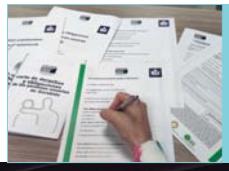
GORABIDE

Nº 316 Zk.
2023KO APIRILA
ABRIL DE 2023

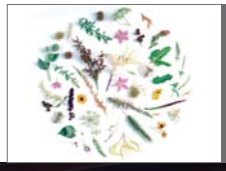
ADIMEN DESGAITASUNA | DISCAPACIDAD INTELECTUAL
BIZKAIA

INFORMACIÓN BBK SAIOA GORABIDE INFORMAZIOA

Desgaitasunaren %65eko asimilazioa
Asimilación al 65% de discapacidad pg. 4 or.



Erabiltzaileari Laguntzeko Unitate
Unidad de Apoyo a la Persona Usuaria pg. 6 or.



Ezagutu gure balioak
Conoce nuestros valores pg. 7 or.

KUTSATU BOLUNTARIOTZA!

¡CONTAGIA EL VOLUNTARIADO!

‘Kafeak kide artean’: senideentzako elkarri babesa informalako baliabide bat 4. or.

‘Cafés en compañía’: un recurso de apoyo mutuo informal para familiares pg. 4

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

“Todo el mundo puede hacer algo para que haya más voluntariado”

Dos voluntarias y una madre abordan una cuestión muy importante para nuestra asociación: el mantenimiento del voluntariado como un elemento fundamental

Eunate Gurrutxaga comenzó a ser voluntaria en Gorabide hace 12 años, por medio de su hermana. A Iraia Gómez la ‘trajo’ el hijo de un amigo de su padre. Y Merche López propuso a todos sus contactos que colaboraran en nuestros grupos de Ocio y Tiempo Libre. Las tres consideran que el boca a boca es una de las mejores maneras que hay para que lleguen más personas voluntarias. Y creen que cada cual, en su entorno, puede ser un elemento de enganche de nuevas incorporaciones.

Merche: Lo primero que hay que deciros es “eskerrik asko”. Como familias, nos damos cuenta de la gran labor que hacéis sábado a sábado, actividad a actividad, excursión a excursión... Lográis que mi hija llegue al fin de semana con la ilusión de ver qué se hace, con quién se encuentra...

Eunate: Nosotras damos tiempo, pero a mí me aporta más de lo que yo llego a dar. Y me siento realizada.

Iraia: Yo estoy encantada, me relaja, me ayuda a mi misma. Un día malo que tenga, voy allí y se me pasa.

Merche: Es vuestro tiempo. A veces, me imagino que será cansado... Y eso es de valorar.

Eunate: Yo llevo tres años diciendo que lo dejo, pero puede más que les quiero. ¿Cómo voy a dejar de bajar los sábados y dejarles sin planes?

Merche: Bastante estáis haciendo, como para presionar para que sigáis; pero los chavales están agradecidos. Y os animo a continuar, porque hacéis una labor fundamental.

Eunate: Y que venga más gente. Yo creo que es importante el boca a boca; contárselo a tus amigos. Y no sólo a tus amigos, también hablar con gente sensible que tengas alrededor. Invitarles a venir un día y que prueben Hemos conseguido mucha gente así.

Iraia: Yo les he animado a mis amigos, y ya me han dicho que, cuando estén menos atacados con los estudios, lo van a probar.

Merche: Estando las cosas como están, naturalmente que todo el mundo puede hacer algo para que haya más voluntariado. Qué menos que lanzar la llamada a todos tus conocidos e intentar colaborar un poco. Cuando recibí el mensaje de Gorabide diciendo que faltaban personas voluntarias, yo lo pasé a mis conocidos y, sobre todo, a los de mis hijos.

gorabide.com/voluntariado
tiempolibre@gorabide.com
Tel. 94 443 12 10

Merche, Iraia y Eunate

En marzo, organizamos un acto para agradecer y reconocer la implicación de nuestro voluntariado. La presidenta, el director gerente y el Área de Ocio y Tiempo Libre pusieron en valor su colaboración, entregaron un reconocimiento a las personas más veteranas, y se proyectó un vídeo de homenaje con familias y personalidades de la música, el deporte y la TV.

“Denek egin dezakete zerbait boluntariotza gehiago izateko”

Bi boluntariok eta ama batek gure elkarterako oso garrantzitsua den gaia landu dute: oinarrizko elementu gisa boluntariotza mantentzea

Merche, Iraia eta Eunate

Eunate Gurrutxaga duela 12 urte bihurtu zen Gorabiden boluntario bere ahizparen bidez. Iraia Gómez, berriz, aitaren lagun baten semeak ‘ekarri’ zuen. Eta Meche Lópezek, aldiz, bere kontaktu guztiei proposatu zien gure aisialdiko eta denbora libreko taldeetan parte hartzea. Hiruren ustez, ahoz aho zabaltzen den informazioa da boluntario gehiago lortzeko modurik onenetako bat. Eta, haien arabera, haietako bakoitza (norberaren ingurunean) bihur daiteke sarrera berriak lotzeko elementua.

Merche: Lehenik esan behar dizuegu “eskerrik asko” da. Familia gisa, larunbatero, jarduera oro, txango guztietan egiten duzuen lan handiaz ohartzen gara. Nire alaba asteburura zer egingo duen, norekin dagoen... jakiteko ilusioz iristea lortzen duzue.

Eunate: Denbora ematen dugu, baina ematen dudana baino gehiago eskaintzen dit. Asebeteta sentitzen naiz.

Iraia: Ni poz-pozik nago; erlaxatu egiten nau eta neure buruarentzat lagungarria da. Egun txarra dudanean, hara joan eta berehala pasatzen zait.

Merche: Zuen denbora da. Batzuetan, nekagarria ere izango dela pentsatzen dut.... Eta balioagoa da hori.

Eunate: Nik hiru urte daramatzat utzi egin behar dudala esanez, baina indar handiagoa du haiekiko dudan maitasunak. Nola utziko diot larunbatetan bertara joateari eta haiek planik gabe uzteari?

Merche: Nahikoa egiten ari zarete, jarrai dezazuen presioa egiteko; baina neska-mutilek esker oneko daude. Eta jarraitzera animatzen zaituztet, funtsezko lana egiten duzuelako.

Eunate: Eta jende gehiago etor dadila. Nire ustez, ahoz aho hedatzea da garrantzitsua; hau da, lagunei kontatzea. Eta ez lagunei bakarrik; hitz egin inguruan dituzun pertsona sentsibleekin ere. Gonbidatu egun batean etortzera eta proba egitera. Jende asko lortu dugu horrela.

Iraia: Nik lagunak animatu ditut eta, ikasketetan lasaixeago dabiltzanean, probatuko dutela esan didate.

Merche: Egoera ikusita, denek egin dezakete zerbait boluntariotza gehiago izateko, noski. Ezagun guztiei deialdia egitea eta zertxobait laguntzea. Ez du horrek lan handia eskatzen. Boluntarioak falta zirela zioen Gorabideren mezua jaso nuenean, ezagunei eta, batez ere, seme-alabenei bideratu nien.

gorabide.com/voluntariado
tiempolibre@gorabide.com
Tel. 94 443 12 10

Martxoan, gure boluntarioen inplikazioa eskertzeko eta aitortzeko ekitaldia antolatu genuen. Presidente andreak, zuzendari kudeatzaileak eta Aisialdiko Arloak haien laguntzari balioa eman zioten, beteranoenei aitorpena eman zieten eta omenaldi bideo bat proiektatu zen senideekin eta musika, kirol eta telebistako pertsona ospetsuekin.

información bbk SAIOA GORABIDE informazioa

Curatela representativa y asimilación al 65% de grado de discapacidad en las prestaciones de la Seguridad Social

Con la Ley 8/2021, de 2 de junio, por la que se reforma la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica, se produjo una situación de desventaja económica entre las personas a las que se les nombró una figura de protección legal representativa antes y después de esa fecha, ya que desaparecía el concepto "incapacidad" y la Seguridad Social ya no reconocía la asimilación de estas situaciones con el 65% de discapacidad a efectos de pensiones y prestaciones. Pero esta situación queda resuelta con la publicación del Real Decreto Ley 2/2023, de 16 de marzo, publicado en el BOE el 17 de marzo, que modifica la disposición adicional vigésima quinta que queda redactada en los siguientes términos: "(...) A efectos de la aplicación de esta ley, sin perjuicio de poder acreditarse el grado de discapacidad, en grado igual o superior al 65 por ciento, mediante el certificado emitido (...) por el órgano competente de la comunidad autónoma, se entenderá que están afectadas por una discapacidad, en un grado igual o superior al 65 por ciento, aquellas personas para las que, como medida de apoyo a su capacidad jurídica y mediante resolución judicial, se haya nombrado un curador con facultades de representación plenas para todos los actos jurídicos".

Por otro lado, en la disposición transitoria tercera se regula que aquellas personas que judicialmente hayan sido declaradas incapaces mediante sentencia con anterioridad a la entrada en vigor de la Ley 8/2021, de 2 de junio, se entenderá que están afectadas por una discapacidad en un grado igual o superior al 65 por ciento a efectos de la aplicación del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre.

Kuradoretza adierazgarria eta desgaitasunaren %65eko asimilazioa Gizarte Segurantzaren prestazioetan

Desgaitasuna duten pertsonei haien gaitasun juridikoetan laguntzeko legedi zibil eta prozesala erreformatzen duen 8/2021 Legearekin, 2021eko ekainaren 2koa, desabantaila ekonomikoak sortu ziren ordezkatzen zien babes legaleko figura egun horren aurretik edo ondoren jaso zutenen artean, "ezgaitasun" kontzeptua desagertu egin baitzen Gizarte Segurantzatik. Izan ere, dagoeneko ez zuen aitortzen %65eko desgaitasuna zuten pertsonen asimilazioa pentsioetarako eta prestazioetarako. Baina egoera hau konpondu egin da hogeita bosgarren xedapen gehigarria aldatzen duen 2/2023 Errege Lege Dekretuarekin, 2023ko martxoaren 16koa, Estatuko Aldizkari Ofizialan martxoaren 17an argitaratu zela. Honela geratzen da idatzita: "(...) Lege hau aplikatzeko, eta ehuneko 65eko desgaitasuna edo altuagoa dutela ziurtatzeko autonomia erkidegoan eskumena duen organoak igorritako (...) ziurtagiriaren bidez egiaztatzea eragotzi gabe, ehuneko 65eko desgaitasuna edo altuagoa dutela aintzat hartuko dira, beren gaitasun juridikoari laguntzeko neurri gisa eta ebazpen judizialaren bitartez, ekintza juridiko guztietarako erabateko ordezkaritza-gaitasuna duen kuradorea dutenak".

Beste aldetik, hirugarren xedapen iragankorrean arautzen dira 2021eko ekainaren 2ko 8/2021 Legea indarrean sartu aurretik sententzia baten bitartez juridikoki ezgai izendatu dituzten pertsonak. Aintzat hartuko da horiek ehuneko 65eko desgaitasuna edo altuagoa dutela, 2015eko urriaren 30eko Errege Dekretuaren bitartez onartutako Gizarte Segurantzako Lege Orokorraren testu bateginaren arabera.

Servicio
BBK SAIOA GORABIDE
Zerbitzua
Tel. 94 453 90 86

Kafe bat konpainia onean

Partaidetza Asoziatiboaren arloak ingurune komunitarioetan elkar laguntzeko baliabide informala eskaintzen du bizitza-egoera antzekoak dituzten senideentzat

Pertsonok beste batzuekin erlazionatzeko, partekatzeko eta identifikatzeko beharra dugu. Horregatik, gure Partaidetza Asoziatiboaren arlotik, 'Kafeak kide artean' sustatzen dugu. Senideek elkar laguntzeko babestaldea da, eta esperientziak, beharrak, denbora eta, batez ere, une onak partekatzen dituzte. Hori funtsezkoa da benetako elkar laguntzarako, erraza baita antzeko esperientziak bizi izan dituen edo bizi dituen norbaitekin konektatzea.

Informazio eta izen emateak: johannalopez@gorabide.com | Tel. 623 24 28 73

Yolanda Martínezek adimen desgaitasuna duten pertsona helduen gurasoentzako taldean parte hartzen du eta honela azaltzen du: "Kezka berdinak dituzten gurasoen artean hitz egiten dugu eta ez dugu lotsarik sentitzen besteek pentsa dezakeenaz, gure egoera berdinean baitaude".

Laguntza emozionala

Senide bakoitzak elkarrizketaren bitartez indartu dezake konfiantza, bere sare soziala zabaldu eta, noski, laguntza emozionala eman eta jaso. Mari Carmen Díez anai-arreben taldeko kidea da eta "ulertu eta entzuten nauen jendearekin kafe bat hartu" dezakeela sentitzen du. Talde horietan parte hartzen dutenek beren autozaintzan jartzen dute arreta, hilean tarte batez beste familiekin elkartzen baitira. Mari Paz Parra gazteen amen taldeko kidea da eta "Kafeak kide artean arnasa hartzeko espazioa, denbora gure alde dugun espazioa" dira beretzat.

Un café en buena compañía

El área de Participación Asociativa ofrece un recurso de apoyo mutuo informal en entornos comunitarios, para familiares que comparten situaciones vitales similares

Las personas necesitamos relacionarnos, compartir e identificarnos con otras personas. Por eso, desde Participación Asociativa, promovemos los 'Cafés en compañía', grupos de apoyo mutuo entre familiares que comparten experiencias, necesidades, tiempo y, sobre todo, buenos momentos. Algo fundamental para una verdadera ayuda mutua, ya que es más fácil conectar con quien ha vivido o vive experiencias similares.

Yolanda Martínez, participante en el grupo de madres y padres de personas con discapacidad intelectual en edad adulta, lo explica así: "Hablamos entre madres y padres con las mismas inquietudes y sin vergüenza de lo que pueden pensar los demás, ya que están en nuestra misma situación".

Soporte emocional

Cada familiar puede fortalecer su confianza a través del diálogo, ampliar su red social y, por supuesto, ofrecer y recibir soporte emocional. Mari Carmen Díez, del grupo de hermanas y hermanos, siente "que puedo tomar un café con gente que me entiende y me escucha". Quienes participan en estos grupos se focalizan en su autocuidado, ya que destinan un tiempo al mes para encontrarse con otras familias. Para Mari Paz Parra, del grupo de madres de jóvenes, "los 'Cafés en compañía' son un espacio de respiro, donde el tiempo corre a nuestro favor".

Información e inscripciones
gorabide.com/participacion
johannalopez@gorabide.com
Teléfono 623 24 28 73

Erabiltzaileari Arreta emateko Unitatea

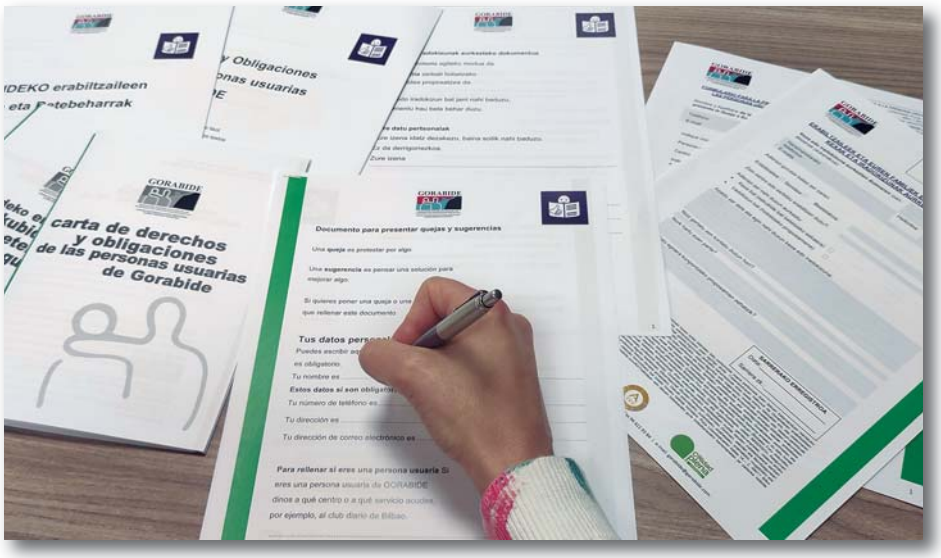
Eskaintzen ditugun zerbitzuak eta elkartea bera hobetzeko tresna bat

Erabiltzaile, senide edo legezko ordezkari batek uste badu zentroan edo erabiltzen dituen zerbitzuetan zerbait hobetu daitekeela, interesgarria da iradokizuna izapidetzea Erabiltzaileari Arreta emateko Unitatearen bitartez (EAU). Hala, gure zerbitzuen kalitatea hobetzeko ekarpena egingo dute. EAU arduratzen da kexak edo iradokizunak aurkezteko moduaren berri emateaz; egiten laguntzeaz, eta, beharrezkoa bada, baliabidearen beste bitartekoren bat erabiltzea komeni dela jakinarazteaz; kexak edo iradokizunak jasotzeaz eta erregistratzeaz; eta tramitazioaren jarraipena egiteaz.

Kexak edo iradokizunak zentro edo zerbitzu bakoitzean eta bulego nagusian dauden ontzietan sar daitezke. Ahoz ere jakinarazi diezaiokete edozein profesionali, izapidetzen laguntzeko. Halaber, posta elektronikoz bidal daitezke uau@gorabide.com helbidera. Iradokizun bakoitza espezifikoki aztertu eta izapidetuko da, eta bideragarritasunaren, egokitasunaren eta beste beharrekiko egokitzapenaren araberakoa izango da erantzuna.

Guztientzako ongia

Horniduren, ekipamenduen eta baliabideen; antolaketaren eta jardueren; profesionalen; ordutegien eta abarren gaineko iradokizunak egin daitezke. Hala ere, garrantzitsua da aurretik pentsatzea ea iradokizuna errealista den eta erabiltzaile guztien ongizaterako hobekuntza zehatza dakarren, edo batzuentzako behintzat; baita zentroarentzat edo zerbitzuarentzat ere.



Unidad de Atención a la persona Usuaria

Una herramienta que permite contribuir a mejorar los servicios que prestamos y la propia asociación

Si alguna persona usuaria, familiar o representante legal cree que hay algún aspecto que se puede mejorar en el centro o servicio que utiliza, es interesante que tramite una sugerencia a través de la Unidad de Atención a la persona Usuaria (UAU). Así, contribuirá a la mejora de la calidad de nuestros servicios. La UAU es responsable de informar sobre cómo presentar quejas o sugerencias; ayudar a hacerlo, si es necesario; informar sobre la conveniencia de usar otra vía de recurso; recibir las quejas o sugerencias y registrarlas; y hacer seguimiento de su tramitación.

Las sugerencias o quejas se pueden presentar a través de los buzones que hay en cada centro o servicio y en la oficina central. También se puede comunicar verbalmente a cualquier profesional, para que ayude a tramitarla. Igualmente, se puede enviar por email a uau@gorabide.com. Cada sugerencia será analizada y tratada específicamente, y obtendrá respuesta teniendo en cuenta su viabilidad, pertinencia y adecuación a otras necesidades.

Bien común

Se pueden hacer sugerencias sobre dotaciones, equipamientos y recursos; organización y actividades; profesionales; horarios, etc. No obstante, es importante reflexionar antes en qué medida la sugerencia es realista y supone una mejora concreta para el bien común de todas las personas usuarias o, al menos, de parte de ellas; así como para el centro o servicio.

Ezagutu gure balioak

Gorabideren adimen desgaitasuna duen **pertsonari orientazioa** da balio nagusia. **Profesionaltasuna** gure eskumenak modu arduratsu eta malguan gauzatzea da, sormenarekin eta bestea entzunez, goxotasunez eta inplikazioarekin. **Berdintasuna**gatik, gizartean parte-hartze osoa eta eraginkorra izatea eragozten duten mugak gainditzeko laguntzak eskaintzen ditugu. **Lankidetza**ren bitartez, beste erakunde batzuekin elkartzeko espazioak sortzen ditugu. **Aldarrikapen**ek aukera ematen digute eskubideak eta askatasunak osotasunean eta berdintasunean gauzatzen dituztela sustatzeko, babesteko eta bermatzeko. **Berrikuntza** sustatzen duten prozesuak sortzen ditugu erabiltzaileak partaide eginez. **Gardentasun**ez, araudieskakizunez haratago, gizartearekin konfiantza-loturak sendotzen ditugu. Gure **konpromiso etikoa**ri esker, antolaketa-kulturak gure zeregin eta ikuspegira bideratzen ditu gure jokabideak, balioetan oinarritzen den lidergoaren bitartez. Eta **GJH**en ikuspegia erabiltzen dugu gure inpaktu soziala birdefinitzeko.

Conoce nuestros valores

El principal valor de Gorabide es la **orientación a la persona** con discapacidad intelectual y su familia. La **profesionalidad** es el ejercicio responsable y flexible de nuestras competencias, con creatividad y escucha, calidez e implicación. Por la **igualdad**, prestamos apoyos dirigidos a superar barreras que impiden la participación plena y efectiva en la sociedad. A través de la **cooperación**, generamos espacios de encuentro con otras entidades. La **reivindicación** nos permite promover, proteger y asegurar el goce pleno y en equidad de derechos y libertades. Generamos procesos que susciten **innovación**, haciendo partícipes a las personas usuarias. Con **transparencia**, más allá de requerimientos normativos, fortalecemos los lazos de confianza con la sociedad. El **compromiso ético** nos lleva a una cultura organizacional que oriente nuestros comportamientos hacia nuestra misión y visión, mediante un liderazgo basado en valores. Y adoptamos el prisma de los **ODS** para redefinir nuestro impacto social.

LABURRAK BREVES

BCSC eta Pantallas Amigasen kanpaina

Bigarren urtez, Basque Cibersecurity Centrek (BCSC) eta Pantallas Amigasen #Zibersegurolak kanpainarekin bat egin dugu. Interneten eta sare sozialen erabilera arduratsuaz kontzientziatzea eta sentsibilizatzea da, inklusioa, aniztasuna eta tolerantzia oinarri hartuta da helburua. Gure partaidetza Twitterren, Facebooken eta Instagramen kanpainaren edukiak hedatzen da. Aurtengo gai nagusiak izango dira hauek: onlineko berdintasuna, erabilera abusiboak, pribatutasuna eta segurtasuna.

Campaña del BCSC y Pantallas Amigas

Por segundo año, colaboramos en la campaña #Cibersegurolas, del Basque Cibersecurity Centre (BCSC) y Pantallas Amigas. Su objetivo es concienciar y sensibilizar sobre el uso responsable de internet y las redes sociales, desde la inclusión, la diversidad y la tolerancia. Nuestra participación consiste en divulgar en Twitter, Facebook e Instagram los contenidos de la campaña que, este año, abordará la igualdad online, los usos abusivos, la privacidad y la seguridad.

Harreman datuak

Jakinarazpen interesgarriak jasotzeko, eman zure e-maila eta mugikorra; telefonoz, 94 453 90 86 zenbakira deituz, edo administracionsaioa @gorabide.com helbidera idatziz.

Datos de contacto

Para recibir comunicaciones de interés, dinos tu mail y tu móvil escribiendo a administracionsaioa @gorabide.com o llamando al teléfono 94 453 90 86.

GORABIDE

ABRIL DE 2023 | Nº 316 Zk | 2023EKO APIRILA

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).

Bilboko Balioen Gutuna euskarri irisgarrian eman digu Bilboko Udalak modu sinbolikoan desgaitasunaren arloan lan egiten duten beste erakunde batzuekin.

El Ayuntamiento de Bilbao nos ha hecho entrega simbólica de la Carta de Valores de Bilbao en formato accesible, junto a otras entidades de la discapacidad.

PARTAIDETZA ASOZIATIBOA

Apirilean, gure **Zurekin Programa**ren baitan, 'Sistema konplexurik gabe nire artxibo medikoa sortzea' webinarra eskainiko dugu (hilaren 20an). Familientzako aurrez aurreko tailerrak egingo ditugu: 'Lege zibil eta prozesalaren funtsa' (25ean) eta 'Elikadura, obesitatea eta desgaitasuna' (27an). 'Kafeak kide artean' elkar laguntzeko hiru taldeekin jarraituko dugu. Eta senideentzako elkarri babeseko 'Hariez harago ehuntzen' tailerrarekin segituko dugu. Hori guztia, "laCaixa" Fundazioaren laguntzarekin.

Gainera, garapen eta ongizate pertsonalerako **Ongizate Programa**ren seigarren edizioari jarraitzen dugu, Deustuko Unibertsitatearekin batera.

Informazio gehiago eta izen-emateak:

Johanna López Morales

johannalopez@gorabide.com | Tel. 94 443 12 10

AUTOGESTIO PROGRAMA

Asteazkena 5, 18:00etan. Barrainkua kalea, 5 (Bilbo).

PARTICIPACIÓN ASOCIATIVA

En abril, dentro de nuestro **Programa Contigo**, ofreceremos el webinario 'Crear mi archivo médico sin sistemas complejos' (día 20). Realizaremos los talleres presenciales para familias 'ABC de la ley civil y procesal' (día 25) y 'Nutrición, obesidad y discapacidad' (día 27). Continuaremos con los tres grupos de apoyo mutuo 'Cafés en compañía'. Y seguiremos con el taller de apoyo mutuo para familiares 'Tejiendo más allá de los hilos'. Todo ello, con la colaboración de Fundación "laCaixa".

Además, continuamos con la sexta edición del **Programa Ongizate** de desarrollo y bienestar personal, que desarrollamos con la Universidad de Deusto.

Más información e inscripciones:

Johanna López Morales

johannalopez@gorabide.com | Tel. 94 443 12 10

PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN

Miércoles 5, a las 18:00. c/ Barrainkua nº 5 (Bilbao).

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