irakurri, gainera, lehenago ateratzen delako".

"Estoy siempre esperando que salga la revista, y alguna vez que se ha retrasado he llamado para preguntar cuándo se publicaba. Yo he salido varias veces, y me gusta verme. Lo que más me llama la atención es la foto de la última página. Y, aunque a casa llega en papel, prefiero leerla en la web porque, además, sale antes".



### José Luis Pastor, presidente de Futubide

"Felicidades por 30 años de una revista tan útil para que socios y entidades pertenecientes a esta asociación estemos informados, y escaparate para que demos a conocer nuestra actividad. Además, coincide con la próxima celebración del 30 aniversario desde que Gorabide promovió lo que hoy es Futubide, lo que demuestra lo vivas que estamos ambas organizaciones".

"Zorionak horren baliagarria den aldizkariaren 30. urteurrenagatik. Elkarte honetako bazkideok eta erakundeok informatuta egon gaitezen eta gure jarduera ezagutzera emateko balio digu. Gainera, laster betetzen dira 30 urte Gorabidek gaur egun Futubide dena sustatu zuenetik; horrek erakusten du nolako bizitasuna dugun erakunde biok".

# GORABIDE

OCTUBRE DE 2021 | Nº 300 Zk | 2021EKO URRIA

Gorabide irabazi-asmorik gabeko elkartea da, Bizkaiko adimen desgaitasuna duten pertsonei 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 Batuaken (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).

## ARGAZKIA LA FOTO

**Aurten ere, eta dagoeneko badira bederatzi jarraian, gure elkarteko erabiltzaileek Bilbo Triatloiaren horniduran parte hartu dute, eta beste behin ekarpen handia dutela egiteko erakutsi diote gizarteari.**

**Un año más, y ya son nueve seguidos, personas usuarias de nuestra asociación han colaborado en el avituallamiento del Bilbao Triathlon. De esta manera, vuelven a demostrar que tienen mucho que aportar a la sociedad.**

# AGENDA urria octubre

gorabide.com/agenda

### AUTOGESTIO TALDEAK

**Gazteak:** astelehena 25, 18:00etan. *(telematikoa)*
**Indarra:** asteartea 26, 18:00etan. *(telematkoa)*
**Emakumeak:** asteazkena 27, 18:00etan. *(telematikoa)*

### GRUPOS DE AUTOGESTIÓN

**Jóvenes:** lunes 25, a las 18:00. *(telemática)*
**Indarra:** martes 26, a las 18:00. *(telemática)*
**Mujeres:** miércoles 27, a las 18:00. *(telemática)*

### ZUREKIN PROGRAMA

**Urriaren 14an hasiko dira hamabostean behin 18:00etan egingo diren web-hitzaldiak.**
Hurrengo gaiak: Adopziozko familiak, eskola-etapatik tailerrerako trantsizioa, zaintzailearen zainketa.

**Informazio eta izen-emateak:** gorabide.com/charlas-web

### PROGRAMA CONTIGO

**El 14 de octubre, comienzan las charlas web que tendrán lugar quincenalmente, a las 18:00.**
Próximos temas: Familias adoptivas, transición de la etapa escolar al taller, el cuidado de quien cuida.

**Información e inscripciones:** gorabide.com/charlas-web

## Posta elektronikoko helbidea 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 e-mail bat helbide honetara: administracionsaioa@gorabide.com.

## Dirección de 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 un e-mail a administracionsaioa@gorabide.com.

D.L./L.G. BI-394-2014