



Artículo sobre
el duelo
Doluari buruzko
artikulua
pg. 4 or.



Grupos de
autogestores
Autogestoreen
taldeak
pg. 5 or.



Lipdub solidario
en el BEC
Lipdub solidarioa
BECen
pg. 6 or.

La Residencia de Artzentales, en marcha

*Artzentaleseko
Egoitza,
martxan*



La Residencia de Artzentaales suma 25 nuevas plazas a la oferta de servicios de Gorabide

En un edificio cedido por la Diputación Foral de Bizkaia, este nuevo equipamiento ofrece un servicio integral, con atención 24 horas al día



El 24 de marzo entró en funcionamiento la nueva Residencia de Artzentaales, para prestar un servicio integral, con atención las 24 horas del día, a 25 personas mayores de 45 años, con distintas necesidades de apoyo.

La Residencia de Artzentaales, ubicada en el barrio Traslaviña de este municipio de Las Encartaciones, se encuentra en un apacible entorno natural, a 34 kilómetros de Bilbao. El edificio de estilo clásico, cedido por la Diputación Foral de Bizkaia, tiene 815 m² distribuidos en cuatro plantas, con ascensor. El tono rústico impregna cada estancia, aunque se combina con todas las comodidades posibles, gracias a las reformas realizadas con subvenciones de BBK y Once, y fondos propios de Gorabide.



Gorabide tiene una nueva residencia. Se abrió el 24 de marzo, en Artzentaales, a 34 kilómetros de Bilbao. Tiene sitio para 25 personas. Ahora, viven seis; y el resto van a ir poco a poco hasta que estén todas en junio. Cerca, hay médico, farmacia, casa de cultura y zonas de ocio.

La planta baja dispone de zona de visitas, sala de fisioterapia, cocina, lavandería y almacenes. En el primer piso, se encuentran la enfermería, una sala de actividades, el comedor, dos despachos, una sala de reuniones y otro almacén. Y en los dos niveles superiores, están las habitaciones con baño: ocho dobles y nueve individuales. Además, cuenta

con un amplio patio posterior. Y en la misma zona de la residencia está el centro de salud, la farmacia, la casa de cultura y varias zonas de esparcimiento.

De inicio, seis residentes. En el momento de la apertura, residen en el centro seis personas, a las que se irá sumando el resto hasta completar las 25 plazas en junio. El equipo de 19 profesionales de atención directa del centro establecerá y aplicará un programa de apoyo personal y social que dé respuesta a las necesidades e intereses de las personas usuarias.

Gorabide se encarga de la gestión de esta residencia, gracias al convenio firmado con la Diputación, que se ocupa del mantenimiento del centro.



Artzentaleseko Egoitzak Gorabideren zerbitzuen eskaintzari 25 plaza berri gehitzen dizkio

Bizkaiko Foru Aldundiak lagatako eraikin batean, ekipamendu berri honek zerbitzu integrala ematen du, eta eguneko 24 orduz ematen du arreta

Martxoaren 24an, Artzentalesko Egoitza berria jarri zen martxan, zerbitzu integrala emateko, egun osoz, laguntza-beharrizan desberdinak dituzten 45 urtetik gorako 25 pertsonari.

Artzentalesko Egoitza Enkarterrietako udalerrri honetako Traslaviña auzoan dago, natura-ingurune atseginean, Bilbotik 34 kilometrora. Estilo klasikoko eraikina Bizkaiko Foru Aldundiak laga du, eta 815 m² ditu, lau solairutan banatuta, igo-gailuarekin. Landa-kutsua da egonaldi guztien bereizgarria, baina, hala ere, erosotasun guztiak ditu, BBKren eta Onceren diru-laguntzekin eta Gorabideren beraren funts propioekin egindako zaharberrikuntzak direla-eta.



IRAKURKETA ERRAZA

Gorabidek egoitza berria du. Martxoaren 24an ireki zen, Artzentalesen. 25 pertsonarentzako lekua du. Orain, sei datoz; gainerakoak apurka-apurka sartzeko joango dira, harik eta ekainean guztiak beteta egon arte. Gune berean medikua, farmazia, kultur etxea eta aisia-gunea daude.

Beheko solairuak bisita-guneak, fisioterapia-gela, sukaldea, garbitokia eta biltegiak ditu. Lehenengo solairuan, erizaintza, jarduera-gela, jan-gela, bi bulego, bilera-gela eta beste biltegi bat daude. Eta goiko bi solairuetan, komuna duten logelak daude: zortzi bikoitz eta bederatzita banako. Gainera, atzealdean patio handia

da. Eta egoitzaren gune berean, osasun-zentroa, farmazia, kultur etxea eta aisialdirako zenbait gune daude.

Hasteko, sei erabiltzaile Irekitzean, zentroan sei pertsona egon dira; jende gehiago sartuko da, harik eta, ekainerako, 25 plazak beteta egon arte. Zentroari zuzeneko arreta emateko 19 profesionalen taldeak laguntza personal eta soziala emateko programa ezarri eta aplikatuko du, erabiltzaileen beharrez eta intereseei erantzuteko.

Gorabidek kudeatzen du egoitza, foru-aldundiarekin sinatutako hitzarmenari esker; aldundiak du zentroaren mantentze-lanen ardura.

firma invitada

Duelo y discapacidad intelectual

Desde febrero, una serie de seminarios ha abordado las implicaciones que tiene la experiencia del duelo para una persona con discapacidad intelectual. Los dos psicólogos que los han impartido dan las claves de este momento tan importante.

El duelo es el proceso mediante el cual elaboramos la pérdida de seres queridos o de cosas significativas para nosotros (casa, trabajo, país...). El duelo no es una enfermedad, es un proceso natural, único e intransferible, y no se puede determinar exactamente cuándo empieza ni cuándo acaba. Todo duelo supone la ruptura de un vínculo. Cuanto más intenso y nutritivo es el vínculo con alguien que se va, más intenso será el dolor. Pero si hay sufrimiento, es porque amamos. Y las personas con discapacidad intelectual establecen vínculos intensos con sus familiares, amigos y cuidadores, independientemente de su edad y tipo o grado de discapacidad.

Con frecuencia, cuando ha fallecido o enferma de gravedad un ser querido, evitamos hablar en su presencia, o hablarles de ello. De esta manera, intentamos separarles del dolor, e incluso de nuestro dolor; con la buena voluntad de protegerles y, a menudo, con la "excusa" de su fragilidad para comprender lo que está pasando. Pero el duelo no es una experiencia que haya que comprender. De hecho, cuanto más nos duele, más difícil es encontrar la respuesta al porqué. Por qué a él, por qué ahora, ¿por qué...?

Al igual que los adultos, los niños y las personas muy mayores y enfermas, los discapacitados intelectuales necesitan vivir su duelo, su dolor. Tener cubiertas las necesidades que tienen todos los dolientes; que su dolor sea escuchado, disponer del permiso para expresarlo mediante el llanto, la negación o el enfado, sin que sea juzgado por su intensidad o duración. Compartir su dolor con familiares y amigos. Asistir a los funerales, despedirse y estar acompañados si es su deseo. Y recibir la información de forma adecuada a sus capacidades, de manera que la pérdida pueda ser integrada en su manera de ver y comprender la vida y el mundo.

Juan Luis Santamaría e Igor Fernández
Psicólogos-psicoterapeutas del Servicio de Atención al Duelo de Bizkaia

sinadura gonbidatua

Dolua eta adimen ezintasuna

Otsailetik, zenbait hitzalditan aztertu da doluaren esperientziak adimen ezintasuna duen pertsonarengan dauzkan eraginak. Hitzaldiak eman dituzten bi psikologoek une garrantzitsu honen gaineko azalpenak eman dituzte.

Dolua maite ditugun pertsonak hil edo guretzat garrantzitsuak diren gauzak (etxea, lana, herrialdea...) galtzen direnean bizi dugu. Dolua ez da gaixotasuna; prozesu naturala da, bakarra eta besterenezina, eta ezin da erabaki, zehazki, noiz hasi eta noiz amaituko den. Doluak esan nahi du lotura batekin apurtu dela. Hil egiten den norbaitekiko lotura zenbat eta biziagoa eta emankorragoa izan, orduan eta handiagoa izango da mina. Baina, sufrimendua badago, maite dugulako da. Adimen ezintasuna duten pertsonak loturak ezartzen dituzte beren familiarterako, lagun eta zaintzaileekin, adina edo ezintasun mota edo maila gorabehera.

Sarri askotan, maite dugun pertsona bat hil edo larri gaixotzen denean, saiatzaren gara, eurak aurrean daudenean, horren gainean ez hitz egitea. Horrela, mina saihestu nahi diegu, bai eta guk daukagun mina ere, babesteko borondatez; askotan, gertatzen ari dena ulertzeko duen ahultasunaren "aitzakia" baliatuta. Baina dolua ez da ulertu beharreko esperientzia. Izan ere, zenbat eta min handiagoa sentitu, gero eta zailagoa da zergatia aurkitzea. Zergatik berari, zergatik orain, ¿zergatik...?

Nerabe, ume eta adineko eta gaixoek bezala, adimen ezintasuna dutenek ere beren dolua bizi behar dute, beren mina. Mina sufritzen duten guztien beharrak ase behar dira: beren mina entzuna izan dadila, negarra ren, ezetzaren edo haserrearen bidez adierazteko aukera izan dezatela, intentsitate edo iraupenagatik epai-tuak izan gabe. Beren mina familiarterako eta lagunekin konpartitzea. Hiletetara joatea, agur esatea eta familiarterako edo lagunak alboan izatea, hala nahi badute. Informazioa beren gaitasunen arabera jasotzea; horrela, heriotza beren ikuspegiaren arabera berenganatu ahal izateko eta bizitza eta mundua ulertu ahal izateko.

Juan Luis Santamaría eta Igor Fernández
Doluari Aurre Egiteko Bizkaiko Zerbitzuko psikologo-psicoterapeutas

puertas adentro de... Grupos de autogestores

Los grupos de autogestores están formados por personas con discapacidad intelectual que se reúnen para aumentar sus posibilidades de decidir por sí mismas. Gorabide cuenta con seis grupos; cuatro de los cuales dependen del Servicio de Formación y Participación Familiar.

"Autogestor es autonomía, que tú puedas hacer cosas por ti mismo, con autoridad... aplicar fuera lo que se habla en las reuniones", así definen estos grupos sus protagonistas. "Nos ayuda expresar nuestras ideas, opiniones, nuestras dudas; nos ayuda a ser más importantes, a que nos entiendan, a aprender a escuchar", explican. Y añaden: "se habla con to-

total libertad de muchos temas; por ejemplo, de cómo vemos el futuro".

Conocer los derechos

Uno de los objetivos está claro: "Hacemos reuniones para conocer los derechos que tenemos. Conocer los derechos es el primer punto y luego hay que exponerlos, explicar a los demás para que no te pisen. Pero los derechos nos los tenemos que ganar, ganándote la confianza. Hay que cumplir con las obligaciones". Aunque estos grupos también sirven "para explicar temas y ver las cosas

desde otra perspectiva y sacar algo en claro". Y para "aprender a llevarnos bien y a escucharnos. Antes cada uno iba a su bola; yo nunca había estado en un grupo y no sabía qué era respetarse unos a otros. Yo creía que lo mío era mío y no tenía que explicar nada. Antes pensaba que yo era yo solo".

En resumen: "Me siento a gusto siendo autogestor de Gorabide, me siento protegido... puedo expresar lo que yo pienso... Colaboramos, ponemos un granito de arena".

Autogestores participantes en el VI Encuentro de Fevas, en 2010



Fevasen VI. topaketako autogestore parte-hartzaileak, 2010. urtean

Autogestoreen taldeak barrutik

Autogestoreen taldeak adimen ezintasuna duten pertsonen osatzen dituzte, beren kabuz erabakitzeko aukerak areagotzeko biltzen direnek. Gorabidek sei talde ditu; horietako lau Familien Prestakuntza eta Partaidetza Zerbitzuen mendekoak dira.

"Autogestoreak autonomia esan nahi du, nork bere kabuz gauzak egin ahal izatea; kanpoan bileretan hitz egiten dena aplikatu ahal izatea", horrela definitzen dituzte talde horiek bertako protagonistek. "Gure ideiak, iritziak, zalantzak adierazteko balio digu; garrantzitsuago izaten laguntzen digu, uler gaitza-

ten, entzuten ikasten", azaldu digute. Eta gaineratu dute: "askatasun osoz hitz egiten da gai askoren gainean; esate baterako, etorkizunaren aurreikuspenaren gainean".

Eskubideen berri izatea

Helburuetako bat argi dago: "Bilerak egiten ditugu, dauzkagun eskubideen berri izateko. Eskubideen berri izatea lehenengo puntua da, eta, gero, azaldu egin behar dira, gainerakoei azaldu, zapaldu ez zaitzaten. Baina eskubideak irabazi egin behar ditugu, eta, horretarako, konfiantza lortu behar dugu. Beharrak bete behar dira". Hala ere, talde horiek "hainbat gai azaltzeko eta gauzak

beste ikuspegi batetik ikusteko eta ondorio argiak ateratzeko" ere balio dute. Eta "gure artean ondo konponetzen ikasteko eta elkarri entzuteko. Lehen bakoitzak berea baino ez zuen egiten; ni ez naiz sekula talde batean egon eta ez nekien elkarrenganako errespetua zer zen. Nik uste nuen nirea neurea baino ez zela eta ez nuela inolako azalpenik eman behar. Lehen uste nuen ni neu baino ez nintzela".

Laburtzeko: "Atsegin handiz naiz Gorabideko autogestore, babestuta sentitzen naiz... Pentsatzen dudana azal dezaket... Lagundu egiten digu, nork bere harri-koskorra dakar".

Lipdub solidario en el BEC



Lipdub solidarioa BEC-en



Este es el Año Europeo del Voluntariado, y el Consejo Vasco del Voluntariado organizó la grabación de un lipdub solidario, el sábado 12 de marzo en el BEC. El lipdub es un vídeo musical que se graba de una sola vez, en el que las personas que participan hacen *play-back* y se mueven al ritmo de la música.

De Gorabide participó el club de sábados de Portugalete. Rafa, Trini, Jesusmari, Maricarmen, Montxo, Maite y Susana fueron las personas elegidas para sujetar las letras de la palabra "transforma" y bailar al paso de la cámara, mientras que la otra Maricarmen prefirió que la grabaran sentada en la sala de prensa del BEC.

Apoyo al voluntariado

Esta iniciativa tenía el objetivo de apoyar de manera divertida y desenfadada al voluntariado. Además sirve para afianzarlo como promotor de la participación ciudadana, fomentar su reconocimiento público, y demostrar a todo el mundo que la solidaridad está viva.

El resultado se podrá ver próximamente en Internet. Así que habrá que prestar atención a las noticias que vayan apareciendo.

Boluntariotzaren Europako Urtea dela eta, Boluntariotzako Euskal Kontseiluak lipdub solidarioaren grabazioa antolatu zuen, martxoaren 12an, larunbatean, BECen. Lipduba musika-bideoa behin baino ez grabatzen dela, eta bertan parte hartzen duten pertsonak *play-back*a egiten dute eta beren mugimenduak musikaren erritmora sinkronizatzen dituzte.

Gorabideko Portugaleteko larunbatetako klubak parte hartu zuen. Rafa, Trini, Jesusmari, Maricarmen, Montxo, Maite eta Susana hautatu zituzten, "transforma" hitzaren letrei eusteko eta kamerarekin batera dantza egiteko; beste Maricarmenek, berriz, nahiago izan zuen BECeko prentsa-aretoan grabatzea, eserita.

Boluntariotzari laguntza ematea

Ekimen honen helburua izan da modu dibertigarrian eta bizian ematea laguntza boluntarioei, herritarrek parte hartzeko sustapen gisa finkatzeko eta jendeak onar dezala sustatzeko eta mundu guztiari solidaritatea bizirik dagoela erakusteko.

Emitza Interneten ikusi ahal-ko da, aurki. Horrenbestez, berrien zain egon beharko du-
gu.



En mayo, se abre la inscripción para las vacaciones del Imsero en **septiembre de 2011 y pascua de 2012**

Del 9 al 23 de mayo, se podrán realizar las inscripciones para optar a una plaza en los programas de vacaciones del Imsero 2011-2012.

El Servicio de Tiempo Libre va a organizar siete viajes a varios destinos, hasta cubrir un total de 112 plazas. Las dos primeras tandas tendrán lugar en la segunda quincena de septiembre de este año, y las otras cinco serán en la semana de pascua de 2012.

Requisitos del Imsero
Estos viajes están integrados en los programas de vacaciones de Feaps y subvencionados por el Imsero. Por eso, los plazos de solicitud y los criterios de adjudicación responden a los requisitos que establece este organismo. En el próximo Berriak, se incluirá el impreso de solicitud y las instrucciones para cumplimentarlo.



Lanzarote fue uno de los destinos del año pasado. Lanzarote izako bidaien helmugetako bat izan zen.

Maiatzean, **2011ko irailerako eta 2012ko pazkorako** Imersoko oporretan izena emateko epea zabalduko da

Maiatzaren 9tik 23ra bitartean, eskatu ahal izango da lekua 2010-2011ko Imersoko oporretako programe-tan. Astialdiko Zerbitzuak zazpi bidaia antolatuko ditu 112 lagunentzat.

Lehenengo txanda biak aurtengo irailaren lehenengo hamabostaldian egingo dira eta gainerako bostak 2012ko pazkoko astean.

Imersoren baldintzak
Bidaiak Feapsen opor-programe-tan sartuta daude eta Imersok laguntzen ditu diruz. Hori dela eta, eskabideak egiteko epeak eta bidaiak esleitzeko irizpideak erakunde horrek jartzen dituen baldintzei lotuta daude. Hurrengo Berriaken eskabidea egiteko inprimakia eta hura betetzeko argibideak jarriko ditugu.

IMERSO 2011-2012
septiembre de 2011
y pascua de 2012

Plazo de solicitud:
Del 9 al 23 de mayo

El próximo Berriak incluirá el impreso de solicitud.

IMERSO 2011-2012
2011ko iraila
eta 2012ko pazkoa

Eskaera epea:
Maiatzaren 9tik 23ra

Eskabidea egiteko inprimakia, hurrengo Berriak-en.

LABURRAK BREVES

El proceso de diseño del 50 aniversario llega a su ecuador

Como resultado de las dos primeras sesiones del grupo de 40 personas (usuarias, familias, profesionales y voluntariado) que está trabajando en el diseño de la celebración del 50 aniversario de Gorabide, ya hay una batería de propuestas que se van a debatir y matizar en las dos reuniones que quedan. Las familias que quieran dar su opinión sobre las ideas que han surgido, pueden dirigirse a las personas de su entorno que estén participando en el grupo de trabajo.

50. urteurrena diseinatzeko prozesua bere erdialdera iritsi da

Gorabideren 50. urteurrenaren ospakizuna diseinatzen lanean ari den 40 pertsonako taldearen (erabiltzaile, familia, profesional eta boluntarioak) lehen bi saioen emaitza hainbat proposamen izan dira, eta horiek eztabaidatu egingo dira, egiteko geratzen diren bi saioetan. Honen gaineko iritzia emateko, edozein parte-hartzaile-erengana jo dezakezu.

El Servicio de Tiempo Libre, en DeustuLan

El Servicio de Tiempo Libre estuvo presente con un stand en el Foro de Empleo de la Universidad de Deusto (DeustuLan), el pasado 30 de marzo.

Astialdiko Zerbitzua, DeustuLan-en

Astialdiko Zerbitzua Deustuko Unibertsitateko Enplegu Foroko (DeustuLan) stand batean egon zen, pasa den martxoaren 30ean.

Gorabide es una asociación sin ánimo de lucro orientada a dar apoyo a las personas con discapacidad intelectual de Bizkaia y a sus familias, contribuyendo así a la mejora de su calidad de vida y a la promoción de una sociedad más justa y cohesionada.

Gorabide irabazi-asmorik gabeko elkarte da, adimen ezintasuna duten bizkaitarrei eta haien familiei laguntzera bideratua, bizi kalitate hobea izan dezaten eta gizartea zuzenagoa eta kohesionatuagoa izan dadin lortzeko.



Atxarte Egoitzako ingurumen-tailerreko pertsonak Zuhaitzaren Egunean parte hartu zuten; horrela, lurretako Udalak lagatako bertoko hamaika zuhaitz landatu zituzten (pagoak, haritzak eta urkiak).

Jarduera hau martxoaren 9an izan zen, zentroa inguratzen duten berdeguneetako batean. Taldeak basoa berritzeko goiz atseginaz gozatu zuen, irudiak erakusten duen bezala. "Espero dugu zuhaitzek, aurki, itzal eta fruituak ematea", esan dute protagonistek.

Las personas que componen el taller de medio ambiente de la Residencia Atxarte se sumaron a la celebración del Día del Árbol plantando once ejemplares de árboles autóctonos, entre hayas, robles y abedules, cedidos por el Ayuntamiento de lurreta.

Esta actividad tuvo lugar el 9 de marzo, en una de las zonas verdes que rodean al centro. Como demuestra la imagen, el grupo disfrutó de una amena mañana de repoblación forestal, con la esperanza de "que los árboles den pronto sombra y frutos".

agenda abril | apirila

AGRUPACIONES ELKARTEAK

DEUSTO-SAN IGNACIO Junta Batzorde
Club Solas-Etxe. Luzarra, 24 - Deusto
Día 5 martes **Hora** 19:30
Eguna 5 asteartea **Ordua**

ERMUA Junta Batzorde
Aldapa, 2-bajo A/etxabe A - Ermua
Día 4 lunes **Hora** 19:30
Eguna 4 astelehena **Ordua**

SANTURTZI Comisión Komisio
Sabino Arana, 20-22 - Santurtzi
Día 27 miércoles **Hora** 19:00
Eguna 27 asteazkena **Ordua**

DURANGALDEA Comisión Komisio
Plaza Pinondo, 1 - Durango
Día 12 martes **Hora** 18:00
Eguna 12 asteartea **Ordua**

MUNGIALDEA Comisión Komisio
Atxurizubi, 12 - Mungia
Días los martes **Hora** 20:00
Egunak asteartek **Ordua**



AUTOGESTORES AUTOGESTOREAK

JÓVENES | GAZTEAK

Gorabide - Ldo. Poza, 14-2º (Bilbao)
Día 19 martes **Hora** 18:00
Eguna 19 asteartea **Ordua**

ADULTOS | HELDUAK

Gorabide - Ldo. Poza, 14-2º - Bilbao
Día 6 miércoles **Hora** 18:00
Eguna 6 asteazkena **Ordua**

LOS ELEGANTES | DOTOREAK

Gorabide - Ldo. Poza, 14-2º - Bilbao
Día 14 jueves **Hora** 18:30
Eguna 14 osteguna **Ordua**

NUEVOS 2 | BERRIAK 2

Gorabide - Ldo. Poza, 14-2º - Bilbao
Día 13 miércoles **Hora** 18:30
Eguna 13 asteazkena **Ordua**