

GORABIDE



ASOCIACIÓN VIZCAINA EN FAVOR DE LAS
PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL
ADIMEN EZINTASUNA DUTEN PERTSONEN
ALDEKO BIZKAIKO ELKARTEA

Nuestra Inclusión

Revista de los grupos de autogestores de Gorabide

GORABIDE
Licenciado Poza nº 14, 2º - 48011 Bilbao
Teléfono: 94 453 90 86

gorabide@gorabide.com
www.gorabide.com

DICIEMBRE
2016 n°16





La fotografía de la portada del Boletín es la ganadora del Rally Fotográfico celebrado en el II Encuentro de Autogestores Gorabide en Artzentales 2016. Los autores de la imagen son las personas autogestoras de la Residencia Arteagoiti (Basauri)

Índice de contenidos

Noticias 2016	página 3
Motivos para celebrar	página 4
Participamos en...	página 5
Colaboramos con...	página 6
Actividades Autogestores	página 8
Entrevista con...	página 10
Los autogestores de residencias	página 12
Innovación y nuevas tecnologías	página 15
Sugerencias culturales y ocio	página 16
Tema de interés Gorabide	página 16
Tema de interés general	página 17
Grupos de autogestores Gorabide	página 16

Noticias 2016

Participación en el Albergue de ANFAS

Otro año más y ya son muchos los que asistimos como hospitaleros voluntarios al Albergue de Peregrinos de ANFAS en Estella (Navarra). Varios autogestores de Gorabide solemos ir como hospitaleros voluntarios para atender a los peregrinos que hacen el Camino. Tenemos un calendario que nos facilitan desde ANFAS y nosotros elegimos las fechas en las que queremos ir durante el periodo de junio a septiembre. Podemos elegir entre los turnos de semana de lunes a jueves o el turno de fin de semana, según le convenga a cada uno. Este año hemos ido siete voluntarios. Ser hospitalero es una experiencia muy bonita y positiva; además de

pasártelo bien, atiendes a los peregrinos que llegan muy cansados de las largas caminatas que hacen todos los días. En ocasiones, llegas a trabar una amistad con alguno de ellos. Nos lo pasamos bien pero claro, tenemos que trabajar y realizar las tareas asignadas. Cuando terminamos nuestro turno y tenemos que volver siempre regresamos con pena porque es una experiencia muy bonita; además los hospitaleros de ANFAS y las personas que trabajan en las oficinas nos hacen sentirnos como en nuestra propia casa. Animamos a otras personas autogestoras a que disfruten de esta experiencia.

Foro de reflexión en Guadarrama

Los días 22,23 y 24 de enero se celebró el Encuentro para la reflexión sobre el V Plan Estratégico de Plena Inclusión en Guadarrama. A este encuentro asistieron varias personas de Gorabide, entre ellas, Conchi Basabe en representación de las personas con DI de la entidad. ¿Por qué se celebra este foro? El movimiento asociativo FEAPS celebró en 2010 un Congreso en Toledo con la participación de muchas gente. Con los acuerdos que se tomaron en este congreso se elaboró el IV Plan Estratégico de FEAPS 2016-2020

Autogestores participan en la vida asociativa con sus opiniones y valoraciones

Las personas usuarias de Gorabide cada vez tenemos más ocasiones de participar en la asociación dando nuestra opinión. En 2016 varias personas autogestoras hemos participado en los grupos de contraste para el nuevo plan estratégico 2016-2019. Para nosotros ha sido una experiencia muy gratificante que nos hizo ilusión y nos sorprendió. Para algunos de nosotros ha sido la primera vez que hemos participado en un grupo de este tipo.

Para llevar a cabo las reuniones estuvimos con nosotros dos profesionales que nos fueron explicando el plan y así nosotros pudimos ir opinando y aportando nuestro granito de arena. Tenemos claro que el plan estratégico intenta mejorar la calidad de vida de todas las personas con discapacidad intelectual y las familias. Y cada vez es mejor con la aportación de todos.

Este año también han participado otras personas usuarias en los grupos de autoevaluación de Calidad Plena, junto con familiares, voluntarios y profesionales.

Curso de LF en Bilbao



En el mes de junio, Tania Pereda, psicóloga de Gorabide, y Federico Gil, autogestor de la asociación, dimos un curso de Lectura Fácil en Bilbao.

Asistieron al curso personas con discapacidad intelectual y sus personas de apoyo. Estas personas venían de otras asociaciones de Bizkaia. La sesión formativa se llevó a cabo a lo largo de un día, en horario de mañana y tarde.

En esta sesión, explicamos a nuestros alumnos/as las normas que hay para hacer textos en lectura fácil.

También hicimos ejercicios para que aprendiesen a redactar textos en lectura fácil. A nuestros alumnos/as les pareció muy interesante y les sirvió para iniciarse en la lectura fácil. Así podrán redactar textos en este formato.

Al final de la jornada, nuestros alumnos/as se fueron contentos con lo aprendido y nosotros también nos quedamos satisfechos con lo que pudimos enseñar.



Motivos para celebrar...

Colabora:



Premio La Caixa Innovación y Transformación social 2015
al ProgramaGORATU



El Programa Goratu de Gorabide recibió en 2016 el Premio a la Innovación y la Transformación Social 2015, concedido por Obra Social La Caixa.

Recogió el Premio en CaixaForum de Barcelona, Xabier Iñurrategi, participante del equipo Goratu. Entregó el Premio Oriol Junqueras. Recibieron este premio otras diez entidades de diferentes comunidades.

Fue un acto muy agradable y emotivo en el que Gorabide pudo mostrar una de las muchas actividades que realiza para sensibilizar a la sociedad.

Al recibir el Premio, Xabier dirigió unas palabras al auditorio, que incluimos a continuación.

Buenas tardes

Es un honor recibir este premio en nombre de Gorabide. En el programa GORATU creemos que las personas con Discapacidad Intelectual tenemos mucho que decir, y lo queremos contar con nuestra propia voz.

Es importante que nos conozcáis mejor y podemos ayudaros a ello. Por eso nos hemos preparado para dar charlas en colegios, universidades, centros de salud y en cualquier lugar donde nos quieran escuchar.

Nos gusta compartir con la gente nuestras vivencias y contestar sus preguntas.

Nuestro papel activo es importante. Muchas gracias a La Caixa por creer que las personas con discapacidad intelectual podemos ayudar a cambiar la sociedad.



Participamos en...

Estudio Mujer y Discapacidad



En colaboración con la Universidad de Deusto se está haciendo en Gorabide un estudio sobre las mujeres con discapacidad intelectual. La investigadora de este estudio es una profesional joven que se llama Natalia Flores.

Entrevistas individuales

Primero nos hizo una entrevista a unas cuarenta mujeres de Gorabide. En las entrevista había preguntas de todo tipo y nos grababa lo que hablábamos para recoger toda la información de manera más fácil. Con esas preguntas, Natalia nos conocía más a fondo y nosotros podíamos ir dando nuestras opiniones sobre muchos temas.

Las entrevistas estuvieron muy interesantes y divertidas, nos hizo sentirnos muy relajadas. Si no querías contestar a una preguntaba, lo decías y no pasaba nada, toda la conversación era confidencial y privada.

Reunión grupal de participantes

Tiempo después de que Natalia terminara la entrevistas, hubo un encuentro de todas las mujeres participantes. Esta reunión fue el 18 de junio de 11.00 a 13.00 horas en el salón de actos de Bolunta. En esta reunión pusimos en común la experiencia, trabajamos por grupos para ver qué temas pueden ser de nuestro interés como mujeres con discapacidad intelectual.

Terminamos con una puesta en común muy divertida. Todas pudimos participar y opinar.

Para finalizar, desayunamos unos zumos, refrescos y dulces. Fue una jornada divertida, agradable y muy importante para las mujeres participantes.

Estamos esperando ver qué otras actividades se realizarán en esta investigación que va a continuar en Gorabide en el nuevo año 2017.

Es muy importante que las mujeres con discapacidad intelectual aprendamos a gestionar nuestra vida, a defender nuestros derechos, a contar cuando alguien nos trata mal y a no callarnos.



Colaboramos con... IREKIA

Valoración de la página WEB de Irekia

Un grupo de 10 personas con discapacidad intelectual y una persona de apoyo de Gorabide hemos tenido ocasión de conocer las aplicaciones disponibles en el sitio web Irekia Gobierno Vasco para personas con diversidad funcional. Hemos comprobado cómo las aplicaciones ReadSpeaker y Subtitulación de vídeos nos ayuda a comprender la información de la página. Para ello elegimos una noticia de la actualidad política nacional. Tras la experiencia, enviamos nuestras aportaciones a Irekia:

1. En primer lugar, tanto el titular de la noticia como el texto no ha resultado difícil de comprender. De las 10 personas, 5 éramos capaces de explicar con nuestras palabras el contenido de la noticia, y 5 no entendimos demasiado.

Echamos de menos algunas ayudas de "lectura fácil" como frases-resumen, palabras más sencillas, etc.

2. El ReadSpeaker nos pareció una ayuda de accesibilidad muy interesante. Escuchar la noticia nos facilitó mucho su comprensión. También probamos a taparnos los ojos y captar la información solo escuchando. Además, comprobamos que la opción de poder releer el texto según se va marcando en color nos ayudó mucho en la lectura.

Nuestra conclusión es que esta adaptación es útil para las personas con dificultades visuales pero también ha resultado útil para las personas con discapacidad intelectual con dificultad en la lectura y/o comprensión de la información.

3. También vimos algún vídeo subtitulado. Nos pareció una adaptación útil para las personas que no pueden oír pero a nosotros no nos facilitó mucho. Los textos en euskera y luego en castellano, la rapidez del texto, la longitud de las frases.... nos fue muy complicado poderles leer.

En general nos gustó comprobar cómo hay opciones para que las personas con diversidad funcional podamos participar como ciudadanos dando nuestra opinión, haciendo propuestas... pero para eso primero hay que entender la información, las instrucciones... Dispuestos a seguir activamente estas adaptaciones.

Grupo de autogestores de Gorabide.

Colaboramos con... COLEGIO VASCO DE PERIODISTAS

Cómo se informa sobre las personas con discapacidad en los medios de comunicación

En el seminario participaron periodistas de la Agencia Efe, Berria, DEIA, EITB, El Correo, Onda Vasca, Radio Bilbao y Radio Popular. Por parte de Gorabide, además de Pablo González, Gerente, y Joseba Fernández, Responsable de Comunicación, participaron en el seminario Montserrat Fernández, personas autogestora del grupo Veteranos, y Conchi Basabe, miembro del programa Goratu. Conchi contó su experiencia con los medios de comunicación ya que ha sido entrevistada en varias ocasiones. Por su parte, Montse recordó que el tratamiento digno de las personas con discapacidad en los medios de comunicación es un derecho, no un privilegio. También explicó que las personas con discapacidad intelectual tienen un papel clave en este tema: "si no quieres que hablen de ti de manera paternalista, no trates de dar lástima".



Colaboramos con... UNESCO ETXEA

Derecho de acceso a la cultura de las personas con discapacidad intelectual



 Museo de Las Encartaciones
 
 BATZAR NAGUSIAK
JUNTAS GENERALES
BIZKAIA

UNESCO Etxea organizó los días 7 y 8 de noviembre de este año el Seminario Derechos Culturales y grupos vulnerables en el campus de Donostia de la Universidad de Deusto. Este seminario se pudo ver de manera presencial en Donostia (Aula Digital) y por videoconferencia en Bilbao (Sala Ellacuría del CRAI).

En este seminario se habló de la importancia de la cultura para el desarrollo de la sociedad y de las personas. Además, se habló de las dificultades que algunos grupos pueden tener para acceder a la cultura: mujeres, jóvenes, personas inmigrantes, y

personas con discapacidad. Para hablar sobre esta última cuestión, Federico Gil y Jorge Llorente, autogestores de Gorabide, explicaron dos experiencias llevadas a cabo por Gorabide, que facilitan el acceso de las personas con discapacidad intelectual a entornos culturales.

La experiencia explicada por Jorge Llorente fue la colaboración entre Gorabide y el Museo Avellaneda de las Encartaciones. Jorge explicó el trabajo realizado para adaptar a lectura fácil la información de las obras del artista bizkaíno Ismael Fidalgo. Gracias a esta colaboración esta ex-

posición temporal era más accesible para personas con dificultad para comprender la información de las obras.

Por su parte, Federico Gil explicó la colaboración entre Gorabide y Museo Guggenheim Bilbao para la adaptación de las audioguías de tres obras exteriores: Puppy, Mamá (la araña) y la fachada del museo orientada a la ría.

GUGGENHEIM BILBAO

Agenda de actividades de grupos de autogestores durante 2016

IV Encuentro Interregional en Bilbao

El 16 de julio de este año tuvo lugar el IV Encuentro de Autogestores Gorabide y Plena Inclusión Cantabria. El encuentro comenzó a las 11.00 de la mañana en Bolunta (Casco Viejo). La anécdota del encuentro es que los autobuses que venían de Cantabria se perdieron al entrar en Bilbao y tuvimos que esperar la llegada de nuestro compañeros. Todos estábamos ya inquietos pensando qué podía pasar. Al empezar más tarde tuvimos que ajustar la organización del día. Primero, representantes de autogestores de las dos entidades contaron experiencias que se llevan a cabo. El programa GORATU de Gorabide y el programa de charlas que realizan los autogestores de Plena Inclusión. Después nos organizamos por grupos y reflexionamos sobre "Qué le dirías, si tuvieras ocasión, a... los políticos, los médicos, las asociaciones, etc.". Terminamos la mañana con una puesta en común y las conclusiones. Después todos juntos nos fuimos a la hora acordada al restaurante "Sarean" en Bilbao La Vieja. Nos dieron muy bien de comer y pasamos un rato muy agradable. Luego por grupos les enseñamos Bilbao. Algunos hicimos un paseo largo, otros más corto. También tomamos algo para refrescarnos porque hacía mucho calor. A las 18.00 horas nos hicimos la foto de familia y acompañamos a nuestros compañeros al bus.



XII Encuentro Autonómico en Sondika

El sábado 22 de octubre se realizó en Sondika el XII Encuentro de Personas Autogestoras Fevas Plena Inclusión Euskadi. El acto se desarrolló en el salón de actos de BBK ubicado en Ola. Pablo González, en representación de Fevas Plena Inclusión Euskadi y dos autogestores de Gorabide, Montse y Fede, fueron los encargados de dar la bienvenida. Empezamos con una presentación de la Guía "Hablamos sobre el Maltrato" realizada por el autogestor Patxi González, y a continuación Jose Félix Rentería, del Comité de Ética, nos explicó la importancia de conocer qué es el trato adecuado y qué podemos hacer cuando no es así. Dos autogestoras de APDEMA explicaron cómo hicieron la revisión de la Guía y qué mejoras vieron necesarias hacer. Para analizar el tema del maltrato formamos 10 grupos que trabajamos durante un rato sobre varios casos y después pusimos en común nuestras conclusiones. La mañana fue muy intensa. Después de comer, pasamos la tarde haciendo varias actividades de ocio: baile, subida a Artxanda y paseo por Sondika.



II Encuentro Gorabide en Artzentales

El grupo de autogestores de Artzentales nos comprometimos en 2015 a celebrar el próximo encuentro. En enero 2016 pusimos sobre la mesa los objetivos y acciones que queríamos cumplir ese año y uno de ellos fue organizar el II Encuentro de Autogestores de Gorabide. ¡Así que nos pusimos manos a la obra! Lo primero que hicimos fue concretar el lugar del encuentro y las actividades a realizar. Nos decidimos por Amalurra, y fuimos atando cabos con ellos: el día, la sala de reunión, el menú, las actividades de la tarde, etc. También tuvimos que concretar el tema a tratar en el encuentro: "Situaciones de un trato no digno". Llegó el día esperado y llegaron los compañeros autogestores. La mañana fue muy interesante, el menú exquisito, el trato inmejorable, la tarde maravillosa con buen tiempo. Por la tarde pudimos dar un paseo y visitar nuestra residencia de Artzentales, un rally fotográfico y tertulia tomado café.

La conclusión es que el encuentro fue estupendo y que los autogestores de Artzentales nos sentimos orgullosos del trabajo realizado.



Agenda de actividades de grupos de autogestores durante 2016

Algunas imágenes del IV Encuentro Interregional en Bilbao
Cuenta con nosotros/as, tenemos mucho que decir



Algunas imágenes del II Encuentro Gorabide en Artzentales
Buen trato y maltrato hacia las personas con discapacidad



Algunas imágenes del XII Encuentro Autonómico en Sondika
Hablamos del maltrato



Entrevista con... Iván Llorente, psicólogo de Fundación Miranda

El Servicio de Tiempo Libre de Gorabide lleva a cabo el Programa DENONTZAT que consiste en que personas con discapacidad intelectual puedan hacer voluntariado en otras entidades.

Entrevistamos a Iván Llorente, el psicólogo de la Fundación Miranda, una residencia para personas mayores en Barakaldo a la que asisten 11 voluntarios de Nagusilan y también Joseba Alberdi, una persona usuaria de Gorabide.

Tanto Iván como Joseba nos hablan de esta iniciativa.

Entrevista a Iván Llorente, psicólogo de la Fundación Miranda.**¿Que hacen los voluntarios en la Fundación Miranda?**

La idea de incluir a personas que de forma voluntaria deciden ofrecer su tiempo y cariño a las personas y que han decidido pasar una parte muy importante de su vida con nosotros, viene de hace años.

En general, nosotros sabemos atender muy bien las necesidades físicas, psicosociales y de manutención de las personas, pero, reflexionando, nos dimos cuenta de la importancia de atender a las necesidades sociales y emocionales de las personas.

Los voluntarios que acuden a la Fundación Miranda acompañan, escuchan, acogen y comparten con las personas sin juzgar, sin discriminar, y sin reservas.

Cantar canciones del pasado, recordar momentos vitales importantes, recordar viejos sueños que podamos cumplir con la ayuda de los voluntarios... A veces, estos pequeños detalles son los que, gracias al voluntario, nos ayudan a aportar un poquito más de felicidad en la vida de las personas que conviven con nosotros

¿Cuántas horas están?

Generalmente las sesiones de acompañamiento son de una hora

y en frecuencias semanales. A partir de ahí, cada voluntario ofrece su tiempo en base a la disponibilidad que tiene y a las inquietudes que siente. En ocasiones hay actividades más lúdicas en grupo que pueden ser de mayor duración.

Para nosotros es importante mantener un buen equilibrio entre el tiempo que el voluntario dedica a la Fundación y el tiempo que nosotros, como Fundación, les dedicamos a ellos. El voluntario tiene el derecho y nosotros la responsabilidad de disponer de apoyo, asesoramiento y formación en todo momento.

¿Qué parece que vengan voluntarios de Gorabide ?

En la Fundación Miranda tenemos una norma no escrita " Puertas abiertas, siempre". Para nosotros es un placer recibir cada vez más y más gente interesada en ayudar a otras personas. Recibimos la propuesta por parte de Gorabide con gran alegría y nos pusimos rápidamente a hacer crecer el proyecto, porque creemos que cuanta más gente conocemos más experiencia y mejor labor podremos realizar.

No podemos dejar de lado la grata impresión y las útiles nociones que obtuvimos durante la sesión de formación que el programa "Goratu" nos ofreció realizar en nuestras instalaciones.

Por todo ello, estamos encantados de poder recorrer juntos este camino a vuestro lado y ... ¡por muchos años mas!

**Entrevista a Joseba Alberdi, persona usuaria de Gorabide voluntario en la Fundación Miranda a través del Programa Denontzat del Servicio de Tiempo Libre de Gorabide.****¿Qué haces allí?**

Jugar a las cartas y pasar un buen rato con las personas mayores.

¿Por que te has "liado" en esto del voluntariado?

Les había dicho desde hace mucho tiempo que quería participar como voluntariado, me apetecía ayudar y hacer algo diferente.

¿Cuánto tiempo estas allí?

Los lunes en principio de 18:00 a 19:00

¿Estas contento de ir?

Sí, estoy muy contento con esta experiencia.



Entrevista con...



Personas mayores usuarias de la Residencia Fundación Miranda echando la partida, acompañados y animados por personas voluntarias de Nagusilan. Felicitaciones por su importante labor diaria de acompañamiento a personas mayores.



Para saber un poco más...

Asociación Nagusilan



Nagusilan es una Organización no Gubernamental, de carácter asistencial, sin ánimo de lucro, apolítica y aconfesional, integrada por cuantas personas, sean jubiladas o no, voluntariamente desean acompañar, consolar y animar a personas mayores en situaciones de abandono, soledad o vulnerabilidad. Fue creada el año 1995.

La gran mayoría son personas prejubiladas, jubiladas, pensionistas y amas de casa; otro grupo está integrado por jóvenes estudiantes que se preparan profesionalmente para ejercer como psicólogos.

Las actividades que realizan son:

- 1. ACOMPAÑAMIENTO
Presencia física de nuestros voluntarios en domicilios, residencias, centros de día y en paseos a pie o en silla de ruedas.
- 2. AYUDA
La que se precisa para pequeñas gestiones cotidianas y para acudir a consultas médicas.
- 3. ANIMACIÓN
Se hacen charlas, tertulias sobre temas de interés, bingo, juegos, audiciones musicales, coro, teatro, excursiones, participación en fiestas patronales y las que se celebran en cada localidad con colabo-

ración ciudadana.

- 4. PARTICIPACIÓN
En foros o centros donde se fomenten las relaciones intergeneracionales, la ecología y el medio ambiente y se defienda la situación de los mayores.
- 5. COLABORACIÓN
Con otras Asociaciones que nos requieran o soliciten.

Para ofrecer estos servicios todos los voluntarios de Nagusilan son previamente formados y están sujetos a un código de actuación seriamente establecido.

Los autogestores de las residencias nos cuentan...**Autogestores de Arteagoiti
Vídeo sobre La FURGONETA**

Somos el grupo de Autogestores de la Residencia Arteagoiti de Basauri. Os vamos a contar nuestro trabajo en el grupo. Este año hemos realizado una película titulada "La furgoneta".

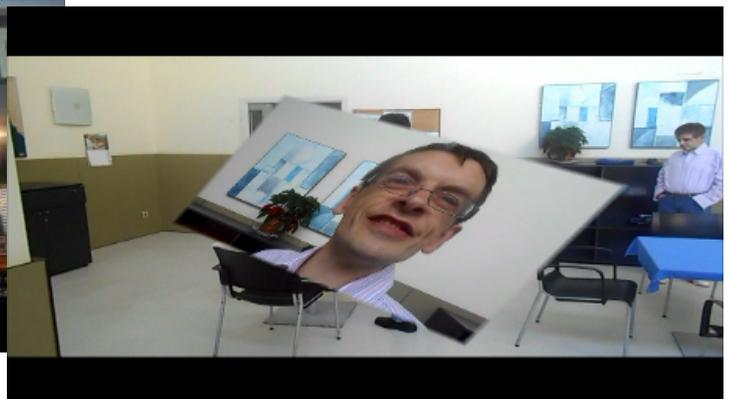
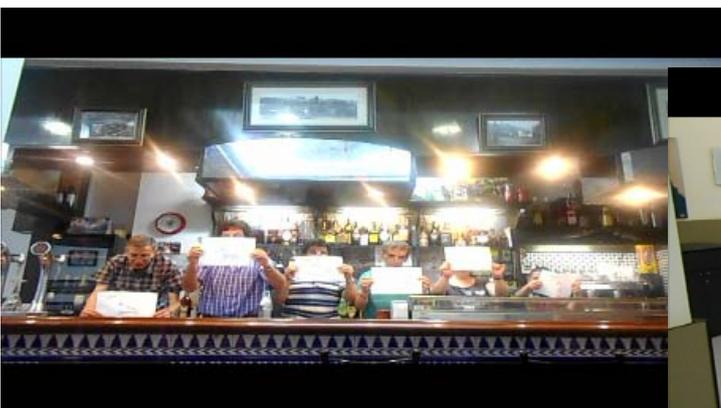
Ha sido nuestra primera experiencia en este terreno y podemos decir que ha sido muy gratificante. Vamos a comentaros con unas imágenes cómo ha sido el proceso.

Iñaki: "Ésta es la primera escena del vídeo"**Jon: "Aquí estamos editando la película"****Josu: "La primera proyección de nuestra película fue durante la fiesta de autogestores de nuestra residencia"**

Janire: “Aportando ideas entre todos aquí conseguimos un buen resultado”



Santi: “Diferentes escenas de la película”



Los autogestores de las residencias nos cuentan...

Autogestores de Residencia Ibarreta-Zuloko (Barakalado) Encargados de recoger el Premio Barakaldo Solidario



Santiago Carrascosa, encargado de recoger el Premio, vive en la Residencia Ibarreta-Zuloko de Barakalado.

El 14 de noviembre de este año 2016, en el centro cívico Clara Campoamor de Barakaldo, tuvo lugar la entrega del premio Barakaldo Solidario. Gorabide ha ganado la novena edición de este premio que concede la Fundación Miranda.

Esta Fundación homenajea cada año a una entidad o persona que destacan por su entrega desinteresada en la ayuda a los demás. Y como dijo Joaquín Perea, Presidente de la Fundación Miranda "Gorabide destaca por la preocupación por las personas discapacitadas y el trabajo de sus voluntarios".

Me ha hecho mucha ilusión poder

recoger el premio con Pablo, el gerente de Gorabide. Nos lo entregaron la alcaldesa de Barakaldo, Amaia Del Campo y el presidente de la Fundación Miranda, Joaquín Perea.

¿Cómo fue la entrega del premio?

La entrega empezó a las 19.00 con unas actuaciones de acordeón y chelo, y una actuación de ballet. A las 19.30 subieron al escenario la alcaldesa de Barakaldo y el presidente de la Fundación Miranda, tras sus discursos, nos llamaron al escenario a Pablo y a mí. Recibimos el premio, dimos nuestros discursos y nos hicieron unas fotos.

La gala terminó a las 20.00 con una actuación de un grupo de percusión del conservatorio de Barakaldo.

Después de la gala dieron un lunch, donde estuvimos charlando con familias de Gorabide, nos hicimos una foto todo el grupo, tomamos unos refrescos y picamos unos pinchos.

¿Qué tal el discurso?

Antes de la entrega, ensayé el discurso pero tuve que leerlo porque me puse nervioso. El discurso decía: "Mis compañeros y yo agradecemos a Fundación Miranda el habernos concedido el premio Barakaldo Solidario. Gorabide tiene como misión luchar por nuestros derechos y nuestro reconocimiento social. Y este premio es un paso más en nuestra lucha diaria."

Y me gustó mucho una parte del discurso de Pablo que decía "En Gorabide recibimos los premios con alegría, los agradecemos. Los interpretamos como un reconocimiento a un trabajo colectivo y son un estímulo para el camino que aún nos queda por recorrer".

¿Con quien fuiste a la gala?

Fui con mi grupo de autogestores de la residencia y las dos monitoras de apoyo. También nos acompañó Cristina Quiroga, la directora de mi residencia.

¿Qué es lo que más te gustó?

La actuación de percusión, eran chicos muy pequeños y tocaban muy bien. Y en el lunch lo pasé muy bien hablando con la gente.



Los autogestores de las residencias nos cuentan...

Autogestores de Residencia Isasti en Lanestosa
Acércate a descubrir una villa con encanto

La Villa de Lanestosa es el municipio de menor extensión de Bizkaia. Es una de las primeras villas vizcainas, recibiendo el título de villa en 1287, por lo que en 2017 cumplirá su 730 aniversario. Desde el grupo de personas autogestoras de la residencia Isasti queremos invitaros a venir y os sugerimos qué se puede hacer durante un día en la villa:

Recorrer las calles de la villa y conocer su casco antiguo, podremos pararnos en algunos edificios importantes, los cuales están indicados con carteles. Disfrutar de los productos típicos de la zona. Visitar la ruta de las cuevas Disfrutar de su entorno natural y de sus gentes.

También cuenta con un área para furgonetas y autocaravanas muy bien acondicionada.

Bueno, esperamos que os hayamos animado y podamos veros por aquí pronto. Podéis venir a celebrar con nosotros el 730 aniversario que lo celebraremos en junio.



Innovación y Nuevas Tecnologías

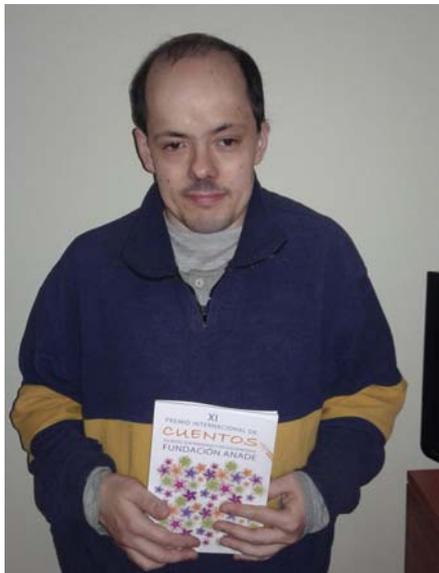
Goratu 2.0 en la web de Gorabide

El Programa GORATU hace unos meses aparece en la página WEB de Gorabide en una microsite.

Al entrar en la web de Gorabide en la parte superior hay una pestaña que se titula Programa GORATU. Es ahí donde hay que entrar. Esta sección tienen varios apartados: En el primer apartado, nos damos a conocer los componentes del equipo Goratu, escribiendo lo que nos gusta y lo que pensamos del programa. En el segundo apartado proponemos "qué contamos": bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, autodeterminación, inclusión social, derechos y bienestar físico. En el tercer apartado contamos cómo hacemos el programa y dónde damos las charlas, con ejemplos y fotografías. Y, por último, ponemos nuestro contacto para que comunique con nosotros cualquier persona interesada en el programa GORATU.

The image shows a screenshot of the GORATU website. At the top, there is a navigation bar with the GORATU logo and social media icons for Twitter, Facebook, and YouTube. Below the navigation bar, the main heading reads "qué hacemos". There is a video player showing a group of people in a meeting. Below the video player, there are several social media posts from the GORATU program, including photos of people and text updates. The website layout is clean and modern, with a focus on community and social inclusion.

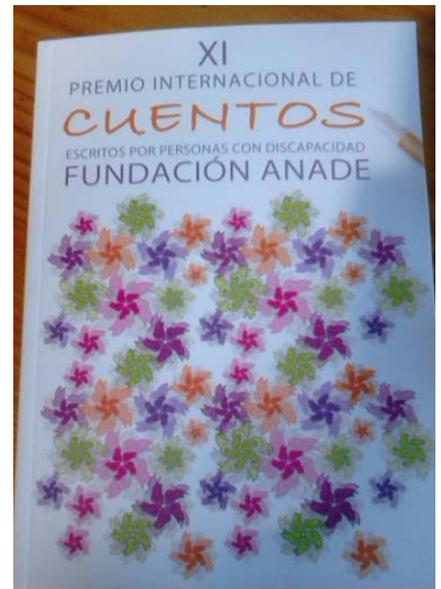
Sugerencias culturales y de ocio



Sugerimos este libro de cuentos que recoge los cuentos ganadores en el XI Premio Internacional 2015 de la Fundación ANADE.

Miguel Antequera Mauri, usuario de Gorabide, ganó el Primer Premio de Cuentos escritos por personas con discapacidad intelectual.

Su cuento ganador se titula “El tren de los sueños” y los premios fueron otorgados en Madrid el 17 de febrero de 2016.



Según la Fundación ANADE, el objetivo de estos premios es “el de fomentar la creación literaria en las personas con discapacidad y dar a conocer a la sociedad que las personas con discapacidad o con enfermedad mental son capaces de ocupar su lugar en el mundo de la cultura y aportar su visión acerca de las diferentes realidades de la sociedad”. El libro se puede comprar por Internet en la página de la Fundación ANDE: <http://www.todostuslibros.com/editorial/fundacion-anade>

Tema de interés GORABIDE

Taller sobre la sexualidad 2016

Los pasados días 13,20 y 27 de octubre tuvimos un curso sobre sexualidad. El psicólogo de Gorabide, Javi Bengoa, fue el profesional encargado de llevar a cabo las sesiones. El curso se basó sobre diferentes relaciones: hombres con hombres, mujeres con mujeres y hombres y mujeres. Hablamos sobre las diferentes formas de hacer el sexo. También aprendimos cómo son los cuerpos del hombre y de la mujer, y las diferencias y los gustos que tenemos las mujeres y los hombres. También hicimos preguntas sobre los siguientes temas: sexuación, sexualidad y erótica. Nos pusieron unas imágenes donde teníamos que elegir lo que había que poner en cada foto. En este curso, pusieron imágenes de una mujer y un hombre, sobre las partes íntimas de cada uno, y así tuvimos ocasión de conocer cuáles son las partes de cada uno. También hicimos un ejercicio poniendo

los nombres que correspondían al hombre y a la mujer.

El curso desde nuestro punto de vista nos pareció muy interesante, aunque nos pareció corto. Pensamos que la próxima vez que se de otro curso de este tipo sean más días para trabajar más temas.

En esta ocasión participamos 15 personas de diferentes edades y vivencias y experiencias. Eso hizo que el curso resultara interesante. El objetivo de este taller es contar

con un espacio en el que podamos hablar sobre sexualidad, revisando y ampliando nuestras ideas, tener actitudes positivas hacia la sexualidad, resolver las dudas.

Durante las sesiones tenemos una caja en la que podemos poner todas las dudas y comentarios que terneemos y al final el profesional las va leyendo y las vamos comentando y resolviendo entre todos y todas. Esperamos un nuevo taller para el próximo año 2017 y, si puede ser, de más días.



Tema de interés general

Derechos de las personas con discapacidad

El 3 de Diciembre se celebra el Día Internacional y Europeo de las personas con Discapacidad. El CERMI es una organización que representa a las personas con discapacidad. Ha elaborado este manifiesto que todos y todas debemos conocer.

MANIFIESTO

Las personas dependientes son las que necesitan mucho apoyo de otras para poder vivir.

Las personas dependientes pueden ser personas con discapacidad.

También pueden ser personas mayores o personas con enfermedades de por vida.

Hace diez años, el Gobierno creó un sistema para atender a las personas dependientes.

Este sistema se llama Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

Este sistema debe continuar y mejorar para apoyar a estas personas.

Es un sistema muy importante para estas personas. Este sistema no debe cerrarse.

Este sistema para las personas dependientes debe mejorar mucho.

Aunque pensamos que el sistema debe mejorar, también pensamos que debe seguir.

Si se cambia el sistema, sólo puede ser para mejorarlo y extenderlo, nunca para que sea peor.

El CERMI pide pensar mejor este sistema y empezarlo desde el principio.

Ahora el sistema no protege bien a las personas dependientes y sus familias. No les protege como ellas esperan.

El CERMI quiere que todos los partidos políticos y la sociedad hablen y se pongan de acuerdo sobre cómo debe ser este sistema.

El nuevo sistema debe estar dentro de la Seguridad Social.

La Seguridad Social es la forma que tenemos en España de ayudar a las personas cuando están enfermas o en paro o cuando se jubilan, por ejemplo.

La Seguridad Social usa el dinero de todas y todos para pagar los hospitales públicos o sueldos para personas para personas mayores o sin trabajo.

El sistema para apoyar a las personas dependientes debe estar dentro de la Seguridad Social para ayudar a todas las personas por

igual. El Gobierno debe dar dinero suficiente para que funcione muy bien el sistema para personas dependientes.

Ahora mismo falta dinero y por eso una de cada tres personas dependientes no recibe los apoyos que necesita.

El sistema de apoyo a personas dependientes tiene que dar mejores apoyos.

Los apoyos pueden mejorar con ideas como éstas:

1. Todas las personas deben poder elegir sus apoyos.
2. Los apoyos no pueden ser iguales para todas las personas porque cada persona necesita apoyos diferentes.
3. Los apoyos deben conseguir que las personas puedan ser poco a poco más autónomas y hacer las cosas por sí mismas.
4. Los apoyos deben conseguir que las personas no estén solas y vivan con más personas en comunidad.

Este sistema de apoyo a personas dependientes tiene que cumplir con lo que dice la Convención Internacional sobre Derechos de las Personas con Discapacidad.



Esta guía está dirigida a las personas con discapacidad. Es muy importante que sepas que en caso de discriminación no es necesario tener un certificado de discapacidad, que la ley te protege igual.

Empoderarse, capacitarse, son palabras que tienen un objetivo común: aprender a defender los derechos desde el convencimiento de que todas las personas tenemos los mismos y que la discapacidad nunca puede justificar o suponer una forma de discriminación o de exclusión.

Para empoderarte, necesitas, entre otras cosas, conocer tus derechos, saber qué normas te protegen, y en especial, conocer la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

En esta guía encontrarás pautas para empoderarte, para conocer tus derechos y para ejercer la autodefensa, de forma que seas TÚ, quien tomando parte activa, reacciones de una forma constructiva cuando entiendas que te están vulnerando tus derechos, que te están discriminando.



Los grupos de autogestores en Gorabide

Nuestro objetivo: que la sociedad nos conozca mejor

Actualmente hay nueve grupos de autogestores en Gorabide, cinco de ellos se reúnen mensualmente en Licenciado Poza (Veteranos, Elegantes, Jóvenes, Nuevos y Gure Ahotsa) y los otros cuatro grupos en las siguientes residencias: Isasti, Arteagoiti, Artzentaletas e Ibarreta-Zuloko

Durante 2016 hemos tenido ocasión de participar en actividades que ayudan a que la sociedad nos conozca un poco mejor.

Queremos que se sepa que las personas con discapacidad intelectual tenemos muchas características en común con las personas sin discapacidad: inquietudes, miedos, ilusiones, valores. También podemos hacer cosas importantes como fomentar la Lectura Fácil, contribuimos a la accesibilidad cognitiva de lugares públicos como museos. Y no nos referimos solo a las rampas sino a otro tipo

de accesibilidad que tiene que ver con que las cosas se entiendan mejor.

También nos comprometemos con el medio ambiente, limpiando zonas naturales, algunas personas con discapacidad participan en campos de trabajo, otros colaboran como hospitaleros voluntarios en albergues de peregrinos, etc.

Y otras personas se animan a dar charlas en diferentes lugares. Lo importante es encontrar el lugar desde donde cada uno puede aportar su granito de arena.

En conclusión, somos personas activas que queremos colaborar en la sociedad. Los grupos de autogestores son una manera de estar al tanto de estas actividades y de implicarse en ellas.

Desde aquí os animamos a que las personas con DI que estéis interesadas por los autogestores, contactéis con la persona de apoyo de cada grupo:

Bilbao: Diana Cabezas
94-453 90 86
dianacabezas@gorabide.com

Residencia Isasti (Lanestosa):
94 680 68 65
natalialopez@gorabide.com

Residencia Arteagoiti (Basauri)
94 449 56 02
nerea@gorabide.com

Residencia Artzentaletas:
94 610 95 09
ibon@gorabide.com

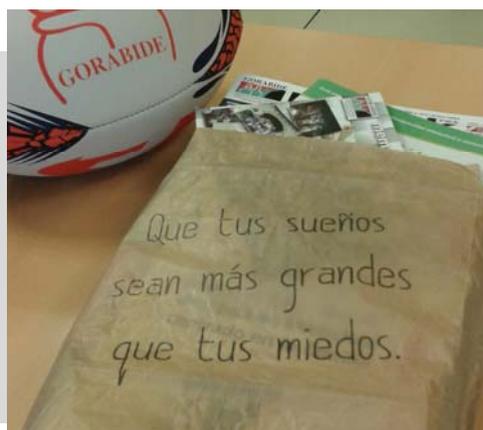
Residencia Ibarreta-Zuloko (Barakaldo):
94 418 07 08
barakaldo@gorabide.com

Comisión redactora: Federico Gil, Jorge Llorente, Joseba Alberdi, Patxi González, Ramón Antequera, Ruth de La Cruz, Sergio Torres, autogestores de las Residencias Isasti, Arteagoiti, Ibarreta-Zuloko y Artzentaletas



Rincón creativo

Los autogestores de Gorabide deseamos a todos/as un mensaje para este año 2017



Que tus sueños sean más grandes que tus miedos