



Índice de contenidos

Noticias 2015	página 2
Motivos para celebrar	página 3
Participamos en...	página 4
Colaboración con...	página 6
Actividades Autogestores 2015	página 8
Entrevista con...	página 10
Los autogestores de residencias	página 12
Innovación y nuevas tecnologías	página 14
Sugerencias culturales y ocio	página 15
Tema de interés	página 15
Grupos de autogestores Gorabide	página 16

Noticias 2015

Participación en el
Triatlón de Bilbao

El 30 de mayo varios autogestores estuvimos participando como voluntarios en un punto de avituallamiento del triatlón de Bilbao. Nuestra tarea era ofrecer a los corredores medio vaso de agua, cocacola, Aquarius y también trozos de naranja o plátano. Primero tuvimos que preparar todo esto para cuando los corredores pasaran por ese punto poder ofrécéles algo para refrescarse. No es el primer año que participamos en este evento deportivo y esperamos que tampoco sea el último. Es interesante participar en una de las citas deportivas más importantes de Bilbao a lo largo del año.

Foro de reflexión
en Oviedo

Los días 30 y 31 de octubre se celebró el III Foro Consultivo de Plena Inclusión en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo.

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. DE los acuerdos que se tomaron en este congreso, se elaboró el IV Plan Estratégico de FEAPS (2011-2014). En 2015 se ha dedicado a la reflexión y a la participación para elaborar el V Plan Estratégico. Esto se hace en este Foro consultivo, en el que directores de las entidades, miembros de las juntas directivas, profesionales, voluntarios, personas con DI y familiares participan, debaten y reflexionan. La pregunta es: "¿Qué vamos a hacer entre 2015 y 2019 para poder avanzar en el Movimiento Asociativo Plena Inclusión?"

Por ello, durante el foro se ha reflexionado sobre la situación actual de las asociaciones y las propuestas de futuro. Durante los dos

Participación en el
Albergue de ANFAS

Este año hemos estado como hospitaleros en el albergue de peregrinos de ANFAS nueve autogestores. Algunos hemos ido entre semana y otros hemos estado en fin de semana. Pero en la mayoría de los casos, ha habido mucha gente, el albergue lleno o casi lleno. En mi caso estuve desde el 2 al 7 de agosto. Cuando llegué conocí al hospitalero de apoyo, organicé mi maleta y al día siguiente comencé con mis tareas de hospitalero. Empezaron a llegar peregrinos de todos los lugares: coreanos, franceses, holandeses, alemanes. El viernes volví a mi casa satisfecho una vez más de esta experiencia.



días del foro, se han debatido sobre cuatro temas importantes:

1. Propuesta de valores
2. Sobre las personas y sus familias
3. Sobre el movimiento asociativo, organización y Proyecto Común.
4. Sobre nuestra influencia en el mundo.

Conchi nos cuenta a su regreso que han sido dos días intensos, con mucha información, y con la sensación de pertenecer a un grupo potente con fuerza para mejorar la calidad de vida de las personas con DI y sus familias.

Curso de LF en Bilbao



Los días 20 y 27 de octubre, Tania Pereda y Federico Gil, ambos formadores en Lectura Fácil, dimos un curso en Bilbao, en Bilbao Berrikuntza Factory (BBF). A este curso asistieron 19 personas que procedían de diferentes entidades: Gorabide, Entremanos (una entidad de Portugalete) y Atzegi (Gipuzkoa). Los alumnos que asistieron a este curso tenían discapacidad intelectual y vinieron acompañados de sus personas de apoyo.

El primer día del curso explicamos qué es la Lectura Fácil, para qué sirve, y a quiénes va dirigida. También hicimos dinámicas para que la sesión resultara más amena y divertida. El segundo día explicamos un poco de teoría para mostrar cómo hacer textos y conocer las normas que hay que tener en cuenta a la hora de redactarlos. Después, comenzamos los ejercicios, la parte más importante del curso.

A las 17.30 terminó la sesión formativa. Los formadores agradecemos a todos y todas la asistencia al curso. Los alumnos/as se mostraron contentos de su participación y seguros de haber aprendido cómo hacer textos en lectura fácil.

Los formadores nos quedamos contentos de que el curso fuera tan bien.

AVISO INFORMATIVO:

Las personas con discapacidad intelectual interesadas en participar en cursos de Lectura Fácil pueden estar atentas a las convocatorias que todos los años se realizan desde FEVAS.

Motivos para celebrar...



Los autogestores Joseba Alberdi y Montserrat Fernández en el interior de Ayuntamiento, tras el evento.

Illustres de Bilbao

Joseba Alberdi, autogestor, y Hugo Baroja, Presidente de Gorabide, recogen el Título de Ilustre de Bilbao el 22 de diciembre en el Salón Árabe del Ayuntamiento de Bilbao. Les acompañan en el evento autogestores, familiares, voluntarios, profesionales y directivos de Gorabide.

PALABRAS DE JOSEBA ALBERDI

No somos tan guapos como Jon Kortajarena, ni tan graciosos como Don Celes, ni tan importantes como Villar, ni tan famosos como Álex de la Iglesia, ni tan marchosos como Fito. Pero somos igual de ilustres. Igual que esos otros Bilbainos Ilustres, queremos a Bilbao y sentimos que Bilbao nos quiere. Somos personas con discapacidad intelectual pero, sobre todo, somos vecinos y vecinas de Bilbao. Y, a partir de ahora, además ilustres.

Gracias en nombre de todas las personas con discapacidad intelectual de Gorabide, por nombrarnos Ilustres de Bilbao.

No os vamos a defraudar como "embajadores" de Bilbao.

Muchas gracias.

Premio Bihotza Inclusión



El autogestor Juan Cruz Baranda y Pablo González, gerente de Gorabide, recogen el premio Bihotza Inclusión de los Bihotza Sariak que otorgan los medios de comunicación, a través de BilbaoHistoriko.

El acto de entrega de estos premios se celebró en la Iglesia de la Encarnación de Atxuri.

Además de otros premiados, la ABAO-OBE fue otra de las entidades que recogió este galardón

Participamos en...

Programa GORATU en el congreso europeo de Autogestores de Roma

Una de las citas más importantes del año para los autogestores fue el Congreso Europeo que tuvo lugar en Roma, durante los días 21 y 22 de mayo. A esta cita asistió Conchi Basabe, en representación de los autogestores de Gorabide. Federico Gil tiene ocasión de charlar con Conchi sobre esta experiencia y compartir los mejores momentos de la misma.

F.G. Hola Conchi, en mayo estuviste en Roma. ¿Qué tal la experiencia?

C.B. Pues una experiencia muy buena, fui en representación de las personas con discapacidad intelectual de Gorabide, me gustaba la idea y acepté la propuesta. Y desde luego quería conocer Roma.

F.G. Acláranos Conchi, ¿se trataba de un encuentro de autogestores?

C.B. Sí, era un encuentro europeo de personas autogestoras y sus familias también. Había gente de muchos países: italianos, franceses, alemanes, ingleses. También vino gente de Australia!

F.G. La misión que llevaste a Roma fue contar el Programa Goratu, ¿es así?

C.B. Sí, fui con el objetivo de presentar el Programa Goratu. Exponer lo que hacemos nosotros: cuánta gente ha asistido a nuestras sesiones, la continuación del programa. La gente hizo preguntas y yo intenté contestar.



F.G. ¿Y gustó tu presentación?

C.B. Sí, yo creo que sí. Hubo una persona que preguntó qué significaba GORATU y yo expliqué que en euskera significaba "hacia arriba".

F.G. ¿Qué otros temas se trataron en el encuentro?

Lectura Fácil, las familias, los derechos de las personas con discapacidad intelectual, se habló de personas como nosotros pero de otros países de Europa.

F.G. Me figuro que habría personas de diferentes asociaciones, ¿es así? ¿pudiste contactar con otras entidades?

C.B. Sí, hubo mucha gente; personas con DI, familiares y profesionales. Uno de los días fuimos a cenar con gente de otras asociaciones de diferentes comunidades y fue fenomenal. En el restaurante que estaba en una zona turística de Roma atendían personas con

DI. Fue una cena estupenda.

F.G. Y, ¿cómo te comunicabas?

C.B. Con señales, mímica, en castellano.... E intentando aprender algunas palabras básicas en italiano!

F.G. Tuviste tiempo de hacer algo de turismo?

C.B. Sí, pudimos hacer un poco de turismo por los lugares más conocidos de Roma: el Coliseo, el Vaticano, el Forum y pateamos toda la ciudad. Acabamos cansadísimos, yo sobre todo.

F.G. Y una última pregunta Conchi, ¿qué tal la comida?

Fenomenal, una maravilla, los espaguetis, los raviolis, la pizza... todo riquísimo, la verdad.

F.G. Muchas gracias por esta entrevista Conchi.

C.B. Gracias a vosotros.



Participamos en...

Congreso Europeo de Autogestores



Los días 2, 3 y 4 de octubre se celebró en Madrid el Congreso Europeo de Autogestores, en el edificio de Vodafone. A este encuentro asistieron autogestores de toda España y de otros países europeos.

Dieron la bienvenida a los asistentes diferentes personalidades como la Presidenta de EPSA, el Presidente de FEAPS Madrid, el Presidente de Vodafone, la Presidenta de Inclusion Europe, la Secretaria de Asuntos Sociales e Igualdad, entre otros.

Después comenzó el congreso dando paso a las ponencias de los autogestores. Nos fueron explicando cómo trabajan en sus grupos de autogestores en sus respectivas entidades. La presidenta de EPSA, Senada Samozastupanje, habló de nuestra autogestión, nuestros derechos y la accesibilidad cognitiva. También hubo una sesión plenaria donde se debatió cómo tomar nuestras decisiones y qué clase de apoyos necesitamos. Sobre las 13.00 horas se cerró la sesión matutina para comer y reponer fuerzas. Ya por la tarde, hubo diferentes talleres donde los asistentes nos apuntamos según nuestros intereses.

Begoña Martín, de la residencia de Sopena, e Ismael Garzón, coordinador esta residencia, dinamizaron uno de los talleres junto con otra entidad de la Comunidad de Madrid. Durante el taller Bego e Isma contaron a los asistentes cómo la Planificación Centrada en la Persona (PCP) es una herramienta que ayuda a tomar decisiones por uno mismo. Para ello, Bego se ayuda de un comunicador que le permite expresar mejor sus necesidades, sus metas, sus objetivos personales.

Después de descansar un poco, nos desplazamos al edificio de Correos y Telégrafos de Madrid donde se presentó la nueva marca Plena Inclusión. Tras esta fiesta volvimos a los hoteles en autobús.

El sábado se celebró una nueva jornada de trabajo. Otra vez se celebraron talleres en los que participamos los asistentes. Begoña e Ismael volvieron a dinamizar su taller. Por la tarde tuvieron lugar los talleres de expresión. Y después se celebró una cena para todos los asistentes.

Algunos aprovechamos para dar un largo paseo por Madrid.

La jornada del domingo, último día del congreso, comenzó con la presentación del proyecto Mefacilyta de la Fundación Vodafone. El director de esta fundación explicó qué utilidad tienen las tablets y los móviles para comunicarse las personas con discapacidad intelectual, también explicó cómo se manejan y para qué sirven.

También se presentó el Proyecto Construimos Mundo, de Plena Inclusión, con ejemplos de autorrepresentación de los autogestores en sus entidades.

Y ya cerrando la jornada del último día, se mostraron los mensajes más importantes elaborados en los talleres del congreso.

Estos mensajes se pueden leer en el siguiente enlace:

http://issuu.com/plenainclusion/docs/conclusiones_epsa-spa.pptx_3706545ad48e9a

Para los autogestores de Gorabide que tuvimos la ocasión de asistir fue una experiencia muy positiva, aprendimos muchas cosas, y tuvimos la oportunidad de relacionarnos con otros autogestores de otros lugares y así escuchar planteamientos y opiniones diferentes a las propias.



Colaboración con... Fundación ARGIA**Participación en Fundación Argia
Protección de los derechos y autodeterminación**

El día 23 de octubre la Fundación ARGIA, entidad con la que ya hemos colaborado en alguna otra ocasión, celebró una jornada técnica sobre la protección de los derechos de las personas con discapacidad. Esta jornada se celebró en el Colegio de Médicos de Bilbao.

Este año nos invitaron una vez más a participar en la jornada y fue el autogestor Patxi González quien asistió en representación de los autogestores de Gorabide. Patxi explicó su experiencia en la recuperación de su derecho al voto. Contó que perdió este derecho al modificarse legalmente su capacidad de obrar (incapacitación). Pero tenía claro que quería seguir ejerciendo este derecho como un ciudadano más. Así pues, con el apoyo de Marga, su trabajadora social, recurrió esta sentencia y

tras un proceso recuperó su derecho al voto. También explicó que para ello el médico forense le hizo una serie de preguntas para saber su conocimiento sobre qué es votar, qué son los partidos políticos, etc. Esta experiencia contada por Patxi fue de gran interés para los asistentes a esta jornada.

**Colaboración con... Osatzen****Un nuevo reto para el equipo de GORATU**

Como ya hemos contado en números anteriores, el equipo de Goratu sigue dando charlas en colegios, universidades, grupos de familias y voluntarios, residencias, etc. A lo largo de este año se han dado charlas a grupos de profesionales de la rama sanitaria. Creemos que esto es muy importante para las personas con discapacidad intelectual. Se trata de que estos profesionales nos conozcan mejor y sepan cómo tratarnos en consulta. Normalmente cuando vamos al médico, vamos acompañados por algún familiar porque a veces nos cuesta entender lo que nos dice el médico a la hora de darnos el diagnóstico o ponernos un tratamiento.

Las charlas durante este año han sido en el Centro de Salud de Basauri (junio) y en el Centro de Salud de Galdakao (octubre), en el Centro de Salud de Durango (noviembre). Estas charlas han sido posibles gracias a la colabora-

ción entre FEVAS y Osatzen (de Osakidetza). Esperamos que éstas no sean las últimas sesión de sensibilización que demos y que durante el próximo año estemos en más centros de salud.

Lo que tratamos de conseguir con estas sesiones de sensibilización en los centros de salud es que los profesionales se dirijan a nosotros, aunque haya un familiar, nos pregunten, nos anticipen qué pruebas nos van a hacer o nos expliquen en qué consiste el tratamiento.

También explicamos que las personas con discapacidad intelectual podemos tener dificultad para en-



tender la información y para explicar qué nos pasa. Por eso los tiempos de consultas a veces tienen que ser más largos.

Lo que tenemos claro es que nuestra salud es responsabilidad nuestra, siempre con los apoyos de los familiares o de los profesionales.



Colaboración con... Museo Guggenheim Bilbao**Accesibilidad en los museos**

No es la primera vez que algunos autogestores participamos en iniciativas para hacer más accesibles los museos de nuestro entorno. Ya participamos en una iniciativa en el Museo de Avellaneda en la comarca de Las Encartaciones.

Esta vez hemos tenido la ocasión de colaborar en el museo Guggenheim Bilbao en una propuesta de adaptación de las audioguías de tres puntos concretos: Puppy, la fachada sur y la escultura Mamá (la araña). Empezamos nuestra tarea visitando estos lugares y escuchando la información que daban las audioguías. En esta primera visita nos acompañaron personas del Museo para mostrarnos los lugares y responder a nuestras dudas. La verdad es que no entendíamos muchas de las explicaciones que se podían escuchar en estos dispositivos. Así que empezamos en grupo con la tarea de adaptar la información para que se entendiera por mucha más gente. En estas reuniones iban cambiando los textos, aclarando palabras, buscando otras más sencillas, quitando información que no nos parecía importante.

Cuando terminamos las adaptaciones se las enviamos al Museo y ellos las revisaron y dieron su conformidad. Después las tradujeron a varios idiomas.

Desde principios de este año cualquier visitante del museo puede pedir en los mostradores de la entrada las audioguías adaptadas. Así, personas con discapacidad intelectual, personas con dificultades para entender el idioma, personas mayores, etc. pueden entender mejor la información de estos tres puntos tan interesantes del museo. Para nosotros ha sido una tarea difícil pero muy interesante ya que además de hacer algo útil para la comunidad hemos podido aprender cosas sobre el Museo. Animamos a visitar el Museo y solicitar estas audioguías, quizás en un futuro esta iniciativa se pueda ampliar a otros museos y espacios culturales.

GUGGENHEIM BILBAO

**PRESENTACIÓN OFICIAL**

El día 2 de diciembre se presentaron las audioguías en el Museo en un acto al que pudimos asistir junto con algunas personas de la ONCE y del museo.

Personas usuarias del Centro de Día de Ola pudieron utilizar las audioguías adaptadas; además Fede pudo explicar el trabajo realizado a los periodistas interesados en esta experiencia.

Ahora solo queda esperar que otras personas puedan usar estas audioguías y disfrutar de la visita al museo entendiendo un poco más la información.

Agenda de actividades de grupos de autogestores durante 2015**III Encuentro Interregional en Ramales**

El sábado 9 de mayo nos reunimos en Ramales de la Victoria con los grupos de autogestores de FEAPS Cantabria. Llegamos sobre las 11 de la mañana al pueblo y después de reunirnos todos, hicimos una visita a la Cueva de Cullalvera por grupos. Mientras unos estaban en la Cueva, otros dieron un paseo por el pueblo y tomaron algo.

A mediodía nos recogió el autobús para ir a comer al restaurante la Casa del Puente. El menú era variado para poder elegir entre ensaladas o tallarines; carrilleras o bacalao; y como postre arroz con leche o flan. La verdad es que la comida nos pareció a todos muy rica y el restaurante bastante bonito. Sobre las 16.00 horas nos reunimos por grupos para tratar distintos temas de interés para los autogestores. El tema principal era los Hábitos Saludables (en la alimentación, en el deporte, el cuidado personal, etc.). Primero comentamos estos temas por grupos mezclándonos los autogestores de Cantabria y de Bizkaia y escribimos en cada grupo nuestras conclusiones. Luego pusimos en común todos los grupos dando por terminado el encuentro y despidiéndonos hasta el próximo encuentro.

Sobre las 18.00 horas cogimos el bus de regreso a Bilbo para descansar.

I Encuentro Gorabide en Lanestosa

El 31 de octubre tuvo lugar el primer Encuentro de Autogestores de Gorabide en Lanestosa, con la colaboración del Ayuntamiento de Bilbao. Fueron los autogestores del grupo de la Residencia Isasti los encargados de organizar el Encuentro. Así cuentan su experiencia. Unos autogestores nos encargamos de recibir el autobús que traían a los otros grupos de Bilbao, Barakaldo, Artzentales y Basauri, y otros autogestores nos quedamos fuera de las escuelas para saludar a la gente. Nos presentamos con una breve exposición a cargo de Luis y un vídeo. Después tomamos un café con unas pastas. Y nos juntamos en pequeños grupos para charlar de diferentes asuntos y de normas que tiene cada grupo de autogestores. Cuando acabamos fuimos dando un paseo hasta el restaurante. A muchos nos encantó este paseo. Entramos a comer a las 14.30 y nos pusimos las botas, quedamos muy satisfechos y las 16.30 con la tripa llena, nada mejor que dar un paseo por el pueblo de Lanestosa.

Organizamos una visita guiada de la que disfrutamos mucho. También pudimos ver un rally que pasaba por el pueblo. Nos despedimos hasta el año que viene con una bonita foto de familia.

XI Encuentro Autonómico en Getxo

El XI Encuentro Autonómico de Autogestores FEVAS se celebró el sábado 23 de noviembre en Las Arenas, organizado por la Asociación Uribe Costa.

Los autogestores de Gorabide quedamos en la salida del metro Areeta y nos fuimos juntos a la Escuela de Música Andrés Isasi, donde se celebró el encuentro. Primero hubo unas presentaciones del presidente de Uribe Costa y de la Gerente de Fevas. Luego autogestores de Uribe nos presentaron la Guía sobre Redes Sociales que ha publicado FEVAS. Después tuvimos dos opciones: las personas que no utilizan Internet se quedaron en el salón de actos para recibir una charla básica sobre este tema. La otra opción era para las personas que ya usan las redes sociales e Internet y consistió en hacer grupos para debatir sobre asuntos relacionados con el uso de las redes sociales e Internet. En total fuimos 7 grupos de trabajo.

Sobre las 11.30 tuvimos un descanso para tomar un café y comprar alguna golosina. Y sobre las 12.00 volvimos al trabajo en grupos. Cerramos con unas conclusiones que expusimos en el salón de actos un portavoz de cada grupo. Para terminar hubo un pequeño teatro sobre los "emoticonos" que utilizamos en Whatsapp. Nos fuimos a comer a una cervecería de Getxo donde pudimos bailar.



Agenda de actividades de grupos de autogestores durante 2015

Algunas conclusiones del III Encuentro Interregional en Ramales Hábitos de vida saludable



“Menos plato y más zapato”

Los buenos hábitos de vida son responsabilidad de cada uno de nosotros.

El deporte, la dieta, bailar, pasear son buenos hábitos además de divertidos.



Cuidar la imagen por fuera, en su justa medida, nos ayuda a estar a gusto con uno mismo.

Obsesionarse por el deporte o la delgadez no es bueno.

Compartir buenos hábitos con amigos/as es una buena estrategia para no abandonar a la primera de cambio.

Cuidarse uno mismo es una parte de ser autogestor. Gestionamos nuestro bienestar físico y mental.

Algunas conclusiones del I Encuentro Gorabide en Lanestosa Funcionamiento de los autogestores en Gorabide

Los grupos de autogestores sirven para compartir puntos de vista e ideas diferentes sobre los temas que preocupan, también para resolver problemas cotidianos, valorarse uno mismo y saber autogestionarse.

Autogestionarse es hacerse cargo de los asuntos personales, de las consecuencias de lo que hacemos. No significa que no se necesite ayuda o apoyo sino que somos capaces de tomar decisiones por nosotros mismos.



Para que los grupos de autogestores funcionen bien hay que tener en cuenta una normas:

- Puntualidad y compromiso de asistencia (no es obligatoria pero sí es responsabilidad de cada autogestor)
- Confidencialidad (lo que se habla en el grupo se queda en el grupo)
- Ayuda y colaboración
- Respeto y comprensión
- Confianza y diálogo

Algunas conclusiones del XI Encuentro Autonómico en Getxo Internet y las Redes Sociales

Si alguien te molesta en las redes sociales es importante avisar a alguien de confianza.

Cuidado con poner datos personales en las redes sociales.

A veces maleducamos a los niños/as con tanto juego de móvil y tablet. Hay que jugar con el balón!

Ya no hay cabinas telefónicas para una urgencia o necesidad.

Las redes sociales pueden hacer que nos comuniquemos menos de manera personal.

Cuidado con la webcam y el ciberacoso, pueden ser un riesgo.

Es importante pedir permiso antes de subir fotos de otras personas.

El whatsapp no es aconsejable para resolver problemas con los/as amigos/as, se pueden liar más las cosas.

En reuniones, cine, etc. es una norma de educación silenciar el móvil.

No es aconsejable bloquear a una persona, se puede molestar. Es mejor hablar con ella directamente.

Internet es una buena herramienta para buscar información, comprar entradas, bajar música, etc.



Entrevista con...



Jontxu Güena, un hombre de 57 años, nos cuenta un viaje alucinante que ha hecho este verano a Estados Unidos durante tres semanas, coincidiendo con el Jaialdi celebrado en Boise (Idaho) este verano. Le entrevistamos en la oficina de Gorabide para saber un poco más de él mismo y de este viaje. Nos acompaña también su hermana Jasone, con quien compartió este viaje, además de otras cuatro amigas. Ramón Antequera le hace estas preguntas:

R.A. ¿A qué parte de Estados Unidos viajasteis?

J.G. Hemos viajado a Boise (Idaho) a la fiesta vasca, al Gran Cañón del Colorado, a Las Vegas... hemos ido en coches y también hemos cogido avión.

R.A. ¿Cómo se te ocurrió este viaje a Estados Unidos?

J.G. Siempre me han gustado las películas del Oeste, de indios y americanos en las que salen actores como Jhon Wayne, Cary Grant, Jhon Ford. Mi favorita es Ford Apache. Quería ver estas tierras de los indios.

R.A. Cuéntanos un momento feliz de tu viaje.

J.G. Me gustó la naturaleza tan impresionante, la tierra de los indios Navajos y su artesanía. Compramos un CD con su música tradicional navaja.

Otro momento feliz es cuando pude tocar la armónica en un club de jazz and blues, en el Hotel LINQ de Las Vegas. Los miembros del grupo que tocaban eran amigos y me invitaron a tocar con ellos, sin ensayar. Me dieron un gran aplauso.

Otro momento fue cuando el lehendakari visitó la feria durante el Jaialdi y estuvo en el stand con nosotros. Pude hacerme una foto.

R.A. ¿Cómo podías comunicarte con las personas? En Estados Unidos hablan inglés.

J.G. Había personas que hablaban castellano. En la feria vasca también había gente que hablaba euskera. Y yo sé algunas palabras en inglés. Pero dos de las amigas con las que viajaba hablan inglés y hacían de traductoras. Me hacía entender.

R.A. ¿Cómo resumirías tu viaje en unas palabras?

J.G. Lo más importante de este viaje es la amistad, la naturaleza y la libertad.

R.A. Y finalmente, ¿qué otros viajes has hecho?

J.G. He estado en Cuba, Portugal, Italia, Marruecos... Nuestro próximo viaje será a Holanda. Todos los viajes son bonitos.



Entrevista con...



Jontxu acompaña al grupo musical tocando la armónica en el Club de Jazz and Blues.



Para saber un poco más...

Jaialdi, la fiesta vasca en USA

Boise, la capital de Idaho, se convierte cada cinco años en una parte de Euskalerría. En esta tierra del oeste de Estados Unidos se celebra una gran fiesta cultural vasca.

Allí se reúnen los vascos que fueron a vivir allí hace décadas, sus descendientes (hijos, hijas, nietos y nietas). También viaja mucha gente desde el País Vasco.

Durante varios días se celebra una gran fiesta con música, danzas, romerías, deportes rurales y también bertsolaris.

Es una fiesta en honor a los vascos que tuvieron que ir a vivir a Estados Unidos para trabajar allí, la mayoría de ellos en tareas muy duras como el pastoreo.

Sus hijos y nietos han querido mantener el origen de su familia recordando en esta fiesta la cultura vasca. Incluso hay una peña del Athletic en Boise!

Esperaremos a la siguiente edición de Jaialdi ya en 2020. Quién sabe si mandaremos un reportero a cubrir la noticia!



Los autogestores de las residencias nos cuentan...Autogestores de Residencia Ibarreta-Zuloko (Barakaldo)
Exposición de cuadros en la Casa de Cultura

Avelino Molinero vive en la residencia Ibarreta Zuloko de Barakaldo.

Del 10 al 29 de septiembre de este año 2015, en el Centro de Integración Social de Barakaldo, hubo una exposición llamada BARAKART.

Los residentes de Barakaldo participaron en la exposición. Mostraron las diferentes manualidades que realizan en la residencia a lo largo del año. Avelino participó con algunos de los

cuadros que ha pintado a lo largo de su vida. El grupo de autogestores le hace esta entrevista.

¿Te ha gustado participar en la exposición?

Me ha hecho mucha ilusión. Siempre me ha gustado pintar. Y me gusta que gente que no es de mi residencia pueda ver mis cuadros.

¿Cuántos cuadros has presentado a la exposición?

Cuatro cuadros aunque tengo más. Tuve que elegir unos pocos, la exposición era de todos los compañeros de la residencia y tenía que haber espacio para todas las creaciones.

¿Qué tipo de cuadros haces?

Depende del sitio y del momento. Los 4 cuadros que presenté son de tipos diferentes. Voy a explicarlos un poco.

Presenté tres cuadros pintados con acuarela. Dos eran de flores que pinté hace muchos años en Marquina donde iba a un grupo de manualidades. Y el tercero, un cuadro mari-

nero que pinté hace unos 5 años en Plazakola, la residencia primera en la que viví.

Y el cuarto cuadro que presenté es de fieltro y pintado a rotulador. Este cuadro lo he pintado en la residencia de Barakaldo, donde vivo ahora. Es una lámina que compré en una feria de manualidades que se hace en el BEC.

¿Cuál es el cuadro que más te ha costado pintar?

El de fieltro. Es costoso de pintar y en mi nueva residencia es difícil pintar. Además los años no me ayudan, no tengo la misma agilidad en la mano.

Avelino seguirá pintando para próximas exposiciones y aquí os deja una muestra de sus cuadros.

Le deseamos suerte en esta tarea que tanta satisfacción le proporciona y en la que, además, demuestra tener una gran habilidad. Sin duda alguna, Avelino es el artista de Ibarreta - Zuoloko.



Los autogestores de las residencias nos cuentan...

Autogestores de Arteagoiti
La historia de la Música

Hola a tod@s l@s autogesto@s!
Somos el grupo de Arteagoiti (Basauri). Durante diferentes sesiones hemos recopilado información sobre la historia de la música. Con ello hemos elaborado un cartel que recoge la evolución de la música a lo largo del tiempo.

La música es muy importante en nuestras vidas y nos rodea continuamente, nos relaja, y nos produce todo tipo de sensaciones... Nos ha parecido una experiencia bonita, gratificante y positiva. Os invitamos a que vosotros también os sumerjáis en esta experiencia.

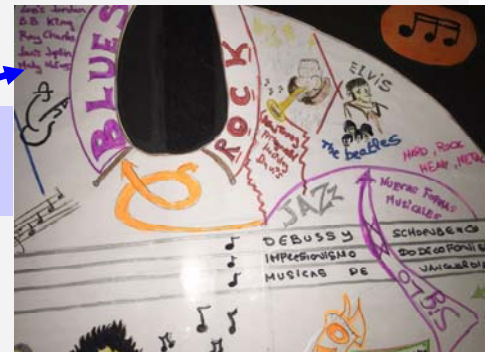


El sistema musical griego es el origen de las actuales escalas musicales.

La música pasa de ser interpretada en iglesias y palacios a una música interpretada en cas de la burguesía y en espectáculos públicos.



La música "cult" pierde su protagonismo a favor el jazz, el rock y otros estilos musicales.



La música ha sido importante en todos los periodos de la historia y siempre lo será.



Los autogestores de las residencias nos cuentan...**Autogestores de Residencia Artzentaales
Participamos en la fiestas del pueblo**

Hola a tod@s. Desde el año 2014 llevamos colaborando en la comisión en el desarrollo de las fiestas, participando en algunos de los eventos que en ellas se celebran.

Nuestra tarea fundamentalmente es dar apoyo en alguna de las actividades, tales como la colocación de carteles en los municipios de alrededor, preparación del lunch, corte de la circulación en la carrera de caballos, ser parte del jurado del concurso de disfraces.

Vamos a conocer la experiencia de algunas de las personas que han participado en la comisión de fiestas del municipio.

¿Cómo os habéis sentido participando en una comisión de este tipo?

JLP: Me he sentido muy valorado, útil, contento... con ganas de seguir haciendo cosas de este tipo.

AE: me he sentido contenta y satisfecha por haber hecho bien el trabajo y con ganas de volver a participar el año que viene.

Esta experiencia nos ha abierto las puertas a la participación en futuras iniciativas que se desarrollen en nuestro entorno, porque nuestra aportación en ellas ha sido positiva, tanto para nosotros como para el entorno en el cual nos relacionamos.

Hay que recordar que la creación de grupos de participación y autogestores en los centros de Gorabide es uno de los objetivos del plan estratégico. Para ello se creó una comisión que elaboró una guía para facilitar la creación de estos grupos en cada centro (residencias, viviendas y centros de día).

La realidad es que en 2015 en cada centro existe, al menos, un grupo de participación o de autogestores formado por personas usuarios con DI que tienen muchas ganas de aportar sus ideas y su energía en aspectos de la vida diaria y en la mejora de la calidad de vida propia y de los demás.

Innovación y Nuevas Tecnologías**Los dispositivos móviles para gestionar la información de las personas usuarias de STL**

Los responsables de los voluntarios del Servicio de Tiempo Libre tienen unos teléfonos móviles con una agenda con datos de las personas usuarias que vamos a tiempo libre. En esta agenda tienen información sobre enfermedades, la medicación que toman, para conocer el protocolo de actuación en caso de olvidar tomar la medicación, etc.

Esta aplicación en el teléfono móvil ayuda a los voluntarios a manejar información importante sobre las personas usuarias. Así no tienen que andar buscando entre los papeles y las carpetas y perdiendo su tiempo.

Esta forma de tener la información es más fácil, más rápida y más segura para saber cómo actuar en casos concretos. A las personas usuarias de tiempo libre esto nos parece mejor.

**ZAINBIDE, de Ideable**

Esta aplicación para el móvil, diseñada por Ideable, se llama ZAINBIDE. Es una aplicación informática basada en tecnología móvil que permite acceder de manera segura y cumpliendo con la LOPD a los datos de las personas usuarias del Servicio de Tiempo Libre de Gorabide.



Sugerencias culturales y de ocio

Las Cuevas de Cullalvera



La Cueva de Cullalvera se encuentra en las inmediaciones de la localidad de Ramales de la Victoria, en la comarca del alto Asón (Cantabria). Se trata de una cavidad prehistórica con una impresionante entrada y una de las más importantes de Cantabria.

Ya una vez dentro podemos encontrar formaciones espectaculares debidas a la acción del agua y el tiempo sobre la roca.

En Cullalvera se han encontrado arte rupestre de la época del Paleolítico: podemos ver dos caba-

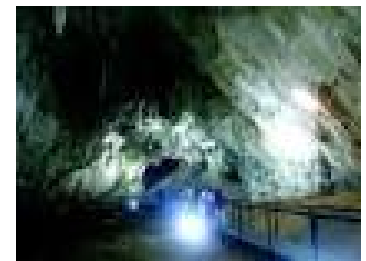
llos pintados en negro. Otra de las características más sorprendentes es que un río atraviesa la cueva de manera subterránea. Cuando llueve mucho y el río crece éste se filtra y fluye por la cueva. En crecidas muy importantes el río ha llegado a erosionar las paredes de la cueva.

También es muy agradable el paseo que hay desde el centro del pueblo hasta el acceso a la cueva, pues se trata de un paseo por un bonito encinar.

Para conocer mejor la cueva se puede hacer una visita guiada que dura aproximadamente una media hora. Es aconsejable ir un poco abrigado pues la temperatura va bajando según nos vamos adentrando en la cueva.

Finalmente, el municipio de Ramales de la Victoria también es un lugar agradable para dar un paseo y comer en alguno de sus restau-

rantes. Desde Laredo (Cantabria) o Lanestosa (Bizkaia) se llega a este municipio en poco tiempo.



Tema de interés

Taller sobre la sexualidad

La sexualidad es un tema que nos interesa a todos y a todas. Por eso es importante construir un espacio donde poder hablar de este tema. Por eso Javier Bengoa, psicólogo de Gorabide, dinamizó una sesión en la que participamos personas con discapacidad intelectual interesadas en hablar sobre este tema.

Cariño, confianza, celos, amor, pareja, afecto, seguridad, respeto, fidelidad, placer, relaciones, masturbación, disfrutar solo, virginidad, disfrutar en pareja, erotismo, deseo, y otras muchas palabras e ideas fueron saliendo en el taller. Tratamos de ordenarlas, entenderlas y ver qué era cada cosa. También hablamos sobre la diversidad sexual y las diferentes orientaciones sexuales las personas pueden tener.

Otra idea importante es que el sexo no es solo el coito, hay muchas formas de mantener relaciones sexuales. Otra idea importante es el res-

peto a cada persona, a sus preferencias, a sus elecciones, a sus intereses. Y a cuando dice "sí" y cuando dice "no". Otra idea importante es que el sexo es algo normal de las personas, se puede hablar sobre ello, se pueden tener dudas y se pueden resolver preguntando a la persona adecuada.

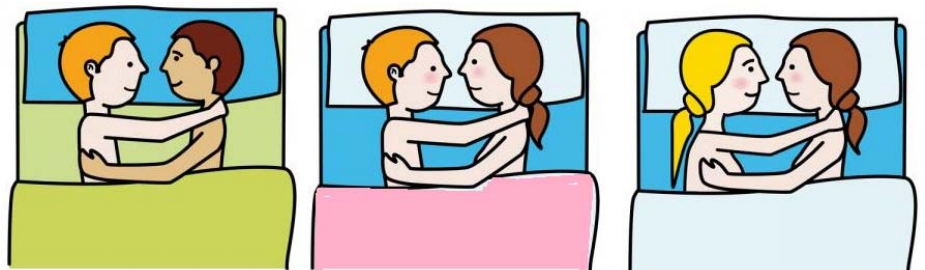
Además algunos autogestores están colaborando para revisar una herramienta para evaluar la sexualidad en las personas con discapacidad intelectual. Esta herramienta va hacien-

do preguntas y utiliza unos pictos. En estas reuniones se trata de ir viendo si se entienden las preguntas, los dibujos, etc.

En caso de resultar difícil sugerimos algún cambio.

A los autogestores nos agrada que pidan nuestra colaboración para contribuir en estas tareas.

Creemos que las cosas que se hacen así son mejores para todos nosotros y nosotras, las entendemos, son útiles de verdad.



Los grupos de autogestores en Gorabide

Nuestro objetivo: participar en la sociedad

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: Lanestosa, Arteagoiti, Artzentaletas y Barakaldo.

Durante 2015 hemos tenido ocasión de compartir algunas actividades juntos como los Encuentros de Autogestores en Ramales de la Victoria y en Las Arenas.

Los grupos nos reunimos una vez al mes, contando con las personas de apoyo en cada grupo.

Estas personas de apoyo también se reúnen para comentar cómo van funcionando los grupos.

Lo más importante es que en este año hemos celebrado el I Encuentro de Autogestores de Gorabide en Lanestosa. Esperamos poder repetir la experiencia. Además, en 2016 seremos los autogestores de Gorabide los encargados de orga-

nizar el encuentro autonómico. Así que nos pondremos las pilas!

Al final del año, los autogestores hemos valorado los grupos con una encuesta que nos pregunta nuestra satisfacción con asuntos como el lugar y hora de las reuniones, los temas, las personas de apoyo, la posibilidad de expresar y compartir nuestras ideas en el grupo, etc. Es muy importante que demos nuestra opinión sobre lo que funciona y lo que puede mejorar, es responsabilidad de todos, no sólo de los profesionales. La puntuación media de todos los grupos ha sido este año superior a 4 (sobre 5 puntos), lo que significa que estamos bastante satisfechos con los grupos de autogestores.

Uno de los objetivos que pensamos que tenemos es la responsabilidad de sensibilizar a los demás sobre la discapacidad intelectual.

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

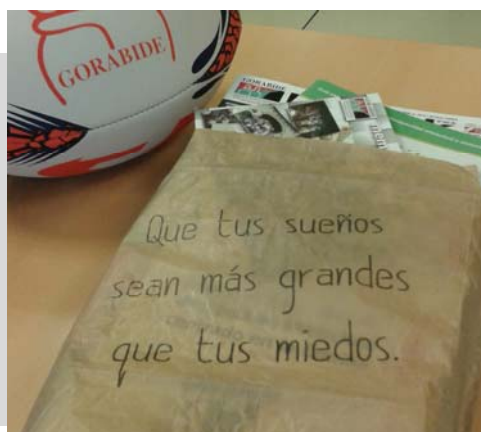
Residencia Ibarreta-Zuloko (Barakaldo):
94 418 07 08
barakaldo@gorabide.com

Comisión redactora: Ana Mota, Federico Gil, Iker Uribe, 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 enviamos a todos /as un mensaje para este año 2016



Que tus sueños sean más grandes que tus miedos