Kaskarinia

nº 86

Publicación cuatrimestral de la **Asociación Asafes**

asafes

Primavera 2022

Índice

03 Vida Asociativa
05 La Puerta Violeta
08 Argibide
09 Homenaje a Lourdes
10 Autonomía
13 Empleo
17 Centro ocupacional
19 Psicoeducativo
20 Oreka
22 Cara a Cara

asafes

SYSTEM CERTIFICATION ISO 9001 SGS

Realización

DIRECCIÓN: ASAFES

REDACCIÓN: Equipo Técnico de ASAFES y personas socias

EDICIÓN PATROCINADA POR: Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación Foral de Álava y Departamento de Políticas Sociales y Salud Pública (Servicio de Salud Pública) del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

DISEÑO: Ideien Estudio

IMPRESIÓN: Héctor, Soluciones Gráficas

***ASAFES** no se hace responsable de las ideas y opiniones reflejadas en esta publicación.*

kaskarinia

ASOCIACIÓN ALAVESA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

BURU GAIXOTASUNA DUTEN PERTSONEN ETA SENIDEEN ARABAKO ELKARTEA

Declarada de Utilidad Pública en 1998 y de Interés Social en 2014

Onura Publikoko aitortza jaso zuen 1998an eta Gizarte Interesekoa 2014an

Amadís, 2 (Entrada por Blas de Otero - Sarrera Blas de Oterotik)
Vitoria-Gasteiz **945 28 86 48**

www.asafes.org - asafes@asafes.org

www.facebook.com/asafes.saludmental

Vida Asociativa

ASAFES estrena WEB

Pensada y diseñada para ti.

- De fácil acceso: Más intuitiva y visual
- Con una imagen más actual
- Incluimos nuevos contenidos No sólo informamos sobre los recursos de la asociación, también está pensada para ser una página de consulta. (Incluye un apartado sobre Suicidio).
- Versátil, adaptada a cualquier tipo de dispositivo
- Fiel a nuestra misión, visión y valores.
- Pensada para informarte de la actualidad: incluiremos eventos y noticias que consideramos que te pueden interesar.

Visítanos en **www.asafes.org** y si crees que te podemos ayudar en algo, no dudes en contactar con la asociación.

Ayuda humanitaria a UCRANIA

Desde ASAFES hemos querido comprometernos con la situación tan delicada que están viviendo desde Ucrania debido a la guerra. Es por ello que hemos iniciado una recogida de productos con la finalidad de hacérselos llegar.

Queremos agradecer la gran implicación por parte de todas aquellas personas que nos habéis traído una gran cantidad de objetos (comida, ropa, mantas, medicación, etc.) para donarlos.

Aprovechamos para dar un agradecimiento muy especial a la Zona Alavesa de la Ribera Alta, que nos han aportado muchos productos de primera necesidad que sin duda, ayudará a que esta situación tan horrible, sea un poco menos terrible.

Por ultimo añadir, que todas estas cajas han podido ser llevadas a los locales de recogida, gracias a los chicos y chicas de nuestro Centro ocupacional.

Desde aquí un fuerte abrazo a todas las personas que con vuestro gran corazón, hacéis la vida del resto de las personas más fácil.

La Puerta Violeta

Berdintasunaren gunea

"Enredadas por la Igualdad - Sarean"

Desde la comisión de Igualdad de ASAFES hemos querido organizar una actividad especial para conmemorar el 8 de marzo, día internacional de la mujer.

ASAFES está enredada por la igualdad para juntas, y juntos, avanzar, abrir caminos, desde el compromiso de que nuestra entidad entiende y trabaja por alcanzar esta igualdad efectiva entre mujeres y hombres. Para representar esto, en este día de especial significación, hemos tejido una red física de lana morada.

Desde cada una de las sedes nos explican su experiencia:

Centro ocupacional

Para conmemorar el día 8 de marzo, nos animamos a llevar a cabo la propuesta de ASAFES para este año, ***"Enredadas por la igualdad".***

En ASAFES la igualdad se trabaja de manera transversal en los diferentes servicios y programas. En las semanas previas al 8 de marzo, desde el centro ocupacional dedicamos algunas sesiones a reflexionar de manera más concreta sobre aspectos relacionados con la igualdad entre hombres y mujeres. A través de diferentes dinámicas grupales, pudimos aprender conceptos como el sexo, el género, los estereotipos y roles de género, y profundizamos en las desigualdades que a día de hoy siguen existiendo, y de manera específica, cuando hablamos de mujeres con enfermedad mental grave.

Con unos tablones reciclados de la huerta, preparamos el marco para nuestra red por la igualdad. Tejer una red con lanas de diferentes tonos de morado fue muy divertido!

Además, pintamos, recortamos y colocamos letras y otros detalles decorativos. Para poder colgar los deseos por la igualdad, hicimos tarjetas con formas diferentes. Todas estas tareas nos han servido para trabajar la motricidad fina y la creatividad.

El grupo se encargó de colocar la instalación y explicar al resto de personas de RAEP la iniciativa, animando a participar a quien quisiera añadiendo sus deseos. El resultado fue tan bonito e inspirador que hemos decidido conservarlo y decora nuestro aula del taller ocupacional.

Argibide

El pasado 8 de Marzo desde el centro de día Argibide, nos sumamos a la ***campaña #SAREAN*** *promovida desde ASAFES con el fin de visibilizar el papel de la mujer a lo largo de la historia. Confeccionamos una tela de araña gigante en el exterior del centro donde se mostraron rostros de mujeres conocidas en unos casos y otros no tan conocidos pero igual de interesante e importante en la historia.*

Emakunde

El 16 de diciembre EMAKUNDE entregó a ASAFES, el reconcomiendo como ***«Entidad Colaboradora para la Igualdad de Mujeres y Hombres»*** por desarrollar actuaciones que propician y promocionan una mayor igualdad de mujeres y hombres, y la remoción de obstáculos que impidan dicha igualdad.

Este año 2022 pondremos en marcha el **II Plan de Igualdad** de la asociación y seguiremos trabajando desde la Comisión de Igualdad por promover acciones que favorezcan la igualdad de trato de mujeres y hombres en las condiciones laborales y en lo referido a la calidad del empleo, así como en las actuaciones de la entidad hacia el exterior.

Talleres Rioja Alavesa

Siguiendo el camino del 25N, este año nos pusimos en contacto con la asociación **Entretanto Entretente - Bitartean Jolasean** que dinamizan actividades en Oion por la convivencia, la diversidad y la igualdad para conocer cuáles eran sus planes para el 8M.

Este año en Rioja Alavesa el lema es ***"Cuidemos los Cuidados" "Zaintzak Zainduz"*** y se habían propuesto que todas, las asociaciones, colegios, colectivos y personas de Oion trabajaran juntas por el 8M y colgaran un delantal de cualquier parte para visibilizar el papel de la mujer en los cuidados.

¡Por supuesto, nos unimos al lema y a la iniciativa!

Hemos pintado letras del lema en grande con pintura morada, hemos colocado un delantal de Asafes con las manos de las personas usuarias y lo más bonito es que una de nuestras chicas se animó a decir unas palabras en voz alta.

Entrevista a Jenny

En esta ocasión entrevistamos a Jenny, integradora social de Oreka, que ha comenzado a participar en la comisión de igualdad. Esta entrevista nos servirá para conocerla un poco mejor.

¿Cuál es tu relación con ASAFES?

Empecé a trabajar en la asociación en junio de 2021 como integradora social en Oreka. Además, en este tiempo también he tenido la oportunidad de colaborar en dos viajes del programa Zainduz y llevando las actividades de tiempo libre con el grupo de jóvenes de Erroak.

¿Habías tenido anteriormente contacto con el colectivo de la enfermedad mental?

Sí. Soy de Madrid y allí estuve trabajando cerca de 6 años en recursos residenciales y centro de día.

¿Nos podrías contar tu trayectoria en relación a la igualdad entre mujeres y hombres?

He tenido la oportunidad de participar en diferentes iniciativas vinculadas a la igualdad, tanto en el ámbito personal como profesional. Entre ellas participé en un colectivo feminista realizando campañas de denuncia, he colaborado en el grupo de igualdad estatal de una ONG diseñando campañas de sensibilización y he trabajado en recursos de atención a mujeres supervivientes de violencia machista.

¿Cómo está siendo tu experiencia en la comisión de igualdad de ASAFES?

Llevo poco tiempo pero está siendo un proceso de aprendizaje muy interesante. La comisión tiene mucho trabajo pero es muy satisfactorio colaborar en implementar medidas a favor de la igualdad dentro de Asafes.

¿Consideras que es importante el feminismo en el ámbito de la salud mental?

Lo considero imprescindible, ya que muchos malestares que sufrimos las mujeres a lo largo de nuestra vida están precisamente relacionados con eso, con el hecho de ser mujeres en una sociedad patriarcal. Esto ha repercutido en mayor medida sobre las mujeres con problemas de salud mental, por lo que incluir el feminismo es una tarea urgente y necesaria para atender mejor a las mujeres de nuestra asociación.

¿Qué referentes inspiradores encuentras en relación al feminismo?

Mis referentes principales son las mujeres de mi entorno, no sólo familiares si no también amigas y compañeras de trabajo, profesionales y participantes de los programas. En ellas encuentro aprendizajes y apoyo en lo más cotidiano de la vida.

Si tuviera que decantarme por mujeres que divulgan contenido feminista me ayuda mucho leer o escuchar a Yayo Herrero, Erika Irusta, Brigitte Vasallo o Lucia Mbomio.

Esta entrevista la leerán muchas mujeres y hombres ¿Te gustaría dejarles algún mensaje?

Me gustaría recomendar que todas las personas nos dediquemos un momento a pensar que pequeñas acciones podemos incorporar en el día a día a reducir la desigualdad entre hombre y mujeres. Desde buscar contenido cultural creado o protagonizado por mujeres, colaborar en negocios de mujeres emprendedoras, participar en eventos a favor de la igualdad o hablar sobre feminismo con la gente de nuestro entorno.

Actividades Argibide

Premio buenas prácticas Lectura Fácil

En el Centro de Día Argibide contamos con un club de Lectura Fácil desde el año 2013. La actividad se realiza un día por semana en la sala acristalada del Centro Cívico Salburua, y en la sesión leemos el libro, realizamos tertulias y otras actividades complementarias en relación con la lectura.

Desde 2016 también realizamos encuentros anuales con otros clubes de lectura fácil, los cuales suponen una experiencia muy enriquecedora y la oportunidad de compartir los beneficios de la lectura fácil con otros clubes.

En el año 2020 no se pudo realizar el encuentro debido a la situación sanitaria. En 2021, la situación aún no nos permitía realizar un encuentro presencial con seguridad, por lo que decidimos realizarlo de manera virtual, pudiendo así dar continuidad a la iniciativa.

De la mano del libro ***"Las Invisibles"*** propusimos a los diferentes clubs que grabaran la lectura del capítulo elegido en él nos adentrábamos en la Biografía de mujeres invisibilizadas a lo largo de la historia pero que a su vez había sido fundamentales. Cada Club envió una propuesta diferente, una vez reunido todo el material se creó un video y se reenvió a los clubs participantes.

Por otro lado la "Associació Lectura Fácil" de Cataluña, que es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja para hacer accesible la lectura, la cultura y la información a todas las personas, con especial atención a aquellas con dificultades lectoras. Es desde el año 2003, uno de los centros de información y referencia de la Lectura Fácil. Cada año realiza un Premio de Buenas Prácticas, al que decidimos enviar nuestra propuesta del "Encuentro Virtual" y con la que obtuvimos el Accésit 3 donde el jurado ha destacó: La trayectoria y los libros leídos y La explotación que se ha hecho de los libros.

Este reconocimiento nos anima a seguir adelante, descubriendo nuevas historias y enriqueciéndonos gracias a la lectura, además gracias al Premio obtenido contamos con nuevos títulos para disfrutar.

Musicoterapia

Durante este trimestre, desde argibide un grupo de 8 personas estamos participando en un curso de musicoterapia. Acudimos cada dos semanas y la actividad está resultando muy gratificante. En cada sesión, tenemos la oportunidad de poder probar diferentes instrumentos y combinarlos con el resto del grupo. También realizamos actividades de ritmos y hasta hemos compuesto una canción con nuestra letra.

Homenaje a Lourdes

El 31 de diciembre en ASAFES terminamos el año despidiendo a una compañera: LOURDES

Nos quedamos con un bonito recuerdo suyo, sintiéndonos muy afortunadas y afortunados de haberla conocido, de haber tenido la gran suerte de tenerla estos años a nuestro lado, cada día: trabajando, escuchando, ayudando, compartiendo, riendo, conversando, sufriendo y disfrutando, bromeando.

Nos quedamos también con la lección que nos ha dado estos meses de lucha.

Tu familia de ASAFES te recordará siempre.

Gracias Lourdes.

Autonomía

VITORIA-GASTEIZ

Grupos de autoayuda de familiares

Como ya conocéis, en ASAFES llevamos muchos años realizando Grupos de autoayuda para familiares que tienen a alguien cercano con una enfermedad mental. En ellos, se facilita un espacio de apoyo grupal en torno a la convivencia con una persona que sufre una enfermedad mental, se revisan pautas de actuación ante problemas cotidianos, desde las experiencias propias y ajenas, se ofrece un espacio de relación basado en la empatía y la comprensión de vivencias comunes y se descubre nuevos modos de actuación más adaptativos que después pueden ser extrapolables al medio familiar.

Como siempre, desde la asociación, intentamos dar solución a las nuevas necesidades que van emergiendo, y es por ello que se ha creado un grupo nuevo (manteniendo los de trastornos de personalidad y trastornos psicóticos) destinado a las familias que tienen a alguien cercano que sufre un **Trastorno Bipolar**.

Si quieres formar parte de alguno de ellos, sólo tienes que llamar a ASAFES y preguntar por Idoia.

Sensibilizacion y prevencion en salud mental en centros escolares

Desde el programa de autonomía y gracias a la financiación del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, continuamos de manera intensa dando sesiones de Prevención y Sensibilización en los centros escolares del municipio. Durante este cuatrimestre, hemos tenido la suerte poder acudir a Ekialde, Marianistas, Francisco de Vitoria, San Viator, Samaniego, Escolapias Paula Montal, etc.

Agradecemos el buen recibimiento que tenemos tanto por el alumnado como por los propios centros. Aún quedan muchos centros a los que acudiremos en los próximos meses...

¡Ya lo estamos deseando!

ZONA RURAL

ASAFES también está en zona rural

Desde ASAFES somos conscientes de las dificultades añadidas de vivir la enfermedad mental en la zona rural. Desde el equipo de autonomía de la asociación queremos recordar que contamos con recursos específicos para las alavesas y alaveses que viven fuera de Vitoria-Gasteiz:

Programas de acogida y de intervención social: un trabajador social y un psicólogo atienden a las personas de zona rural a demanda en su domicilio o en salas cedidas por los ayuntamientos de cada pueblo para tal fin. A través de estos programas damos a conocer la asociación y los recursos existentes tanto propios como externos, damos a conocer la enfermedad y ayudamos a las personas que lo necesiten a contactar con los recursos sanitarios necesarios. En resumen, a través de estos programas servimos de brújula a las familias en esos momentos tan difíciles de desorientación, de no saber cuál es el siguiente paso.

Talleres psicosociales en Rioja Alavesa: Ofrecemos actividades los lunes, miércoles y viernes para personas con enfermedad mental de toda la cuadrilla de Rioja Alavesa. Los talleres se realizan en Oyón, pero cuentan con servicio de transporte para las personas de otros municipios que así lo requieran. Realizamos deporte, informática, habilidades de la vida diaria, paseos saludables, actividades grupales...

Grupos de autoayuda: contamos con cuatro grupos, dos para personas que viven la enfermedad mental en primera persona y dos para familiares, tanto en la cuadrilla de Llanada Alavesa como en la cuadrilla de Rioja Alavesa. Cada grupo se reúne una vez al mes.

Actividades de sensibilización y difusión: durante el último trimestre hemos acudido a los grupos de inclusión de Rioja Alavesa de Laguardia, Lapuebla de Labarca y de Oyón, y al AMPA de Santa Cruz de Campezo, y seguimos ofertando charlas y video fórums.

Los programas y proyectos en zona rural se realizan fundamentalmente gracias a la financiación y el apoyo del Instituto Foral de Bienestar Social de la diputación foral de Álava. Para su realización también contamos con la financiación de Gobierno Vasco y de la Fundación Once.

Otros programas: queremos recordar también que otros programas de ASAFES, como el **Programa de Apoyo Psicoeducativo**, atienden también en la zona rural. También hay programas gestionados por ASAFES que disponen de servicio de transporte para facilitar el acceso de las personas de zona rural, como el **Centro de Día Argibide** o el **Programa de Respiro Zainduz**.

ZONA RURAL

SENSIBILIZACIÓN en centros escolares

Santa Cruz de Campezo

Como experiencia piloto ASAFES ha llevado a cabo unas jornadas de sensibilización en el **instituto de Santa Cruz de Campezo (Mendialdea IPI)**.

La adolescencia es una etapa de cambios y compleja, especialmente desde el punto de vista emocional. Esto unido a la cantidad de gente, cada vez más joven, que se acerca a la asociación buscando ayuda ante problemas de salud mental ha hecho de esta una gran oportunidad para sensibilizar en torno a este problema. En este caso se realizó esta sensibilización en jóvenes desde 1º DBH (ESO) hasta 4º de DBH (ESO), ya que a esas edades están entrando o se encuentran inmersos en esta etapa.

Los objetivos que perseguía esta experiencia eran en primer lugar tratar de transmitir una imagen más acertada de la enfermedad mental y tratar de **romper algunos mitos y falsas creencias en torno a las enfermedades mentales**.

También se pretendía informar sobre las conductas que pueden favorecer o perjudicar la propia salud mental, tratando de **motivar hacia un estilo de vida saludable y un buen autocuidado**.

Dada la mencionada complejidad de la adolescencia, finalmente, se trató de que los y las jóvenes conociesen y comprendiesen un poco mejor las propias emociones así como la **importancia de pedir ayuda** y de comunicar esas emociones a la gente de nuestra alrededor.

Las valoraciones finales realizadas tanto por los profesionales como por los y las alumnas ha resultado ser tremendamente positiva. Se ha mostrado interés y se ha percibido cierta inquietud por el tema de la salud mental.

Esperamos haber ayudado a romper las creencias erróneas en torno a la enfermedad mental y que haya calado en los alumnos la importancia de cuidar esa salud mental.

De manera complementaria el equipo de zona rural, dentro de sus actividades habituales de sensibilización, realizó una presentación en el AMPA del mismo instituto para dar a conocer el trabajo de la asociación en la zona rural y sensibilizar en torno al tema de la salud mental.

Desde de ASAFES queremos agradecer al centro de Santa Cruz de Campezo su disponibilidad y la oportunidad de llevar a cabo esta sensibilización.

Empleo

Raep

Un paso más en la integración socio-laboral del colectivo.

Desde el 1 de enero de 2022 quien trabaje a jornada completa cobrará mínimo **1.000€ brutos al mes.**

Es una medida que desde RAEP celebramos ya que ayudará a cumplir muchos de los objetivos del colectivo. Se trata de una subida de 35€/mensuales que son 490€ anuales, pero que representa algo más y que nuestra plantilla ha valorado muy positivamente.

Todas las empresas que actualmente son clientes de RAEP han aceptado positivamente una revisión de precios para ayudar a nuestra entidad a cubrir dicho sobre coste. Es algo que nos enorgullece enormemente porque demuestra que creen en nuestro proyecto y sobre todo en las personas que actualmente les atienden con sus servicios o sus pedidos.

Somos conscientes de que no es un dinero que nos regalan, sino que nos hemos ganado día a día luchando contra muchas dificultades, dejando atrás el estigma asociado a la enfermedad y reivindicando con hechos nuestro pequeño hueco en el mundo laboral, así que, además de disfrutar esta subida de sueldo... ¡¡vamos a seguir trabajando y luchando por más!!

Aquí os dejamos varias imágenes de nuestro personal.

Pila

BUENAS PRÁCTICAS DEL PILA

Conversando con Alcampo

ALCAMPO es una empresa reconocida y con una larga trayectoria. A nivel nacional tiene presencia desde hace 40 años. Cuenta en Vitoria con una imagen muy reconocible y es una de las enseñas comerciales con más presencia y mayor historial de la ciudad.

La relación de esta cadena de supermercados con ASAFES (Asociación Alavesa de Familiares y Personas con Enfermedad Mental) a través del programa PILA (Programa de Incorporación Laboral Apoyada) es ya larga y antigua; se remonta a casi dos décadas.

Koldo Pernas es el responsable de la tienda de Ajuria en Vitoria. Aquí trabaja Yolanda, usuaria del PILA. Es ya una veterana trabajadora de la cadena. Está ubicada actualmente en Ajuria, aunque inicialmente sus comienzos fueron en la tienda del final de La Avenida.

En este número de Kaskarinia, vamos a hacer una parada para dedicarle un espacio a esta empresa fiel que nos lleva acompañando tantos años, y a Yolanda, una trabajadora con un recorrido largo en el Programa y que actualmente disfruta de una situación laboral estable.

Koldo, vamos a empezar hablando primero contigo,

ASAFES: ¿Cuántos años llevas perteneciendo a esta firma? Cuál ha sido tu trayectoria hasta llegar a ser responsable de la tienda de Ajuria?

KOLDO: Llevo más de 25 años en Alcampo, empecé como Adjunto a Dirección en el centro de Zaramaga y desde entonces he dirigido varios centros en La Rioja hasta llegar a ser responsable del centro de Ajuria en Vitoria.

ASAFES: ¿Has tenido la oportunidad anteriormente de tener a tu cargo personas con discapacidad o con colectivos de difícil inserción?

K: Desde el comienzo de mi trayectoria he tenido la oportunidad de compartir mi trabajo con compañeros con discapacidad y también procedentes de otros colectivos en riesgo de exclusión, ya que Alcampo es una empresa modelo en este sentido. Hace más de 20 años firmamos el convenio Inserta con Fundación Once y contamos con el objetivo de alcanzar el 5% de personas con discapacidad en plantilla de forma directa e indirecta.

ASAFES: Y en concreto con la Enfermedad Mental, ¿has tenido relación con ella anteriormente en el trabajo o en tu vida personal? ¿Qué te sugerían estas enfermedades y la realidad que conllevan?, ¿qué información tenías al respecto?

K: Cada vez se va conociendo más la enfermedad mental, poco a poco se va visibilizando y hay más información al respecto. Además, en Alcampo hay experiencias de colaboraciones con entidades similares a ASAFES en algunos centros de otros territorios.

A: ¿Existe una política de RRHH en la empresa que respalde y apoye este tipo de contrataciones?

K: En Alcampo el compromiso con la igualdad de oportunidades para todas y para todos es histórico. Llevamos más de 20 años trabajando para que nuestras plantillas sean diversas, actualmente contamos con 579 personas con discapacidad en plantilla.

A: ¿Cómo fue tu primer contacto con el Programa de empleo PILA? ¿Conocías experiencias basadas en la metodología del empleo con apoyo? ¿Qué opinión te merecen estas iniciativas?

K: Cuando llegué a esta tienda ya existía la colaboración con la Asociación. El compromiso venía de años atrás. Desde la empresa me trasladaron la trayectoria que se venía teniendo con ASAFES y su programa de empleo. Además una persona del PILA vino a conocerme y a contarme en qué consistía el Programa y la forma de hacer el seguimiento, además a cómo mantener la relación.

El programa de empleo PILA me parece muy interesante ya que tiene una fórmula personalizada y a medida de la empresa y del empleado. El Programa es totalmente flexible y se adapta al perfil del empleado y de las características del puesto de trabajo. Además, el apoyo y el seguimiento son constantes. Lo cierto es que en Alcampo estamos muy satisfechos de esta colaboración.

A: ¿En el momento en que te hiciste cargo de esta tienda?, ¿Yolanda ya trabajaba aquí?

K: Sí, ya estaba trabajando con nosotros. Anteriormente estuvo en el centro de Avenida, también en Vitoria.

A: ¿Cómo ha sido tu experiencia en este tiempo? ¿Has tenido que tener un trato diferente con respecto a otros/as empleados/as? ¿Has observado alguna dificultad?

Koldo: Ha sido una experiencia muy positiva. Yolanda es una excelente colaboradora, realiza su trabajo con diligencia, tenacidad y entusiasmo, y puedo decir que ha sido muy fácil gracias a la metodología del programa PILA. El apoyo y el seguimiento han sido totales y creo que es muy satisfactorio para Yolanda, para la empresa y también para el resto de compañeros.

A: ¿Qué resaltarías de Yolanda? ¿Qué aspecto positivo o cualidad te ha sorprendido más?

K: No puedo decir otra cosa que Yolanda es una SUPER-COMPAÑERA, contagia su positividad al resto de compañeros y siempre está dispuesta a ayudar al resto del equipo. Tengo además que destacar su motivación y su capacidad para superarse. Yolanda es un ejemplo a seguir y ha enriquecido mucho el trabajo de todos nosotros en el supermercado de Ajuria.

A: ¿Cómo valoras la iniciativa de ASAFES y el Programa de empleo? ¿Cómo ha sido el trato con la referente del Programa?

K: El trato ha sido muy bueno. Las orientadoras desempeñan su trabajo con mucha profesionalidad y el trato ha sido muy cercano.

A: ¿Has aprendido algo a nivel personal de esta experiencia? ¿Qué te llevas?

K: Esta experiencia me ha enseñado que todos podemos superarnos sean cuales sean nuestras circunstancias. Yolanda es un ejemplo de superación para mí.

A: ¿Tienes alguna situación o anécdota que quieras compartir?

K: Ahora no me viene nada concreto, sólo destacar su continua sonrisa contagiosa. Nos la comparte todas las mañanas.

A: Como responsable de un negocio y de equipos de trabajo, ¿qué le dirías a otras personas en tu misma situación?, ¿recomendarías contratar y trabajar con personas con esta discapacidad? ¿Recomendarías el Programa?

K: Recomiendo, como no puede ser de otra forma, la contratación de personas con enfermedad mental. Son personas con las mismas capacidades y el mismo potencial que cualquiera, y que enriquecen el grupo del que forman parte aportando una motivación extra.

Recomendaría trabajar con ASAFES, que es una entidad con mucha experiencia y con una larga trayectoria prestando apoyo a las personas con enfermedad mental en Vitoria. El programa PILA presta un gran acompañamiento a las empresas haciendo muy fácil esta tarea de inclusión.

A: ¿Qué mensaje trasmitirías a la sociedad?

K: Que a través de alianzas como esta podemos conseguir que nuestra sociedad sea mejor, alcanzado un mundo más justo en igualdad de oportunidades para todos.

A: ¿Alguna cosa que quieras añadir?

K: Gracias por la labor que hacéis y sobre todo por dejarnos participar en este proyecto y conocer a personas como Yolanda y todo lo que nos aporta a todos los compañeros que trabajamos con ella.

Ahora vamos a dar voz a Yolanda para que nos hable en primera persona de su experiencia personal.

ASAFES: ¿Cuánto tiempo llevas participando en el Programa de Empleo?

YOLANDA: Muchos años, tengo el recuerdo que desde siempre. Creo que son más de quince años.

A: ¿Tenías experiencia laboral previa al entrar en el Programa?

Y: Sí, estoy trabajando desde los 16 años. A los 14 empecé a trabajar sin asegurar y luego ya con 16, en trabajos más regulados: de fregadora en restaurantes. En esa época tuve mi primera recaída en el año 86. También he hecho trabajos de empleada de hogar, cuidadora de niños, de limpiadora, en residencias de mayores, de planchadora... un poco de todo. No me faltaba el trabajo.

A: ¿Habías tenido dificultades a la hora de encontrar o mantener trabajo por tu discapacidad? ¿Cuál ha sido tu experiencia?

Y: No, de hecho, después de mi primera recaída me volvieron a contratar en el sitio donde trabajaba. ▶▶

Pero yo no me encontraba bien del todo; dormía mal. Estaba mal, pero seguía trabajando.

A: ¿Cuáles son los primeros pasos que diste en el PILA? ¿Y los primeros contratos?

Y: Después de un ingreso largo, la trabajadora social de Aranbizkarra, Esperanza, me envió a ASAFES al Programa de Empleo. En aquel momento la asociación todavía estaba en la calle San Ignacio.

Me hicieron una prueba laboral. Mis primeros trabajos fueron en RAEP de limpieza. También hice formaciones pequeñas. Las hacíamos en el Centro Cívico El Campillo.

En esa época también trabajé para otros CEE, limpiando y en un taller, pero no me encontraba agusto.

Me ofrecieron la posibilidad en el PILA de hacer un curso de almacén-reposición y las prácticas fueron en el Alcampo de Lakua. Y empecé a trabajar como reponedora en la tienda de la Avenida. Ahí estuve unos años, hasta que me trasladaron a la de Ajuria, donde estoy ahora.

A: ¿Cuánto tiempo llevas? ¿Cómo fueron los comienzos? ¿Qué recuerdo tienes de esa época?

Y: El día 24 de diciembre de 2010 me hicieron mi primer contrato y tres años más tarde me hicieron fija en la empresa.

En Ajuria llevo ya por lo menos 5 años, no me acuerdo bien.

El recuerdo que tengo es muy bueno. Siempre bien. Durante una época tuve una compañera que me hizo pasar algún mal rato. Me hablaba mal... y como soy muy sensible lo pasaba mal. Pero aquello ya pasó. Ni me acuerdo.

En general todo ha sido muy bueno. Estoy encantada.

A: ¿Cómo te ha ayudado y te ayuda el empleo en tu vida?

Y: Lo es TODO. A nivel emocional, mental, económico, personal... Me aporta todo. Me da estabilidad. Soy feliz trabajando.

A: ¿Cómo te encuentras en estos momentos y cómo valoras la inserción en esta empresa?

Y: Estoy estable. Mi vida va bien. Tengo una pareja estable, un trabajo, familia. Estoy contenta. El trabajo que tengo también cuenta mucho en que yo esté tan bien.

A: ¿Cómo valorarías la relación con tus compañeros y compañeras de trabajo?

Y: Muy buena. Sin duda. Me apoyan en todo y yo lo intento con ellos también.

A: ¿Alguna experiencia o situación que nos quieras compartir?

Y: Nada, todo bien. Estoy agusto y disfruto cuando voy a trabajar.

A: ¿Te has sentido apoyada en estos años por el PILA? ¿Qué valoración haces? ¿Ha sido una ayuda importante?

Y: En todos los sentidos muy bien. El Programa PILA para mí ha sido muy bueno. Todo ha sido bueno: cómo nos tratáis, como nos escucháis..., el apoyo cuando hay algún problema... me siento muy cuidada, valorada y protegida.

A: ¿Qué les dirías a otras personas del colectivo que están en desempleo o quieren cambiar de trabajo?

Y: Que el PILA es una buena salida. Es una buena oportunidad. Que lo tengan en cuenta y se animen.

A: ¿Hay alguna cosa más que quieras añadir?

Y: Creo que tengo suerte de trabajar donde trabajo. Es muy llevadero. Noto que tienen confianza en mí. Me siento afortunada. Me gusta todo: el horario, el sitio... me canso, pero es normal, todos los trabajos cansan. Vuelvo los lunes como nueva y feliz. Creo que si no estaría allí, no me encontraría tan bien. Me da mucha fuerza.

Quiero decir a todos mis compañeros que estoy muy agradecida por el trato que recibo y por la acogida que tuvieron conmigo. Eso vale mucho.

También estoy muy contenta con mis técnicos.

Me siento muy realizada como persona. Mi autoestima ha mejorado y me siento con mucha fuerza. Cada vez veo más lejos el episodio de salud que tuve. Se ha quedado atrás.

Ha sido una suerte para mi haber tenido esta oportunidad.

Creo que no me dejo nada.

Por nuestra parte, solo daros las gracias por vuestras palabras y vuestros testimonios. Y desearos buena suerte en estos momentos tan agitados en los que vivimos.

Centro Ocupacional

Inundaciones en las huertas de Abetxuko

Las inundaciones de principios de diciembre inundaron las huertas de Abetxuko, lo cual nos generó diferentes desperfectos en la nuestra.

El agua cogió tal altura que el barro alcanzó nuestras hortalizas, siendo estas dañadas, tumbadas, arrastradas y arrancadas. Por su parte, otras se han podrido por el efecto de los diferentes hongos y gérmenes generados por estar expuestas a la humedad durante mucho tiempo.

También se vieron afectadas las diferentes instalaciones, por lo que se cerraron por precaución hasta el 10 de Enero. Durante ese periodo de tiempo se llevaron a cabo diferentes trabajos de limpieza para quitar todo el barro y restos acumulados, además de trabajos de mantenimiento.

Por su parte, la riada tuvo tanta fuerza que se llevó los bancales que habíamos instalado y arrastró una de nuestras composteras varios metros.

A consecuencia de todo ello, durante estos últimos tres meses hemos tenido que llevar a cabo varias tareas de acondicionamiento y mantenimiento.

Comenzamos realizando diferentes tareas de limpieza como quitar las plantas y hortalizas en mal estado, así como quitar diferentes desperdicios que trajo el agua.

Por otra parte, hemos tenido que construir nuevos bancales, para lo que hemos aprovechado tablas de los bancales de Olarizu, teniendo que cortarlas para adecuarlas a nuestra huerta de Abetxuko.

Como no pudimos acceder a la huerta durante todo el mes de diciembre, tuvimos que realizar más actividades en el aula, además de que en un principio no pudimos trabajar en el huerto, por la presencia del barro.

Ahora que ya hemos terminado de acondicionar la huerta, hemos comenzado con las tareas de preparación para la cosecha de primavera-verano, sembrando en semillero diferentes hortalizas como la cebolla, la rúcula, calabacín y pimientos etc. Además, hemos realizado tareas de preparación la tierra de los bancales, desterronándola y añadiendo sustrato, para que nuestras hortalizas crezcan con fuerza.

Los carnavales tradicionales en Euskal Herria y sus orígenes

Los carnavales se celebran especialmente en Europa y América al final del invierno con disfraces, desfiles o simplemente en un ambiente festivo, cantando y bailando.

Históricamente, se trata de fiestas que parten de la tradición del cristianismo, ya que se celebran antes de la cuaresma, el periodo desde el miércoles de ceniza hasta semanas santa, que trae consigo ayuno y otras privaciones. Se observa el origen de la denominación en la expresión latina carne levamen o carnisprivium ***(¡no comer carne!).***

Por su parte, las fiestas de invierno que se celebran desde navidad hasta la cuaresma (Epifanía, Calendaría, San Blas, Santa Águeda etc.) también se han enmarcado dentro del ciclo del carnavalesco.

Sin embargo, se dice que los **carnavales vascos** tienen otro origen más antiguo, basándose, entre otras cosas, en la similitud existente entre los disfraces utilizados en los carnavales búlgaros con los "momotxorros" del carnaval de Euskal Herria. Esto sugiere un antiguo origen pagano común.

En euskera, los carnavales se denominan "Inauteriak" o "Aratuzteak", esto último relacionado con la prohibición de comer carne; dejar de comer carne (Haragia- Utzi) y se cree que mediante esta fiesta se celebraba el final del invierno y la llegada primavera.

Para los que vivian de la caza, la pesca o la agricultura el cambio de estación era muy importante y con una fiesta llena de comida, bebida y música se celebraba que se dejaba atrás la época de hambre y frio.

En relación a ello, se cree que en los diferentes carnavales tradicionales hay una llamada al despertar a la tierra.

Momotxorro"-s de Alsasua

En Alsasua **los momotxorros** utilizan un arado para despertar la tierra, mientras que en Ituren y Zubieta lo hacen los **"Joaldunа"** con el ruido de los cencerros que portan y en Olazti por su parte, lanzan estiércol desde un carro.

Joaldunak. Ituren-Zubieta

Por otra parte, en varias localidades se culpa de todos los males a un personaje miserable como por ejemplo el personaje de Salcedo llamado **Porretero**, que se juzga y se echa al arroyo para que se lo coman los buitres, o el personaje **"Mielotxin"** de Lantz que personifica los malos espíritus y se quema en una hoguera tras ser paseado por el pueblo.

Porretero de Salcedo

Mielotxin" acompañado por los "Txatxo"-s

Aunque en la actualidad los carnavales urbanos tienen como ingredientes principales el disfraz, la música y los bailes, en los carnavales tradicionales, tenían una carácter más satírico y humorístico donde se realizaban bromas, se difundían rumores, se hacía ruido, se echaban harina y agua unos a los otros.

Psicoeducativo

Museo de queso de Eguino

Un grupo reducido de personas del programa Psicoeducativo con 2 monitoras, acudimos al Museo de queso de Eguino donde nos explica la propietaria del negocio familiar cómo se elaboran los quesos. Los propietarios del negocio tienen además otros animales: caballos, perros y otros.

"Un sitio muy natural y lleno de paz. Espectacular en una palabra"

"Estoy encantada del viaje. Me ha gustado todo y he aprendido mucho sobre el proceso de los quesos"

"Una actividad muy instructiva en todos sus aspectos, especialmente para comprender la forma de vida en Álava en el siglo pasado"

"Hemos visto quesos diferentes y nos han explicado cómo elaborar cada uno"

Salida al Museo de Cerámica vasca de Elosu-Ollerías

El 24 de febrero 2 educadores y 7 usuarios del programa de Psicoeducativo visitaron el museo de cerámica vasca ubicado en el barro de Ollerías (Elosu-Álava). Allí nos recibió Blanca, artesana y responsable del taller de cerámica.

Nos dio una lección detallada de cómo se elaboran y cuecen las piezas de cerámica. Después nos enseñó el museo el cual posee un gran número de piezas de valor debido a la antigüedad de las mismas.

"Mi impresión fue muy positiva, saqué la conclusión que de un pedazo de barro, una artesana hace obras de arte."

MUSICOTERAPIA

Este año hemos incorporado una actividad nueva a nuestra programación de OREKA: **la musicoterapia**. Se trata de una terapia que, mediante la música y sus elementos (tales como el ritmo, el sonido, la melodía y la armonía), nos aporta múltiples beneficios, como por ejemplo, la reducción del estrés y la ansiedad. Al mismo tiempo, mejora nuestro estado de ánimo y por consiguiente nuestro bienestar general. Y lo que no es menos importante, nos lo pasamos genial y nos da ocasión de probar una buena variedad de instrumentos, algunos tan exóticos como la marimba o el yembé, y otros más clásicos como la batería o el piano. ¡Sin duda se va a convertir en una de nuestras actividades estrella!

¡nos han quedado realmente bien!

TALLERES

Las manualidades son la actividad perfecta para realizar durante el largo invierno. Este año hemos realizado varios talleres originales y divertidos. Uno de ellos consistió en elaborar un **portavelas** que después nos permitiera decorar alguna estancia de la casa. Lo realizamos con tan solo un vaso de cristal y pajitas de colores, ¡es sorprendentemente fácil y elegante! También hemos realizado un taller en el que hemos decorado **botellas de cristal**. Con un poco de pintura y mucha imaginación...

CARNAVALES

No hay nada que nos guste más en Oreka que unas buenas fiestas como son los **Carnavales**. Este año hemos querido celebrarlo a lo grande disfrutando de una **fiesta de disfraces** con premios para las personas ganadoras y una gran merendola con torrijas incluidas. También hemos realizado un taller de máscaras venecianas donde cada participante ha podido decorar y personalizar la suya propia.

EXCURSIÓN A TOLOSA

Tolosa ha sido el primer destino elegido este nuevo año, donde hemos podido realizar una visita guiada al **museo del chocolate de "Rafa Gorrotxategi"**, con su correspondiente cata de cacao. ¡Un plan ideal para los más golosos y golosas!

A lo largo de los siguientes meses iremos a diferentes destinos para conocer otros pueblos y lugares.

Cara a cara

Pablo

La comida que más te gusta
Cualquier tipo de arroz, paella, risotto...

El libro que más te gusta
Pues hay muchos pero por ejemplo *Fahrenheit 451*.

Tu película preferida
Hay cientos que me gustan por ejemplo me gustó mucho *El reino*.

Qué música escuchas
Soy mucho de rock y de heavy aunque no le hago ascos a nada si está hecho con gusto.

Tu mayor defecto
Soy una persona muy despistada y también un poco torpe por lo que genero grandes momentos para otras personas.

Tu mayor virtud
Posiblemente cantar y tocar la guitarra aunque también soy una persona paciente y creo que con don de gente.

Tu horóscopo
Géminis.

Una estación del año
Otoño.

Tu animal preferido
Gatos, en concreto *Rosco* y *Otto,* jejeje...

Dónde te gustaría perderte
Me perdería en un pueblo en las montañas donde pudiera respirar aire puro.

Cuál es tu hobby o afición
La lectura y la música ir a conciertos, festivales aunque ahora la cosa esta regulinchi pronto estará mejor seguro.

La prenda de vestir que más te gusta
La chupa de cuero y las camisas hippies.

El mejor día de tu vida
Cualquiera en el que esté con mi pareja, primos, familia y amigos o que esté en mi pueblo (Cascante).

El mejor cumpleaños
posiblemente cuando cumplí los 23 y volví a Vitoria después de un tiempo e hicimos una megafiesta.

Cuál fue el día que tuviste más vergüenza
cualquiera en que el despiste y la torpeza hagan acto de presencia, en un concierto me quede en blanco cuando cantaba o en otra ocasión tire varios vasos y rompí una lámpara intentando recogerlos.

Un deseo
Varios, que termine la pandemia, que el mundo empiece a tener conciencia y se preocupe por todos y no solo por ellos mismos, que seamos capaces de ponernos en el lugar de los demás...

Cara a cara

Raquel

La comida que más te gusta
Arroz con marisco.

El libro que más te gusta
Las cenizas de Ángela.

Tu película preferida
Blade Runner.

Qué música escuchas
The pretenders.

Tu mayor defecto
Cabezota.

Tu mayor virtud
Pedir ayuda y saber estar ahí cuando se necesita.

Tu horóscopo
Virgo.

Una estación del año
El verano, me gusta el calorcito.

Tu animal preferido
El perro.

Dónde te gustaría perderte
En los carnavales de Venecia.

Cuál es tu hobby o afición
Pintura creativa.

La prenda de vestir que más te gusta
El gorro.

El mejor día de tu vida
Cuando vi el mar.

El mejor cumpleaños
En el Anduriña nos ponían un chocolate con churros y nata maravilloso.

Cuál fue el día que tuviste más vergüenza
La foto de la comunión.

Un deseo
Que la gente aprendamos de los vivido y saber pasar página.

Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

Vital FUNDACIÓN FUNDAZIOA

asafes

SYSTEM CERTIFICATION ISO 9001 SGS

ASOCIACIÓN ALAVESA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

BURU GAIXOTASUNA DUTEN PERTSONEN ETA SENIDEEN ARABAKO ELKARTEA

Declarada de Utilidad Pública en 1998
y de Interés Social en 2014

Onura Publikoko aitortza jaso zuen 1998an eta Gizarte Interesekoa 2014an

Amadís, 2 (Entrada por Blas de Otero - Sarrera Blas de Oterotik)
Vitoria-Gasteiz **945 28 86 48**

www.asafes.org - asafes@asafes.org

www.facebook.com/asafes.saludmental