

LA PUERTA VIOLETA

Para este número contamos con Rozalén, que ha accedido a respondernos a unas preguntas

Como puedes ver, para nosotras eres una importante fuente de inspiración tanto en campañas de sensibilización sobre salud mental como para abordar el feminismo. Durante la pandemia realizamos un vídeo al son de tu canción "Vivir" y nuestra revista incluye un apartado que se llama "La Puerta Violeta" para tratar temas de igualdad. Por eso, lo primero que nos gustaría es darte las gracias por tu trabajo.

Utilizar una pasarela tan potente como la música para tratar algunos temas y hacerlo con el cariño que se transmite en tus trabajos te ha convertido en referente para muchos colectivos. Se podría decir que eres una mujer con una especial sensibilización social, ¿De dónde viene esa sensibilidad?

Bueno, muchas gracias por el halago (risas). Esta hipersensibilidad me viene por muchos lados porque yo lo que estudié fue psicología, me tiré por la rama social, ahí ya como que muchas cosas tienen sentido de porqué me sale antes escribir sobre justicia social por ejemplo antes que de amor y bueno, creo que el amor está en muchas formas y por supuesto está en la mirada de lo que le pasa al vecino y luego claro, una es lo que come en casa ¿no?, la educación recibida. Yo soy hija de sacerdotes secularizados pero mi padre me hablaba bueno de la teología de la liberación, de que había que vivir por y para el pueblo. Siempre ha habido mucha sensibilidad en mi casa y yo creo que eso me lo transmitieron y bueno, pues se juntan muchas cosas que me hacen escribir mucho sobre lo que observo.

Has tratado, a través de una canción, de visibilizar un problema complicado y del que por fin se empieza a hablar como es el suicidio ¿Ha sido difícil realizar un tema como "Agárrate a la vida"? ¿Qué te ha ayudado o inspirado para alcanzar el resultado final?

Pues mira yo, el suicidio, yo era como el resto de la sociedad porque es un tema que... no lo entendía, ¿no? No lo entendía ni siquiera en la carrera cuando lo tratamos me costaba comprender qué pasa por la mente de alguien para llegar a ese punto, entonces siento que he tardado mucho en hacer la canción, pero... como en todo cuando lo tienes como algo muy cercano, te pones las pilas con eso y es cierto que después de la pandemia muchos amigos míos han entrado como en depresión... está claro que hay como muchas secuelas con todo lo que hemos vivido que simplemente lo que creo que ha pasado es que ha aflorado las cosas que estaban como regular y recibí, ya no sólo por los casos cercanos, de ideas suicidas de amigas y amigos directamente también amigos que lo intentaron y que afortunadamente siguen aquí. Recibí aparte de eso, un mail del teléfono de la esperanza donde me pedían pues que necesitábamos una canción para abordar este tema como con más facilidad y ya no era el primero que recibía, desde hace años me tiran la caña para escribir de esto. Así que bueno, tire de las historias personales. Una de mis mejores amigas de toda la vida me escribió cartas donde me decía lo que sentía, profesores míos de la universidad han estado detrás también para bueno... para que no hubiera una frase que pudiese generar más culpa, responsabilidad a quien lo escucha y ha sido como un trabajo de muchas personas. Así que... claro que le di mil vueltas, cambié mil



Entrevista a Rozalén

cosas y la verdad que estoy muy contenta con el resultado.

En tu día a día, con el estrés de los viajes, entrevistas, grandes conciertos, gente que te reconoce y te para por la calle... ¿Cómo cuidas tu salud mental?

Evidentemente, yo cuando no tengo herramientas, yo voy a una terapeuta, a una psicóloga en Madrid pues para eso, para intentar encontrar un poquito de luz o recordar cosas que ya sé o lo que sea. Entonces eso, yo voy a terapia, voy a una psicóloga cada cierto tiempo, sobre todo cuando estoy más de bajón. Luego intento (risas), a veces no, cuidarme físicamente y dedicar un mínimo de tiempo a hacer lo que realmente me gusta o desconectar la cabeza del trabajo. Mira, en los últimos meses la verdad, que no lo estoy haciendo y me lo noto. Me noto que hay una carga ahí emocional en el cuerpo, en la garganta, en la cabeza que no es sano, entonces, pues sobre todo eso, hay que intentar dedicarse tiempo o dedicárselo a lo que a ti te dé la gana. Pero sí, cuidarte, cuidarte mucho.

Para muchas personas eres una imagen del movimiento feminista, ¿Qué crees que puede aportar el movimiento feminista a la salud mental?

Uaooo... creo que nunca me habían hecho esa pregunta pero, a ver, el feminismo siempre ha estado con las minorías, o sea, ya no sólo con las mujeres, ¿no? Comenzó con la lucha en Estados Unidos por la gente..., bueno, por la esclavitud, entonces todo lo que tenga que ver con represión, eso es dolorosísimo, o sea mentalmente, entonces tiene mucho que ver. Quiero decir, el feminismo con la salud mental, porque tiene que ver con el estar y sentirte pleno y sentirte libre y sentirte en el lugar donde tiene que estar. Todo eso va ligado. La lucha de la mujer, si una

mujer es maltratada, es humillada... no tiene los privilegios que tienen otros, pues evidentemente que va a estar en situaciones que la van a poner en peligro de salud mental: depresiones, baja autoestima y mil cosas...

... y como el feminismo es liberación, y es un mundo más amable y mejor, también tiene que ver con una salud mental de calidad.

En un mundo como el de la música y el arte, ¿Crees que las mujeres tienen más dificultades para acceder a una carrera de éxito en él?

A ver, los números hablan por sí solos y aunque es cierto que hemos dado mil pasos, que cada vez son más las referentes mujeres, siguen siendo como muy muy muy diferentes y muy desproporcionados los porcentajes por ejemplo en cabezas de cartel de festivales, de los números uno del streaming está sobretodo ocupado por hombres. Eso significa que no es tan fácil acceder ahí. Hemos dado muchos pasos pero nos quedan muchos por dar pero simplemente hay que mirar los porcentajes, los carteles y los números unos para darte cuenta de que falta mucha representación femenina.

Casi todas, a lo largo de la vida conocemos personas que de una u otra manera se han convertido en referentes a nivel personal o profesional ¿Cuáles son tus referentes en la lucha por la igualdad de mujeres y hombres?

Bufff la lista es grande. Es bien larga y vamos, yo te lo diría desde mujeres que no son nada conocidas pero que sí que son importantes en mi vida, como mi abuela o mi madre dentro de lo diferente que es su vida en comparación con la mía, y también referentes que sí que conocemos todas, como Simone

de Beauvoir, Clara Campoamor, bueno... mil... es que de las conocidas no hace falta que las nombre. Pero luego de mujeres, pues por ejemplo para mí Amparo Sánchez, Ana Belén, La Bebe... Que en su primer disco a mí me enseñó muchas cosas de lo que una mujer tenía que ser. Aunque ahora pienso diferente pero yo no me quiero olvidar de eso. Puff... es que... Carmen París, muchas muchas mujeres... Martirio... es que la lista sería gigante (risas), pero bueno... ahí te he dejado unas cuantas.

Esta revista la van a leer muchas mujeres luchadoras diversas y con historias de vidas complejas. Tú que tienes tanto arte... ¿Podrías dedicarles un mensaje inspirador a todas ellas?

Uy!!! ¡Pero quién soy yo para decir un mensaje así! Bueno, les daría primero un mensaje de gratitud y luego quizá, a lo mejor el mensaje iría como más encaminado a los momentos complicados. Yo tengo muchos momentos de debilidad y de fragilidad, de decir... puf ¿Vale la pena tanto esfuerzo? Porque hay como mucha bala, mucho disparo gratuito que te hiere y luego sí que es verdad que la vida me ha ido como demostrando que vale la pena.

Que siempre sembrar para un mundo más justo en todos los ámbitos, tiene su recompensa y que no hay que tirar la toalla.

A veces, necesitamos como señales que nos lo recuerden, pero creo que tenemos clarísimo que es el camino que queremos andar, entonces cada una desde su trinchera, que reme, que reme, que reme... algo así.

Bueno... muchísimas gracias.
Eskerrik asko!!!

III CAMINATA SOLIDARIA: Muévete por la salud mental

El día 11 de septiembre pudimos retomar por fin nuestra Caminata solidaria, una acción comunitaria que organizamos en torno al Día mundial de la Salud Mental.

En esta jornada ASAFES tiene como objetivo sensibilizar en torno a la salud mental y dar visibilidad a un problema que afecta a tantas personas que residen en Álava y por quienes nuestra asociación trabaja día a día.

El acto fue inaugurado por la presidenta de ASAFES, Elena Ortiz de Zárate, y contamos con las palabras de apoyo de representantes de las administraciones públicas sin las que nuestra labor sería imposible: Beatriz Artolazabal, Consejera de Igualdad, justicia y políticas sociales (Gobierno Vasco), Emilio Sola, Diputado de Políticas sociales (Diputación Foral de Álava), y Jon Armentia, Teniente Alcalde (Ayuntamiento de Vitoria Gasteiz).

En la caminata participaron más de 600 personas, que se inscribieron previamente, más las que se unieron improvisadamente a lo largo de la jornada.

Una vez realizada la caminata, en la plaza Nueva pudimos disfrutar de actividades infantiles, música JAZZ en directo, y el merecido avituallamiento. La jornada terminó con el sorteo de varios premios.



III. CAMINATA SOLIDARIA
IBILALDI SOLIDARIOA
MUÉVETE por la salud mental
Buru osasunaren alde MUGI ZAITEZ

11 SEPTIEMBRE IRAILA

- 9:30 - 10:15 Recogida de acreditación en Plaza España (Nueva) / Akreditazio-bilketak Espainia plazan (Berria)
- 10:30 - 12:00 Caminata / Ibilaldia
- 12:00 - 14:00 Avituallamiento, actividades infantiles, jam session a cargo de Jazteiz y sorteo de regalos en la Plaza España (Nueva) / Hornidura, haurrentzako ekintzak, Jam Session Jazteizekin eta opari zozketa Espainia plazan (Berria)

INSCRIPCIONES PRESENCIALES AURREZ AURREKO IZEN-EMATEAK:
INSCRIPCION + CAMISETA 5€

- ASAFES C/Amadis 2 Entrada por las Otenas / Sarrera Otenen bidez
- El Corte Inglés Sección de Deportes / Kiroi Sala (A partir del 22 de Agosto / Abuztuaren 22tik aurrera)

Inscripciones online/on-line izen-emateak: www.asafes.org

Organizazioak: asafes, Vital, Rural Kutxa, Diario, radio vitoria, artepan, artebun, FRONERI, Pepsico, Lankide.

AGRADECIMIENTOS:

Este día de reivindicación y celebración no hubiese sido posible sin el apoyo fundamental de **Fundación Vital** y **Rural Kutxa**. Agradecemos también la colaboración de **El Corte Inglés**, **Diario de Noticias de Álava**, **Fundación 5+11**, **Artepan**, **Pepsico**, **Froneri**, **Pomona**, **Arlekin**, **Radio Vitoria**, **Lankide** y **Gasteiz on**.

Y sobre todo a las **personas voluntarias**, al **Club de montaña Iturribero** y al **Centro Socioeducativo Prelaboral Los Huetos**. Y a quienes participasteis de este día tan emocionante.

Gracias a los medios de comunicación que nos disteis voz ese día y el Día mundial de la salud mental: **DNA**, **Eitb**, **Cope**, **Onda Cero**, **Gasteiz hoy** y **Dato económico**.

Mila esker!

Visita guiada ELCIEGO

Este mes de octubre hicimos una visita a la Rioja Alavesa. Fuimos por Peñacerrada y el Puerto de Herrera. Mientras atravesábamos los bosques del Puerto de Herrera nos dimos cuenta de que a pesar de las temperaturas veraniegas que seguimos teniendo los colores nos hacían saber que estamos en otoño ya. Una vez llegados a Elciego realizamos una visita guiada por la localidad acompañados de una guía turística, la cual nos dio mucha información sobre el pueblo. Como curiosidad conocimos las casas señoriales con detalles arquitectónicos muy interesantes y forja en los balcones, que eran realmente llamativos.

También visitamos una ermita, que para sorpresa de todos se encontraba en la plaza del pueblo, y no en el campo como suele ser habitual en las ermitas. En cuanto a la iglesia, cuya construcción tardó 90 años en finalizarse, presentaba en su interior todos los estilos arquitectónicos, incluso tiene la huella del gran arquitecto Juan Antonio de Olaguibel, que se encargó de la última ampliación de estilo neoclásico de la iglesia. Fuera de la iglesia, pudimos ver la espectacular bodega de Marqués de Riscal, hecha en titanio y diseñada por Frank Gehry, el mismo arquitecto que realizó el Guggenheim de Bilbao.



Para terminar la estupenda jornada fuimos a Laguardia a comer al restaurante Las Postas, donde comimos de maravilla, todo el menú estaba riquísimo. ¡Os animamos a disfrutar de una jornada similar, está cerca, es muy bonito y se come de maravilla!



VITORIA-GASTEIZ

Comisión de Familias

Después de dos años sin poder organizarla (a causa de la pandemia), regresamos con la **COMIDA DE NAVIDAD 2022**.

Tendrá lugar en el restaurante **Alkartetxe (C/ San Prudencio nº 3)** a las **14.00 horas**. Después de una deliciosa comida, tendremos música para bailar hasta las 18.30.

¡Anímate a pasar un fantástico sábado en compañía de las personas socias de ASAFES.

El precio para las personas con enfermedad mental es de 13 euros y para el resto de personas 23 €.

Para apuntarte pásate por ASAFES hasta el 2 de diciembre y pregunta por Idoia.



Comisión de personas usuarias

La comisión de personas usuarias en el mes de agosto organizó una asamblea donde se expusieron las actividades realizadas en el año 2021, asimismo se explicó una serie de posibles talleres para valorar y realizar próximamente. La asamblea fue muy participativa y se realizaron propuestas de mejora que se tendrán en cuenta para el próximo año.



Por otro lado, en el mes de agosto también se organizaron dos talleres, uno de ensaladas saludables y otro de pintar camisetas.

Escuela de Trastornos de Personalidad

Este mes de Octubre ha arrancado como cada año la Escuela para Familiares sobre los Trastornos de Personalidad.

Hay apuntadas muchas familias que comparten sus experiencias y que a través de la psicoeducación que están recibiendo, están aprendiendo a entender la enfermedad que sufre su familiar.

Desde aquí queremos agradecer la participación de estas familias y su gran implicación en el programa.

ZONA RURAL

Prevención del suicidio en centros escolares

En ASAFES tratamos siempre de adaptarnos y de ofrecer recursos y herramientas en función de las necesidades de las personas en relación a la salud mental. El aumento de las consultas que llegan a la asociación relacionadas con la conducta suicida en población adolescente y joven ha motivado la puesta en marcha de un programa piloto de prevención de la conducta suicida en los centros escolares.

Ha dado comienzo en noviembre y son tres los colegios de la zona rural alavesa los que se beneficiarán en un primer momento de este proyecto, que trabajará a través de charlas formativas las pautas de abordaje y prevención de la conducta suicida tanto con el alumnado, como con el profesorado, así como con los padres y familiares que quieran acercarse a conocer este problema.

Además de la mano de estas charlas se va a publicar la "Guía para la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio adolescente en centros educativos" que pretende ser una herramienta de referencia para prevenir este tipo de conductas dentro de nuestra comunidad.

ASAFES, como entidad que trabaja en pro de la salud mental, y tras la organización de diversos Seminarios relacionados con la conducta suicida, pretende dar un paso más para la prevención de esta problemática. Como hemos mencionado, el programa nace de las necesidades detectadas por los profesionales de la asociación y cuenta además, con la colaboración de AIDATU (Asociación Vasca de suicidiología). El proyecto está financiado y se realiza gracias al apoyo de la Fundación Vital.

RAEP

30 Aniversario de RAEP

Estamos de celebración ya que RAEP el próximo 4 de diciembre de 2022 cumple 30 años.

ASAFES, como fundadora de RAEP, ante la falta de un medio de integración laboral adecuado para el colectivo, creó su propio Centro Especial de Empleo de Iniciativa Social. Centro que 30 años después y con 90 personas en plantilla sigue con las mismas ganas e ilusiones que el primer día, ya que sigue aspirando a ser una alternativa laboral para el colectivo de personas que padecen un problema de salud mental.

Los principales objetivos de la entidad son:

- Generar oportunidades de empleo para las personas con enfermedad mental como medio de integración social y desarrollo, tanto personal como profesional, considerando el trabajo como instrumento de participación socio-laboral.

- Fomentar la colaboración de Empresarios/as, Asociaciones

y/o Instituciones para potenciar las oportunidades de inserción laboral de las personas con enfermedad mental grave.

- Apoyar la inserción laboral de aquellas personas que, tras un proceso de preparación para el empleo, estén en condiciones de realizar actividades laborales productivas.

- Facilitar la normalización y visualización del colectivo, mediante la adquisición de mayores cotas de autonomía con el fin de que los/las trabajadores/as de RAEP puedan dar el salto a un trabajo en empresa normalizada.

Para conmemorar este 30 aniversario se van a realizar diferentes actividades que finalizarán con una comida en la que participará la plantilla de RAEP al completo y algunas personas muy ligadas a la entidad. De todo ello os seguiremos informando por redes sociales.

Para finalizar, os dejamos con el nuevo logo que nos acompañará durante el próximo año. Año en el que seguiremos trabajando para poder cumplir otros 30 años más con este proyecto tan ilusionante.



PILA

FORMACIÓN, esa gran herramienta

En el pasado artículo recogimos la importancia de las acciones formativas dirigidas a las personas usuarias del PILA, como una herramienta de gran utilidad en el proceso de inserción. Los procesos formativos generan múltiples beneficios. Entre ellos la socialización con otras personas y la capacitación laboral (adquisición de nuevos conocimientos profesionales). A su vez genera motivación y nos permite ser más competitivos en un mundo cambiante de enorme exigencia.

Supone una acción hacia la igualdad.

Al inicio de cada año se elabora una nueva planificación de la formación. Se tienen en cuenta los intereses y las necesidades del colectivo, así como las demandas sociales y del mercado laboral. En esta segunda parte del año se ha apostado por formaciones homologadas y de mayor duración:

-Iniciación a la informática e internet: la brecha digital es uno de los grandes retos del Programa, más en este momento, en una sociedad post-pandemia donde muchos trámites del



día a día se han vuelto digitales. El uso del ordenador y el dominio de la informática se han vuelto herramientas imprescindibles.

A través de esta formación, se han abordado los aspectos básicos del mundo informático, acercando este recurso a aquellas personas alejadas de esta herramienta. Sistema operativo Windows, tratamiento de textos Word, correo electrónico o aprender a navegar por internet han sido los contenidos abordados en este taller. Durante 28 horas, 8 personas han po-

dido formarse en esta área con unas excelentes valoraciones.

-Aspectos laborales básicos: el empleo tiene su propia cultura, su propio código de derechos y obligaciones. Es importante conocerlo y saber adaptarse a este entorno.

Aspectos como el conocimiento del convenio colectivo, la petición de vacaciones, el respeto de los horarios y descansos, el procedimiento de bajas laborales, el disfrute de los permisos retribuidos y no retribuidos o las consecuencias de los distintos tipos de faltas entre otros, se convierten en conceptos fundamentales para el buen desarrollo de un empleo. Esta formación ha sido muy valorada. 13 personas se han aprovechado de ella.

En breve se impartirá un segundo módulo del certificado de Profesionalidad: **Operaciones Auxiliares de Almacenaje** dentro de la propuesta formativa "Actividades Auxiliares de Almacén". Con muy buena acogida, este módulo será el segundo que se imparta. Esperemos que en 2023 se puedan finalizar los dos módulos pendientes y completar así este Certificado de Profesionalidad. Una formación oficial que pueda mejorar el currículum y las perspectivas laborales de estas personas.



CENTRO OCUPACIONAL

Paseo en buggy por Garaio

El primer miércoles de octubre hicimos una excursión a Garaio y dimos un paseo en buggy. Como todo el grupo no cabía en el buggy, nos dividimos. Mientras uno de los grupos daba el paseo, el otro grupo participó en juegos de preguntas.

La guía del parque de Garaio nos mostró la zona y nos contó muchas cosas sobre los embalses, la fauna y la flora del lugar:

- El agua de Garaio se usa para abastecer tanto a Alava como a Bizkaia.

- Las playas de Garaio tienen bandera azul porque la calidad del agua es buena, porque tienen servicios y porque se hacen actividades de educación ambiental.

- A lo largo del paseo, pudimos ver diferentes tipos de aves: gaviotas, patos porrones y cigüeñas, que hacen una parada en Garaio antes de emigrar al sur.

- En esta zona hay muchos quejigos, un árbol de la familia del roble. Pudimos ver líquen en algunos de ellos, y

aprendimos que esto significa que el aire es de buena calidad.

- Garaio es un parque provincial en el que está prohibido dormir y aparcar por la noche. A la entrada del parque hay un aparcamiento habilitado para pernoctar si se quiere.

Lo pasamos muy bien, fue un día agradable con buen tiempo y la compañía del grupo y os recomendamos venir en primavera-verano para disfrutar de paisaje.



Verano, época de recolecta en nuestra huerta

Desde el Centro Ocupacional, seguimos cuidando día a día de nuestro pequeño huerto en Abetxuko.

Este verano ha sido seco y con altas temperaturas y hemos tenido que regar abundantemente nuestras plantas.

Durante los meses de verano, hemos podido recoger los frutos del trabajo realizado en los meses anteriores. Hemos recolectado una gran variedad de hortalizas: tomates, cherrys, pimientos, pepinos, calabacines, patatas, guindillas, berenjena, fresas, acelga, puerros, ajos, rabanitos, lechugas y escarolas...



También, hemos recolectado dos enormes calabazas. Son tan grandes y bonitas que desde las Huertas de Abetxuko, nos las pidieron prestadas para exponerlas en la feria Bionekaraba celebrada a primeros de octubre.

La cosecha recogida, la hemos repartido entre los y las compañeras y cada persona ha cocinado en su casa recetas deliciosas.

Además, hemos preparado los cultivos de otoño-invierno. Hemos sembrado romanescu, brocoli, coliflor, col de Bruselas, puerros. Además, hemos comprado plantas pequeñas de berza y remolacha, entre otras. Las hemos cuidado en el invernadero y después las hemos trasplantado a los diferentes bancales.



Excursiones

Comenzamos el verano adentrándonos en la vida baserritarra pasando un día en Olaeta, disfrutando de los animales que habitaban allí. Participamos en la recogida de arándanos y se nos dio tan bien, que llevamos un kilo a cada casa.

Y como en OREKA no nos perdemos una fiesta, decidimos ir a disfrutar

las de Donosti, acompañadas de un día soleado. Visitamos el aquarium y dimos un largo paseo por la bahía de la Concha y el casco antiguo de la ciudad. Nos encantó adentrarnos en el mundo del mar y sus animales. Esperamos volver a ver la playa y sus maravillosas vistas pronto.

Para terminar el período estival vol-

vimos a Álava y aprendimos los secretos de los apicultores del Gorbea en el magnífico museo de la miel de Murgia, donde nos instruyeron sobre la vida de las abejas y el proceso de elaboración de la miel. ¡Incluso tuvimos la oportunidad de hacer una pequeña degustación, podría decirse que nos dejaron con la miel en los labios!



Verano en Oreka

Con las olas de calor que nos han acompañado estos meses hemos podido volver a disfrutar de una de nuestras actividades favoritas de verano, como es ir a pasar el día a las piscinas de Gamarra y darnos un buen chapuzón.

Nos ha encantado volver a participar en las actividades que organiza la ciudad como por ejemplo; Kaldearte, Jazzaldia, Mercado Medieval... ha sido todo un éxito y nos ha encantado callejear y visitar los diferentes puestos artesanos. Poder ver arte en la calle es una suerte.



Tras tres años han vuelto las Fiestas de la Blanca, algo que esperábamos con impaciencia. Pudimos mezclarnos en el ambiente festivo que caracteriza

los paseillos de blusas y neskas, aunque también aprovechamos para disfrutar del circo Holiday, el Zoco Árabe y de las barracas del recinto ferial.

Al mismo tiempo, hemos podido disfrutar de las fiestas de los diferentes

barrios de Vitoria, así como despedir el verano y dar la bienvenida al otoño con una rica alubia celebrando día de Olarizú.



Talleres

Los talleres de los últimos meses en Oreka han estado caracterizados por ponernos en movimiento, con talleres de risoterapia, deporte y música, pero también para activar todos nuestros sentidos a través de la estimulación sensorial y relajación.



Fiestas de Bilbo

Estuvimos en fiestas de Bilbao con el programa psicoeducativo. El viaje en furgoneta fue divertido, estuve poniéndome al día con mis compañeros. Nada más llegar a Bilbao fuimos a ver a Marijaia con quien nos sacamos una foto.



Después dimos un paseo por Bilbao y vimos deporte rural en Arriaga, me gustó mucho como las chicas "aizkolaris" partían los troncos, me sorprendió mucho la agilidad que tenían. A la hora de comer nos sentamos en una plaza y comimos el bocadillo, me supo riquísimo!

También eché un baile con Juan el educador con quien me lo paso bomba siempre que está. En general fue un día precioso, para repetir sin duda. Tengo unos compañeros que son la caña!!

GORA MARIJAIK!

Diana, Psicoeducativo.

Las fiestas de Bilbao de este año 2022 estuvieron muy animadas y concurridas, había mucho ambiente de fiesta! Ayudo mucho que nos hice un

tiempo buenísimo, que nos acompañó todo el día. Hicimos un viaje estupendo en furgoneta con los compañeros y educadores del programa, al llegar anduvimos por el centro donde vimos un concierto de música y también deporte vasco donde los atletas corrían alrededor de un circuito, cortaban troncos y levantaban piedras. Participaban tanto hombres como mujeres, me encantó verlo. Vimos a Marijaia y muchos puestos donde vendían recuerdos y otras cosas. Comimos en una plaza el bocadillo y de vuelta al parking donde recogimos la furgoneta para volver a Vitoria. Espero para el próximo año poder volver con mis compañeros, ya que el día fue maravilloso, me encanto poder volver a visitar una ciudad distinta a Vitoria en fiestas.

Merche, Psicoeducativo.

Feria de Ganado de Agurain

Esta excursión me gustó muchísimo, estuvimos paseando por Agurain mientras veíamos puestos de artesanos (queso, chorizo, arándanos, miel, cuero, etc.), me llama la atención lo creativa y artista que es la gente. También había mucho ganado, me encantan los animales, me quede anonadada viéndolos, tanto que el grupo siguió para adelante y yo me quede allí, sin darme cuenta que los demás avanzaban. Cuando me di cuenta estaba sola pero pronto encontré a Santi, mi educador, y volví con todos mis compañeros. Una anécdota que nunca olvidaremos!

Tras pasar la mañana comimos bocata en una plaza muy bonita y vuelta a vitoria en la furgu.

Diana.



ASOCIACIÓN ALAVESA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL
Declarada de Utilidad Pública en 1998 y de Interés Social en 2014

BURU GAIXOTASUNA DUTEN PERTSONEN ETA SENIDEEN ARABAKO ELKARTEA
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
email: asafes@asafes.org • www.asafes.org • www.facebook.com/asafes.saludmental

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



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



FUNDACIÓN VITAL



DIRECCIÓN: ASAFES • REDACCIÓN: Equipo Técnico de ASAFES y personas socias • DISEÑO: Ideien Estudio • IMPRESIÓN: Héctor, Soluciones Gráficas