



INFORMACIÓN
BBK SAIOA
GORABIDE
INFORMAZIOA

**Doako garraioa
laguntzailearentzat**
**Transporte gratis
para acompañante**
pg. 4 or.



**Gorabide
Oporrak**
**Vacaciones
Gorabide**
pg. 5 or.



**Ongizate programa
egokitua**
**Programa Ongizate
adaptado**
pg. 6 or.

Familien partaidetza



Participación de las familias



**Pact by BBK programan
parte hartu izanagatik
poztasuna** 7. or.

**Satisfacción por participar
en el programa
Pact by BBK** pg. 7

Las familias participan en los centros

Favorecemos la implicación en la asociación de familiares y referentes de apoyo de las personas usuarias de nuestros servicios, a través de reuniones informativas

Con el objetivo de consolidar nuestra base social, mediante la participación de las familias en la asociación, y de mantener nuestro alto nivel de transparencia, hemos organizado 34 reuniones informativas en residencias, viviendas y centros de día, a las que hemos invitado a participar a familiares y referentes de apoyo de las personas usuarias.

Han sido momentos gratos de encuentro, y muy bien recibidos, con una participación total superior al 41%. Y nos han permitido recoger el sentir de las familias, y sugerencias en clave de mejora, como apoyo a las encuestas de satisfacción que realizamos cada dos años.

En residencias y viviendas, agradecieron el trato y apoyo que reciben sus familiares, y mostraron preocupación por cómo les afectan las me-

didias para recuperar el equilibrio entre ingresos y gastos. También expresaron su disconformidad con la reducción de actividades, salidas y ocio externo, y pidieron que se reactiven. Además, valoraron que fomentemos la participación de las personas usuarias en la vida de su residencia o vivienda.

Estancias temporales

Igualmente, pidieron que se incrementara la oferta de plazas de estancias temporales, y que se mantenga la posibilidad de realizar permutas temporales o vacacionales entre los centros. Y sugirieron algunas mejoras en instalaciones, equipamiento y mobiliario, o en la información sobre los gastos cuando se realizan los cargos.

También plantearon diversas cuestiones operativas o su preocupación por la imposibilidad de acceder a determinados servicios comunitarios por falta de medidas de accesibilidad.

Centros de día

Por su parte, las familias de personas usuarias de centros de día agradecieron mucho los encuentros, y manifestaron su satisfacción con los equipos de centro y las coordinaciones. También mostraron su malestar por la escasez de plazas de respiro, y por la imposibilidad de acceder a ese recurso a partir de los 65 años. Trasladaron su preocupación sobre las nuevas necesidades de apoyo



que van presentando sus familiares, por envejecimiento o deterioro, y por la repercusión del plan de equilibrio entre ingresos y gastos.

Respiro familiar

Además, sugirieron optimizar la comunicación desde los centros, retomar e incrementar las actividades en exteriores, o mejorar la climatización en verano. También incrementar el número de plazas para respiro de fin de semana, y ampliar su horario incluyendo la noche y desde el viernes por la tarde; o aumentar el número de plazas temporales para respiro familiar.

Contar con esta entrada de información es muy valioso para nuestra asociación, de cara a mejorar la vida de los centros y los apoyos que prestamos a las personas con discapacidad intelectual.

Es muy importante que las familias participen en la asociación. Por eso, hemos organizado reuniones en los centros, para conocer su opinión y qué proponen para mejorar. Las familias que han ido han dado las gracias por poder decir qué piensan, qué les preocupa y qué necesitan. Con esa información, podremos mejorar lo que hacemos.



Familiek zentroetan parte hartzen dute

Gure zerbitzuen erabiltzaileen senideek eta laguntza-erreferenteek elkartean parte har dezaten bultzatzen dugu, informazio-bilerak antolatuz



Gure oinarri soziala sendotzeko asmoz, familiek elkartean parte hartuz, eta gure gardentasun-maila handiari eusteko helburuz, 34 informazio-bilerak antolatu ditugu egoitzetan, etxebizitzetan eta eguneko zentroetan, eta erabiltzaileen senideak eta laguntza-erreferenteak haietan parte hartzera gonbidatu ditugu.

Elkarrekin egoteko gune atseginak izan dira, eta oso harrera ona izan dute: guztizko parte-hartzea %41etik gorakoa izan da. Gainera, familiak nola dauden eta zer pentsatzen duten ezagutzeko aukera eman digute, baita hobetzeko iradokizunak biltzekoa ere, bi urtean behin egiten ditugun asebetetze-inkesten bidez jasotzen dugun informazioaren osagarri.

Egoitzetan eta etxebizitzetan, beren senideek jasotzen duten tratua eta babesa eskertu zuten, eta diru-sarre-

Oso garrantzitsua da familiek elkartean parte hartzea. Horregatik antolatu ditugu bilerak zentroetan, zer pentsatzen duten jakiteko, nola hobetu proposa diezaguten. Bildutako familiek eskerrak eman dizkigute zer uste duten, zerk kezkatzen dituen eta zer behar duten esan ahal izateagatik. Informazio horrekin, egiten duguna, gure zeregina, hobetu ahal izango dugu.



ren eta gastuen arteko oreka berreskuratzeko neurriek nola eragingo dieten kezka agertu. Halaber, adierazi zuten kanpoaldeko jarduerak, txangoak eta aisialdia murriztea ez zaiela ondo iruditzen eta ez daudela ados, eta berriz aktibatzeke eskatu zuten. Horrez gain, erabiltzaileek beren egoitzan edo etxebizitzan parte har dezaten sustatzea balioetsi zuten.

Aldi baterako egonaldiak

Orobat, aldi baterako egonaldiak egiteko plazen eskaintza handitzeko eskatu zuten, eta zentroen artean aldi baterako edo oporretarako trukeak egiteko aukerari eusteko ere bai. Eta instalazioak, ekipamenduak eta altzariak edo zordunketak egiten direnean gastuei buruzko informazioa hobetzeko hainbat iradokizun egin zituzten.

Zenbait kontu operatibo ere planteatu zituzten, eta azaldu zuten kezkatuta daudela ezin direlako zerbitzu komunitario jakin batzuetara iritsi, irisgarritasun-neurririk ez dagoelako.

Eguneko zentroak

Bestalde, eguneko zentroetako erabiltzaileen familiek asko eskertu zituzten bilerak, eta zentroko taldeekin eta koordinazioekin pozik daudela esan zuten. Halaber, ezinegon agertu ziren atsedeen hartzeko plazen eskasiagatik eta 65 urtetik aurrera baliabide hori erabili ezintasunagatik Zahartzearen edo narriaduraren ondorioz beren senideei sortzen ari zaizkien laguntza-beharren gaineko kezka ere agertu zuten, bai eta diru-sarreraren eta gastuen arteko oreka-planaren ondorioen gainekoa ere.

Familien atsedenaldia

Gainera, zentroek senideekiko komunikazioa optimizatzea, kanpoaldeko jarduerak berrabiaratzea eta udan klimatizazioa hobetzea iradoki zuten. Baita asteburuetan atsedeen hartzeko plazak ugaritzea eta ordu-tegia luzatzea ere, gaua eta ostiral arratsaldetik aurrerako denbora ere barne hartzeko, edo familiek atsedeen hartzeko aldi baterako plazen kopurua areagotzea.

Informazio horren guztiaren berri izatea oso baliotsua da elkartearantz, zentroetako bizimodua eta adimen desgaitasuna duten pertsonen ematen dizkiegun laguntzak hobetzen laguntzen baitu.

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

Transporte gratuito para acompañante de personas con discapacidad intelectual

Desde el 31 de mayo, no debe pagar billete en el transporte público de Bizkaia quien acompañe a personas con discapacidad intelectual igual o superior al 45%, con códigos de limitación 2001 (“discapacidad intelectual profunda”), 2002 (“discapacidad intelectual moderada”), 2003 (“discapacidad intelectual ligera”), 2105 (“retaso madurativo”) o 2106 (“trastorno del desarrollo”), según el CIE 10/OMS-2001 y grado de dependencia reconocida.

Para hacer efectiva esa exención, es necesario acudir con la persona con discapacidad intelectual a alguna de las oficinas de atención al cliente del Consorcio de Transportes de Bizkaia (ver listado en la web ctb.eus/atencion-al-cliente). Esas oficinas interoperan con la Diputación Foral de Bizkaia, por lo que le dirán en el momento si cumple con los requisitos para obtener la exención de pago de la persona acompañante.

Si es así, recibirá una tarjeta marcada con un perfil especial. Esta tarjeta (solo ésta) permite validar dos veces al acceder a los medios de transporte públicos de Bizkaia: una por la persona con discapacidad intelectual, que pagará según le corresponda, y otra por su acompañante, que pagará 0 euros.

Si no estuviese dentro de esos códigos, la persona con discapacidad intelectual obtendrá una tarjeta Gizatrans con las condiciones de descuento que le correspondan, pero no tendrá exención de pago para su acompañante.

Doako garraioa adimen desgaitasuna duen pertsonen laguntzailarentzat

Maiatzaren 31tik, %45eko adimen desgaitasuna edo handiagoa duten pertsonen laguntzen dienek ez dute txartelik ordaindu behar Bizkaiko garraio publikoan, betiere lehenengoak muga-kode hauen barruan badaude: 2001 (“adimen desgaitasun sakona”), 2002 (“neurritzko adimen desgaitasuna”), 2003 (“adimen desgaitasun arina”), 2105 (“heltze-atzerapena”) edo 2106 (“garapenaren nahasmendua”), CIE 10/OMS-2001en eta aitortutako mendekotasun-mailaren arabera.

Salbuespen horretaz baliatzeko, laguntzaileak adimen desgaitasuna duen pertsonarekin batera joan behar du Bizkaiko Garraio Partzuergoaren bezeroen arretarako bulegoetakoren batera (ikus zerrenda ctb.eus/bezeroarentzako-arreta webgunean). Bulego horiek Bizkaiko Foru Aldundiarekin lankidetzan aritzen dira, beraz, unean bertan esango diote ordaintzetik salbuetsita egoteko baldintzak betetzen dituen.

Hala bada, profil berezi batekin bereizitako txartela jasoko du, zeinak (txartel horrek baino ez) bidaia bi aldiz balioztatzea ahalbidetzen duen Bizkaiko garraio bide publikoetan: aurrena adimen desgaitasuna duen pertsonarentzat, eta hark dagokiona ordainduko du, eta gero laguntzailearentzat, doan.

Adimen desgaitasuna duen pertsonak, aipatu kodeen barruan egon ezean, Gizatrans txartela eskuratuko du, dagozkion deskontu-baldintzekin, baina haren laguntzailea ez da ordaintzetik salbuetsita egongo.

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

“Oporraldirik onenetakoa izan da”

Ikerrek eta Iratxek Bizkaiko Foru Aldundiak diruz lagundutako gure Udako Programetako batez gozatu dute

Aurten, adimen desgaitasuna duten 275 lagunek eta 106 boluntariok parte hartu dute gure Udako Programetako zortzi eguneko 13 egonaldietako edo eguneko 24 irteeretako batean.

"Joan naizen oporraldirik onenetakoa izan da" dio Iker Berrocalek, Gijónen zortzi egun igaro dituzten erabiltzailetako batek. "Oso ondo datorkit lanetik deskonektatzeko. Denetik egin dugu, oso ondo moldatu gara eta boluntarioak ezin jatorragoak izan dira", nabarmendu du. "Iratxe pertsona itzela iruditu zait, taldea ederki bideratzen jakin du eta denon artean erabakitako jarduerak bikain antolatu ditu", azpimarratu du. "Datorren urtean beste leku batera joatea gustatuko litzaidake, baina jende berarekin", adierazi du.



Esperientzia ederra

Iratxe Quintana izan da egonaldi horren arduraduna, eta bat dator Ikerrekin: "Ez gara gelditu eta umeeek bezala gozatu dut. Esperientzia ederra izan da", laburbildu du. "Nire bigarren uda izan da, eta gogotsu hartu dut. Ikaskuntza ona izan da. Dena gauza positibo gisa gordetzen dut", dio. "Gozamena da Gorabideren etengabeko

laguntza izatea; seguru sentiarazten dizu", eskertu du. Eta Ikerrentzat ere hitz politikak ditu: "Maitagarria da. Giro ona sortu du, jarduerak proposatu ditu... Dena primeran harekin".

Udako Programa hauek Bizkaiko Foru Aldundiaren laguntzari eta boluntarioen lankidetzari esker dira posible.

“Han sido de las mejores vacaciones”

Iker e Iratxe han disfrutado de uno de nuestros Programas de Verano, que cuentan con subvención de la Diputación Foral de Bizkaia

Este año, 275 personas con discapacidad intelectual y 106 personas voluntarias han participado en alguna de las 13 estancias de ocho días o de las 24 salidas de día de nuestros Programas de Verano.

"Han sido de las mejores vacaciones a las que he ido", asegura Iker Berrocal, uno de los usuarios que ha pasado ocho días en Gijón. "Me vienen muy bien para desconectar del trabajo", valora. "Hemos hecho de todo, nos hemos llevado estupendamente

y las voluntarias han sido majisimas", destaca. "Iratxe me ha caído fenomenal, ha sabido llevar bien el grupo y ha organizado muy bien las actividades que decidíamos entre todo el grupo", subraya. "El año que viene, me gustaría ir a otro sitio, pero con la misma gente", desea.

Una bonita experiencia

Iratxe Quintana, ha sido la responsable de esa estancia, y coincide con Iker: "No hemos parado y he disfrutado como una niña. Ha sido una bonita experiencia", resume. "Ha sido

mi segundo verano, y lo cogí con ganas. Ha sido un buen aprendizaje. Todo me lo guardo como positivo", afirma. "Es una gozada contar con el apoyo constante de Gorabide; te da seguridad", agradece. Y también tiene buenas palabras para Iker: "Es un amor. Ha generado buen ambiente, ha propuesto actividades... Todo muy bien con él".

Estos Programas de Verano son posibles gracias al apoyo de la Diputación Foral de Bizkaia y a la colaboración de las personas voluntarias.

Mayor bienestar y desarrollo personal

Veintisiete personas usuarias de nuestros servicios residenciales y grupos de Ocio y Tiempo Libre finalizan el programa Ongizate satisfechas con los resultados

Nuestro programa Ongizate de bienestar y desarrollo personal adaptado para personas con discapacidad intelectual ha contribuido a potenciar los niveles de autocuidado para sentirse bien y estar mejor de veintisiete personas: diez usuarias de nuestro centro de ocio de Uribitarte nueve que viven en alguna de nuestras viviendas y ocho de la Residencia Arteagoiti de Basauri.

Durante las 18 sesiones que hemos realizado (ocho en Uribitarte y cinco tanto con viviendas como con Arteagoiti), se han abordado diferentes dimensiones y aspectos de bienestar, así como emociones, agradecimiento y otros elementos importantes que influyen en cómo se siente cada cual.

Herramientas y estrategias

Este programa ha proporcionado a las personas participantes herramientas para su día a día y estrategias que pueden poner en práctica cuando se enfrenten a un problema, un cambio o una situación difícil de gestionar. A través del apoyo mutuo, y con materiales adaptados a lectura fácil, han trabajado cómo identificar sus emociones y sentimientos, cómo les influye la imagen que el resto tiene de ellas, han reflexionado sobre sus fortalezas personales.

En total, este programa ya ha beneficiado a 46 personas, tras la experiencia piloto que involucró a 19 personas usuarias de nuestro CAD Eretza y la Residencia Ibarreta-Zuloko.



Ongitasun eta garapen pertsonal handiagoa

Gure egoitza-zerbitzuetako eta Aisialdiko eta Denbora Libreko taldeetako hogeita zazpi erabiltzailek Ongizate programa burutu dute, emaitzekin pozik

Gure Ongizate programak, adimen desgaitasuna duten pertsonen ongizatea eta garapen pertsonala areagotzeko haiei egokituak, ondo sentitzeko autozainketa-mailak sendotzen lagundu die hogeita zazpi laguni: Uribitarteko gure aisialdi-zentroko bederatzi erabiltzaile eta gure etxebizitzetako batean edo Basauriko Arteagoiti egoitzan bizi diren bederatzi erabiltzaile.

Egin ditugun hemezortzi saioetan (zortzi Uribitarten eta bost etxebizitzetan zein Arteagoitin), ongizatearen hainbat alderdi eta kontu jorratu dira, baita emozioak, esker ona eta norbera sentitzeko eran eragiten duten beste elementu garrantzitsuz batzuk ere.

Tresnak eta estrategiak

Programak eguneroko bizimodurako tresnak eskaini dizkie parte-hartzaileei, hala nola arazoei, aldaketei edo kudeatzen zailak diren egoerei aurre egiteko orduan balia ditzaketen estrategiak. Elkarri lagunduz, eta irakurketa errazera egokitutako materialekin, beren emozioak eta sentimenduak antzematen ikasi, gainerakoek haietaz duten irudiak nola eragiten dien aztertu eta nor bere indargune pertsonalen gainean hausnartu dute.

Guztira, 46 pertsonak atera diote etekina programa honi, gure Eretza EAZeko eta Ibarreta-Zuloko Egoitzako 19 erabiltzaileekin egin genuen esperientzia pilotuaren ondoren.



Pact by BBK programan parte hartu izanagatik poztasuna

Berdintasunari eta tratu onari buruzko Pact by BBK programan parte hartu duten 16 gazteek pozik amaitu dute esperientzia, bai landu dituzten edukiengatik bai ekimenean parte hartzeko aukera izateagatik. Bederatzi neskak eta zazpi mutilek pixkanaka joratu dituzte norberaren ezagutza eta zaintza; berdintasuna eta tratu ona harremantzen; mugak ezartzen ikastea; eta, harreman osasungarriak eraikitzeke, negoziatzea eta akordioak egitea.

Hasierako errezeloak, zalantzak eta lotsak gaindituta, gero eta konfiantza eta konplizitate handiagoa izan zuten, baita segurtasuna eta erosotasuna ere, eta, batez ere, kezkak, zalantzak, gogoetak eta emozioak partekatzeko gogoak.

Beste edizio bat 2025ean

2025ean, berriro hartuko dugu parte Pact by BBK programan.

Informazioa eta izena emateko:

- dianacabezas@gorabide.com.

- 94 443 12 10 (Diana Cabezas).

Satisfacción por participar en el programa Pact by BBK

El grupo de 16 jóvenes que ha participado en el programa sobre igualdad y buen trato Pact by BBK ha finalizado la experiencia satisfecho con los contenidos trabajados y la oportunidad de formar parte de esta iniciativa. Nueve chicas y siete chicos han ido abordando, progresivamente, el autoconocimiento y cuidado propio; la igualdad y buen trato en las relaciones; aprender a establecer límites; así como negociar y llegar a acuerdos para construir vínculos sanos.

Superadas las primeras reticencias, dudas y vergüenzas, fueron ganando confianza y complicidad; seguridad y comodidad; y, sobre todo, ganas de compartir dudas, inquietudes, pensamientos y emociones.

Nueva edición en 2025

En 2025, volveremos a tomar parte en el programa Pact by BBK.

Información e inscripciones:

- dianacabezas@gorabide.com.

- 94 443 12 10 (Diana Cabezas).

LABURRAK BREVES

Gorabide Eguna: irailaren 13an

Aurten, irailaren 13an, ostiralean, Gorabide Eguna antolatuko dugu, 1962an gure elkartearen sortu zela ospatzeko. Oraingoan, Gorabiden duela lau hamarkadatik garatzen ari garen etxebizitzaren lagunduen ereduaren garrantziari buruzko dibulgazio-jardunaldia eskainiko dugu. Gero, 12:00etan, gure eurtakotadarik koloretsuena egingo dugu inklusioaren alde, Bizkaia Plazan (gure bulego nagusiaren parean). Etorri zure eurtakorik koloretsuenarekin!

Día Gorabide: el 13 de septiembre

Este año, celebramos el Día Gorabide el viernes 13 de septiembre, para conmemorar el nacimiento de nuestra asociación en 1962. En esta ocasión, ofreceremos una jornada divulgativa sobre la importancia del modelo de viviendas con apoyo, que en Gorabide llevamos desarrollando cuatro décadas. Y después, haremos nuestra paraguada por la plena inclusión, a las 12:00, en la Plaza Bizkaia (frente a nuestra oficina central). ¡Ven con tu paraguas más colorido!

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 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 Aisia eta Astialdiko taldeetako erabiltzaileek gure hondartzetako biodibertsitate mikroskopikoaren gaineko proiektuaren erakusketan eta ekimenari amaiera emateko ekitaldian parte hartu zuten.

Personas usuarias de nuestros grupos de Ocio y Tiempo Libre participaron en la exposición y el evento de cierre del proyecto ¡Atención! ¡No me aplastes!, sobre la biodiversidad microscópica de nuestras playas.

PARTAIDETZA ASOZIATIBOA

Irailan, partaidetza asoziatiboko jarduerari ekingo diegu berriro, "laCaixa" Fundazioaren laguntzarekin. Martxan jarriko den lehenengo taldea 'Harrietatik haratago ehuntzen' izango da, **elkarri laguntzeko sareak sortzeko eta indartzeko** gunea, kakorraz-tailer baten bidez.

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

AUTOGESTIO PROGRAMA

- **Gazteak:** Asteazkena 11 17:30etan, Abandoko Udaltzegan. Barrainkua 5 (Bilbo).
- **Helduak:** Asteazkena 18, 18:00etan, Abandoko Udaltzegan. Barrainkua 5 (Bilbo).

PARTICIPACIÓN ASOCIATIVA

En septiembre, iremos retomando nuestras actividades de participación asociativa, con el apoyo de Fundación "laCaixa". El primero de los grupos que se pondrá en marcha será 'Tejiendo más allá de los hilos', un espacio de **creación y fortalecimiento de redes de apoyo mutuo**, a través de un taller de ganchillo.

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

PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN

- **Jóvenes:** Miércoles 11, a las 17:30, en el CMD Abando. c/ Barrainkua nº 5 (Bilbao).
- **Personas adultas:** Miércoles 18, a las 18:00, en el CMD Abando. c/ Barrainkua nº 5 (Bilbao).

JARRAI IEZAGUZU GURE SARE SOZIALETAN!

 facebook.com/gorabide

 x.com/gorabide

 instagram.com/gorabide

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!

¿Quieres recibir en tu e-mail las novedades de nuestra web?
 gorabide.com/suscripcion

Zure e-mailean jaso nahi dituzu gure webguneko nobedadeak?
 gorabide.com/harpidetza