



INFORMACIÓN
BBK SAIOA
GORABIDE
INFORMAZIOA

Adingabeak zain-
tzeko prestazioa
Prestación para
cuidar a menores

pg. 4 or.



Boluntariotza
'desberdina'
Voluntariado
'diferente'

pg. 6 or.



Parte-hartzea
Korrikan
Participación
en la Korrika

pg. 7 or.

Bizi-kalitatea hobetzeko programa berriak



Nuevos programas para mejorar la calidad de vida



Nahi dugun Euskadi inklusiboa

5. or.

La Euskadi inclusiva que queremos

pg. 5



Nuevos programas de apoyo, para mejorar la calidad de vida de las personas usuarias

Adaptamos el programa Ongizate a las personas con discapacidad intelectual, extendemos la PCP para que llegue a más gente y hacemos frente al sedentarismo

En línea con nuestro reto de personalización de apoyos, hemos iniciado tres nuevos programas que inciden en diferentes aspectos de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual: bienestar y desarrollo personal; planificación centrada en la persona (PCP) y actividad física.

Desde el área de Participación Asociativa, hemos adaptado el programa Ongizate de bienestar y desarrollo personal, que iniciamos en 2021 para familias, de manera que puedan realizarlo personas con discapacidad intelectual. Consta de 6 a 8 sesiones, en las que se abordan diversas claves para el autocuidado, el bienestar y el desarrollo personal, a través del apoyo mutuo, y con materiales adaptados a lectura fácil.

Tras una experiencia piloto que involucró a 19 personas usuarias del CAD Eretza y la Residencia Ibarreta-Zuloko, estamos ampliando este programa a nuestras Viviendas y grupos de Ocio y Tiempo Libre.

Planes personalizados

miPlan es la herramienta que, desde 2012, facilita la planificación centrada en la persona en nuestros centros. Y para explorar su alcance en otros contextos, hemos ampliado su uso a personas con discapacidad intelectual de nuestra asociación, que no acuden a centro de día, ni viven en residencia ni en vivienda con apoyo.

Una primera fase de sesiones grupales sirve para determinar intere-

Hemos empezado tres actividades, para mejorar la vida de las personas usuarias. Una actividad sirve para estar mejor. Otra actividad sirve para hacer planes. Y otra actividad sirve para hacer ejercicio.



ses y metas personales, con dinámicas de ayuda mutua e indagación compartida. Después, cada participante establece individualmente sus prioridades, identifica su círculo de apoyo –tanto profesional como natural– y concreta un plan realista para acercarse a sus objetivos y metas vitales.

Actividad física

Por su parte a través del equipo de fisioterapia, hemos diseñado un programa de actividades para ayudar a las personas usuarias de centros a mantener rutinas saludables y evitar el sedentarismo. Con el nombre de ‘La Fisioteka’, recoge más de 50 actividades con apoyo de tarjetas explicativas y vídeos demostrativos. Los ejercicios abarcan estimulación sensorial, movilidad, flexibilidad, res-



Programa Ongizate para personas usuarias



Actividad de La Fisioteka



miPlan fuera de nuestros centros

piración, coordinación, fuerza, equilibrio, y actividades sensoriales, cooperativas y predeportivas, y puede hacerlos cualquier persona, con las adaptaciones necesarias. Nuestras residencias Arangoiti, Arteagoiti e Ibarreta-Zuloko fueron las pioneras en la puesta en marcha de este recurso, que ya vamos extendiendo por otros centros.

Laguntza-programa berriak, erabiltzaileen bizi-kalitatea hobetzeko

Ongizate programa adimen desgaitasuna duten pertsonentzat egokitu dugu, PZP jende gehiagorengana iristeko hedatu dugu eta sedentarismoari aurre egiten diogu



Ongizate Programa erabiltzaileentzat



Fisiotekaren jarduera



miPlan gure zentroetatik kanpo

Hiru jarduera abiatu ditugu erabiltzaileen bizimodua hobetzeko. Batek hobeto egoteko balio du. Beste batek, planak egiteko balio du. Eta hirugarrenak, ariketa fisikoa egiteko balio du.



Laguntzak pertsonalizatzeko dugun erronkaren ildotik, hiru programa berri abiatu ditugu adimen desgaitasuna duten pertsonen bizi-kalitatearen hainbat alderditan eragiteko: norberaren ongizatea eta garapena; pertsonarengan zentratutako plangintza (PZP) eta jarduera fisikoa.

Partaidetza Asoziatibo sailatik, 2021. urtean familientzat abiatu genuen garapen eta ongitasun pertsonaleko Ongizate programa egokitu dugu adimen desgaitasuna duten pertsonen ere parte hartu ahal izateko. 6-8 saiotan, norberaren zaintzarako, ongizaterako eta garapenerako funtsezko alderdiak jorratzen dira, elkarri lagunduz eta irakurketa errazera egokitutako materialak baliatuz.

Eretza EAZko eta Ibarreta-Zuloko Egoitzako 19 erabiltzaileekin esperientzia pilotua egin ostean, programa gure Etxebizitzetara eta Aisialdi eta Astialdiko taldeetara zabaltzen ari gara.

Plan pertsonalizatuak

miPlan 2012tik gure zentroetan pertsonarengan oinarritutako plangintza errazten duen tresna da. Eta beste testuinguru batzuetan izan dezakeen erabilgarritasuna ezagutzeko, adimen desgaitasuna duten gure elkarreko pertsonen eskura jarri dugu, zehazki eguneko zentrorra joaten ez direnen eta egoitza edo etxebizitza lagunduan bizi ez direnen eskura.

Lehen fasean, talde-saioetan, norberaren interesak eta helburuak zehaz-

ten dira, elkarri laguntzeko eta ikerketa partekatuko dinamikak eginez. Gero, parte-hartzaile bakoitzak, bakarka, bere lehentasunak ezarri, bere laguntza-zirkulua –profesionala zein naturala– identifikatu, eta bere bizi-helburuetara eta -jomugetara hurbiltzeko plan errealista zehazten du.

Jarduera fisikoa

Bestalde, fisioterapia-taldearen bidez, jarduera-programa bat diseinatu dugu zentroetako erabiltzaileei beren errutina osasungarriari eusten eta sedentarismoa saihesten laguntzeko. 'Fisioteka' izendatua, 50 jarduera baino gehiago biltzen ditu, azalpen-txarteekin eta bideo erakusgarriekin lagunduta.

Ariketetan, zentzumenen estimulazioa, mugikortasuna, malgutasuna, arnasketa, koordinazioa, indarra, oreka eta jarduera sentsorial, kooperatibo eta kirol aurrekoak lantzen dira, eta edozeinek egin ditzake, beharrezko egokitzapenekin. Gure Arangoiti, Arteangoiti eta Ibarreta-Zuloko egoitzetan abiatu zen lehenengoz baliabide hau, eta dagoeneko beste zentro batzuetara hedatzen ari gara.

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

Prestación por Cuidados a Menores con Enfermedad Grave (CUME)

La CUME es una prestación de la Seguridad Social que compensa al 100% los ingresos que se pierden al pedir una reducción de jornada por cuidado de hija o hijo con enfermedad grave, hasta que cumple 23 años –o 26 si se acredita discapacidad igual o superior al 65%–. Para poder solicitarla, hay que cumplir estos requisitos:

1. Ambas personas progenitoras, adoptantes o de acogida tienen que trabajar y estar de alta en algún régimen de la Seguridad Social o mutualidad y cumplir requisitos mínimos de tiempo de cotización.
2. Una de las dos personas progenitoras tienen que haber reducido su jornada al menos en un 50 por ciento para cuidar de una hija o un hijo menor de 23 años que necesita cuidados continuos (pueden ser cuidados hospitalarios o domiciliarios y, además, su hija o hijo puede acudir a centro educativo o centro terapéutico especializado en sus cuidados).
3. La persona menor debe estar afectada por una enfermedad grave que precise ingreso hospitalario de larga duración o necesite cuidados de atención continuos en casa, siempre acreditado por informe médico. Están recogidas diversas patologías de oncología, hematología, errores innatos del metabolismo, alergia e inmunología, psiquiatría (como trastornos de conducta alimentaria o de conducta grave), neurología (como epilepsia), enfermedades neuromusculares, cardiología, parálisis cerebral y otras.
4. La prestación se reconoce por un periodo inicial de un mes, prorrogable por periodos de dos meses mientras continúe la necesidad de cuidados.

Cómo pedir la CUME

Esta prestación puede solicitarse en las oficinas de la Seguridad Social o de la mutua colaboradora (para saber dónde hay que tramitarla, conviene preguntar en la empresa en la que trabaja la persona solicitante). Hay que presentar el modelo de solicitud de la Seguridad Social y la documentación que acredite todos los datos.

Los documentos necesarios se pueden descargar en la web de la Seguridad Social: labur.eus/CUME-cas.

Gaixotasun larri bat duten adingabeak zaintzeagatiko prestazioa (CUME)

CUME Gizarte Segurantzaren prestazio bat da, gaixotasun larria duen seme-alaba zaintzeko lanaldi murrizketa eskatzean galtzen diren diru-sarreran %100 konpentsatzen duena, 23 urte bete arte –edo 26 urtera arte, %65-eko desgaitasuna edo handiagoa egiaztatuz gero–. Eskatu ahal izateko betekizun hauek bete behar dira:

1. Bi guraso, adoptatzaile edo abegikoek lan egin behar dute eta Gizarte Segurantzaren erregimenean edo mutualitatean alta egoeran egon behar dira, eta kotizazio-denborari dagozkion gutxieneko betekizun batzuk bete behar dituzte.
2. Bi gurasoetako batek bere lanaldia gutxienez ehuneko 50ean murriztu behar du etengabeko zaintzak behar dituen 23 urtez azpiko seme-alaba zaintzeko (ospitaleko zaintzak edo etxeakoak izan daitezke eta, gainera, zure seme-alaba bere zaintzetan espezializatuta dagoen ikastetxe batera edo zentro terapeutiko batera joan daiteke).
3. Adingabeak iraupen luzeko ospitaleratzea edo etxean zaintza-arreta jarraituak izatea eskatzen duen gaixotasun larri bat izan behar du, betiere medikuaren txosten batek egiaztatua. Hauek jasotzen dira: onkologia-ko patologiak, hematologiakoak, metabolismoaren jaiotzetiko erroreak, alergia eta immunologia, psiquiatría (elikadurako edo jokabide larriko nahasmenduak), neurologia (epilepsia), gaixotasun neuromuskularrak, kardiologia, garun-paralisia eta beste zenbait.
4. Prestazioa, hasiera batean, hilabete bateko epe ematen da, eta bi hilabeteko epealditan luza daiteke zaintzen premia mantentzen den bitartean.

CUME eskatzeko modua

Prestazio hori Gizarte Segurantzaren edo mutua kolaboratzailearen bulegoetan eska daiteke (non izapidetu behar den jakiteko, pertsona eskatzaileak lan egiten duen enpresan galdetze komeni da). Gizarte Segurantzaren eskaera-eredua eta datuak egiaztatzen dituen dokumentazioa aurkeztu behar dira. Beharrezkoak diren dokumentuak Gizarte Segurantzaren webgunean deskargatu daitezke: labur.eus/CUME-eus.

BBK SAIOA GORABIDE
Tel. 94 453 90 86
administracionsaioa@gorabide.com

Nahi dugun Euskadi inklusiboa

Hauteskunde autonomikoei begira, Fevasek adimen desgaitasuna duten pertsonen eta haien senideen eta alderdi politikoetako ordezkarien arteko topaketa antolatu zuten

Adimen desgaitasuna duten pertsonen eta haien familiek beren aldarrikapenak azaldu zizkieten alderdi politikoetako ordezkariari, eta desgaitasunaren esparruko beharrezanean hartzeko zein proposamen dituzten galdetu zieten, Fevasek datorren apirilko hauteskunde autonomikoei begira antolatutako 'Nahi dugun Euskadi inklusiboa' topaketan. Ekitaldian, Fevaseko elkarteetako 70 kidek hartu zuten parte, besteren artean Gorabideko Enara Martínez, Igor Etxebarria eta Nieves Yanguas-ek.

Inklusioaren aldeko testua

Enarak, beste lagun batzuekin batera, irisgarritasunari, lanari, osasunari, etxebizitzari, hezkuntzari, justiziarri, kulturari, aisiari eta kirolari buruzko eskaerak biltzen dituen manifestu



bat irakurri zuten, non familientzako laguntza eta komunitatean parte hartzeko aukera gehiago ere aldarrikatzen diren. Igorrek eta Nievesek, berriz, batakerabiltzaile eta besteak ama gisa, galdera bana egin zuten.

Proposamen politikoak

Alderdi politikoetatik, "zailtasunak bereziki dituzuenok aukera berdina izan

ditzazuen Euskadi inklusibo" baten aldeko apustua egin zuten. Horretarako, hainbat jarduera proposatu zituzten, hala nola "zaintzetan euskal ituna", "arreta publiko eta unibertsala, bizitza independenterako laguntzarekin" edo "aniztasun-estrategia bat, gizarte osoak jakin dezan pertsona guztiak direla ezinbesteko giza kapitala".

La Euskadi inclusiva que queremos

Ante las próximas elecciones autonómicas, Fevas organizó un encuentro de personas con discapacidad intelectual y familias con representantes de partidos políticos

Personas con discapacidad intelectual y sus familias presentaron sus reivindicaciones y preguntaron a representantes de partidos políticos sus propuestas para abordar las necesidades del ámbito de la discapacidad, en el encuentro 'La Euskadi inclusiva que queremos', organizado por Fevas, de cara a las elecciones autonómicas que se celebrarán en este mes de abril. Participaron en el acto 70 personas de las asociaciones de Fevas, entre las que estaban

Enara Martínez, Igor Etxebarria y Nieves Yanguas, de Gorabide.

Manifiesto por la inclusión

Enara participó en la lectura de un manifiesto con peticiones sobre accesibilidad, trabajo, salud, vivienda, educación, justicia, cultura, ocio y deporte, así como más apoyos para las familias y oportunidades de participación en la comunidad. E Igor y Nieves hicieron dos preguntas, como usuario y madre.

Desde los partidos políticos, apostaron por "una Euskadi inclusiva, donde las personas que especialmente tenéis dificultades tengáis las mismas oportunidades". Para ello, propusieron actuaciones como "un pacto vasco de cuidados", "una atención pública y universal, con apoyos para la vida independiente" o "una estrategia de diversidad, para que toda la sociedad sea consciente de que todas las personas son un capital humano imprescindible".

Boluntariotza egiteko motibazio desberdinak

Gure elkartean praktikak egiten hastea, jardueraren batean elkar ikustea edo erabiltzaile baten senidea izatea gurekin kolaboratzen hasteko modua izan daiteke

Gure elkarteko boluntario bakoitzaren atzean, hasteko arrazoi bat dago, eta jarraitzeko zergati bat. Honako hauek Nico, Lourdes eta Carlarenak dira.

Nico Fernándezek Lehoiak Gorabide saskibaloit-taldea entrenatzen du, eta gure elkartera Batxilergoan “gizarte-laneko ordu batzuk betetzeko” hurbildu zen. “Jaso nituen harrerak eta tratuak oso pozik utzi nindutenez, geratzea erabaki nuen, eta hemen jarraitzen dut”. Ez horregatik bakarrik, “laguntzeko ordutegirako dauden erraztasunengatik ere bai, eta erabiltzaileak zure zain egoten direlako beti”.

Lourdes de Juanek, Uribitarteko aisialdi-zentroan kolaboratzen duenak, abesbatza batean kantatzen du. Gorabide Korala hainbat kontzertutan ikusi du “eta esperientzia ederra izan da beti. Hala, laguntzea erabaki nuen, ekarpenik egin badezaket ere. Baina, batez ere, pertsona hauengandik guztiengandik ikasteko asko dudala pentsatzen dudalako. Ikasi ahala, ekarpen hobeak egin ahal izango ditudala uste dut”.

Carla Cobo, Barakaldoko klubeko boluntarioa, Gorabideko erabiltzaile baten iloba da. “Behin, amak boluntarioak eskatzeko mezu elektronikoa irakurri zuen ozenki. Pentsatu nuen, hori jakinda, ezin nuela beste alde batera begiratu, nire denbora pixka bat oparitzea oso garrantzitsua zelako pertsona hauentzat. Gerora, oparia haiek egin didatela niri ohartu naiz”.



Nico (eskuinean)

Carla (erdian)

Lourdes (eskuinean)

Diferentes motivaciones para hacer voluntariado

Empezar a hacer prácticas en nuestra asociación, vernos en alguna actividad o ser familiar de una persona usuaria pueden ser la puerta de acceso para colaborar

Detrás de cada persona voluntaria de nuestra asociación hay un motivo para empezar y un porqué para seguir. Estos son los de Nico, Lourdes y Carla.

Nico Fernández entrena al equipo de baloncesto Lehoiak Gorabide, y se acercó a nuestra asociación, para “cumplir unas horas de trabajo social” en Bachillerato. “Quedé muy satisfecho con la acogida y el trato, y decidí quedarme hasta hoy”. No sólo por eso, también por “las facilidades respecto al horario de colaboración, y porque las personas usuarias siempre están pendientes de ti”.

Lourdes de Juan, que colabora en centro de ocio de Uribitarte, canta en un coro y coincidió con Gorabide Ko-

rala en varios conciertos “y siempre ha sido una experiencia preciosa. Por eso, me animé a colaborar, por si puedo aportar algo. Pero, sobre todo, porque creo que tengo mucho que aprender de todas estas personas. Según vaya aprendiendo, supongo que podré aportar mejores cosas”.

Carla Cobo, voluntaria en el club de Barakaldo, es sobrina de un usuario de Gorabide. “Un día, mi madre leyó en voz alta un correo electrónico en el que se solicitaban personas voluntarias. Pensé que, sabiendo esto, no podía mirar para otro lado, ya que regalar un poco de mi tiempo era muy importante para estas personas. Después, he descubierto que son ellas las que me han hecho el regalo a mí”.



Plazakola Egoitza

Residencia Plazakola



Aisia eta Astialdia

Ocio y Tiempo Libre

23. Korrikan parte hartu dugu

Gure elkarteko erabiltzaile, profesional eta boluntarioek 23. Korrikan parte hartu zuten. Gure Plazakola Egoitzan bizi diren hamahiru lagunek eta bertan lan egiten duten bik kilometro bat egin zuten Berriatuan. Eta Bilbon, berriz, Aisialdi eta Astialdiko 17 erabiltzailek, 9 boluntariok eta hiru profesionalak.

Animoak eta jarduerak

Gainera, Ondarroako eta Olako (Sondika) egoitzak, baita Markinako eguneko zentroa ere, euskaren aldeko lasterketa animatzera joan ziren. Eta Mungiako eta Gernikako gure EAZek, eta Atxarte eta Artzentales Egoitzak beren zentroetan laguntza-jarduerak eginez bat egin zuten Korrikarekin.

Participamos en la Korrika 23

Personas usuarias, profesionales y voluntariado de nuestra asociación participaron en la Korrika 23. Trece personas que viven y dos que trabajan en nuestra Residencia Plazakola recorrieron un kilómetro por Berriatua. Y en Bilbao, corrieron 17 personas usuarias, 9 voluntarias y tres profesionales de Ocio y Tiempo Libre.

Ánimo y actividades

Además, las residencias de Ondarroa y Ola (Sondika) y el centro de día de Markina fueron a animar a la comitiva por el euskera. Y nuestros CAD Mungia y Gernika, y las Residencias de Atxarte y Artzentales se sumaron a la Korrika con actividades de apoyo desde sus centros.

LABURRAK BREVES

Auzolandegiak

Apirilaren 18ra arte eman daiteke izena Eusko Jaurlaritzaren Auzolandegietan. 14 eta 17 urte bitarteko eta 18 eta 30 urte bitarteko gazteentzako 15 eguneko programa hauetan, aisialdiako jarduerak ondarea, arkeologia, natura edo ekintza komunitarioa leheneratzeko lan boluntarioarekin uztartzen dira.

Izen-emateak:

labur.eus/auzolandegiak-2024.

Campos de Voluntariado

Hasta el 18 de abril, está abierto el plazo de inscripción para los Campos de Voluntariado Juvenil del Gobierno Vasco. Son programas de 15 días, para personas de 14 a 17 y de 18 a 30 años, que combinan actividades de ocio con trabajo voluntario en recuperación de patrimonio, naturaleza, arqueología o acción comunitaria. Inscripciones: labur.eus/campos-voluntariado.

Profesionalentzako prestakuntza

Garapen profesionala erronkaren ildotik, urtarrietik, gure Prestakuntza Planaren lau ekintza (13 saio) egin ditugu: erabiltzailearen garapena, erantzukizun emozionala, bizkarraren zaintza eta jokabide zailei aurre egiteko esku-hartze fisikoa.

Formación para profesionales

En línea con nuestro reto de desarrollo profesional, desde enero, hemos realizado cuatro acciones (13 sesiones) de nuestro Plan de Formación, sobre desarrollo de la persona usuaria, responsabilidad emocional, cuidado de la espalda e intervención física ante conductas críticas.

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).



Gure Artzetales Egoitzak 13 urte bete ditu, eta honela ospatu dute: etxea apainduz, tartak eta hamaiketako berezi bat prestatuz, eta 'photocall' batean argazkiak ateratzeko hain apaindu dira ze familientzako postalak egin baitituzte.

Nuestra Residencia Artzetales ha cumplido 13 años, y lo han celebrado decorando la casa, preparando tartas y un hamaiketako especial, y se han preparado tanto para posar en un 'photocall' que hasta han hecho postales para las familias.

PARTAIDETZA ASOZIATIBOA

Apirilan, **gaitasun digitalei buruzko tailerra** eskainiko diegu familiei, Ziberboluntarioak elkartearen eskutik (hilaren 13an eta 26an). Elkarri laguntzeko **Kafeak Kide Artean** taldeekin jarraituko dugu, adimen desgaitasuna edo mugako adimena duten pertsonen senideentzat antolatzen ditugun horiekin. Baita hamabostean behingo **Hariez Harago Ehuntzen** tailerrarekin ere. Gainera, **okupazionalako, lanerako eta prestakuntzarako aukerei** buruzko saioa antolatuko dugu Lantegi Batuakekin (29an). Guztia, "laCaixa" Fundazioaren laguntzarekin.

Informazio gehiago eta izen-emateak:
dianacabezas@gorabide.com | Tel. 94 443 12 10

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 abril, ofrecemos un taller para familias, sobre **competencias digitales** (días 16 y 23), con la asociación Cibervoluntarios. Seguimos con los grupos de ayuda mutua **Cafés en compañía**, para familiares de personas con discapacidad intelectual o con inteligencia límite. Y también con el taller quincenal **Tejiendo más allá de los hilos**. Además, organizamos con Lantegi Batuak una sesión informativa sobre **opciones ocupacionales, laborales y formativas** (día 29). Todo ello, con apoyo de Fundación "laCaixa".

Más información e inscripciones:
dianacabezas@gorabide.com | Tel. 94 443 12 10

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).