

## VIDA ASOCIATIVA

### ASAMBLEA DE PERSONAS SOCIAS 2022

El 20 de junio celebramos la asamblea anual de personas socias.

- En primer lugar se desarrolló una asamblea extraordinaria en la que se informó de los cambios que se han dado en la composición de la Junta directiva de ASAFES.

*En nombre de ASAFES, agradecemos enormemente a Mentu Arroyo la labor realizada por la asociación durante estos años, tanto como miembro de Junta, como en su labor como presidenta, y damos la bienvenida a Elena Ortiz de Zárate nueva presidenta de ASAFES, y a Eduardo Fernández de Landa, quien asume el cargo de secretario de la Junta directiva.*

- En segundo lugar se desarrolló la asamblea anual en la que se firmó el acta de la asamblea anterior, se presentaron las cuentas de 2021 de ASAFES y de RAEP, y se ofreció información sobre los nuevos proyectos de la asociación y el plan de trabajo para el 2022. (Para más información puedes acceder a la Memoria 2021 a través de nuestra web o bien recogerla en la sede en formato papel)

### La labor de ASAFES recibe varios reconocimientos

Durante estos meses la labor de ASAFES ha sido reconocida en tres ocasiones.

El 1 de abril, Rotary club Vitoria, decide premiar en la categoría "Premio Servir" a ASAFES valorando la labor que realizamos por las personas con enfermedad mental.



El 4 de mayo, en la entrega de premios COPE ALAVA, ASAFES recibe el Premio Alavés/Alavesa del año, valorando su trayectoria de 46 años con iniciativas para mejorar la vida de las personas afectadas y romper el muro que les aísla de la sociedad.



Y el 30 de junio, el proyecto ESPACIO JOVEN ERROAK GASTEGUNEA recibe, junto con otros 4 proyectos, el reconocimiento 'BeBai 2022', con los que la Diputación Foral reconoce las buenas prácticas en los servicios sociales de Álava.

Todos estos reconocimientos nos enorgullecen y nos motivan aún más para seguir trabajando por y para las personas con enfermedad mental y sus familias.

## ARGIBIDE

### Días de piscina en Labastida

Durante el caluroso mes de julio desde Argibide hemos ido varios días a refrescarnos a las piscinas de Labastida, a las cuales llegamos en escasos 40 minutos en un cómodo viaje en furgoneta. Allí encontramos unas maravillosas instalaciones con vestuarios, cafetería, césped muy cuidado y árboles para resguardarnos del sol. El agua de las piscinas estaba a muy buena temperatura y además tienen cascada, seta con ducha, y toboganes, los cuales hacen el baño más divertido, y algunos/as nos dimos un buen chapuzón.

Las personas que trabajan allí nos fueron además muy amables con nosotros/as.



A pesar de que había más gente en las piscinas el ambiente era tranquilo ya que el recinto es espacioso. Desde aquí queremos agradecer a las personas responsables de las piscinas de Labastida por su invitación a disfrutar de estas agradables piscinas y esperamos poder continuar visitándolas tanto como se pueda.



### Conociendo Álava

El grupo de media jornada hemos aprovechado el trimestre para acudir, una vez por semana, a distintos pueblos de Álava. De esta manera hemos podido conocer nuestro entorno y salir del estrés de la ciudad.

En Alegría-Dulantzi pudimos visitar el mercadillo que se realiza los viernes y dar un paseo por el pueblo. Para finalizar tomamos un café en uno de los bares del pueblo.

Otro día visitamos en Antoñana el centro de interpretación del ferrocarril Vasco-Navarro. Allí mediante videos e imágenes pudimos ver la historia de este tren que unía Bergara con Estella.

En la localidad de Añua aprovechamos la visita para ver la exposición de belenes que hay en la iglesia y conocer una fuente con cientos de años.

Por último, en otra ocasión, nos trasladamos a la montaña alavesa, a la localidad de Markinez. A parte de enseñarnos el pueblo y sus piscinas pluviales, los vecinos del pueblo nos contaron la importancia histórica que tiene este pueblo, ya que en su momento fue declarado villa.

## PSICOEDUCATIVO

### El Puente de la Encontrada

Salimos de Vitoria hacia el pueblo de Luquiano. Quedamos en Argibide a las 11 de la mañana para salir destino allí. El camino en furgoneta fue muy agradable con música y radio condujimos hasta Luquiano, teníamos un plano para poder llegar hasta el Puente de la Encontrada.

Al llegar al pueblo tocaron justo las campanas de la iglesia. Subimos por la rampa de la montaña, veíamos matorrales por los dos lados, los pájaros cantaban, veíamos vacas en los terrenos y una fuente que daba agua.

Hablábamos de conocernos como de resistencia a la dureza de la montaña, pasamos la barrera de donde el muro divide los animales y dónde viven los reptiles. El sol daba con fuerza y la rampa hacia abajo nos llevaba a unas pozas con peces y a encontrar el Puente de la Encontrada.

Dos caminos se adivinaban, vimos el primero y entre la tierra se veían agujeros con agua que nos hicieron retroceder al ver pasos de nivel por un terreno resbaladizo, al ver eso cogimos el segundo camino subimos por unas escaleras al puente que se tambaleaba al pasar en línea recta. El camino se nos estrechó y hasta que llegamos a la pradera no pudimos ir paseando pareados.

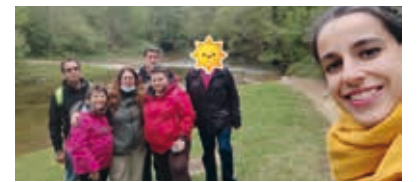
En la pradera se veía de fondo el caserío, un refugio bien construido en mitad de la sierra del Gorbea que acogía a animales domésticos y vacas. Por el caserío había un puente de piedra con arco en punta y lo cruzaba un río con unos descansos, en ellos paramos y nos separamos de los árboles frutales: manzanos y avellanos.

Regresamos por el mismo camino que habíamos andado y llegamos al

aparcamiento donde estaba la furgoneta, allí descansamos a comer un bocadillo.

Regresamos a Vitoria sobre las 15:30, por el camino nos despedimos hasta otro viaje si es posible.

Pablo Miguel



### Piscina de Nanclares

Me parecieron bien las piscinas de Nanclares. Se estuvo bien. Me bañé dos veces y jugamos a la petanca. Gane yo, porque hice 5 puntos. Los monitores fueron muy majos. Luego comimos el bocadillo y me tomé un café de máquina. Luego volvimos a Vitoria en la furgoneta. En conclusión me pase un día majo.

Luismi

### Excursión al Jolastoki

Lo que más me llamó la atención es que había abundante gente, había billar, llevasteis juegos, luego lo que más me llamó la atención que está cerca de aquí, es un sitio amplio, había bastante comida en abundancia, música bonita, mesas grandes. Me resultó para mí muy familiar, conocí a mucha gente de haber estado con ellos, son gente maja. Los monitores sois majísimos todos y sacamos fotos, el día dio para todo.

Diana

En vez de ir a Gamarra, fuimos a la sala de Jolastoki por la mala previsión de tiempo. Me lo pasé bien con las compañeras y jugué al fútbol, dominó y cartas en pareja. Me gustó porque me relacioné con gente nueva que no suelo ver.

Izaskun

## 10 DE SEPTIEMBRE:

### El Día Mundial para la Prevención del Suicidio

Desde el año 2003, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio, en colaboración con la OMS, ha promovido cada 10 de septiembre el **Día Mundial para la Prevención del Suicidio**, con el objetivo de concienciar a nivel mundial que el suicidio puede prevenirse.

Desde ASAFES nos sumamos a esta reivindicación y llevamos años trabajando por la prevención del suicidio. Para ello, desde 2019 desarrollamos un seminario en que poder ofrecer información y herramientas a profesionales de diferentes ámbitos. Este año la jornada se realizó el día 17 de junio, en el Palacio de Congresos Europa y en formato on-line.

Con el título "Cómo acompañar el duelo por suicidio", Pedro Martín-Barrajón, Cristina Blanco y Carlos Soto nos dieron unas pautas dirigidas a atender a quienes pierden un ser querido por suicidio. También nos acompañó Marian Olabarrieta, Directora de Servicios Sociales de Gobierno Vasco, quien hizo la apertura del acto y la escritora Pilar Lloves en el cierre. Al seminario se inscribieron 700 profesionales.

Además de los seminarios anuales, ASAFES trabaja en diferentes proyectos y acciones para la prevención del suicidio: charlas a ciudadanía, colaboración en varios proyectos con Aidatu (asociación vasca de suicidología), formación de nuestro propio equipo de profesionales, sensibilización a través de los medios de comunicación...

Todas estas acciones se realizan gracias a la financiación de: GOBIERNO VASCO, JANSSEN, FUNDACIÓN VITAL, IFBS.



**2022 JUNIO EKAINAK 17**

**SEMINARIO CÓMO ACOMPAÑAR EN EL DUELO POR SUICIDIO**

**MINTEGIA SUIZIDIOAK ERAGINDAKO DOLUAN NOLA LAGUNDU**

<p><b>09:30 PRESENTACIÓN / AURKEZPENA</b> Cristina Blanco Blanco, Directora de Servicios Sociales y Políticas Sociales / Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco / Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco / Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco</p> <p><b>10:00 PONENCIA MARCO: EL PROCESO DEL DUELO POR SUICIDIO</b> HITZALDIA OROKORRA: SUIZIDIOAK ERAGINDAKO DOLUAREN PROCESUA Pedro Martín Barrajón, Directora de Servicios Sociales de Gobierno Vasco / Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco</p> <p><b>11:15 DESCANSO / ATSEDENA</b></p> <p><b>11:45 PONENCIA I: Cómo atender a los seres queridos en los primeros momentos, opciones de ayuda y herramientas prácticas.</b> I. HITZALDIA: Nola artatu sentidak. Ikerberru, Asafes, Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco / Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco</p>	<p><b>12:30 PONENCIA II: Sobrevivir a un duelo por suicidio. Técnicas de afrontamiento.</b> II. HITZALDIA: Suizidioak eragindako doluak ibarizten, aurreratu teknikalak, Juan Carlos Soto, Fundazio Vital / Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco / Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco</p> <p><b>13:15 MESA REDONDA: Diálogo abierto entre los y las expertos participantes y profesionales asistentes.</b> MESA-INGURUA: Parte hartzaile adituen eta bertaritatzaile profesionalen arteko elkarlana irekia</p> <p><b>13:45 CERRERÍA, AGRADECIMIENTOS Y DESPEDIDA / ITXIERA, ESKERRIK ETA AGURRA</b></p>
--	---

Inscripción gratuita (NECESARIA) / Plaza Sentidak / Txartelaren ostean 0200 802700 / Plaza Sentidak

Organiza / Antolatzaile: ASAFES / Finantza / Bideratzaile: JANSSEN, GOBIERNO VASCO, FUNDACIÓN VITAL, IFBS / Colabora / Laguntzaileak: Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco, Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco, Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco, Jolastoki, Asafes y Gobierno Vasco

MÁS INFORMACIÓN / Informazio gehiago: 945 288 648 orke@asafes.org



VITORIA-GASTEIZ

## MONOGRÁFICOS EN VITORIA-GASTEIZ

Durante estos meses hemos llevado a cabo dos monográficos para las familias de personas con enfermedad mental con la finalidad de poder ayudarles en aquellas cuestiones que surgen debido a la enfermedad y mejorar aspectos que puedan preocuparles.

El primero tuvo lugar el 8 de junio y estaba enfocado a dar pautas para el autocuidado de las personas que tienen un familiar con enfermedad mental. Lo realizaron desde la Asociación solidaridad enfermera de Álava. La ponente fue la enfermera Marisa Larreina.

Y el segundo ( el 17 de junio) y con motivo del Seminario anual del Suicidio que se lleva a cabo en ASAFES desde hace años, se realizó un monográfico con esa temática en el salón de actos de Ignacio Aldecoa abierto a la población en general. Los ponentes del mismo fueron Pedro Martín Garrafón (psicólogo experto en suicidio) y Carlos Soto (formador testimonial).

Agradecemos a las y los ponentes su participación con ASAFES y el querer compartir su amplia experiencia en dichos ámbitos.

## Comisión de Familiares

El 25 de junio y después de dos años en situación pandémica, hemos retomado la **excursión de personas socias**.

Tuvo lugar el 25 de junio y el destino elegido fue **Orio (Gipuzkoa)**. El encuentro fue muy bien recibido por parte de las personas socias, valorándolo de manera óptima.

Estamos muy contentas y contentos de la gran participación que hubo y del maravilloso día que pasamos en vuestra compañía.

Os adelantamos que desde la comisión de familias ya estamos preparando la Comida de Navidad para el mes de diciembre...



¡Os llegarán noticias nuestras!

## Sensibilización y prevención en salud mental en centros escolares

Pasado el verano, arrancamos con el nuevo curso escolar 2022-2023 y con ello las charlas de sensibilización y prevención en salud mental a las y los adolescentes del municipio de Vitoria-Gasteiz.

Las solicitudes de las mismas se realizan a través del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz (que financia este proyecto) y en concreto en la página web del mismo en el apartado **Ciudad Educadora**.

¡Animaros a solicitarlas!

ZONA RURAL

## Talleres Rioja Alavesa

Bañadores, toallas y chanquetas han sido los materiales más utilizados en los talleres de Rioja Alavesa en este verano. Y es que las visitas a ríos como el de Iregua o el parque de La Grajera en Logroño, la playa de

Zumaia o las piscinas de Labastida han sido algunas de las muchas excursiones que se han ido realizando para aprovechar el buen tiempo y la naturaleza.



K EMPLEO

PILA

## FORMACIÓN, DIVINO TESORO

Más cerca del empleo, también gracias a la formación...

Desde el inicio del Programa de empleo PILA hace 23 años, ya se veía con muy buenos ojos introducir acciones formativas dirigidas a las personas usuarias del mismo como un complemento al propio proceso de inserción. Se ha considerado siempre una herramienta imprescindible y necesaria.

El mercado laboral actual es cada vez más competitivo y cambiante. Demanda personas cualificadas, polivalentes y con capacidad de adaptarse a diferentes situaciones. El mundo del empleo es exigente y las personas con enfermedad mental no se encuentran en igualdad de condiciones; tienen que competir con un gran número de personas que están en mejores condiciones de acceso.

La experiencia nos muestra, que el esfuerzo no es suficiente si las personas que inician su camino ha-

cia el empleo no generan sus propios recursos y aprenden a manejarse en situaciones de cambio y de estrés. Es importante conocer el uso de las nuevas tecnologías, la gestión, las habilidades sociales y los procesos personales, además de conocer también las propias capacidades y expectativas tanto personales como profesionales.

En estos años de Programa, hemos ido trabajando y adaptando las formaciones a la realidad social y profesional del momento. Nos hemos esforzado en hacerlo cada vez mejor pensando sobre todo en las personas; generar unas herramientas que hagan el "camino" más fácil.

Acabamos de finalizar la programación del primer semestre del año con un nivel de satisfacción muy alto. 125 personas han podido acudir a los 12 talleres formativos que se han impartido.

Esta vez nos hemos centrado en:

- las habilidades digitales para el empleo, todo un reto. Imprescindible poder trabajar la búsqueda de empleo utilizando las nuevas tecnologías. Dentro de este área se han

incluido los siguientes talleres: "buscadores de empleo y formación para personas con discapacidad", "cómo navegar en la red con protección", "búsqueda de información sobre el mundo de las oposiciones", "aprender a vender nuestra propia candidatura" y "resolver gestiones para la vida laboral y cotidiana"

- trabajando el cambio de actitudes en el contexto laboral, cada vez más importante por la mezcla de culturas. Tenemos habitualmente relación con personas muy diversas en todos los ámbitos de la vida. Cada día más mezclados/as, hay que saber sacar provecho a esa oportunidad dejando al margen estereotipos y discriminaciones. Los talleres que se han incluido han sido: "comportamiento sexista en el trabajo", "aceptando la diversidad y violencia de género" y "acoso sexual en el entorno laboral".

- conocimientos laborales básicos, imprescindible conocer la cultura laboral para poder tener una buena adaptación en los puestos de trabajo (nóminas, tipos de contratos, derechos y obligaciones de cada trabajador y trabajadora, permisos...)

- búsqueda de empleo a través del coaching, una forma guiada y actual de abordar el empleo

- se acaba mi vida laboral, y después qué, acercamiento a un concepto necesario como es el mundo de la jubilación, que se vuelve más complejo cuando se suma una discapacidad por una enfermedad mental

Para cada una de las áreas hemos contado con excelentes profesionales expertos/as en el tema.

Ya estamos preparando la programación de la segunda mitad del año, muy diferente a la primera parte. Vamos a abordar contenidos sobre capacitación profesional, conocimientos informáticos y algo de robótica entre otros.

Nos vemos en el camino del aprendizaje...

RAEP

## Ampliamos nuestras miras

Nos sumergimos en el verano con otra muy buena noticia para Raep.

Nos hace especialmente ilusión contaros en 1era persona que comenzamos en Abril un nuevo proyecto en el área de limpieza del **Club Deportivo Zuzenak**. Éste apuesta por acercar el ejercicio físico adaptado a aquellas personas con diversidad funcional y patologías crónicas.

Gracias a su colaboración, 3 personas tendrán la oportunidad de continuar con una estabilidad e inserción laboral en estos momentos en los que seguimos tan complicados.

**¡Eskerrik asko a todo el equipo por hacer que sea posible!**





# Conociendo Bionekazaritza con el agricultor Mikel Díez



Arabako Nekazaritza Ekologikoaren aldeko elkarte  
Asociación Alavesa de Agricultura Ecológica



En el Centro Ocupacional a lo largo de los últimos meses hemos estado trabajando con el fin mejorar nuestros hábitos de alimentación. Perseguendo este objetivo hemos realizado diversas dinámicas para conocer las propiedades y los nutrientes de los diferentes alimentos, aprender sobre los productos de temporada, cocinar de manera saludable utilizando los productos recolectados en nuestra huerta y aprender a planificar almuerzos saludables.

Por ello, con el propósito de seguir aprendiendo, hemos visitado a Mikel Díez un agricultor que pertenece a la **Asociación de Productores Ecológicos Bionekazaritza**. En el momento en el que nos reunimos con él lo encontramos un poco atareado, ya que era día de reparto de las cestas de verdura para su grupo de consumo.

Hemos charlado con él para conocer más a fondo la labor que realiza esta asociación, compartir experiencias relativas a la huerta y comprender de primera mano el trabajo de un agricultor.

## ¿Qué es Bionekazaritza? ¿Qué objetivos tiene? ¿Cuántos socios componéis la asociación?

Bionekazaritza es una asociación de productores, consumidores y elaboradores de productos ecológicos, en total seremos unos 150-200 socios, entre los cuales podemos encontrar ganaderos, agricultores, y apicultores entre otros.

## ¿Qué tipo de productos tenéis? ¿Vendéis solo hortalizas?

Yo me dedico solo a la producción de hortalizas, pero hay otros productores que sí producen otro tipo de productos como las legumbres, huevos, pan, zumo, sidra, vino etc. y que están a disposición de nuestros clientes.

## ¿Cómo comercializáis vuestros productos?

Principalmente, comercializamos nuestros productos mediante las cestas que los clientes las recogen semanalmente o quincenalmente, según ellos lo deseen. Además de ello, llevamos nuestros productos a otras asociaciones de consumo como son Bio-Alai o Urbide. Destacar también, que servimos nuestros productos al "Museo del Órgano" un restaurante vegetariano que apostó por los productos ecológicos y locales. Además, llevamos también nuestros productos a alguna que otra tienda pequeña.

## ¿Cómo funciona el sistema de venta mediante cestas?

Es una especie de compromiso donde el cliente se compromete a coger una cesta semanalmente o quincenalmente y por su parte el productor compone esta cesta con aquellos productos que ha recolectado en esos días.

## ¿Dónde se encuentra tu huerto?

Mi huerta se encuentra en Monasterioguren, en pleno bosque debajo de los montes de Vitoria. En esta huerta estoy muy tranquilo pero hay que tener cuidado con los animales salvajes como los jabalíes y corzos, ya que te pueden dañar el huerto y hay que tenerlo bien protegido.

## ¿Cuántas hectáreas de cultivo plantas?

En lo que se refiere a la plantación hortícola más o menos una hectárea, pero si tenemos en cuenta la patata y la alubia será aproximadamente una hectárea y media en total.

## ¿Cuántos compañeros trabajáis en la huerta?

Principalmente soy yo el que se dedica a trabajar la huerta, aunque mi mujer y mis hijas me echan una mano de vez en cuando. Además, en temporada a veces viene algún estudiante de la escuela agraria que al tiempo que nos ayuda, tiene la oportunidad de aprender sobre el manejo de los cultivos de manera directa en el campo.

## ¿Por qué comenzaste con la agricultura ecológica?

Cuando llegue a Monasterioguren, comencé con una pequeña huerta familiar para nosotros y en ese momento me regalaban un abono químico para enriquecer la tierra. Ante ello, yo me di cuenta que lo que quería no era una gran producción de cebollas, tomates o lechugas sino que prefería tener hortalizas sanas, por lo que me anime a hacer un curso de agricultura ecológica y desde entonces la puse en práctica.

Más tarde, pegue el salto, a la agricultura ecológica de manera profesional, ya que me dedicaba profesionalmente a otra cosa. Aquello terminó y a mí como me gusta estar en contacto con la naturaleza, di el cambio de manera natural.

## ¿Qué objetivos buscas mediante ello?

Principalmente busco ganarme la vida mediante la agricultura, si no pudiera vivir de ello tendría que dedicarme a otro oficio.

## ¿Desde cuándo te dedicas a la agricultura ecológica?

Profesionalmente me dedico a la agricultura ecológica dese hace 15 años, pero empecé como aficionado con el huerto familiar hace unos 22 o 24 años aproximadamente mientras me ganaba la vida mediante la hostelería.

## ¿Se puede vivir de la agricultura? ¿Cómo es el día a día en tu trabajo? ¿Vas a seguir trabajando en la agricultura ecológica?

Sí que se puede vivir de la agricultura. En este sentido, no es el negocio más lucrativo hoy en día pero se puede vivir de ello, aunque es un trabajo en el que dependes mucho de la climatología. Como ya sabemos, hoy en día con el cambio climático los cambios bruscos de tiempo son cada vez más habituales, por

ejemplo pudiendo granizar en julio y en consecuencia perdiendo las cosechas. Afortunadamente, a nosotros no nos ha pasado muchas veces.

En lo que respecta a las labores que llevamos a cabo, difieren mucho entre el invierno y el verano. Las labores en invierno son menos y menos duras, ya que no hay que escardar, no hay tantas plantaciones que realizar, tampoco hay que regar, y porque sobre todo el trabajo se limita a recoger las hortalizas, limpiar y prepararlas para las cestas. Por ello, en esta época del año con la dedicación de dos o tres días a la semana es suficiente.

Sin embargo, en verano hay que realizar muchos más trabajos como plantar, regar de manera regular, realizar los tutorados, controlar las hierbas adventicias etc., por lo que las jornadas laborales son mucho más largas.

La verdad que estoy a gusto con el trabajo que realizo actualmente y mientras pueda vivir de la agricultura ecológica seguiré dedicándome a ello.

## ¿Cómo prevés la campaña recolectora de este año?

En general la campaña de este año me ha ido bien, estoy contento con lo que he cosechado excepto con el puerro, ya que he tenido problemas con el topillo lusitano, se ha comido muchos de los puerros y no los hemos podido poner en las cestas. En relación a la previsión de la cosecha de verano, todavía no podría decirlo, debido a que aún no hemos comenzado con las plantaciones.

## ¿Crees que se valora el trabajo de los agricultores?

Por lo general diría que no está valorado, pero yo dentro de mi grupo de consumo sí siento esta valoración. Un claro ejemplo, es la fruta y verdura que encontramos en las grandes superficies, se paga muy poco a los agricultores llevándose la mayor parte del beneficio los mediadores. En este tipo de venta creo que esos agricultores se sienten bastante frustrados. En este sentido, nosotros al no tener mediadores y al realizar una venta directa tenemos un contacto de primera mano con los clientes y nos sentimos mejor valorados. Además, creo que establecemos un precio más justo tanto para los consumidores como para los productores.

## ¿Qué tipo de productos fertilizantes utilizas? ¿Qué métodos ecológicos utilizas ante las plagas?

A la hora de aportar fertilizante utilizo sobre todo compost. Un poquito de compost del que yo mismo hago, junto con otro compost peletizado que compro.

En lo que se refiere al control de plagas, creo que lo imprescindible es una buena rotación de cultivo, ya que con ello previenes la mayor parte de las plagas. Por otro lado, existen otro tipo de plagas más difíciles de controlar, para abordarlas utilizamos otros productos permitidos en la agricultura ecológica. Por ejemplo, para el control del mildiu en el tomate utilizamos el caldo bordelés, que está compuesto por cobre. Otro ejemplo puede ser el caso de las berzas y coles a las que aplicamos las bacterias *Bacillus Turgensis*, para no dejar crecer a las orugas que las atacan.

## ¿Cómo tratas de respetar la tierra? ¿Respetas las rotaciones? ¿Dejas descansar a la tierra? ¿Qué métodos utilizas para ser más respetuoso con la tierra?

Para respetar la tierra y tratar de degradarla lo menos posible, creo que es imprescindible hacer unas buenas rotaciones, además me he limitado a realizar labores superficiales, evitando hacer labores más profundas como darle la vuelta a la tierra como se hace en la agricultura tradicional.

Señalar que no suelo dejar la tierra en barbecho, sin realizar ningún cultivo, ya que al dejar la tierra pelada queda a la merced de las inclemencias del tiempo. Esto genera una gran erosión de la tierra, porque al no tener protección el agua se lleva la capa superficial, la más fértil, y además provoca también que la tierra se caliente lo que tampoco es bueno. Lo que yo hago en ver de dejar en barbecho es plantar abono verde (habas, judías, lentejas etc.) que aporta a la tierra diferentes nutrientes.

## ¿Qué consejos nos darías para nuestro huerto?



La verdad que tal como me lo habéis contado, si respetáis las rotaciones de cultivo, plantáis abonos verdes, no utilizáis productos químicos y no removéis la tierra en exceso, creo que lo estáis haciendo estupendamente... ¡Pienso me podríais dar vosotros algunas recomendaciones!!! Ja ja ja...

## ¿Conocías ASAFES y la labor que realiza?

Sí que conocía vuestra asociación, Arrate la responsable de vuestro recurso me había hablado en alguna ocasión sobre la asociación.

## ¿Crees que es positivo el trabajar en el campo para la salud mental?

¡Jo! Claro que sí, creo que estar en contacto con la naturaleza, ver lo que es la naturaleza, y mancharte las manos de barro es algo sano. Es como cuando ves a un niño saltando en un charco y jugando con la tierra, creo que en este sentido todos debemos de seguir siendo niños y seguir en contacto con la tierra.

## ¿Crees que los productos ecológicos son más sanos para la salud mental que otros?

Yo pienso que sí... si puedes sembrar, plantar, regar y cosechar unas hortalizas y puedes comértelas tras pasarlas tan solo por el agua, es bueno para todo para tu cuerpo, para tu mente y para el medioambiente... Además, creo que mediante la agricultura ecológica aportamos más a la tierra de lo que le quitamos.

Muchas gracias por el tiempo que nos has dedicado, hemos aprendido mucho sobre la agricultura ecológica, además de la labor que realizáis los y las agricultoras y los grupos de consumo. Esperamos que te vaya tan bien como hasta ahora y que podamos visitarte en verano y poder así conocer tu huerta.

# Ekainberri: Viaje a la prehistoria

Una de las actividades que más nos gustan en el centro ocupacional, es la de visitar lugares de interés cultural, histórico y artístico y el verano suele ser una de las épocas más propicias para realizar este tipo de excursiones.

Durante estos últimos meses hemos visitado varias exposiciones en el centro de interpretación Ataría, acudimos junto a los compañeros de Oreka a Tierra Rapaz y hemos estado en el castro de Henanio entre otros. Pero nos gustaría compartir la visita realizada a Ekainberri en Zestoa en el mes de julio.

Ekainberri es la réplica de la cueva de Ekain, en la que se hallan pinturas

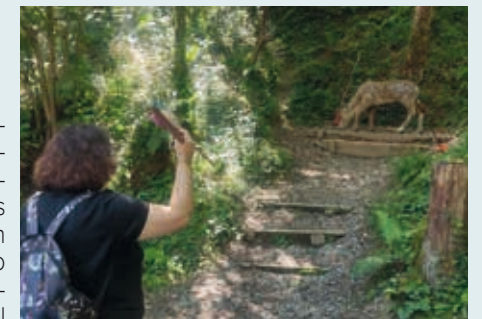
rupestres de más de 14mil años de antigüedad. En el museo, pudimos disfrutar de réplicas de las pinturas, en las que se representan diferentes animales como los búfalos, caballos, osos etc. pudiendo observarlas desde cerca sin que las originales se dañen.



Además de la visita, participamos en un taller donde nos enseñaron cómo vivían en la prehistoria. Pudimos probar las diferentes técnicas de caza que utilizaban nuestros antepasados, poniendo nuestra puntería a prueba con lanzas. ¡Algunas de las personas del grupo son cazadoras natas!

Por otra parte, nos enseñaron cómo obtener fuego, qué herramientas utilizaban, cuáles eran los mejores materiales y técnicas para prender la llama y vimos en directo la rapidez con la que conseguían encender el fuego.

También nos enseñaron qué materiales utilizaban para pintar en las paredes



de la cueva y pudimos probar y hacer nuestras propias pinturas rupestres.

Para redondear el día, hicimos un picnic con vistas al río Urola y después pudimos disfrutar de un agradable paseo por Zestoa.

Os animamos a acercaros a conocer este pequeño pueblo guipuzcoano.





## Talleres

Los talleres de una tarde son todo un éxito en Oreka, sobre todo porque no dejamos de aprender cosas nuevas. Estos meses nos hemos empleado en ir calentando motores para el verano. Empezamos realizando un **taller de maquillaje** de la mano de una profesional de estética, que nos enseñó cómo cuidar nuestra piel y potenciar nuestras miradas. Llegó la primera ola de calor del verano y para combatirla aprendimos a hacer **helados caseros**, ¡estaban riquísimos! El colofón lo pusimos **decorando alpargatas** que luciremos este verano por la ciudad.



## Excursiones

Como no podía ser de otra manera, en Oreka seguimos disfrutando de la actividad estrella, que no es otra que las excursiones que llevamos a cabo a lo largo de todo el año.

### • Eibar

Esta primavera hemos aprovechado para acercarnos a Eibar y visitar su famoso museo de la armería, donde aprendimos sobre la interesantísima historia de la industria del pueblo. ¡Nos sorprendió mucho saber lo ligada que está a la industria alavesa!



### • Tierra Rapaz

Parece que poco a poco vamos volviendo a la normalidad, y para celebrarlo no se nos ocurrió nada mejor que juntarnos todos los programas de Asafes para volver a vernos las caras y pasar un día inolvidable. Lo hicimos en el parque temático de Tierra Rapaz, donde además de nuestra propia compañía pudimos disfrutar de unas exhibiciones asombrosas de aves rapaces y nocturnas.



### • Garaio

Los paisajes del parque provincial de Garaio son espectaculares y los tenemos a sólo un paso de Vitoria. Por eso y aprovechando que la oficina de turismo ofrece visitas en buggie no quisimos perdernos la oportunidad de despedir a la primavera en el pantano.



## Primavera en Oreka

¡Cuando llega el buen tiempo, llegan los tan ansiados eventos y actividades al aire libre! Tras tres años sin poder celebrar el día de **San Prudencio** en condiciones, este año hemos podido acercarnos a las campas de Armentia a rendir homenaje a nuestro Santo patrón. Ahí nos perdimos en el ambientazo que se formó entre tenderetes, buena música y el siempre agradable olor a talo tan propio de ese día.



También pudimos acercarnos a la marcha solidaria que organizó la **Asociación Caminus** en favor de las enfermedades raras. Ni tan siquiera la increíble tormenta que asoló Vitoria ese día impidió realizar la marcha y disfrutar del zumba adaptado y del espectáculo de magia. No sólo lo pasamos de miedo, si no que además, con nuestras inscripciones, pudimos ayudar a la causa. ¡No se puede negar que el día terminó rondando!



Otra actividad que nos encantó, fue la **visita guiada a la catedral de Santa María** en la que, mediante el uso de la realidad virtual, pudimos descubrir las distintas etapas de su construcción. Muchos de nosotros no habíamos experimentado el uso de dicha tecnología y lo cierto es que acabamos alucinando. Finalmente, subimos al punto más alto de la catedral, desde donde fuimos capaces de contemplar una vista general de la ciudad que quitaba el hipo. ¡Sin duda repetiremos si tenemos la ocasión!



Marian García Fidalgo es licenciada en Ciencias Físicas por la Universidad de Zaragoza y especialista sanitaria en Radiofísica hospitalaria. Ha sido profesora de la Universidad del País Vasco, en el Departamento de Física Aplicada, y especialista en Radiofísica Hospitalaria. Fue la primera mujer jefa de un servicio de Física Médica en un hospital público vasco y en la actualidad es la directora científica del Instituto de Investigación Sanitaria Bioaraba. Es todo un honor poder entrevistar a Marian en La Puerta Violeta.



Nos gustaría que brevemente nos pudieras contar la actividad que se realiza desde el Instituto Bioaraba:

El Instituto Bioaraba es una Asociación formada por el Departamento de Salud del Gobierno Vasco, por Osakidetza, por la Fundación Vasca de Innovación e Investigación Sanitaria y por la Universidad del País Vasco, tiene como finalidad promover la investigación biomédica, epidemiológica, de salud pública y servicios sanitarios; fundamentar científicamente los programas y políticas del sistema sanitario; y potenciar de forma preferente la investigación traslacional, entendiéndose por investigación orientada a acelerar el traslado de los conocimientos científicos a la práctica clínica.

El ámbito de actuación es el territorio histórico de Araba, en el Instituto existen 7 áreas de investigación prioritarias:

1. Cardiovascular, respiratoria y metabólica;
2. Desarrollo farmacológico, enfermedades infecciosas, inflamatorias e inmunomediadas;
3. Diagnóstica y Terapéutica Oncológica;
4. Neurociencias;
5. Prevención, promoción y cuidados en salud
6. Reproducción y salud materno-infantil.
7. Salud digital y dispositivos médicos

Hay más de 400 investigadores adscritos, que en su mayoría desarrollan su profesión asistencial en Osakidetza

**Marian, eres una mujer referente por tu trayectoria profesional, ¿podrías destacar algunos hitos?**

Mi carrera profesional, más que científica es asistencial y de gestión, en ambas facetas sí he sido pionera en un mundo muy masculino, tanto en la Física Médica como en los cargos de Dirección. Mi experiencia en el mundo de la investigación se ha centrado más en la innovación.

Aunque no ha sido mi actividad principal, siempre he intentado compaginarlo con mi trabajo.

Ya de estudiante colaboré en un proyecto internacional de caracterización de maderas arqueológicas empapadas en agua.

En mi breve etapa de doctoranda y profesora de Física de la UPV-EHU en Escuela de Ingenieros técnicos de Bilbao, colaboré en proyectos de análisis de propiedades lases de cristales dopados con neodimio.

Más adelante en mi trabajo asistencial colaboré y asesoré en proyectos de evaluación tecnológica ya relacionados con mi experiencia en equipos de radiaciones ionizantes.

También trabajamos en el diseño de cálculo y distribución de la radiación de queratocitos para crecimiento de piel autóloga para grandes quemados. Era un proyecto de terapia celular en colaboración con una empresa alavesa.

Pero lo más destacado han sido proyectos relacionados con la innovación. Uno de ellos fue incluir el informe dosimétrico de determinados equipos de radiodiagnóstico de forma automática en la historia clínica digital. Osakidetza fue el primer sistema sanitario público en integrarlo y uno de los primeros de Europa.

El más destacado fue el proyecto de asistente virtual para punción percutánea que ha dado lugar a más proyectos en relación con la realidad virtual y aumentada en el campo de la salud y que obtuvo dos premios internacionales.

**¿Fue sencillo para ti encontrar referentes que te animaran a decidirte por esta carrera profesional? ¿Crees que ahora es más sencillo?**

Para mí fue muy sencillo porque siempre me gustaron las asignaturas de ciencias y sobre todo las matemáticas y la física. Conocía a gente que estaba haciendo esa carrera y por lo que me contaban estaba segura de que me iba a gustar.

En aquel momento no me planteé en qué podía trabajar, de hecho, mi familia me decía que no veía ningún anuncio en prensa que solicitaran físicos, y tenían razón, pero resultó que ha sido y es una de las formaciones más demandadas en el mundo laboral, sobre todo en algunas especialidades como la Física Médica.

Ahora, la elección de carrera no sé si es más sencillo, veo que hay mucha presión en los jóvenes, que genera ansiedad por tener una buena nota, por elegir bien la carrera... y esto hace que no se viva con naturalidad el estudiar lo que te gusta, sin pensar en lo que va a pasar dentro de 5 o 6 años. Es como si quisieramos tener el futuro profesional bien atado desde los 18 años y yo creo que no funciona así. Ahora en pocos años se producen muchos cambios. Es importante en qué te formas, pero no es tan definitivo, la carrera la vas haciendo con los años, no

solo en la facultad. El título es solo la primera parte de un largo camino y va teniendo menos peso a lo largo de la vida profesional ya que el Curriculum original se debe ir enriqueciendo con otra formación, mejor si es en ámbitos diferentes y complementarios a lo estudiado, te hace tener un perfil que denota tu flexibilidad y adaptación al cambio, que junto con la actitud, son las herramientas personales más solicitadas hoy en día.

**¿Podrías dedicarles unas palabras a todas esas adolescentes y jóvenes que se están planteando su profesión y se plantean dedicarse a la ciencia?**

Que no se planteen la profesión pensando en si es una profesión de hombres o de mujeres. Se necesita diversidad en todos los ámbitos laborales y en algunas carreras científicas y tecnológicas la proporción de mujeres sigue siendo muy pequeña y nos estamos perdiendo, como sociedad, todo ese talento femenino.

Lo mismo opino de profesiones muy feminizadas actualmente, sería bueno que se enriquecieran con perfiles más diversos.

Animo a todo el mundo a formarse en ciencia para entender mejor el mundo que nos rodea, y disfrutarlo más. En definitiva, gracias al conocimiento científico y a sus avances hemos progresado como especie a lo largo de la historia.

Este 2022 fuiste nombrada pregonera de las fiestas de San Prudencio y de Estibaliz. Estamos seguras de que para muchas personas fue un gran estímulo ver a una mujer de ciencia y de éxito en un papel de tanta visibilidad. ¿Cómo fue la experiencia?

Fue una experiencia inolvidable que empezó el mismo día que me lo propusieron, meses antes del pregón.

Hacer una "llamada a la fiesta", tras una pandemia que todavía persiste, era de una gran responsabilidad, y al reflexionar sobre Ciencia, Fiesta y Salud, me di cuenta de lo muy relacionadas que estaban y de lo mucho que necesitábamos a las tres.

Quedará siempre en mi recuerdo, el honor de ser elegida pregonera y la experiencia que viví ese día junto con el resto de alavesas y alaveses, acompañada de los míos.

**Desde ASAFES hemos tenido durante 4 años un plan de igualdad entre mujeres y hombres y ahora estamos impulsando nuestro segundo plan. ¿Consideras que sigue siendo necesario implantar medidas para la igualdad entre mujeres y hombres?**

Yo creo que sí porque si solo nos quedamos en las buenas intenciones, no cambian las cosas, y si cambian, es de manera mucho más lenta.

Lo que hay que analizar bien es qué medidas son las que hay que tomar para no generar el efecto contrario a lo que se pretende.

**Como asociación de familiares y personas con enfermedad mental no tenemos más remedio que hacerte la siguiente pregunta ¿Cómo cuidas tu salud mental?**

Yo soy una persona muy social y para mí es importante la relación con la familia y los amigos. Me gusta hacer planes con ellos, pequeñas escapadas de fin de semana, a ser posible en la naturaleza. Cuando se está rodeado de gente con la que estás disfrutando parece que los problemas se minimizan y muchas veces, en esas circunstancias, es cuando se encuentran las soluciones.

También he comprobado cómo el hecho de hacer deporte disminuye el estrés de forma casi inmediata, pero debo confesar que tendría que hacer más deporte del que hago.

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

Es indiscutible que el conocimiento científico, nos ha hecho progresar como especie pero no descuidemos la formación en valores, la ética, la capacidad de convivir y de acercar posturas llegando a consensos, para que todo lo aprendido se traslade de la mejor manera al bienestar de la sociedad actual y futura.

Muchas gracias por participar en este espacio.



**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

Vital FUNDACIÓN FUNDAZIOA

Diario Noticias de Álava

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