



VII Encuentro de Autogestores  
Autogestoreen VII. Topaketa

pg. 4 or.



Entrevista  
Elkarrizketa  
Luis Arba  
Profesor de Psicología

pg. 5 or.



Complemento de pensiones  
Pentsioen osagarria

pg. 6 or.

ANDRÉS ALONSO, JUGADOR DE TENIS DE MESA ADAPTADO

ANDRÉS ALONSO, MAHAI-TENISA EGOKITUAKO JOKALARIA

*“El deporte te hace sentir mejor”*

*“Kirola egiteak hobeto sentiarazten zaitu”*



## NECESITAMOS FOTOGRAFÍAS

Para algunas de las actividades de celebración de nuestro 50 aniversario en 2012, necesitamos fotos que reflejen los cincuenta años de historia de Gorabide. Si tienes alguna imagen de ese tipo, escribe a [50aniversario@gorabide.com](mailto:50aniversario@gorabide.com) o llama al teléfono 94 443 12 10.

## ARGAZKIAK BEHAR DITUGU

2012an gure 50. urteurrena ospatzeko jarduera batzuetarako, Gorabideren historiako berrogeita hamar urteak erakusten dituzten argazkiak behar ditugu. Horrelako irudiren bat baduzu, idatzi [50aniversario@gorabide.com](mailto:50aniversario@gorabide.com) helbidera edo deitu 94 443 12 10 telefono-zenbakira.



En los dos años que Andrés lleva entrenando tres veces por semana con el equipo de tenis de mesa adaptado de Fekoor, su técnica ha mejorado mucho.

# “Hacer deporte te hace sentir mejor”

**Andrés Alonso, de la Residencia Dolaretxe de Bilbao, practica tenis de mesa desde hace dos años y compite en la Liga Vasca adaptada**

Todo comenzó hace dos años, cuando en la Residencia Dolaretxe de Bilbao compraron una mesa de pin-pon para mejorar el ocio de las personas residentes. Y, entre quienes la usaban, Andrés Alonso, un bilbaíno de 38 años que trabaja en el servicio de jardinería de Lantegi Batuak, empezó a destacar. “Éste es un puma”, reconoce uno de los profesionales de apoyo de la residencia.

Andrés recuerda: “Como me gustaba y se me daba bien, los monitores de la residencia me animaron a que me metiera en un equipo. Se lo dije a Porfi y él se lo dijo al entrenador de Fekoor”. Porfi Hernández, psiquiatra de Gorabide, presidente de la Federación Vasca de Deporte Adaptado y jugador de tenis de mesa, ha sido testigo de todo el proceso. “Conozco a Andrés desde hace mucho, y su evolución ha sido emocionante. Se

ha ido socializando mucho más, en un espacio en el que él mismo ha buscado su lugar, porque nadie le ha dado más que al resto. Se ha implicado tanto que casi hay que pararle. Es un caso claro de influencia positiva del deporte”, explica.

## Beneficios del deporte

Andrés también es consciente de los beneficios de hacer deporte: “Te hace sentir mejor... y adelgazas. Yo, antes, no hacía nada, no me cuidaba demasiado... y, ahora, sólo pienso en el pin-pon, estoy más tranquilo... Por eso, animo a la gente a que haga deporte; que busquen a alguien que les ayude, y que se animen”. También se siente parte importante del equipo. “Los compañeros, el entrenador... todos me apoyan mucho, y yo a ellos. Por eso, aunque quisiera irme, no me dejarían marcharme”, destaca.



Andrés Alonso juega a pin-pon desde hace dos años, y anima a la gente a hacer deporte.

Ha ganado varios trofeos y quiere seguir mejorando para llegar lo más alto que pueda. Una de sus ilusiones es jugar en febrero el Campeonato de España, en Almería.

Con esos mimbres, los resultados no se han hecho esperar. “He ganado varios trofeos y copas. He jugado dos veces el Campeonato de Euskadi, y he quedado tercero”, se enorgullece. Y prueba de su nivel es la crónica de un partido, en la que se podía leer: “la gran revelación del encuentro fue Andrés Alonso (...) barrió del terreno de juego a cuantos se pusieron delante (...) no cedió ni un solo juego”.

Pero no se contenta con eso. “Porfi me ha dicho que he mejorado bastante, y que siga así. Así que tengo la ilusión de llegar lo más arriba que pueda”, apunta. Y otra de sus ilusiones es viajar a Almería en febrero, a jugar el Campeonato de España. “Si hay dinero”, matiza. Porque esa es una ventaja más de hacer deporte: viajar a otras ciudades para competir.



Andrésék astean hiru aldiz entrenatzen du, Fekooren mahai-tenis talde egokituarekin.

# "Kirolak hobeto sentiarazten zaitu"

**Andrés Alonsok, Bilboko Dolaretxe egoitzakoak, mahai-tenisa egiten du, bi urtetik hona, eta Euskal Liga egokituan lehiatzen da**

Guztia hasi zen orain dela bi urte, Bilboko Dolaretxe egoitzan, ping-pong mahaia erosi zenean, erabiltzaileen aisia hobetzeko. Eta, mahaia erabiltzen zuten artean, Andrés Alonso hasi zen bere burua nabarmentzen. Bilbotar honek 38 urte ditu, eta Lantegi Batuen lorezaintza zerbitzuan lan egiten du. "Hau puma bat da", dio egoitzan laguntza ematen duen profesional batek.

Andrésék hauxe gogorarazten du: "Gogoko nuen eta ondo konponitzen nintzen horretan, egoitzako monitoreek talde batean sartzera animatu ninduten. Porfiri esan nion eta berak Fekooreko entrenatzaileari esan zion". Porfi Hernández, Gorabideko psikiatra eta Kirol Egokituaren Euskal Federazioko presidentea, mahai-teniseko jokalaria, prozesu osoaren lekuko izan da. "Andrés aspaldi ezagutzen dut, eta bere prozesua hunkigarria izan da. Pixkanaka,

sozializatu egin da, berak bere lekua aurkitu duen tokian, izan ere, ez dio inork beste inori baino gehiago eman. Hainbeste inplikatu da, eten egin behar izan da. Kirolaren eragin positiboa kasu argi da", azaldu du.

Kirolaren onurak Andrés, gainera, kirolaren onuren jakinaren gainean dago: "Hobeto sentiarazten zaitu... eta argaldu egiten zara. Nik, lehen, ez nuen ezer egiten, ez nuen nire gorputza gehiegi zaintzen... eta, orain, ping-ponga baino ez daukat buruan, eta lasaiago nago... Hori dela eta, jendea animatu nahi dut kirola egitera, lagunduko dien norbait bilatzera, eta, azken batean, animatzera". Gainera, taldeko partaide ere ikusten du bere burua. "Lagunak, entrenatzailea... Guztiek laguntzen didate asko, bai eta nik eurei ere. Horregatik, joan nahiko banu ere, ez lidakete alde egiten utziko", dio.



Bi urtetan, Andrésen teknikak hobera egin du.

Emaitzak bikainak izan dira. "Zenbait garaikur eta kopa irabazi ditut. Birritan jokatu dut Euskadiko Txapelketa eta hirugarren geratu naiz" kontatzen du, poz-pozik. Eta duen mailaren erakusgarri da bere partidu baten kronika: "topaketaren ezustea Andrés Alonso izan zen (...) jokalekuan zituen aurkakoak gainetik kendu zituen (...) ez zuen aukera bat bera ere galdu".

Baina horrekin ez du nahikoa. "Porfik esan dit hobetu egin dudala, eta horrela jarraitzeko. Horrenbestez, ahalik eta mailarik altuenera iristeko ilusioa daukat", dio. Eta bere beste ilusioetako bat da Almeriara bidaiatzea, otsailan, Espainiako Txapelketa jokatzera. "Dirua baldin badago", dio. Izan ere, hori da kirola egiteak ematen duen beste aukeretako bat: beste herri batzuetara bidaiatzea, lehiatzeko.



Andrés pin-pongan jokatu du, bi urtetik hona, eta jendea kirola egitera animatzen du.

Hainbat garaikur irabazi ditu eta hobetzen jarraitu nahi du, ahalik eta mailarik altuenera heltzeko. Bere ilusioetako bat da otsailan Espainiako Txapelketa jokatzera, Almerian.

# El VII Encuentro de Autogestores Fevas se celebra en la discoteca The Image

**Bajo el lema 'Defendemos nuestros derechos en el día a día', la jornada abordará situaciones en las que las personas con discapacidad intelectual reclaman igualdad de oportunidades**



El sábado 19 de noviembre, la discoteca The Image de Berango acogerá el séptimo Encuentro de Autogestores de Fevas. Esta jornada tratará sobre la defensa de los derechos de las personas con discapacidad intelectual. Se ha escogido ese local porque uno de los derechos que se reclamarán es el del acceso

normalizado a actividades recreativas y de diversión. El encuentro tendrá dos partes. Una parte será de teoría, con la presentación de la Guía de Derechos Feaps y la explicación de buenas experiencias. La otra parte será práctica, con dinámicas de grupo. Además, se proyectarán dos vídeos: uno sobre el derecho

a la igualdad y no discriminación, y otro sobre accesibilidad.

Experiencias de Gorabide  
En el caso de nuestra asociación, Charo Mauri hablará del derecho a vivir con independencia y a formar parte de la comunidad, y Federico Gil sobre el derecho a participar en la vida política y en la vida pública.



Se ha escogido la discoteca The Image para reclamar acceso normalizado a actividades de esparcimiento.

The Image diskoteka aukeratu da aisiarako jardueretarako sarbide normalizatua eskatzeko.

También se tratarán derechos como la igualdad ante la ley, la libertad de expresarse e informarse, el voluntariado, la seguridad y la libertad, la salud o a la movilidad personal. Y, para hacer efectivo el derecho a disfrutar de cualquier espacio de ocio, la jornada se cerrará con una fiesta en la misma discoteca.

## Fevas autogestoreen VII. Topaketa egingo da The Image diskotekan

**'Gure eskubideak egunez egun defenditzen ditugu' lelopean, jardunaldiak adimen desgaitasuna duten pertsonak aukera-berdintasuna eskatzen duten egoerez jardungo du**



Azaroaren 19an, larunbatean, Berangoko The Image diskotekan Fevasen autogestoreen zazpigarren Topaketa egingo da. Jardunaldi honek adimen desgaitasuna duten pertsonen eskubideen defentsari buruzkoa izango da. Lokal hori aukeratu da, eskatuko den eskubideetako bat delako jolaserako eta aisiarako jardueretarako sarbide normalizatua. Topaketak bi zati izango ditu. Zatietako bat teoria izango da,

Feaps Eskubideen Gidaren aurkezpena eta esperientzia egokien azalpena. Beste zatia, praktika izango da: talde dinamikak. Gainera, bi bideo jarriko dira: bata, berdintasunaren eskubideari eta diskriminaziorik ezari buruzkoa; bestea, irisgarritasunari buruzkoa.

Gorabideren esperientziak Gure elkartearen kasuan, Charo Mauri independentziaz bizitzeko eskubideaz mintzatuko da, bai eta komunitateko partaide izateaz ere,

eta Federico Gil bizitza politikoan eta bizitza publikoan parte hartzeko eskubideaz mintzatuko da.

Halaber, honako eskubideez ere hitz egingo da: berdintasuna legearen aurrean, informazioa jasotzeko eta adierazteko askatasuna, segurtasuna eta askatasuna, osasuna edo mugikortasun pertsonala. Eta, aisia-espazio guztiez gozatzeko eskubidea bermatu ahal izateko, jardunaldia ixteko, jaia egingo da diskotekan.

Luis Arbea, profesor de Psicología en la Uned de Pamplona

## “Trabajar con personas nos hace más humanos”

**La jornada Gorabide: un proyecto centrado en las personas ha contado con la participación de Luis Arbea, profesor de Psicología en la Uned de Pamplona, y experto en psicología positiva.**

**Trabajó usted 30 años en el ámbito de la discapacidad. ¿Qué tal ha sido el reencuentro?**

*Desde el punto de vista personal, ha sido como volver a encontrarme con un ser querido. Y, a nivel profesional, me ha permitido comprobar la vigencia de nuestros planteamientos de 2003, lo que demuestra que eran muy ‘progres’ y avanzados.*

**Vamos por buen camino, entonces. La teoría está bien (compromisos éticos, Código Feaps...), pero lle-**

*varla a la práctica es difícil; tanto por falta de recursos como por conciencia profesional.*

**Algo fundamental en una labor de personas que apoyan a personas.**

*Es trabajar en otra dimensión, que trasciende el modelo de la competitividad capitalista neoliberal. Es muy duro a veces, pero gratifica siempre. Trabajar con personas nos hace más humanos.*

**En su ponencia, habla de tres claves para conseguirlo.**

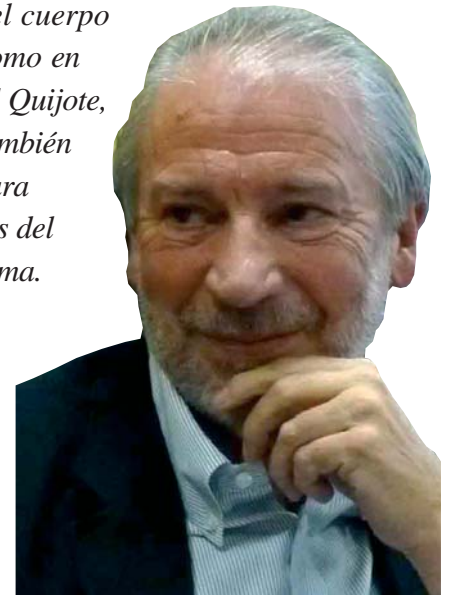
*Desde una perspectiva cognitiva, habría un ajuste de conciencia que nos lleva a tener en cuenta la igualdad de derechos, sobre todo, a ser protagonistas de sus vidas. En lo emocional, está la idea del amor solidario y la empatía, que se tra-*

*ducen en un compromiso de complicidad emocional que nos lleva a buscar la felicidad del otro. Y en un plano socioconductual, nos queda llevar todo esto a la práctica, en el modelo centrado en las personas, que trasciende la capacitación y mira a la autorrealización.*

**En resumen, hablamos de conciencia, amor y compromiso...**

*Esos serían los ingredientes de un bálsamo de Fierabrás que, además de curar todas las dolencias del cuerpo*

*como en El Quijote, también cura las del alma.*



Luis Arbea, Iruñeko Unedeko Psikologiako irakaslea

## “Pertsonekin lan egiteak onberago egiten gaitu”

**Gorabide jardunaldia: Luis Arbeak pertsonak ardatz dituen proiektu batean parte hartu du; Luis Arbea Iruñeko Unedeko Psikologiako irakaslea da, eta psikologia positiboan aditua.**

**30 urte eman zenituen lanean desgaitasunaren arloan. Nolakoa izan da berriro jardutea?**

*Ikuspuntu pertsonaletik, lagun maitarekin berriro topo egitea bezala izan da. Eta, maila profesionalean, aukera eman dit egiaztatzeko gure 2003ko planteamenduak indarrean daudela; horrek erakusten du oso ‘progre’ eta aurrerakoiak zirela.*

**Orduan, bide onetik goaz.**

*Teoria ondo dago (konpromiso eti-*

*koak, Feaps Kodea...), baina praktikan jartzea zaila da, dela baliabiderik ezagatik, dela lanbide-kontzientziagatik.*

**Pertsonen laguntza ematen dieten pertsonen lanean oinarritzkoa den.**

*Beste dimentsio batean lan egitea, lehiakortasun kapitalista neoliberalaren eredia gainditzen duena. Batzuetan, oso gogorra da, baina beti da atsegina. Pertsonekin lan egiteak onberago egiten gaitu.*

**Hitzaldian, lortzeko hiru gakoz mintzatzen zara.**

*Ikuspegi kognitibotik, kontzientzia hartu beharko genuke eskubideberdintasuna kontuan hartzeko, batez ere, haiek izateko beren bizitzako protagonista. Alderdi emoziona-*

*lean, maitasun solidarioa eta empatia ere nabarmendu behar dira, alegia, konplizitate emozionala konpromisoa, bestearen zoriona aurkitzeko. Eta gizarte eta jarrera arloan, praktikan jarri behar dugu hori guztia, pertsonak ardatz dituen ereduaz baliatuta; alegia, gaitasuna gainditu eta autoerrealizazioari begiratzeko dion ereduaz baliatuta.*

**Kontzientziak, maitasunaz eta konpromisoaz ari gara...**

*Horiek lirateke Fierabras baltsamo baten osagaiak; gorputzeko min guztiak osatzeaz, On Kixoten bezala, arimakoak ere zaintzen ditu.*

## Prestación familiar por hijo/a a cargo y garantía de ingresos

Debido a una nueva y reciente interpretación de la norma, todas las personas mayores de 18 años con discapacidad igual o superior al 65% o incapacitadas judicialmente que perciben la prestación familiar de la Seguridad Social por hijo o hija a cargo pueden acceder al complemento de pensiones de la Renta de Garantía de Ingresos. Mediante este complemento, se garantizan unos ingresos equivalentes al salario mínimo interprofesional en media mensual, que para el año 2011 es de 748,30 euros mensuales. Por lo que el complemento podría ser de hasta 400 euros mensuales, según cada caso particular.

Para optar a este complemento, es necesario reunir ciertos requisitos de acceso, entre los que destacan:

- Disponer de unos ingresos o rendimientos mensuales computables inferiores a la cuantía mensual de la Renta Básica que le pueda corresponder, y carecer de bienes inmuebles, a excepción de la vivienda habitual.
- Disponer de dinero, títulos, valores, vehículos o cualquier otro bien mueble, por una cuantía máxima equivalente a cuatro veces la cuantía anual de la Renta de Garantía de Ingresos que le pueda corresponder.
- No ser persona usuaria de una plaza de servicio residencial permanente financiada con fondos públicos.

### Situaciones especiales

Las personas que no estén legalmente incapacitadas deben acreditar documentalmente que son la beneficiarias y perceptoras directas de la prestación familiar por hijo o hija a cargo. Por lo tanto, la persona con discapacidad tiene que solicitar el cambio en las oficinas de la Seguridad Social, para posteriormente solicitar el complemento de pensiones en la Unidad Social de Base de su Ayuntamiento.

Por su parte, las personas usuarias de centros de día financiados por la Diputación Foral de Bizkaia, tienen la obligación de comunicar a la diputación si perciben este complemento, ya que puede afectar a la cuantía del precio público que abonan.

## Seme-alabak ardurapean izateagatik familia laguntzak eta diru sarrerren bermea

Araua interpretatzeko modu berria dela eta, %65eko edo gehiagoko desgaitasunen bat duten edo judizialki ezgaituta dauden 18 urtetik gorako pertsona guztiek, baldin eta norbere ardurapeko seme-alabengatik Gizarte Segurantzaren familia-laguntza jasotzen badute, Diru-sarrerak Bermatzeko Errentaren pentsioen osagarria jasotzeko dute. Osagarri honen bidez, diru-sarrera batzuk bermatzen dira, lanbide arteko gutxieneko soldataren parekoak; 2011. urterako, hileko 748,30 eurokoa da. Beraz, osagarria, hilean, 400 eurokoa izan ahalko da, gehienez, kasu partikular bakoitzaren arabera.

Osagarri hori eskuratu ahal izateko, zenbait betekizun bete behar dira, besteak beste:

- Hilean konputagarriak diren diru-sarrera edo etekinak izatea, Oinarrizko Errentaren hileko zenbatekoa baino txikiagoak, eta ondasun higiezinik ez izatea, ohiko etxebizitza gorabehera.
- Dirua, tituluak, balioak, ibilgailuak edo bestelako ondasun higiezinak izatea, gehienez Diru sarrerak bermatzeko Errentaren urteko zenbatekoaren laukoitzaren pareko zenbatekoarekin.
- Egoitza-zerbitzuko plazaren erabiltzailea ez izatea, funts publikoen bidez finantzatua.

### Egoera bereziak

Legez ezintasunik ez duten pertsonak seme-alabak ardurapean izateagatik familia-laguntzaren hartzaille eta onuradun zuzenak direla egiaztatu beharko dute, agiri bidez. Horrenbestez, desgaitasunen bat duen pertsonak aldaketa Gizarte Segurantzaren bulegoetan eskatu behar du, gero, pentsio-osagarria eskatzeko bere Udaleko Oinarrizko Gizarte Unitatean.

Beste alde batetik, Bizkaiko Foru Aldundiak finantzatutako eguneko zentroetako erabiltzaileek foru-aldundiari jakinarazi behar diote osagarri hori jasotzen ote duten; izan ere, ordaintzen duten prezio publikoaren zenbatekoan izan dezake eragina.

**Servicio SAIOA Zerbitzua**  
Centro Ola BBK Zentroa  
(Sondika)  
Tel. 94 453 90 86

## OBITUARIO

## HERIOTZA-OHARRA



A finales del pasado mes de octubre, falleció a los 37 años de edad nuestra compañera Itziar Unzurrunzaga, que se encargaba de la recepción y la centralita de la oficina central.

Desde que comenzó a trabajar en Gorabide, en diciembre de 2008, dentro del programa de trabajo ordinario de Lantegi Batuen, demostró su capacidad para hacerse cargo de las llamadas, los recados, las visitas y todo aquello que se le encargara. Pero, sobre todo, se convirtió en una buena compañera.

Quienes han trabajado con ella, la recuerdan hablando de su aita, del que estaba muy pendiente; de su hermano Iñigo; de sus sobrinos Aiora y Markel, que eran sus *joyas de la corona*; también del Athletic, del que era forofa incondicional; y de la vida en pareja con su novio Gorka, un proyecto vital que se ha truncado de manera abrupta.

Descanse en paz.

Pasa den urriaren amaieran, gure lankide Itziar Unzurrunzaga, harreran eta bulego nagusiko telefonogunean lan egiten zuena, hil zen 37 urte-rekin.

Gorabiden lanean hasi zenetik, 2008ko abenduan, Lantegi Batuen ohiko lan-programaren barruan, deien, enkarguen, bisiten eta eskatzen zaion ororen ardura hartzeko gaitasuna zuela erakutsi zuen. Baina, batik bat, lankide ona izan zen.

Berarekin lan egin dutenek gogoratzen dute beti zituela go-goan: bere aita, asko zaintzen zuen eta; bere arreba Iñigo; bere ilobak Aiora eta Markel, bere *koroaren bitxiak* ziren eta; Athletic, zale amorratua zelako; eta bere mutil-lagunarekin zeukan bikoteko bizitza, modu latzean eten dena.

Goian bego.

## LABURRAK BREVES

### Seminario de atención temprana, en la Universidad de Mondragón

En octubre, María Antonia Regué, psicóloga de Atención Temprana de Gorabide, impartió por segundo año consecutivo un seminario de formación sobre necesidades educativas especiales, dentro del grado de Educación Infantil de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad de Mondragón.

### Laguntza goiztiarrari buruzko mintegia, Mondragon Unibertsitatean

Urriari, María Antonia Regué, Gorabideko laguntza goiztiarrerako psikologoak, ondoz ondoko bigarren urtez, hezkuntza-premia berezietan buruzko prestakuntza-mintegia eman zuen, Mondragon Unibertsitateko Humanitate eta Hezkuntza Zientzien Fakultateko Haur Hezkuntzako graduaren barruan.

### Subvención de la Fundación Antonio Menchaca

La Fundación Antonio Menchaca de la Bodega ha subvencionado con 10.000 euros el estudio con el que Gorabide está valorando la calidad de vida de las personas usuarias de sus servicios, de cara a definir los apoyos que la mejoren.

### Antonio Menchaca Fundazioaren diru-laguntza

Antonio Menchaca Fundazioak 10.000 euroko diru-laguntza eman du, Gorabidek bere zerbitzuetako erabiltzaileen bizi-kalitatearen maila neurtzeko azterketa egiteko, hobekuntza-estrategiak ezartzeko.

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 desgaitasuna duten bizkaitarrei eta haien familiei laguntzera bideratua, bizi kalitate hobea izan dezaten eta gizartea zuzenagoa eta kohesionatuagoa izan dadin lortzeko.

## Nuevo grupo de multideporte

El Servicio de Tiempo Libre ha creado un nuevo grupo de multideporte para personas con discapacidad intelectual de 7 a 17 años de edad, los viernes, de 18:00 a 19:00, en el Polideportivo de San Ignacio, en un espacio cedido por Bilbao Kirolak. El precio de la actividad es de 5,40 euros al mes para personas abonadas a Bilbao Kirolak y de 12,96 euros para las no abonadas. Inscripciones, en el teléfono 94 443 12 10 (Servicio de Tiempo Libre de Gorabide).



## Multikiroleko talde berria

Astiaaldiko Zerbitzuak multikiroleko talde berria sortu du, 7 urtetik 17ra bitartean adimen desgaitasunen bat duten pertsonentzat, ostiraletan, 18:00etatik 19:00etara, San Inazioko kiroldegian, Bilbao Kirolakek lagatako espazio batean. Jardueraren prezioa, hilean, 5,40 eurokoa da, Bilbao Kirolak-en abonatuak pertsonentzat, eta 12,96 eurokoa, abonatuta ez daudenentzat. Izen-emateak, 94 443 12 10 telefono-zenbakian (Gorabideko Astiaaldiko Zerbitzuan).

### Voluntariado en Tiempo Libre

El Servicio de Tiempo Libre de Gorabide necesita personas voluntarias en **Ermua y Margen Izquierda** para actividades de ocio con personas con discapacidad intelectual. Es necesario tener 18 años y ganas de disfrutar de una experiencia diferente. Llamar al 94 443 12 10, o escribir a [tiempolibre@gorabide.com](mailto:tiempolibre@gorabide.com).

### Astiaaldiko boluntariotza

Gorabideko Astiaaldiko Zerbitzuak boluntarioak behar ditu **Ermuan eta Ezkerraldean**, adimen desgaitasuna duten pertsonekin aisia-jarduerak egiteko. 18 urte izan behar dira, bai eta esperientzia desberdina bizitzeko gogoia ere. Deitu 94 443 12 10 telefono-zenbakira edo idatzi [tiempolibre@gorabide.com](mailto:tiempolibre@gorabide.com) helbidera.

## agenda



## noviembre azaroa

### AUTOGESTORES AUTOGESTOREAK

#### JÓVENES | GAZTEAK

Gorabide - Ldo. Poza, 14-2º (Bilbao)  
**Día** 8 martes **Hora** 18:00  
**Eguna** 8 asteartea **Ordua** 18:00

#### ADULTOS | HELDUAK

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

#### LOS ELEGANTES | DOTOREAK

Gorabide - Ldo. Poza, 14-2º (Bilbao)  
**Día** 15 martes **Hora** 18:30  
**Eguna** 15 asteartea **Ordua** 18:30

#### GURE AHOTSA | NUESTRA VOZ

Gorabide - Ldo. Poza, 14-2º (Bilbao)  
**Día** 16 miércoles **Hora** 18:30  
**Eguna** 16 asteazkena **Ordua** 18:30

### FORMACIÓN FAMILIAR FAMILIEN PRESTAKUNTZA

#### FAMILIAS DE CHICAS CON RETT RETT DUTEN NESKETAKO FAMILIAK

Residencia Ola Ola Egoitza  
 Goietxa bidea, 18 (Sondika)  
**Día** 12 sábado **Hora** 11:00  
**Eguna** 12 larumbata **Ordua** 11:00

**Charla - Hitzaldia**

Afectividad y sexualidad en personas con discapacidad intelectual      Afektibitate eta sexualitatea, adimen desgaitasuna duten pertsonengan

Joseerra Landarroitajaregi  
 Psicólogo | Psikologo

Lunes 14 de noviembre, 18:30  
 Bolunta (Zabalbide nº 1 - Bilbao)

Inscripciones: 94 443 12 10 (Tanía)

### AGRUPACIONES ELKARTEAK

#### BUSTURIALDEA      Comisión Komisio

Kultur Etxea. Foru Plaza - Gernika  
**Día** 9 miércoles **Hora** 18:30  
**Eguna** 9 asteazkena **Ordua** 18:30

#### DEUSTO-SAN IGNACIO      Junta Batzorde

Club Solas-Etxe. Luzarra, 24 - Deusto  
**Día** 2 martes **Hora** 19:30  
**Eguna** 2 asteartea **Ordua** 19:30

#### ERMUA      Junta Batzorde

Aldapa, 2-bajo A/etxabe A - Ermua  
**Día** 7 lunes **Hora** 19:30  
**Eguna** 7 astelehena **Ordua** 19:30

#### MUNGIALDEA      Comisión Komisio

Atxarizubi, 12 - Mungia  
**Días** los martes **Hora** 20:00  
**Egunak** asteartek **Ordua** 20:00

#### SANTURTZI      Comisión Komisio

Sabino Arana, 20-22 - Santurtzi  
**Día** 30 miércoles **Hora** 19:00  
**Eguna** 30 asteazkena **Ordua** 19:00