



INFORMACIÓN
BBK SAIOA
GORABIDE
INFORMAZIOA

Hurbilago, sare sozialekin
Más cerca, con las redes sociales

pg. 4 or.



**Udarako plaza
eska daiteke**
**Ya se puede pedir
plaza para verano**

pg. 5 or.



**Ezagutza
partekatzen dugu**
**Compartimos
conocimiento**

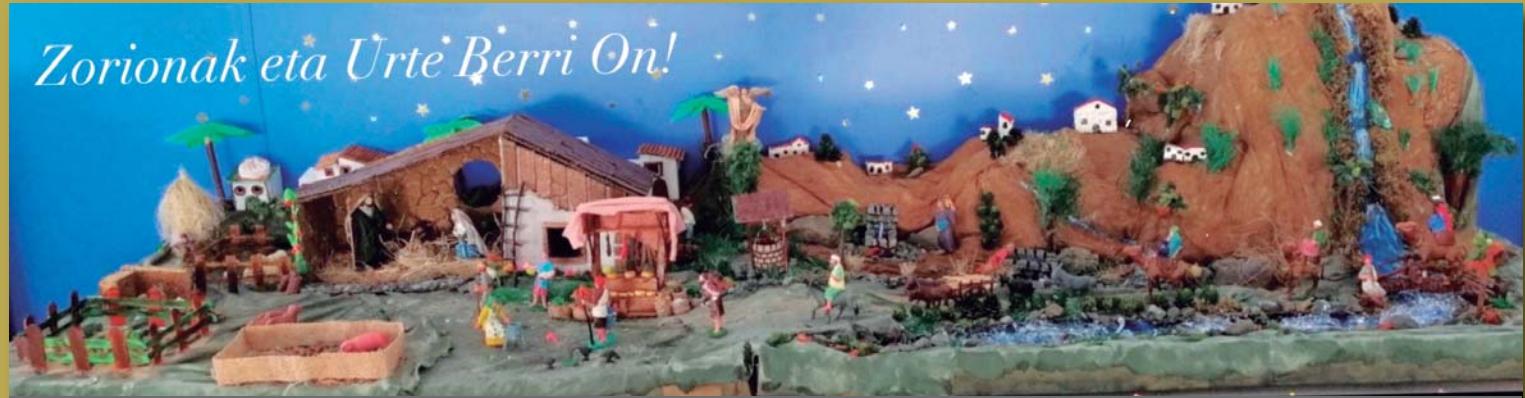
pg. 6 or.

Dibertsioa eta laguntza familiar



Diversión y apoyo en familia

Zorionak eta Urte Berri On!



Gure Ibarreta-Zuloko egoitza-zentroan egin-dako jaiotza, kamiseta eta NBE birziklatuekin, harriekin, makilekin...

Belén realizado en nuestro centro residencial Ibarreta-Zuloko de Barakaldo, con camisetas y EPI reciclados, piedras, palos...

Diversión y apoyo en familia

Las ocho actividades realizadas durante el año 2023 dentro de nuestro programa 'Diviértete en familia' sumaron 166 participantes

Un concierto de swing con clase de baile, visitas a La Arboleda, al Castillo Muñatones y al Museo Guggenheim, dos matinales de cine, senderismo por Urduliz o surf en Bakio son las actividades de nuestro programa 'Diviértete en Familia' realizadas durante 2023, en las que hemos sumando 166 participantes. Sionara, madre de Nicolás, Manuela y Mateus, las define así: "Un círculo de amistad, empatía y alegría. Disfrutamos mucho de cada salida y colecciónamos recuerdos únicos".

El objetivo de este programa es contribuir al bienestar de nuestras familias, a través de actividades lúdicas que impliquen a toda la familia. "Son unos días realmente enriquecedores para toda la familia; es grato compartir y vernos reflejados en otras", destaca Pablo, padre de Maitane. "Me dan la oportunidad de disfrutar con mi hermana de las actividades", agradece Marisa, hermana de Olga.

"Me encanta pasear con Gorabide. Tengo una amiga con gafas y hemos ido a una playa muy chula y hemos hecho surf", describe Mateus. "Me gusta ir porque conozco a otros niños", coincide Álex. Y para Alba, son actividades "espectaculares".

Confianza y apoyo mutuo

Además de diversión, estos planes promueven la construcción de una red sólida de confianza y apoyo mutuo. "Lo mejor de las salidas es que tus hijos pueden ser como son, ya

El año pasado, organizamos ocho actividades para familias.

Fueron a un concierto, a varias excursiones, al Guggenheim, al cine, y a hacer surf o senderismo. Les gustaron mucho, porque se divirtieron y se apoyaron entre todas. Este año, vamos a hacer más. Tú también puedes participar y proponer actividades.



Concierto de swing



Castillo de Muñatones

que todos del grupo comparten experiencias muy similares. Encuentras empatía, amistad y puedes disfrutar de los momentos", subraya Mauriti, padre de Nicolás, Manuela y Mateus. "Juntarse con otras familias nos permite conocer gente que pasa por situaciones similares a las nuestras. Esto te da ideas nuevas para gestionar el día a día", explica Olga, madre de Álex.

Más actividades en 2024

Las opiniones de las personas participantes nos animan a seguir con nuevas propuestas para este próximo año. Animamos a las personas socias de Gorabide a interesarse por nuestro programa de actividades en familia que tienen lugar en fines de semana y sumarlos a estos planes.

Si quieres participar o proponer alguna actividad, puedes contactar con Johanna López, escribiendo al correo johannalopez@gorabide.com o llamando al teléfono 623 242 873.



Matinal de cine



Senderismo por Urduliz

Dibertsioa eta laguntza familiar

Gure 'Ondo pasa familiar' programaren barruan 2023an antolatutako zortzi jardueretan 166 parte-hartzaile izan ziren



Swing-kontzertua dantza-saio batekin, bisitak Zugazietara, Muñatones gaztelura eta Guggenheim Museora; bi goiz-zinema; mendi-ibiliak Urduliz aldean edo surf Bakion izan dira gure 'Ondo pasa familiar' programako jarduerak 2023an, non 166 parte-hartzaile izan ditugun. Sionarak, Nicolás, Manuela eta Mateusen amak, honela definitzen ditu: "Laguntasun, enpatia eta pozako zirkulu bat. Ikaragarri gozatzen dugu irtetara bakoitzean eta oroitzapen apartak gditugu gogoan".

laz, familiertzako zortzi jarduera antolatu genituen.



Kontzertu batera, zenbait txangotara, Guggenheim Museora, zinemara eta surf edo mendi-ibiliak egitera joan ziren. Asko gustatu zitzazkien, oso ondo pasatu zutelako eta elkarri lagundu ziotelako. Aurten, gehiago antolatuko ditugu. Zeuk ere parte har dezakezu, eta jarduerak proposatu.



Programa honen helburua gure familiaen ongizatean eragitea da, familia osoa implikatuko duten jarduera ludi-koen bidez. "Egun, benetan aberasgarriak dira familia osoarentzat; atsegina da partekatzea eta beste familiengan geure burua islatuta ikustea" dio Pablok, Maitaneren aitak. "Jardueraz nire ahizparekin batera gozatzeko aukera ematen didate" dio esker onez Marisak, Olgaren ahizpak.

bezalakoak izan daitezkeela, taldeko guztien esperientziak oso antzekoak izaten direlako. Enpatia eta adiskide-tasuna topatzen dituzu, eta uneez goza dezakezu" azpimarratu du Maurik, Nicolás, Manuela eta Mateusen aitak. "Beste familia batzuekin elkartzeak gure antzeko egoerak bizi dituen jendea ezagutzea ahalbidetzen digu. Horrek egunerokotasuna kudeatzeko ideia berriak ematen dizkizu" adierazi du Álexen ama Olgak.



"Biziki gustatzen zait Gorabiderekin paseatzea. Lagun betaurrekodun bat dut, eta hondartza zoragarri batean surfean aritu gara" azaldu du Mateusek. "Beste ume batzuk ezagutzen ditudalako atsegin dut joatea" dira Álexen hitzak. Eta, Albaren ustez, jarduera "ikusgarriak" dira.

Jarduera gehiago 2024an

Parte-hartzaileen iritziek datorren urtean proposamen gehiago egiten jarraitzen biltzatzen gaituzte. Gorabideko baxkideak asteburueta egiten ditugun familia-jardueren programa ezagutzera eta bat egitera animatu nahi ditugu. **Parte hartu edo jardueraren bat proposatu nahi baduzu, Johanna Lópezengana jo dezakezu, johannalopez@gorabide.com helbidera idatziz edo 623 242 873 telefono-zenbakira deituz.**



Konfiantza eta laguntza

Dibertsioaz gain, plan hauek konfiantzaz jarduteko eta elkarri laguntzeko sare egonkorren sorrera sustatzen dute. "Txangoen gauzarik onena da zure seme-alabak diren



información bbk SAIOA GORABIDE informazioa

Más cerca, a través de las redes sociales

En su propósito de facilitar información a las familias de manera sistemática y actualizada, nuestro equipo BBK SAIOA GORABIDE aprovecha las redes sociales de la asociación, para compartir información valiosa sobre prestaciones, pensiones, ayudas económicas, recursos y servicios vinculados a la discapacidad intelectual. Esta presencia en redes sociales permite una difusión inmediata de noticias y eventos relevantes para las personas con discapacidad y sus familias, a través de tres formatos:

- 1. SAIOA día a día:** A través de imágenes cotidianas, este tipo de publicaciones proporcionan una visión de la labor de los profesionales del equipo BBK SAIOA GORABIDE en ámbitos como servicios sociales, salud, justicia, educación, etc.
- 2. Píldoras informativas:** Unos vídeos breves ofrecen información esencial sobre recursos económicos, servicios de atención a la discapacidad, becas, oposiciones, charlas y talleres.
- 3. SAIOA responde:** Esta serie aborda preguntas frecuentes recibidas en BBK SAIOA GORABIDE, proporcionando respuestas claras y fomentando la participación activa de las familias y personas con discapacidad intelectual.

La presencia en redes sociales ha ido actualizando la forma en la que BBK SAIOA GORABIDE se comunica con las personas con discapacidad intelectual y sus familias. El dinamismo de estos canales permite una difusión ágil y efectiva de información crucial. Y la interacción constante y la retroalimentación en tiempo real fortalecen la relación con las familias de la asociación.

BBK SAIOA GORABIDE sigue comprometida en proporcionar apoyo y recursos, utilizando plataformas digitales como herramientas muy útiles. Por eso, animamos a seguir nuestras redes sociales, para conocer las últimas noticias y avances importantes.

Gertuago gara, sare sozialen bidez

Familieien informazioa modu sistematikoan eta egunerruan emateko bere asmoz, gure BBK SAIOA GORABIDE taldeak elkartearren sare sozialak baliatzen ditu prestazioei, pentsioei, lagunza ekonomikoei, baliabideei eta adimen desgaitasunarekin loturiko zerbitzuei buruzko informazioa zabaltzeko. Sare sozialetan egoteak desgaitasuna duten pertsonentzat garrantzitsuak diren albiste eta ekitaldien berri berehala ematea dakar berekin, zehazki hiru modutan:

- 1. SAIOA egunez egun:** Eguneroko irudien bidez, argitalpen hauek BBK SAIOA GORABIDE taldeko profesionales zereginera erakusten dute, hala nola gizarte-zerbitzuen, osasunaren, justiziaren, hezkuntzaren eta abarren alorretan.
- 2. Informazio-pilulak:** Bideo motzen bidez, ezinbesteko informazioa eskaintzen da baliabide ekonomikoei, desgaitasuna artatzeko zerbitzuei, bekei, aukerei, hitzaldiei eta tailerrei buruz.
- 3. SAIOAk erantzuten du:** Sail honiek BBK SAIOA GORABIDEen maiz jasotako galderai erantzun argiak ematen dizkie, eta adimen desgaitasuna duten pertsonen eta haien familiaren parte-hartze aktiboa sustatzen du.

Sare sozialetako presentziak eguneratu egin du, pixkanaka-pixkanaka, BBK SAIOA GORABIDEk adimen desgaitasuna duten pertsonekin eta haien familiekin komunikatzeko darabilen modua. Izan ere, sareen dinamismoak ezinbesteko informazioaren hedapen arin eta eraginkorra dakar, eta etengabeko interakzioak eta denbora errealean elkar elikatzeak elkartekoak familiekin duen harremana indartzen dute.

BBK SAIOA GORABIDEk konprometituta jarraitzen du lagunza eta baliabideak eskaintzeko, eta, horretarako, plataforma digitalak erabiltzen ditu, tresna onuragarriak baitira. Hori dela eta, gure sare sozialei jarraitzena animatu nahi zaituztegu, azken albisteen eta aurrerapen garrantzitsuen berri izan dezazuen.

Dagoeneko eska daitezke udarako plazak

Izen-ematea gure webgunearen bidez egin behar da, urtarrilaren 31ra arte

Urtarrilean zehar, 2024ko Udako Aisia eta Astialdiko Programetan parte hartzeko eskaera egiteko epea zabalik egongo da. Izen-emateak gure webguneko inprimakia (gorabide.com/verano) betez egin behar da, ordenagailuan, tabletan zein sakelako telefonoan. Salbuespenez, horrela egin ezin duten pertsonen eskaera aurrez aurre kudeatuko da.

Programak uztailean eta abuztuan egingo dira, eta zortzi eguneko bidaiaiak izango dira (zazpi gau), azken urteetan egun bat baino gehiago, bai eta eguneko sei irteerako txandak ere, bi astetan banatuta.

Programa bien helburua udaz familia-testuingurutik kanpo gozatzeko aukera ematea da, harreman sozialak bultzatzeko eta ingurune komu-



Izena emateko epea:
Urtarrilaren 31ra arte

Online inprimakia:
gorabide.com/uda

nitarioetan aisialdiko jarduera atseginingarriak egiteko. Horretarako, boluntarioen laguntza izango dugu, udako programetan esperientziak

eta une ederrak partekatzeko compromiso eta ilusioa dutenena, hain zuzen ere.

Udalekuak eta Auzolandegiak

Hurrengo aldizkarietan, Bizkaiko Foru Aldundiaren Udalekuen (7-13 urte) eta Eusko Jaurlaritzaren Auzolandegien (14-30 urte) berri emango dugu.

Ya pueden solicitarse plazas para verano

La inscripción hay que realizarla a través de nuestra web, hasta el 31 de enero

Durante el mes de enero, está abierto el plazo de solicitud para participar en los Programas de Verano 2024 de Ocio y Tiempo Libre. Las inscripciones tienen que realizarse rellenando el formulario disponible en nuestra web: gorabide.com/verano, y puede hacerse desde ordenador, tablet o teléfono móvil. Excepcionalmente, para aquellas personas que no puedan hacerlo, se gestionará la solicitud de manera presencial.

Los programas tendrán lugar en julio y agosto, y consistirán en viajes de

Plazo de inscripción:
Hasta el 31 de enero

Formulario online:
gorabide.com/verano

ocho días (siete noches), un día más que los últimos años, y tandas de seis salidas de día repartidas en dos semanas.

Ambos programas persiguen proporcionar oportunidades de disfrute del verano fuera del contexto familiar, favoreciendo relaciones sociales

y realizar actividades de ocio satisfactorias en entornos comunitarios. Para ello, contaremos con la participación del voluntariado, personas comprometidas e ilusionadas por compartir experiencias y buenos ratos en los diferentes programas de vacaciones.

Udalekuak y Auzolandegiak

En próximas revistas, informaremos de los Udalekuak de la Diputación Foral de Bizkaia (de 7 a 13 años) y de los Auzolandegiak del Gobierno Vasco (de 14 a 30 años).



Gure ezagutza partekatzen dugu hainbat foro eta argitalpenetan

Kongresuak, jardunaldiak, prestakuntza-saioak, liburu teknikoak eta aldizkari espezializatuak dira metatzen joan garen esperientzia zabaltzeko erabili ditugun bitarteko nagusiak

Gure erronka estrategikoen artean, gure eginkizuna bete ahala eskuratzent ditugun esperientzia eta ezagutza partekatzea dago. Eta joan den urtea bereziki bizia izan zen foro teknikoetan, prestakuntza-programetan eta argitalpenetan parte hartzeari dagokionez.

Nabarmenzekoak dira Gizarte eta Hezkuntza Inklusioari buruzko Nazioarteko Kongresua, EHUn, eta Pausoz Pauso 'Etorkizuna eraikitzent' Kongresua, Granadako Unibertsitatean. Halaber, Bizkaiko Foru Aldundiko langileei, Fevaseko beste erakunde batzuei, EHuko Zahartze Osasuntsua eta Bizi Kalitatea Masterrean eta Deustuko Unibertsitateko European & International Business Management Masterrean eskainitako prestakuntza-saioak. Baita Behatuz Topaketa ere, Gizarte Zerbitzuen informazioa eskuratzeko erronkei eta proposamenei buruzkoa.

Argitalpen teknikoak

Argitalpenak direla eta, aipagarriak dira 'Herritarren eginkizuna mundu anitzean' eta 'XXI. mendean hezten. Berrikuntzaren zeregin' liburueta kolaborazioak, baita Down 21 Fundazio Iberoamerikarraren 'Down sindromea: helduaroa' aldizkarian egin-dakoa. Eta Bizkaiko Foru Aldundiak pertsona ardatz duen gure plangintza-eredua iraupen luzeko zaintzan arreta pertsonalizatzeko jardunbide egoki gisa argitaratu zuen.



Compartimos conocimiento en foros y publicaciones

Congresos, jornadas, sesiones formativas, libros técnicos y revistas especializadas son los principales medios por los que hemos divulgado la experiencia que hemos ido acumulando

Uno de nuestros retos estratégicos es compartir la experiencia y conocimiento que vamos adquiriendo en el desempeño de nuestra misión. Y el año pasado fue especialmente intenso en cuanto a participación en foros técnicos, programas formativos y publicaciones.

Destacan el Congreso Internacional en Inclusión Social y Educativa, en la UPV-EHU, y el Congreso Paso a Paso 'Construyendo el futuro', en la Universidad de Granada. También las sesiones formativas a personal de la Diputación Foral de Bizkaia, en el Máster en Envejecimiento Saludable y Calidad de Vida de la UPV-EHU y en el Master European & International Business Management de la

Universidad de Deusto. Así como el Behatuz Topaketa, sobre retos y propuestas de acceso a la información de los Servicios Sociales.

Publicaciones técnica

En lo que se refiere a publicaciones, son reseñables las colaboraciones en los libros 'El rol de la ciudadanía en un mundo diverso' y 'Educando en el siglo XXI. El rol de la innovación', así como en la revista 'Síndrome de Down: vida adulta', de la Fundación Iberoamericana Down 21. Y la Diputación Foral de Bizkaia publicó nuestro modelo de planificación centrada en la persona como buena práctica de personalización de la atención en los cuidados de larga duración.



EITB Maratónia lasterketa solidarioan parte hartu dugu

Gure Sopuerta, Basauri, Abadiño eta Barakaldo egoitzetan bizi diren edo gure Aisia eta Astialdiko taldeetako kide diren 45 pertsona inguruk EITB Maratónia lasterketa solidarioan parte hartu zuten. Ordu erdiko txandatan, Xabier Salillas iraupen handiko lasterketari 15 orduz oinutsik korrika egiteko erronkan lagundu zioten, minbiziaren aurkako ikerketetarako baliabide ekonomikoak lortzeko, BIOEF Berrikuntza eta Ikerketa Sanitario-

ko Euskal Fundazioak kudeatuko dituenak.

Lau txanda

11:30ean, gure Eguzkia Egoitza (Sopuerta) hasi zen. 12:00etan, Arteagoitik (Basauri) hartu zuen harren tokia. Arratsaldean, 17:30ean, Atxarte Egoitzaren (Abadiño) eta Ibarreta-Zuloko Egoitza-zentroaren (Barakaldo) txanda izan zen. Eta ondoren, 18:30ean, Aisia eta Astialdiko klubena.

Participamos en la carrera solidaria de EITB Maratónia

Unas 45 personas que viven en nuestras residencias de Sopuerta, Basauri, Abadiño y Barakaldo o que forman parte de nuestros grupos de Ocio y Tiempo Libre participaron en la carrera solidaria de EITB Maratónia. En turnos de media hora, acompañaron al ultrafondista Xabier Salillas en su reto de correr descalzo durante 15 horas, con el objetivo de conseguir recursos económicos para estudios contra el cáncer, que gestionará la Funda-

ción Vasca de Innovación e Investigación Sanitaria BIOEF.

Cuatro turnos

Comenzó a las 11:30 nuestra Residencia Eguzkia (Sopuerta). Le dio el relevo a las 12:00 la de Arteagoiti (Basauri). Ya por la tarde, a las 17:30, fue el turno de la Residencia Atxarte (Abadiño) y del Centro Residencial Ibarreta-Zuloko (Barakaldo). Y a las 18:30, el de los clubes de Ocio y Tiempo Libre.

LABURRAK BREVES

2024rako kuotak

La cuota anual ordinaria de socia o socio para el año 2023, aprobada por la asamblea, es de 82 euros. Y la cuota del servicio de respiro de día en fin de semana es de X euros. Bere aldziz, Aisia eta Astialdiako kuotak gure webgunean daude ikusgai:

gorabide.com/OTL-kuotak.

Cuotas para 2024

La cuota anual ordinaria de socia o socio para el año 2024, aprobada por la asamblea, es de 82 euros. Y la cuota del servicio de respiro de día en fin de semana es de 21 euros. Por su parte, las cuotas de Ocio y Tiempo Libre pueden consultarse en nuestra web:

gorabide.com/cuotas-OTL.

Heriotza oharra

Queremos trasladar un sentido recuerdo a las personas usuarias de nuestros centros que han fallecido en el último año.

Obituario

Queremos trasladar un sentido recuerdo a las personas usuarias de nuestros centros que han fallecido en el último año. María Teresa Jesús Maniega García (centro Ibarreta-Zuloko, 2022); María Ángeles Pérez Camarena, Erlantz Palomo Pérez, (Residencia Arteagoiti); Óscar Medela Aguado, Iván Rodríguez López, Francisco Santos Morales, Gonzalo Fernández-Villarán Ara (Residencia Atxarte); Alberto Cadau Gutiérrez-Barquín (Residencia Plazakola); María Isabel Morales Laiseca (Residencia Sopuerta) y Santos Soto Cocera (Residencia Artzentales).



GORABIDE

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

ENERO DE 2024 | Nº 323 Zk | 2024ko URTARRILA

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).



Gure Aisia eta Astialdiko programetan parte hartzen duten voluntarioen ardura eskertu dugu, Bihotzez elkarteari erosi dugun opari solidario batekin.

Agradecemos la dedicación de las personas voluntarias de nuestros programas de Ocio y Tiempo Libre, con un regalo solidario de la asociación Bihotzez.

PARTAIDETZA ASOZIATIBOA

Urtarriean, gure **Zurekin Programa**ren barruan, '**Hariez harago ehuntzen**' taller monografikoa eskainiko dugu, hilaren 15ean eta 29an. '**Kafeak kide artean**' elkarri laguntzeko taldeekin jarraituko dugu, adimen desgaitasuna duten heldu edo gazteen, edo adimen mugatua pertsona duten gurasoentzat. Eta hilaren 27an, gure '**Ondo pasa familiar**' programaren jarduera berri bat egingo dugu: bi talde **Bilboko Arkeología Museora** joango dira bisitan. Hori guztia, "laCaixa" Fundazioaren laguntzarekin.

Informazio gehiago eta izen-emateak:

johannalopez@gorabide.com | Tel. 623 242 873

AUTOGESTIO PROGRAMA

- Gazteak:** Asteazkena 10, 17:30etan, Abandoko Udaltegian. Barrainkua 5 (Bilbo).
- Helduak:** Asteazkena 17, 18:00etan, Abandoko Udaltegian. Barrainkua 5 (Bilbo).

PARTICIPACIÓN ASOCIATIVA

En enero, dentro de nuestro **Programa Contigo**, ofreceremos el taller monográfico '**Tejiendo más allá de los hilos**', los días 15 y 29. Seguiremos con los grupos '**Cafés en compañía**' de **ayuda mutua** entre madres y padres de personas con discapacidad intelectual adultas o jóvenes, o con inteligencia límite. Y el día 27 realizaremos una nueva actividad de nuestro programa '**Diviértete en familia**': dos grupos que visitarán el **Museo Arqueológico de Bilbao**. Todo ello, con apoyo de Fundación "laCaixa".

Más información e inscripciones:

johannalopez@gorabide.com | Tel. 623 242 873

PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN

- Jóvenes:** Miércoles 10, a las 17:30, en el CMD Abando. c/ Barrainkua nº 5 (Bilbao).
- Personas adultas:** Miércoles 17, a las 18:00, en el CMD Abando. c/ Barrainkua nº 5 (Bilbao).