

Entrevista a Eider García Durana

Eider García Durana es una joven gasteiztarra a la que es difícil de clasificar. La puedes conocer como la “Durana” que participó en dos ediciones de “El conquis”, el programa de aventura de la EITB, pero también ha podido ser la auxiliar de enfermería que te sonrió mientras estabas en el Hospital Santiago, o la jugadora de Rugby del “Gaztedi”. Te ha podido dar clases de Animal flow, una técnica nueva en el deporte para ganar movilidad, la has podido ver como voluntaria en varias asociaciones... aunque sin duda lo que le caracteriza es su carácter alegre y activo y su contagiosa sonrisa.

¿Qué destacarías, ahora desde la calma de que han pasado unos meses, de tu experiencia en el Conquistador del fin del mundo?

Ha sido una experiencia única, sin duda. Una de las mejores y de las peores experiencias de mi vida. Fue algo sorprendente porque en ningún momento pensé seriamente ir al Conquis como competidora, pero mis amigos me plantearon el reto, me presenté, me seleccionaron y me lo curré muchísimo. Una vez que en mi vida había hecho mucha evolución como deportista y profesional, de pesar 105 kilos y tener una vida súper sedentaria, a entrar en el Gaztedi, y de repente prepararme para una competición de alto rendimiento. Conté con el apoyo de mi primo, el entrenador y fundador de Iraun Gasteiz. Fue una experiencia única, muy buena, conocí a unas personas increíbles, disfruté muchísimo. Las pruebas fueron brutales. Todas las preparan para ti, para ese momento. Esa capacidad de aguante, lo mal que lo pasas, esas situaciones tan extremas, te hace conocerte muchísimo como persona y la verdad es que fue fantástico. También es verdad que soy una persona a la que le gusta ponerse a prueba y lo disfruté un montón.



Consideramos que el deporte es una actividad saludable y, en algunos casos terapéutica. ¿Qué destacarías de tu experiencia en el Gaztedi?

El Gaztedi fue un punto de inflexión en mi vida. Yo fui a probar rugby en una época en la que física y anímicamente estaba muy mal. No era mi mejor momento. Fui a probar porque realmente creía que iba a placar, que no iba a correr y esas cosas, no estaba muy bien orientada (risas). Me encontré con muchísimos valores. No era solo un deporte, era un deporte con muchísimos valores, una familia, un estilo de vida. El Gaztedi fue como ese motor que me hizo ponerme en marcha hacia la vida saludable, la constancia. Fue un punto de inflexión en mi vida.

¿Y de tu experiencia como instructora de Animal flow?

Empecé con el Animal flow en la pandemia, que nos marchamos todos los primos al pueblo de retiro, porque

no nos podíamos mover. Mi primo, que es entrenador personal, sacó su primera titulación en Animal flow y nos utilizó a mi prima Lorena y a mí como conejillo de indias. Empezó a trabajar con nosotras la movilidad. La verdad que nos picó muchísimo, empezamos a disfrutar un montón de ello, vimos que el cuerpo tiene unas capacidades brutales, que pudimos recuperar un montón de movilidad que al final es salud. El poder hacer una sentadilla profunda con los pies completamente pegados al suelo, por ejemplo. Ahí me empezó a motivar el tema. Saqué la primera titulación como instructora, luego la segunda, y comencé a trabajar como entrenadora en el gimnasio de mi primo. Montamos los ejercicios como coreografías y la gente disfruta mucho, es muy divertido. Ver el avance que tienen las personas, como recuperan la salud, la fuerza, la elasticidad, acercarse a la parte más primitiva y natural del cuerpo. Es muy motivador.

Eres una persona que se maneja muy bien en las redes sociales. Se oye mucho hablar de los riesgos de las redes sociales para la juventud, pero ¿Qué aspectos positivos crees que nos aportan?

Las redes sociales nos aportan muchas cosas positivas como el acercarnos a la gente, el conocer mundos completamente diferentes y ver posibilidades. Ese es el lado positivo. También es cierto que le veo mucho lado negativo, yo me manejo bien porque realmente no invierto mucho tiempo de mi vida en las redes sociales. Si quiero informar sobre algo lo utilizo, pero realmente no tengo una dependencia y creo que las generaciones que han crecido desde muy pequeños con las redes sociales pueden tener ahí un peligro, porque es muy positivo para acercarte a muchos mundos pero es muy negativa la parte de que se está vendiendo una imagen, una estética, y te está metiendo en un mundo totalmente falso. Yo, una parte que intento transmitir desde mi Instagram o desde mis redes sociales es una vida natural, sin más, que es lo que hay.

¿Has realizado tareas de voluntariado? ¿Crees que ha sido una experiencia enriquecedora?



Sí, he estado en varias ocasiones de voluntaria. Tanto en un grupo scout como en la asociación Down Araba-Isabel Orbe y la verdad es que me ha parecido súper enriquecedor. He aprendido mucho de las personas. A mi Isabel Orbe me llenó muchísimo. Independientemente de nuestras limitaciones, somos iguales y poder disfrutar en conjunto es una pasada. En la vida no todo es dinero y trabajar. La vida también es hacer las cosas por los demás sin buscar una recompensa.

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

Todo el mundo tendríamos que cuidarla muchísimo. Creo que nunca va a haber nadie completamente sano porque todos estamos ligados a emociones. La salud mental tiene mucho de eso, de cómo soy capaz de generar qué emoción, en qué momento y de qué manera. Creo que todas las personas necesitamos en muchas ocasiones ayuda de un psicólogo, de compañeros... Yo no siempre tengo una salud mental óptima. Tengo mis días en los que puedo estar mal, puedo estar “nublada”. También he tenido mis días en la juventud en la que probablemente haya hecho locuras y cosas mal, pero mi madre siempre ha sido un pilar y me ha educado en la gestión de las emociones, que ha sido muy importante. Intento evadirme de la realidad de la vida en la ciudad, y cuando no me encuen-

tro bien o necesito mi espacio busco un punto de naturaleza, un punto cero, me desconecto totalmente del teléfono, busco el aquí y ahora, encontrarme con mis emociones, sentir las, identificarlas, y desde ahí buscar soluciones y tomar decisiones.

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

Mi mensaje es vivir el aquí y ahora, disfrutar cada momento, no tener miedo. Al final vivimos con miedo, en una sociedad en la que pensamos que nacemos, tenemos que buscar una pareja, una casa, formar una familia, y tener un trabajo estable, y que eso es la felicidad. Yo estoy en contra de esto. Creo que hay que aprovechar los trenes que pasan por nuestra vida. Disfruta, vive, conéctate con tus emociones y vuelve a tu yo más primitivo: a la salud, a la naturaleza, al deporte. Yo desde el punto de entrenadora no hago deporte por un físico, sino porque es muy bueno para la salud mental. Mientras me entreno conecto con mi cuerpo y pienso en los ejercicios, independientemente del tiempo, es un rato para ti. A veces nos da miedo tener ratos con nosotros mismos y es muy importante. Vivir más con nosotras mismas, recuperar esa salud salvaje, volver a contactar con nuestro lado más primitivo, porque vivimos en un mundo de plástico y nuevas tecnologías... Que el tiempo que vivamos no busquemos cantidad, sino una buena calidad.

Muchas gracias por participar en este espacio.



LA PUERTA VIOLETA

ASAFES se une a la celebración del Día Internacional de la Mujer

Un año más, ASAFES se une a la celebración del día internacional de la mujer. ASAFES ya está desarrollando su segundo plan de igualdad entre mujeres y hombres y renueva su compromiso con la igualdad a través de su trabajo diario.



El día 8 de marzo se realizó un parón de 5 minutos en las tres sedes de la entidad para unirnos a la celebración del día internacional de la mujer. Además, desde todos los servicios de la entidad se realizaron a lo largo de la semana del 6 al 12 de marzo actividades especiales relacionadas con la igualdad entre mujeres y hombres.

Recordar que en cada sede siguen activos los tableros de anuncios para visibilizar la igualdad entre mujeres y hombres, los denominados "lila txoko"; si tienes alguna aportación para que aparezca en dichos tableros te invitamos a que te pongas en contacto con las y los profesionales de ASAFES.

ASAFESeko emakumeak, gora ere!

VIDA ASOCIATIVA



Arantxa Ibañez de Opacua, Vanesa Vadillo y Cristina Blanco

Guía para la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio adolescente en centros educativos

El día 16 de febrero ASAFES junto a Aidatu y Fundación Vital, entidades colaboradoras fundamentales, presentó en una rueda de prensa la *Guía para la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio adolescente en centros educativos*.

Esta guía se ha elaborado con el fin de ser una herramienta de apoyo para docentes y agentes de educación formal y no formal, con la que poder trabajar con el alumnado cómo fomentar la salud mental y prevenir la ideación y la conducta suicida.

La guía consta de dos partes:

- Una parte teórica, en la que se abordan aspectos básicos sobre salud mental, mitos sobre enfermedad mental y suicidio, factores de riesgo, factores protectores, señales de alerta y nivel de gravedad o peligrosidad de la conducta suicida.
- Una segunda parte, práctica, en la que se propone una batería de dinámicas para fomentar la salud mental y el bienestar emocional del alumnado.
- Además en la parte final se ofrecen una lista de recursos de ayuda en el Territorio Histórico de Álava.

Esta guía se puede obtener en formato digital a través de nuestra página web: www.asafes.org; o en formato papel poniéndose en contacto con ASAFES de forma telefónica tel. 945.28.86.48, o por mail: asafes@asafes.org

LA QUEBRANTAHUESOS: 200 KILÓMETROS PARA REIVINDICAR LA SALUD MENTAL

Alfredo Arregui, socio de ASAFES, lleva desde principios de año entrenando para participar en la prueba ciclista "La quebrantahuesos". Para los profanos del ciclismo hay que explicar que la carrera, que se celebrará en Sabiñánigo (Huesca) el 17 de junio, es la prueba líder del ciclismo popular, congregando más de 14.000 solicitudes año tras año. Está tan solicitada que para conseguir un dorsal en ella hay que participar en un sorteo y cumplir una serie de requisitos mínimos.

Alfredo ha decidido que quiere visibilizar la importancia de la salud mental, y por ello correrá la carrera con un maillot especial que lucirá el lema "más deporte, más salud mental", para seguir rompiendo estigmas en torno a la enfermedad mental y visibilizar la importancia que tiene el deporte. Según el mismo nos explica, "lo importante no es la carrera, lo importante es el beneficio que conlleva el entrenamiento diario antes de la carrera".

Desde ASAFES estaremos apoyándole en este reto en favor de la salud mental y nos haremos eco del proceso de entrenamiento y de su participación en la mítica prueba. ¡Mucha suerte, Alfredo! ¡A por la quebrantahuesos!



ARGIBIDE

Acción por la compostera

Desde hace un mes el residuo orgánico que se genera en Argibide lo llevamos al contenedor compostaje doméstico y comunitario ubicado en el barrio de Salburua. Entre otras razones ecológicas y medioambientales no queremos generar más residuos, sino que queremos transformar el residuo en compostera, que luego se utilizará en huertos o jardines de nuestra ciudad. Los Beneficios del compost son los siguientes:

- Cierre del ciclo de vida de la materia orgánica (economía circular), ya que transformamos el residuo en un recurso, el compost.
- Reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero.
- Mejora de la calidad, de la estructura y de la fertilidad de nuestros suelos, al aumentar su contenido en materia orgánica gracias a la aplicación del compost.
- Reducción del uso de fertilizantes químicos en los cultivos.
- Ahorro en la recogida urbana de residuos.



- Pielas y restos de fruta y verdura.
- Restos de comida y comida en mal estado.
- Restos de pan.
- Huesos y restos de carne.
- Espinas y restos de pescado.
- Cáscara de huevo y cáscaras de frutos secos.
- Posos de café y restos de infusiones.
- Restos orgánicos originados en la huerta, jardín y zonas verdes.
- Hojas secas, restos de poda, corteza y restos de madera.

En breve la Comisión Compostera del centro de Argibide realizará una formación con la empresa contratada por el ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, para ser conscientes y poder hacer uso de la compostera de forma óptima.

Os animamos a que participéis entrando en la web del Ayuntamiento de Vitoria y viendo si cerca de vuestra casa hay una compostera y si necesitas cualquier aclaración, puedes hacerlo mediante:

Teléfono y WhatsApp: 629 577 509
E-mail: gasteiz.konposta@gmail.com



¡Móntatelo!

Móntatelo es una actividad que hace el grupo de las Gloriosas cada jueves por la tarde. Se trata de hacer actividades, propuestas por los participantes del grupo. Hemos hecho varias actividades programadas y preparadas con tiempo, antelación suficiente y a gusto de todos y todas. Lo que más nos gusta es ir de excursión. A lo largo de este trimestre hemos preparado con mucha ilusión la salida a finales de marzo al Planetario de Pamplona.

Uno de los puntos más fuertes de la actividad es charlar entre nosotros, pasear, reírnos y disfrutar de un café en un lugar agradable.



AUTONOMÍA

VITORIA-GASTEIZ

Comisión de personas usuarias

ASAFES apuesta por escuchar la voz de las personas que forman la asociación. Las personas que viven la enfermedad mental en primera persona están representadas a través de la Comisión de Personas Usuarias de la entidad. Esta comisión traslada las reivindicaciones e inquietudes del colectivo a las y los profesionales y a la junta directiva. La comisión tiene una gran actividad. Además de las reuniones periódicas que realizan, impulsan la creación de diversos cursos y talleres. A lo largo del año ya se han realizado varios cursos, un taller de decoración de cajas de cartón y un taller de decoración de tejas. Este programa está conveniado con el Instituto Foral de la Diputación Foral de Álava. *¡Os iremos informando de todas las novedades y cursos que organice la comisión!*



Programa de Voluntariado

Desde ASAFES tenemos la suerte de contar con un equipo de personas excepcionales que ayudan a otras personas, las y los voluntarios de la asociación. Acompañan a las personas en momentos complicados, cuando la soledad hace mella, cuando la enfermedad nos juega una mala pasada y es necesaria una mano amiga, para realizar algún trámite, ayudar en las tareas de recepción y acogida de la asociación o simplemente para tomar un café.

Actualmente ASAFES también cuenta con tres grupos dinamizados por personas voluntarias, un grupo de "mintzalaguna" para hablar en euskera, un grupo de mujeres y un grupo de punto.

Desde ASAFES apostamos por la formación para nuestras personas voluntarias. Marzo ha sido el mes para que las personas que realizan funciones de recepción y acogida se formen, y en Abril le toca el turno a las y los voluntarios que realizan acompañamientos individuales y grupales.

Este programa está conveniado con el Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación Foral de Álava, y este año hemos solicitado también el apoyo del Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales del Gobierno Vasco.

Si tienes cualquier duda, sugerencia, o quieres recibir más información, no dudes en ponerte en contacto con Fátima o con Raquel en el 945 288 648

¡Un millón de gracias a todas esas personas excepcionales, nuestras voluntarias y voluntarios!

PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN EN SALUD MENTAL EN LOS CENTROS ESCOLARES

Como todos los años, este ciclo 2022-2023 hemos tenido una gran demanda por parte de centros escolares del municipio de Vitoria-Gasteiz para realizar nuestras charlas de sensibilización y prevención en salud mental.

A su vez, también nos han solicitado de diferentes colegios para que las personas beneficiarias sea el profesorado de los mismos. Estas sesiones nos parecen fundamentales debido a que en muchas ocasiones, es el profesorado el que detecta un posible inicio de una enfermedad mental en el alumnado y una detección temprana mejora la evolución y el pronóstico de la persona que puede estar debutando en una patología psiquiátrica.

Desde aquí, animamos a que estas peticiones continúen creciendo y el profesorado de Vitoria-Gasteiz reciba la información necesaria para poder abordar ciertas situaciones que si no son atendidas, la situación pueda llegar a empeorar de manera notable.

Centros escolares como Marianistas, San Viator, Egibide Arriaga, Mendebalde, Ekialde, Escolapias, etc. ya han participado un año más en este programa.

Queremos agradecerles la fantástica acogida que siempre recibimos por su parte.

EMPLEO



20 AÑOS ENTRE NOSOTROS

Porfirio, a sus 59 años de edad, es uno de nuestros más carismáticos trabajadores y cumple este año la friolera de 20 años entre nosotros.

Porfi, que así se hace llamar entre los más allegados, trabaja de lunes a viernes desempeñando las tareas de limpieza en Cáritas, una organización con años de buena voluntad a sus espaldas que se dedica a combatir, entre otras, la pobreza, la exclusión social, la intolerancia, la discriminación y por último, y no por ello menos importante, a querer y cuidar al máximo a uno de nuestros trabajadores más veteranos.

Porfi, que incluso en situaciones adversas y complicadas siempre está al pie del cañón, se encarga de mantener a punto las oficinas de la sede de Cáritas, sita en la Plaza de las Desamparadas nº 1. Haciendo gala de su faceta zalamera seguida de su gran amabilidad, sentido

del humor, cariño y picardía (que son las que le llevan a ser muy querido por cada una de las personas que trabajamos de forma diaria junto a él), lleva a cabo las tareas de limpieza. Se encarga de pasar el polvo de las mesas, sillas y estanterías. El barrido y fregado de suelos también entra dentro de sus tareas, junto a la limpieza de los cuartos de baño. Las chicas, que así es como él llama a las compañeras que trabajan en Cáritas, le ayudan en todo lo que pueden, y le aconsejan de la mejor forma posible cuando éste lo necesita. Tal es el ambiente familiar que se ha generado entre ellos, que a la finalización de la jornada, todos los días sin excepción, le invitan a un café con pastas aprovechando juntos ese momento de ponerse al día y hablar de las cosas intrascendentes que tiene la vida. Nosotros, desde Raep, solo tenemos palabras de agradecimientos. Gracias

BARNETIK

EL RINCÓN DEL AJEDREZ

A partir del 2 de mayo los martes de 15:00 a 17:00 contaremos con un rincón del Ajedrez en la sede de ASAFES Lakua. ¿Te gusta jugar? Anímate y acércate a nuestro rincón del Ajedrez. ¿Quieres ver cómo se juega? No hay mejor manera de aprender que ver a los expertos y aficionados en acción. La actividad estará dinamizada por las personas que forman el grupo BARNETIK.

Dentro de las actividades que se organizan desde Barnetik tenemos previsto un curso de primeros auxilios en primera persona y varias sesiones de cineforum, entre otras actividades, que podremos disfrutar a lo largo de esta primavera.

El programa Barnetik está subvencionado por el departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales del Gobierno Vasco.

Si te apetece participar en las actividades o formar parte de Barnetik contacta con Josemi en el 945 288 648.

NUEVO TALLER de los lunes -

Café tertulia por los pueblos de Rioja Alavesa

En Rioja Alavesa se ha creado un nuevo taller para los lunes, se llama Café Tertulia pero hacen mucho más que tomar café.

Recorren cada lunes un pueblo de Rioja Alavesa y visitan sus lugares más emblemáticos, crean risas, cuentan historias, sacan y debaten temas de actualidad al rededor de un café.

ZONA RURAL

Una primavera cargada de actividades en zona rural



El programa de atención a familias en Zona Rural está preparando un programa intenso de actividades de sensibilización de cara a la primavera. Tenemos previsto realizar varios cineforum en la zona de Rioja Alavesa: El 4 de abril en Lapuebla de Labarca proyectaremos la película "Loco por ella". El 11 de abril proyectaremos en Oyón una sesión de cortos relacionados con la salud mental y el 17 de mayo volveremos a proyectar "Loco por ella", esta vez en Navaridas. El 18 de abril nos han invitado a participar en el espacio de escuela de familias de Rioja Alavesa y También participaremos en dos escuelas de familias de la zona, una en Oyón y otra en Lapuebla de Labarca, todo ello en coordinación

con el Servicio de Prevención Comunitaria del Instituto Foral de Bienestar Social. Queremos recordar que desde este programa seguimos ofreciendo el servicio de acogida y acompañamiento social y el servicio de intervención socio comunitaria, un trabajador social y un psicólogo que atienden en los distintos municipios bajo cita previa. También siguen activos cuatro grupos de apoyo mutuo, destinados a familias uno en Rioja Alavesa y otro en Llanada Alavesa, y destinados a personas que viven la enfermedad mental en primera persona también en Rioja Alavesa y en Llanada Alavesa.

El programa se financia gracias a un convenio con el Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación Foral de Álava y a una subvención del departamento de Igualdad, justicia y políticas sociales del Gobierno Vasco.

Para ampliar la información no dudéis en poneros en contacto con Diego o Josemi, podéis contactar a través del teléfono de ASAFES 945 288 648



CENTRO OCUPACIONAL

Protegiendo los cultivos en invierno

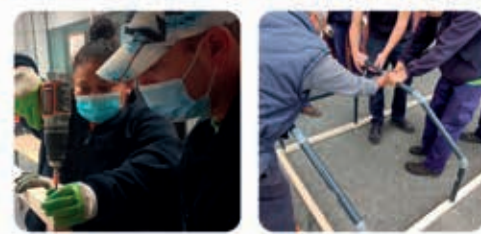
Entre los diferentes trabajos que llevamos a cabo en la huerta, estos últimos meses hemos fabricado e instalado una cubierta para nuestro bancal invernadero.

Tras trabajar en el diseño, elegimos los materiales: utilizamos listones de madera, tubos de PVC y una lona de plástico. Planificamos cómo construir la cubierta paso a paso, repartimos las tareas y colaboramos entre todos y todas para hacerla.

Cuando la tuvimos montada, la llevamos a la huerta y la instalamos. Gracias a la protección de la cubierta, en los meses más fríos hemos podido realizar alguna plantación y proteger nuestros cultivos.

Además, en estos meses nos hemos dedicado a planificar los cultivos de cara a la primavera-verano, y preparando las siembras de los diferentes cultivos en el invernadero de las huertas de Abetxuko.

Sea cual sea la estación, el trabajo en la huerta del Centro Ocupacional no para.



Salida al planetario de Pamplona



A primeros de febrero, el grupo del Centro Ocupacional Gasteiz pasó un maravilloso día visitando el planetario de Pamplona.

En primer lugar, pudimos disfrutar de una exposición de realidad virtual sobre el cuerpo humano, donde mediante la utilización de un móvil podíamos observar las imágenes de la exposición en tres dimensiones y, en algunos casos, en movimiento. Gracias a ello, pudimos conocer mejor cómo funciona el cuerpo humano.

También, pudimos ver una exposición realizada con fotografías del camino de Santiago a su paso por Navarra.

Otro de los objetos que nos generó gran curiosidad en la exposición fue el mecanismo del antiguo reloj del ayuntamiento de Pamplona que fue fabricado en 1827 ¡Muchos han sido los chupinazos que ha marcado este reloj!

Pero lo que realmente nos pareció increíble fue la cúpula del Planetario, en la cual se hacen proyecciones. Pudimos viajar a diferentes planetas del sistema solar, como Júpiter y Saturno, viendo sus anillos desde cerca y hasta pudimos ver de cerca las galaxias más lejanas.

Además de todo ello, pudimos sentirnos como auténticos astronautas, ya que también visitamos la estación internacional, viendo como es el día a día de los astronautas, así como las preciosas vistas de la tierra desde la estación.

Una vez de vuelta en la Tierra, pudimos relajarnos disfrutando de un precioso cielo estrellado y descubriendo todas las constelaciones que se dibujan durante la noche.

Desde el Centro Ocupacional os animamos a visitar el planetario de Pamplona, donde podréis aprender y ver un montón de cosas sorprendentes.

Talleres empezar el año cuidándonos:

En Oreka hemos dedicado este primer trimestre del año a atender nuestro cuerpo y nuestra mente, lo hemos hecho a través de diferentes talleres como: risoterapia, cortos sobre inteligencia emocional, autoestima y autocuidado, relajación y gimnasia mental.

Estos espacios nos han servido para aprender y compartir herramientas para cuidarnos más y mejor.

Acercándonos a la comunidad:

Aprovechando que iniciamos el año en la fiesta de reyes que se celebró en Mendizorrosa y que también nos dejamos ver por el espectáculo de monólogos de Aranbizkarra, decidimos acudir al Bizan que tenemos en el barrio para enterarnos de primera mano de todos los eventos que realizan.

Y por si fuera poco también nos formamos en la estrategia AntiRumores de Vitoria-Gasteiz.

Excursión al museo del coche antiguo:

Aprovechando el buen tiempo viajamos hasta la torre Loizaga, en Galdames, donde se haya ubicado el museo del coche antiguo. Allí nos revelaron la fascinante historia de algunos de los coches que alberga la increíble colección que allí descansa, entre los cuales podemos encontrar piezas que pertenecieron a reyes y jeques. Por la tarde nos acercamos a Balmaseda a comer y a conocer el pueblo, lo que supuso el broche perfecto a una velada genial.

Celebración de Carnavales:

Una vez superada la cuesta de enero, febrero llegó a ritmo de carnaval y como no podía ser de otra manera celebramos nuestra tradicional fiesta de disfraces. Tampoco queríamos perdernos lo que pasaba en las calles, por eso acudimos al desfile de comparsas de Vitoria, realizamos una comida especial y por primera vez participamos en el Carnaval Rural de Altsasu viendo de cerca a momotzorrok y sorginak.

Visita al Museo Etnográfico de Zaldondo



Taller de Actividad física



Taller de bolsas de tela



Elaboraciones de macedonia



Visita al Bizan del barrio



Excursión al museo del coche antiguo



Explicación visita guiada Museo etnográfico Zaldondo



Excursión a Balmaseda

8 de marzo, Día de la mujer

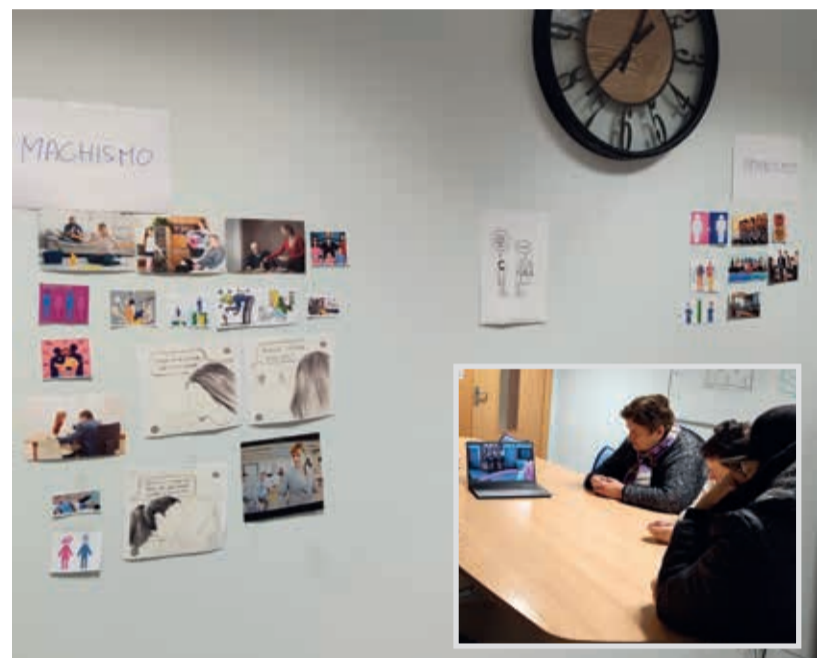
Desde el Programa de Apoyo Psicoeducativo para conmemorar el día 8 de marzo realizamos una actividad grupal en la que profesionales y usuarios reflexionamos sobre aspectos relacionados con la igualdad entre hombres y mujeres, el camino recorrido y el que aún nos queda por andar.

A través de distintas dinámicas grupales, trabajamos y aprendimos conceptos relacionados con los roles de género, los estereotipos o las desigualdades que han existido y siguen existiendo a día de hoy entre hombres y mujeres.

Visualizamos unos vídeos y debatimos sobre la lucha que han librado las mujeres tanto en el ámbito urbano como en el rural, que tan olvidado está en algunas ocasiones. Se realizó un debate acerca de expresiones y situaciones del día a día en las que se pueden apreciar machismos y reflexionamos acerca de cómo poder cambiarlas.

El grupo se encargó de confeccionar a través de imágenes un mural con el fin de distinguir distintos tipos de actitudes, debatieron sobre ellas y las clasificaron en dos grupos: actitudes machistas y actitudes feministas.

El resultado final de la actividad fue muy positivo e inspirador para todo el grupo.



Cine Forum: COCO

La acción transcurre en México, concretamente en la festividad del día de los muertos, dónde hay un niño que siente una gran pasión por la música. Este niño que se llama coco, tiene una familia que odia mucho la música, aun así el muchacho decide seguir su pasión y cae víctima de una maldición.

Aparece en la tierra de los muertos y decide buscar a su bisabuelo fallecido años atrás, ellos creían que había desaparecido pero en realidad había sido asesinado por un cantante muy famoso. Una vez en tierra de los muertos decide volver al mundo de los vivos y explicar a su familia que su bisabuelo no había desaparecido sino que había sido asesinado por dicho cantante. Gracias a este viaje y a lo que descubre allí su familia deja de odiar la música y él puede tocar tranquilo.

Sergio.



Creo que esta película transmite una visión muy interesante y unos puntos de vista muy distintos sobre la vida y la muerte.

La película cuenta la historia de la familia de Coco. En esa casa la música estaba prohibida ya que todos la relacionaban con el abandono a todos ellos de un familiar. Esta creencia del abandono, que al final de la película se descubre que no fue cierta, condicionó la vida de todos los miembros de la familia.

Es una película súper bonita, colorida y emocionante ¡no os la podéis perder! Transmite muchas cosas acerca de la familia, la pasión por la música, la cultura mexicana, la visión de la vida y la muerte... Disfrutarás muchísimo viéndola, sin duda merece la pena.

Belinda.



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.



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