Nº 333 Zk.
2025EKO URTARRILA
ENERO DE 2025

GORABIDE

ADIMEN DESGAITASUNA | DISCAPACIDAD INTELECTUAL
BIZKAIA

INFORMACIÓN BBK SAIOA GORABIDE INFORMAZIOA

SAIOA Zurekin: Laguntza integrala
SAIOA Contigo: Apoyo integral
pg. 4 or.

Udarako plaza eska dezakezu
Plazo de solicitud para verano
pg. 5 or.

Ongizate pertsonala gabonetan ere bai
Bienestar personal, también en navidad
pg. 6 or.

Familian ondo pasatzen jarraitzen dugu

Seguimos divirtiéndonos en familia

URTE BERRI ON!

Gure Muskiz EAZeko erabiltzaileek egindako zorion-agurra

¡FELIZ AÑO NUEVO!

Felicitación realizada por las personas usuarias de nuestro CAD Muskiz

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 | x.com/gorabide | youtube.com/gorabide | instagram.com/gorabide

Laguntzen du
Colabora
Bizkaia foru aldundia diputación foral

Continúa la diversión en familia

En 2024, nuestro programa Diviértete en Familia continuó ofreciendo actividades lúdicas que contribuyen al apoyo mutuo y la mejora de la calidad de vida en el ámbito familiar

Parque de hinchables Puzgarri-parkea

Surf en Bakio

Las actividades de nuestro programa Diviértete en Familia volvieron a ser un éxito entre quienes las disfrutaron durante el año 2024. Visitas culturales al Museo Arqueológico y al Guggenheim, una mañana de surf en Bakio, un taller de circo, una tarde en el parque hinchable más grande del mundo y una sesión de cine sumaron casi 120 participantes en total. Hubo quienes repetían del año anterior y quien se incorporó por primera vez a estos planes familiares de fin de semana. Pero todo el mundo se mostró encantado de disponer de un espacio que combina actividades lúdicas y oportunidades de apoyo entre iguales.

Diversión, bienestar y apoyo

Además de ofrecer diversión, este programa tiene el objetivo de contribuir al bienestar de cada familia en su conjunto, y de propiciar una red sólida de confianza y ayuda mutua. Realizado a caballo entre los programas Zaindubide y Onbide, en colaboración con Fundación "La Caixa", genera experiencias que aportan mejoras en las esferas emocional, física, familiar y social. Y, además, contribuye a generar entornos de ocio inclusivos, al visibilizar la presencia de personas con discapacidad intelectual y sus familias.

Participa y haz propuestas

Si te apetece participar con tu familia en planes como estos, o proponer alguna otra actividad, puedes contactar con Johanna López, llamando al teléfono 94 443 12 10 o escribiendo al correo johannalopez@gorabide.com o en gorabide.com/diviertete-en-familia.

Nuestras familias siguen disfrutando con las actividades 'Diviértete en Familia'.
Han ido al Guggenheim y al Museo Arqueológico, han hecho surf y circo, también han ido al cine y al parque de hinchables más grande del mundo.
Con esas actividades, las familias lo pasan bien y se ayudan entre ellas.
Si quieres participar o proponer actividades, puedes escribir a johannalopez@gorabide.com.

Visita guiada al Museo Guggenheim

Cine en familia

Visita al Museo Arqueológico

Familian dibertsioak aurrera darrai

2024an, gure Ondo pasa Familian programak jarduera ludikoak eskaintzen jarraitu zuen, familia-ingurunean elkarri laguntzen eta bizi-kalitatea hobetzen laguntzen dutenak

Surf Bakion

Zirku-tailerra | Taller de circo

Bisita gidatua Guggenheim Museora

Zinema familian

Bisita Arkeologia Museora

Gure Ondo Pasa Familian programako jarduerek arrakasta handia izan zuten, beste behin, 2024an gozatu zituztenen artean. Kultur bisitak Arkeologia Museora eta Guggenheimera, goiz bat surfa egiten Bakion, zirku-tailer bat, arratsalde bat munduko puzgarri-parkerik handienean eta zinema-saio bat, guztira 120 parte-hartzaile bilduta. Horietako batzuek iaz ere hartu zuten parte asteburuko halako familia-planetan, eta beste batzuentzat lehen aldia izan zen. Baina familia guztiak agertu ziren pozarren jarduera ludikoak eta berdinen arteko laguntza-aukerak uztartzen dituen eremu bat dutelako.

Dibertimendua eta ongizatea

Dibertsioa eskaintzeaz gain, programaren helburua da familia bakoitzaren ongizate osoa bultzatzea, bai eta elkarrekiko konfiantza- eta laguntza-sare sendoa sustatzea ere. Zaindubide eta Onbide programen artean egina, “la Caixa” Fundazioarekin elkarlanean, alor emozional, fisiko, familiar eta sozialean hobekuntzak dakartzaten esperientziak biziarazten ditu. Eta, gainera, aisia-ingurune inklusiboak sortzen laguntzen du, adimen desgaitasuna duten pertsonak eta haien familiak agerian jartzen baititu.

Partaidetza eta proposamena

Zure familiarekin horrelako planetan parte hartu nahi baduzu, edo beste jardueraren bat proposatu, jarri harremanetan Johanna Lópezekin 94 443 12 10 telefono-zenbakira deituz edo johannalopez@gorabide.com helbidera idatziz.

Gure familiek Ondo Pasa Familian programako jarduerekin gozatzen jarraitzen dute. Guggenheim bisitatu dute, baita Arkeologia Museoa ere, surfean eta zirkuan aritu dira, zineman egon dira, munduko puzgarri-parkerik handienean ere bai. Jarduera horiekin familiek, ondo pasatzeaz gain, elkarri laguntzen diote. Parte hartu nahi baduzu, edo jarduerak proposatu, johannalopez@gorabide.com helbidera idatz dezakezu.

información bbk SAIOA GORABIDE informazioa

SAIOA Contigo: Apoyo integral en momentos clave

El programa SAIOA Contigo, impulsado por nuestro equipo BBK SAIOA GORABIDE, acompaña a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias en momentos clave de sus vidas, como los 18 o los 55 años. A través de talleres participativos, se abordan estas etapas ofreciendo apoyo, información y herramientas prácticas para afrontar los retos asociados.

Un espacio de aprendizaje mutuo

Diseñados para grupos de 12 personas, fomentan el intercambio de experiencias e inquietudes, con un aprendizaje enriquecedor entre iguales. Y están dinamizados por una trabajadora social, que ofrece información profesional y contrastada, y resuelve dudas en tiempo real, fortaleciendo la confianza.

Sólo para personas socias de Gorabide

Están dirigidos exclusivamente a las personas socias de Gorabide, lo que refuerza el valor de pertenecer a esta asociación. Ser socia permite acceder a programas como SAIOA Contigo y formar parte de una comunidad comprometida con el bienestar y la inclusión de las personas con discapacidad intelectual.

Alta participación y satisfacción

Desde su inicio el año pasado, el programa ha tenido una alta participación y las personas asistentes han expresado su satisfacción con la información que han recibido. Además, la estrategia de convocar a familias cuya situación está directamente relacionada con el tema del taller asegura que los contenidos sean relevantes y útiles para ellas.

Más que un programa de apoyo

En resumen, SAIOA Contigo es mucho más que un programa de apoyo; es una herramienta que fortalece a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias, promoviendo su bienestar y reforzando los lazos con Gorabide, una asociación clave en su desarrollo y calidad de vida.

SAIOA Zurekin: Laguntza Integrala funtsezko uneetan

SAIOA Zurekin programak, gure BBK SAIOA GORABIDE taldeak sustatzen duenak, adimen desgaitasuna duten pertsonei eta haien familiei beren bizitzako funtsezko uneetan laguntzen die, 18 edo 55 urte dituztenean, kasu. Tailer partizipatiboen bidez, etapa horiei orduan izaten diren errokei aurre egiteko laguntza, informazioa eta tresna praktikoak eskainiz heltzen zaie.

Elkarrengandik ikasteko gunea

Hamabi laguneko taldeentzat diseinatuak, nork bere esperientzien zein kezken berri ematea eta besteenak ezagutzea sustatzen dute, eta, ondorioz, berdinen arteko ikaskuntza aberasgarria ere bai. Gizarte-langile batek dinamizatzen ditu, informazio profesional eta egiaztatua eskainiz eta zalantzak unean bertan argituz; hala, konfiantza areagotu egiten da.

Gorabideko bazkideentzat bakarrik

Gorabideko bazkideentzat bakarrik dira, beraz, elkarteko kide izatearen balioa indartu egiten da. Bazkide izateak SAIOA Zurekin moduko programetan parte hartzea ahalbidetzen du, eta adimen desgaitasuna duten pertsonen ongizatearekin eta inklusioarekin konprometitutako komunitateko kide izatea.

Parte-hartze eta asebetetze handiak

Martxan jarri zenetik, iaz, programak parte-hartze handia izan du, eta partaideak pozik agertu dira jaso duten informazioarekin. Gainera, tailerrean jorratu beharreko gaiarekin zuzeneko lotura duten familiak deitzeko estrategiak bermatu egiten du edukiak haientzat garrantzitsuak eta erabilgarriak izatea.

Laguntza-programa hutsa baino gehiago

Laburbilduta, SAIOA Zurekin laguntza-programa baino askoz gehiago da; adimen desgaitasuna duten pertsonak eta haien familiak sendotzeko tresna da, haien ongizatea sustatuz eta Gorabiderekin dituzten harremanak indartuz, alegia, haien garapenean eta bizi-kalitatean funtsezkoa den elkartearekin.

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

Udako eskaerak egiteko epea

Izen-ematea gure webgunearen bidez egin behar da, urtarrilaren 7tik 31ra arte

Urtarrilean zehar, 2025eko Udako Aisia eta Astialdiko Programetan parte hartzeko eskaera egiteko epea zabalik egongo da. Izen-emateak gure webgunean betez egin behar da: **gorabide.com/uda**, eta ordenagailuan, tabletan zein sakelako telefonoan. Salbuespenez, horrela egin ezin duten pertsonen eskaera aurrez au- rre kudeatuko da.

Programak uztailean eta abuztuan egingo dira, eta zortzi eguneko bidaiak izango dira (zazpi gau), 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 komunitarioetan aisialdiko jarduera atsegingarriak egiteko. Horretarako, boluntarioen laguntza izango dugu, udako programetan esperientziak eta une ederrak partekatzeko konpromiso eta ilusioa dutenena, hain zuzen ere.

Izena emateko epea:
Urtarrilaren 7tik 31ra

Online inprimakia:
gorabide.com/uda

Udalekuak eta Auzolandegiak
Hurrengo aldizkarietan, Bizkaiko Foru Aldundiaren Udalekuen (7-13 urte) eta Eusko Jaurlaritzaren Auzolandegien (14-3 urte) berri emango dugu.

Plazo de solicitud para verano

Hay que realizar la inscripción a través de nuestra web, del 7 al 31 de enero

Del 7 al 31 enero, está abierto el plazo de solicitud para participar en los Programas de Verano 2025 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. Excepcional mente, 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 ocho días (siete noches), 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 de voluntariado, personas comprometidas e ilusionadas por compartir experiencias y buenos ratos en los diferentes programas de vacaciones.

Plazo de inscripción:
Del 7 al 31 de enero

Formulario online:
gorabide.com/verano

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).

Ezagutza partekatu dugu hainbat esparrutan

Compartimos conocimiento en diferentes ámbitos

Seguimos cumpliendo nuestro reto estratégico de poner a disposición de la sociedad la experiencia y el conocimiento que vamos acumulando en el desarrollo de nuestra misión. Y, en 2024, lo hicimos en diversos foros, llegando a unas 300 personas.

El año pasado, ofrecimos una formación online de Personas Accesibles, para la Diputación Foral de Bizkaia; acercamos nuestra Fisioteka, y otros apoyos para personas mayores con discapacidad intelectual, al Máster en Envejecimiento Saludable y Calidad de Vida de la UPV-EHU; y expusimos nuestro programa Sexubide, en la Semana Internacional de la Diversidad Funcional de Zamora.

Además, explicamos los recursos disponibles para personas con discapacidad intelectual, a profesorado del Colegio María Inmaculada de Bilbao; ofrecimos información sobre el acceso a recursos económicos a profesionales de Futubide Fundazioa; y abordamos las claves de nuestro modelo de gestión avanzada desde el ámbito social, en el Master European & International Business Management y en el doble grado de Educación Social y Trabajo Social de la Universidad de Deusto. En ese mismo foro, ofrecimos tres sesiones sobre accesibilidad cognitiva en el Máster en Necesidades Educativas Especiales, y una sobre Ocio y Discapacidad, para alumnado de Educación Social y Trabajo Social.

Igualmente, compartimos nuestra visión sobre la innovación sostenible, en un congreso sobre el futuro de los apoyos organizado por Plena inclusión y Dincat.

Gure misioaren garapenean pilatzen ari garen esperientzia eta ezagutza gizartearen eskura jartzeko gure erronka estrategikoa betetzen jarraitzen dugu. Eta, 2024an, hainbat forotan egin genuen, 300 pertsona ingururengana iritsita.

Iaz, Pertsona Irisgarriei buruzko online prestakuntza eskaini genuen, Bizkaiko Foru Aldundiarentzat; gure Fisioteka eta adimen desgaitasuna duten adinekoentzako beste laguntza batzuk EHUko Zahartze Osasuntsua eta Bizi Kalitatea Masterrera eraman genituen, eta Zamorako Dibertsitate Funtzionalaren Nazioarteko Astean gure Sexubide programaren berri eman genuen.

Gainera, Bilboko María Inmaculadako irakasleei adimen desgaitasuna duten pertsonek eskuragarri dituzten baliabideak azaldu genizkien; Futubide Fundazioko profesionalei baliabide ekonomikoak eskuratzeko aukeren gaineko informazioa eskaini genien; eta hala European & International Business Management Masterrean nola Deustuko Unibertsitateko Gizarte Hezkuntza eta Gizarte Laneko gradu bikoitzean gure kudeaketa aurreratuko ereduaren funtsezko alderdiei heldu genien, gizarte-esparrutik. Bertan, irisgarritasun kognitiboari buruzko hiru saio eskaini genituen Hezkuntza Premia Berezien Masterrean, eta Gizarte Hezkuntzako eta Gizarte Laneko ikasleei Aisialdiari eta Desgaitasunari buruzko saio bat.

Era berean, laguntzen etorkizunari buruzko kongresu batean, Plena inclusión-ek eta Dincat-ek antolatuan, berrikuntza iraunkorraren gaineko gure ikuspegia ezagutarazi genuen.

Gabon osasungarriak

Igarotako jaiak begira, haietaz gozatu ahal izateko bi tailer antolatu genituen, jarduera fisikoaren eta nutrizio osasungarriaren irizpideei jarraikiz. Gure autokudeaketa- eta aisialdi-taldeetako 46 lagunek hartu zuten parte gabonen garaia osasungarria izatea lortzeko formulak jorratu zituzten bost saioetakoren batean. **'Eguberri aktiboak'** tailerrean, fisioterapeuta batek ariketen, jolasen, luzaketen eta arnasketaren errutinak azaldu zituen, gabonetako jardueretan eta abestietan inspiratuak. **'Eguberriko menu orekatua'** tailerrean, berriz, nutrizionista batek gabonetako otorduetarako hainbat aukera osasungarri azaldu zituen, gozatzearen eta zaintzearen arteko orekari eutsi ahal izateko.

Navidades saludables

De cara a las pasadas fiestas, pusimos en marcha dos talleres para poder disfrutar de las navidades, siguiendo criterios de actividad física y nutrición saludable. Un total de 46 personas, de nuestros grupos de autogestión y de tiempo libre, participaron en alguna de las cinco sesiones en las que se abordaron fórmulas para convertir la época navideña en un tiempo saludable.

En el taller **'Navidades activas'**, una fisioterapeuta explicó rutinas de ejercicios, juegos, estiramientos y respiración inspiradas en actividades y canciones navideñas.

Y en **'Un menú navideño equilibrado'**, una nutricionista planteó opciones saludables para las comidas de navidad, manteniendo el equilibrio entre disfrutar y cuidarse.

LABURRAK
BREVES

2025rako kuotak

2025. urteko kuota arrunta 85 eurokoa da. Eta asteburuko arnasaldia zerbitzuaren kuota 22 eurokoa da. Bere aldiz, Aisia eta Astialdiako kuotak gure webgunean daude ikusgai: gorabide.com/OTL-kuotak.

Cuotas para 2025

La cuota anual ordinaria de socia o socio para el año 2025, aprobada por la asamblea, es de 85 euros. Y la cuota del servicio de respiro de día en fin de semana es de 22 euros. Por su parte, las cuotas de Ocio y Tiempo Libre pueden consultarse en nuestra web: gorabide.com/cuotas-OTL.

Heriotza oharra

Bihotzez oroipena 2024an hildako zentroen erabiltzaileentzako.

Obituario

Un sentido recuerdo a las personas usuarias de nuestros centros fallecidas en 2024. Antonio León San Martín, Miguel Ángel Laguna Castellanos (Residencia Ondarroa); José Manuel Larreategui Mendazona (CAD Markina); Eugenio Zubizarreta Aparicio (CAD Muskiz); Antonio Llorente Gamallo, Begoña Basualdo Ibarra, Francisco Martinez Pérez, Luis Mª Romaña Nieto, María Natividad Iriondo Oliden (Residencia Sopuerta); María Jesús Rodríguez González, José Manuel Taboada Zubiaguirre (Residencia Atxarte); Joaquín Sáez Asenjo, Rosa María Salomón Hermoso (Residencia Güeñes); José Ramón Goiricelaya Villelabeitia y Pedro María González Sáez (Residencia Plazakola).

GORABIDE

ENERO DE 2025 | Nº 333 Zk | 2025EKO URTARRILA

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).

2024. urteko gure boluntarioen inplikazioa eskertu dugu, Esklerosi Anizkoitzaren Bizkaiko Elkarteari erositako opari solidario batekin.

Hemos agradecido la implicación de nuestro voluntariado, con un regalo solidario adquirido a la Asociación de Esclerosis Múltiple de Bizkaia

PARTAIDETZA ASOZIATIBOA

PARTICIPACIÓN ASOCIATIVA

Urtarrilean, gure ongitasunerako eta garapen pertsonalerako **Ongizate** programaren zortzigarren edizioa abiatuko dugu, hilaren 28an. **Kafeak kide artean** egiten ere jarraituko dugu, adimen desgaitasuna edo mugako adimena duten pertsona heldu edo gazteen amek elkarri laguntzeko antolatzen ditugun horiek. Eta gure **Onbide** programako gainerako jarduerei eutsiko diegu. Hori guztia, "la Caixa" Fundazioarekin lankidetzan.

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

AUTOGESTIO PROGRAMA

- **Helduak:** Asteazkena 15, 18:30etan, Abandoko Udaltegian. Barrainkua 5 (Bilbo).
- **Gazteak:** Asteazkena 29, 17:30etan, Gorabiden. Poza Litzenziatua 14, 2º (Bilbo).

En enero, iniciaremos la octava edición de nuestro programa **Ongizate** de bienestar y desarrollo personal, el día 28. También continuaremos con los grupos **Cafés en compañía**, de ayuda mutua entre madres de personas con discapacidad intelectual adultas o jóvenes, o con inteligencia límite. Y mantendremos el resto de actividades de nuestro programa **Onbide**. Todo ello, en colaboración con Fundación "la Caixa".

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

PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN

- **Personas adultas:** Miércoles 15, a las 18:30, en el CMD Abando. c/ Barrainkua nº 5 (Bilbao).
- **Jóvenes:** Miércoles 29, a las 17:30, en Gorabide. c/ Licenciado Poza nº 14, 2º (Bilbao).

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