

KVIDA ASOCIATIVA

PREMIOS "BeBai"

Un año más la Diputación Foral ha entregado sus reconocimientos 'Be-Bai' a las buenas prácticas de los servicios sociales de Álava. Y un año más ASAFES ha estado entre las premiadas. Esta vez el reconocimiento ha sido compartido con el ayuntamiento de Agurain, IFBS, y las personas que formaron la comisión de salud mental del municipio y que organizan junto con el resto

de los premiados las JORNADAS DE SALUD MENTAL de AGURAIN, que llevan celebrándose desde 2013. Parte de este premio es compartido también entre diferentes personas de ASAFES: los compañeros de zona rural (Josemi y Diego) y las personas de Barnetik que durante estos años han estado echando una mano. **ZORIONAK GUZTIE!**



ZORIONAK A NUESTRAS COLABORADORAS

Queremos aprovechar este espacio para felicitar a dos colaboradoras que han sido premiadas:

A **Ania Sáez de Buruaga**, que con su creatividad diseña nuestro carteles y materiales, por ser la ilustradora que anunciará las fiestas de Vitoria Gasteiz con 'Guztion jaiak, guztiontzat'

A **Labox**, premiadas por la creación nuestra nueva imagen corporativa, en los premios más importantes a nivel nacional en publicidad social, PUBLIFESTIVAL 2025.

ZORIONAK!!!!



ASAMBLEA GENERAL DE ASAFES

El 18 de junio se celebró la ASAMBLEA GENERAL de ASAFES. En ella presentaron las cuentas de 2024 tanto de ASAFES como de RAEP, se nombró a la nueva Junta Directiva y se explicó el plan de trabajo del 2025. Además se explicaron las novedades para este año tanto de Centro ocupacional como del programa respiro Zainduz.

Se puede disponer de la memoria de 2024 tanto a través de la web o bien solicitándola en la sede en formato papel.



MINTEGIA: Suizidioaren Prebentzioa Zaurgarritasun-Egoeretan

Suizidioa prebenitu daitekeela sinetsita, eta prebentziarako tresna gisa prestakuntza oso garrantzitsutzat hartuta, ASAFESek suizidioa prebenitzeko mintegiak antolatzen ditu duela 7 urtetik profesionalentzat.

Maiatzaren 13an 7. edizioa izan zen, ZAURGARRITASUN-EGOEREN PREBENTZIOA izenekoa, hausnartzeko eta ezagutzak partekatzeko espazio bat sortzeko, suizidioa prebenitzeko.

Jardunaldian aurrez aurre eta online parte hartu ahal izan zen, eta osasun, gizarte, hezkuntza eta larrialdi arloetako 800 profesional bakoitzak gehiagok eman zuten izena, batez ere. Hiru zaurgarritasun-egoeraren errealitateaz hitz egin ahal izan genuen: eskola-jazarpena, osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonak eta adinekoak. Adituen eta erakunde parte-hartzaileen bitartez, haien errealitatea aztertu ahal izan genuen eta profesionalen prebentziarako jarraibide erabilgarriak eman genizkien. Jardunaldiak oso ondo bete zituen bertaratutako helburuak, eta pozik agertu ziren bai hitzaldiengatik bai aukeratutako formatuagatik. Edizio honetan, berrikuntza gisa, arratsaldean prestakuntza-tailer

bat egin zen hainbat arlotako profesionalentzat, jardura praktikoen bidez jokabide suizida prebenitzeko tresnak eskaintzeko.

ASAFESek Eusko Jaurlaritzaren, Vital Fundazioaren, Vitoria-Gasteizko Udalaren eta Arabako Foru Aldundiaren Gizarte Ongizaterako Foru Erakundearen laguntza du mintegia antolatzeko. Zalantzarik gabe, ezinbesteko hitzordua da Arabako Lurralde Historikoan jokabide suizida prebenitzeko, eta Estatuko beste leku batzuetako edo beste herrialde batzuetako gero eta pertsona gehiagok ematen du izena.

ASAFESen egunez egun lan egiten dugu jokabide suizida prebenitzeko. Laguntza behar duzula uste baduzu, ez zaitetz isilik geratu, jarri harremanetan elkarteko harri-zerbitzuarekin, familia-medikuarekin, osasun mentaleko erreferentziako profesionalekin edo aholkatu jokabide suizidari arreta emateko 024 telefonoaren bidez. Osakidetzaren osasun-aholkuko telefonoa ere eskura duzu: 900203050. Larrialdia bada, 112 telefonora deitu edo Santiago Ospitaleko larrialdietara joan zaitetzke.



EUSKARA BATZORDE

EUSKARALDIA

Dakizuen bezala, aurtengo ASAFESen Euskara Batzordea bere lehen urratsak ematen ari da eta bide luze hau hasteko modu paregabea izan dugu Euskaraldiaren testuinguruan: hizkuntza-ohituren inguruko hausnarketak egiteko aukera izan dugu, eta baita euskarara hurbiltzeko ariketa praktikoa ezberdinak egiteko espazioa ere.

Euskaraldian parte hartuz ahozko, belarriprest eta bihotz-goxo rola hartu dituzten pertsona bakoitzak euskararen erabilaren inguruan kontzientzia handiago lortzeko. Gainera, ASAFESen zerbitzu bakoitzean ariketa zehatzak egin izan dira eta egingo dira euskarara gero eta gehiago hurbiltzeko, hala nola Psikoheziztaile zerbitzuan egindakoa.

Euskarara gero eta hurbilago izateko gogotsu gabiltza beraz ibili prest!



GITARRA KLASIKOKO KONTZERTUA ARGIBIDE EGUNEKO ZENTROAN

Joan den ekainaren 6an, ostirala, goiz berezia bizi izan genuen Argibide Eguneko Zentroan, Diegoren eskutik, gure lagunetako baten gitarra irakasleak eskaintako **gitarra klasikoko kontzertuari** esker. Emanaldia hurbila eta hunkigarria izan zen, zentroa melodia ederrez bete zuen.



berezi eta edertzat jo zuten esperientzia hau.

Kontzertuan zehar, Diegok aukeratutako hainbat piezaz gozatzeko aukera izan genuen. Soinu paisaia desberdinetan murgildu ginen, eta bere interpretazioak sentiberatasuna eta dedikazioa transmititu zituen oro.

Argibidetik bihotzez eskertu nahi diogu Diegori bere eskuzabaltasunagatik eta bere talentua gurekin partekatzeagatik. Eta, jakina, **hurrengoetan ere parte hartzeraz animatzen zaitugu!** Honelako kontzertuek zentroaren egunerokoa aberastan dute eta musikaren indarra gogorarazten digute.

Musikak lasaitasuna eta arreta giroa sortu zituen, eta elkarrekin partekatutako gozamenaz erraztu zuen. Bertan geunden pertsona askok une

Laster berriaz errepikatzea esperadugu!

VISITA AL CASERÍO ZELAITXO EN AÑUA

A lo largo del mes de junio, varios grupos del Centro de Día Argibide, acompañados por el equipo profesional, realizaron una visita al **caserío Zelaitxo**, en la localidad alavesa de Añua. Esta salida, enmarcada dentro de las actividades de ocio del centro, supuso una oportunidad única para disfrutar del entorno rural y conectar con un estilo de vida basado en la sostenibilidad y la armonía con la naturaleza.



Desde el primer momento, fuimos muy bien recibidos por Iñaki que vive y cuida Zelaitxo. Nos enseñó los distintos espacios de la granja, compartiendo con nosotras y nosotros su modo de vida junto a las 160 cabras con las que trabaja. Conocimos algunas técnicas de cuidado de los animales, del ordeño y de la elaboración de queso de cabra.

Uno de los momentos más especiales de la visita fue la **elaboración artesanal de queso de cabra**. Tuvimos la oportunidad de participar en la elaboración conociendo cada paso de la mano de Iñaki. Lo mejor vino al final, cuando pudimos degustar el queso que habíamos hecho entre todas y todos: una experiencia sabrosa y muy gratificante que nos conectó con el trabajo que se realiza en Zelaitxo.

PSICOEDUCATIVO

Visita al Ataria

Este mes de abril hicimos una salida a Ataria. Es el museo de interpretación del humedal de Salburua y cuenta con una plataforma de observación de aves. En él se explica porque existe el humedal y como funciona. También nos dijeron en la charla los animales que se podían ver. El chico se explicó muy bien y se entendió de maravilla.

Después vimos una exposición de arte, presentada por una artista local. Las obras fueron creadas por mujeres y eran muy bonitas.

Acabada la presentación paramos un momento al lado de la cafetería del Ataria y dimos un agradable paseo hasta el restaurante por uno de los caminos del humedal y luego por la acera.



En el restaurante comimos mucho y muy bien y tomamos café a la sombra de la terraza. Fue un día muy bonito.

Iñaki Pérez de Pipaón

Estuvimos visitando el Ataria, primero nos explicaron los animales que se podían ver: patos, cigüeñas, águilas imperiales...También decían que había ciervos pero no los vimos.

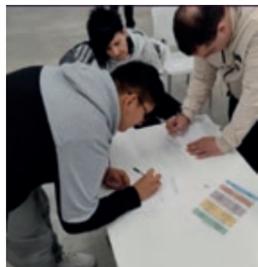
Luego nos enseñaron fotografías y esculturas, la artista que las hizo fue la que nos lo explicó. Terminamos yendo a un restaurante a comer, eso fue lo mejor, comimos muy bien.

Francis Gómez

Celebrando el Euskaraldia

El 22 de Mayo celebramos el euskaraldia. Me gustó mucho la actividad para refrescar la memoria con el euskera. Además, la gente que participo era muy simpática y agradable. Me sentí muy a gusto.

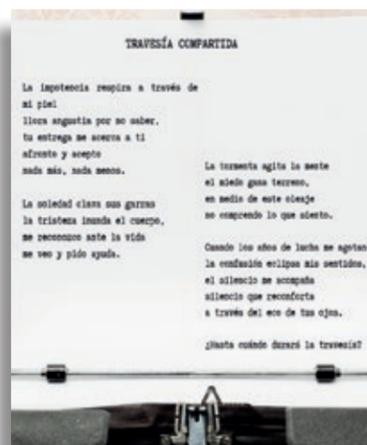
Lo primero que hicimos fue traducir nuestros nombres al euskera. Después nos dieron unas pautas para poder tener una conversación muy básica. A continuación revisamos algunas de las palabras que se crean a partir de otras dos como por ejemplo sumendi (volcán): sua (fuego) y mendi (monte). Y por último hicimos un juego en grupo que englobaba todo lo aprendido ese día.



Lucía

Las familias de ASAFES también son poesía

El pasado mes de mayo, nuestras familias demostraron que también son versos vivos, emociones compartidas y fuerza hecha palabra. En el marco del festival Poetas en Mayo, desde la Comisión de Familias de ASAFES organizamos una actividad muy especial. De la mano de la poeta Azalea Belz, nos embarcamos en un taller de poesía colaborativa donde cada persona aportó su voz, su historia, sus emociones, tejiendo juntas y juntos el poema "Travesía compartida / Zeharbide partekatua", un reflejo colectivo de los desafíos, el amor y la esperanza que atraviesan a quienes conviven con los efectos de los problemas de salud mental.



Hoy, este texto tan especial adorna las cristaleras de nuestra sede. Gracias a todas las familias, vuestra participación convirtió este taller en una experiencia profundamente humana, donde cada palabra sumó y cada emoción compartida nos acercó un poco más.



PROGRAMA DE VOLUNTARIADO EN SALUD MENTAL PARA

Promover su autonomía, toma de decisiones y asunción de responsabilidades.

Lograr que la persona con problemas de salud mental salga de su aislamiento y llegue a ser protagonista de su vida.

ACÉRCATE Y DESCÚBRENNOS!

Amadis, 2 (Entrada por Blas de Otero)
Vitoria-Gasteiz 945 28 86 48

ZONA RURAL

Durante el mes de abril las personas del taller grupal de Rioja Alavesa de ASAFES pudieron disfrutar de una bonita excursión y acudieron a Olite, en Navarra. Allí, visitaron su castillo, recorrieron sus calles y disfrutaron de un bonito día con parte de la familia de ASAFES. Generar actividad y espacios cómodos de ocio donde las personas que pertenecen a la asociación puedan socializar y encontrarse también es una parte importante del proceso de mejora de la salud mental que complementa el tratamiento farmacológico y psicosocial. Generar estos espacios también en la zona rural es parte del trabajo que realiza el equipo de zona rural de ASAFES en estas zonas.



RAEP

Interrupción del servicio de riego en Vitoria

La huelga de jardineros supera ya los dos meses. Mientras tanto, la vegetación de Vitoria continúa su ciclo natural, y en muchos parques y jardines se nota la falta de los cuidados habituales.

Este hecho se percibe cada día, especialmente en momentos de ocio y paseo. Los trabajadores vinculados a Raep lo notan aún más este año, ya que el servicio de riego todavía no ha comenzado.

El riego en los jardines de Vitoria es una labor que Raep ha venido realizando desde hace años, y que suele arrancar a principios de junio.

Buena parte del personal que lleva a cabo esta tarea es contratado expresamente para ello, y ante la situación actual, se mantiene en contacto con la empresa para conocer novedades sobre el desarrollo del conflicto laboral.

Con el contexto actual, la reactivación del servicio parece compleja, aunque no se descarta del todo que pueda retomarse, aunque sea parcialmente.

Raep ha querido compartir el testimonio de una persona que cada año trabaja en la campaña de riego entre junio y septiembre:

- ¿Cómo te llamas?
Rubén Martínez de Mendijur.

- ¿Dónde resides?
En Adana, cerca de Alegría.

- ¿Cuántos años llevas haciendo el riego de los jardines de Vitoria con Raep?

No lo sé con exactitud, pero diría que unos 6 o 7 años.

- ¿Qué es lo que más valoras de este trabajo?

El riego me sirve para desconectar un poco del pueblo y de mi trabajo. Durante el año envaso patatas en una cooperativa y aprovecho con el riego para ganar dinerito y desconectar de la agricultura.

- ¿Qué supone para ti no poder trabajar este año?

Dejar de ingresar un dinero extra y pasar más tiempo en casa. Se hace algo largo.

- ¿Cómo lo estás llevando a nivel personal?

No lo llevo mal del todo. Estoy intentando ayudar a mi padre y a mi hermano con el riego de unas fincas.

- ¿Qué opinas de la Huelga de Enviser?

Es una situación complicada. Por un lado se habla de dificultades económicas y por otro de reivindicaciones salariales. Es difícil valorar.

- ¿Confías en que se resuelva pronto?

No lo sé, habrá que esperar a ver cómo evoluciona. Si no, todo acabará bastante descuidado. ■



PILA udapa

En abril de 2025, una persona de nuestro servicio de empleo inició su andadura laboral a través del PILA en la empresa Udapa S. Coop.

Udapa es una cooperativa participada por productores agrarios, gestores empresariales y trabajadores, que comparten con entusiasmo un proyecto común. Constituyeron Udapa en el año 1993 con la intención de innovar, mejorar y profesionalizar los procesos de producción, manejo y comercialización de patatas en fresco, y a día de hoy siguen adelante con el mismo propósito e ilusión.

Nuestro contacto en la empresa es **Gotzon Larumbe**, Responsable del área de Personas de Udapa, graduado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos, Máster en Asesoría Jurídica de Empresas y Máster en Prevención de Riesgos Laborales. Ha trabajado en todas las áreas del departamento desde compensación y beneficios, PRL y Desarrollo-Formación, ha sido parte activa en la creación de Departamentos de Personas en empresas y ha participado en un estudio sobre entrevistas de trabajo asincrónicas de la UPV. 2 años y medio en Udapa S. Coop. También ha sido el responsable de materializar la contratación de una persona del servicio de empleo.

Destacar que Udapa es una empresa comprometida con el colectivo. En 2024 hizo una donación al Programa de Incorporación Laboral Apoyada: PILA y en 2025 además de hacer posible el contrato de trabajo para una de nuestras personas usuarias también va a colaborar en la VI caminata solidaria organizada por ASAFES.

- **¿Cómo fue el primer contacto con el Programa de Incorporación Laboral Apoyada, PILA?**

El primer contacto fue muy positivo y cercano. Desde el primer momento, el equipo de ASAFES nos explicó con claridad en qué consistía el programa PILA, qué tipo de apoyos ofrecían, y cómo podía integrarse la persona candidata en nuestro entorno laboral. Nos dio confianza saber que estaríamos bien acompañados en el proceso.

- **Anteriormente ¿habíais trabajado en la empresa con otros colectivos de difícil inserción?**

Sí, en el Grupo Udapa siempre hemos apostado por la diversidad y la inclusión. En el pasado hemos colaborado

con diferentes entidades que trabajan con personas en riesgo de exclusión social.

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

Contamos con una política clara de igualdad de oportunidades y compromiso con la inclusión. Promovemos un entorno laboral respetuoso y diverso, y esta incorporación se alinea perfectamente con nuestros valores corporativos.

- **¿Habíais tenido contacto anteriormente con personas con problemas de salud mental?**

A nivel personal, sí, pero no en el entorno profesional. Esta ha sido una experiencia nueva en cuanto a la gestión y acompañamiento laboral.

- **¿Qué os sugieren estas enfermedades y la realidad que conllevan? ¿Qué información teníais al respecto?**

Antes de esta experiencia, tenía una visión más teórica y quizás algo estereotipada. Convivir y trabajar con una persona que convive con una enfermedad mental me ha hecho entender mejor la realidad del día a día, las capacidades que tienen y cómo, con los apoyos adecuados como los de ASAFES, pueden aportar mucho valor a la empresa.

- **¿Conocíais experiencias basadas en la metodología del empleo con apoyo? ¿Qué opinión te merecen estas iniciativas?**

Había oído hablar de ellas, pero no las conocía en profundidad. Ahora que las he vivido de cerca, me parecen fundamentales. El acompañamiento profesional que ofrece el programa es clave para el éxito de la inserción. No solo apoya a la persona trabajadora, sino también a la empresa, facilitando la adaptación mutua.

- **Ahora que habéis iniciado la experiencia, ¿qué impresión tenéis? ¿Ha cambiado en algo vuestra forma de pensar con respecto a vuestra opinión anterior?**

Sí, ha cambiado. Inicialmente había ciertas dudas y temores sobre cómo de bien nos desenvolveríamos a la hora de integrar a Cesar en el equipo y en su puesto de trabajo (supongo que por esos estigmas de los que hablaba), pero con el paso de las semanas hemos visto un proceso muy natural y enriquecedor. La experiencia ha roto prejuicios y ha reafirmado nuestra convicción de que todos tenemos algo que aportar.

- **¿Habéis observado alguna dificultad?**

¿Cuál?

Como en cualquier incorporación, ha habido un período de adaptación. Algunas instrucciones han requerido mayor claridad o repetición, pero gracias al apoyo de Montse en su rol de orientadora laboral, y a la disposición del equipo, las dificultades se han superado sin mayores problemas.

- **¿Qué aspecto positivo o cualidad, os ha sorprendido más?**

La motivación y el compromiso. Cesar se ha incorporado muestra una actitud muy positiva, tiene muchas ganas de trabajar y de aprender.

- **Si saliera el tema de la enfermedad mental por ejemplo en una reunión o encuentro con amigos, familiares u otros, ¿qué les diríais tras vuestra experiencia?**

Les diría que todos y todas deberíamos tener la oportunidad de demostrar lo que valemos, independientemente de un diagnóstico. Que la enfermedad mental no define a una persona, y que con apoyo adecuado, pueden desempeñar su trabajo con total normalidad.

- **¿Qué mensaje transmitiríais a la sociedad y a otras empresas para que diesen una oportunidad laboral a estas personas?**

Hay apoyo, pero siempre es mejorable. Sería útil simplificar trámites y fortalecer las campañas de sensibilización para romper estigmas. Además, más recursos para programas como PILA permitirían llegar a más empresas y personas.

- **¿Creéis que la Administración apoya lo suficiente este tipo de iniciativas de contratación en la empresa privada? ¿Se os ocurre algo que pudieran hacer desde este ámbito para favorecer la integración de estas personas?**

Pueden aportar una nueva perspectiva, compromiso, sensibilidad y humanidad. En nuestro caso, también ha fortalecido el sentimiento de equipo y ha generado una mayor conciencia sobre la diversidad. Al final, lo que realmente cuenta son las ganas, la actitud y el esfuerzo. Y en eso, Cesar ha sido un ejemplo.

- **¿Qué crees que pueden aportar estas personas a la empresa?**

Pueden aportar una nueva perspectiva, compromiso, sensibilidad y humanidad. En nuestro caso también ha fortalecido el sentimiento de equipo y ha generado una mayor conciencia sobre la diversidad. Al final lo que realmente cuenta con las ganas, la actitud y el esfuerzo. Y en eso César ha sido un ejemplo. ■

Entrevista a César, trabajador de UDAPA

En esta ocasión el Programa de Incorporación Laboral Apoyada, PILA, ha querido dar voz a un trabajador, César que se incorporó en abril a la empresa Udapa S. Coop ocupando un puesto de carretillero y almacenero, realizando tareas propias de dicho puesto, así como tareas de recepción de mercancías y etiquetado de las mismas.

- **¿Cuánto tiempo llevas participando en el programa de empleo PILA?**

Llevo aproximadamente un año primero trabajando en RAEP y ahora dos meses en Udapa de carretillero. En RAEP estaba de transportista y trabajos varios.

- **¿Qué actividades has realizado?**

He tenido trabajos varios, de limpieza, en taller, como transportista.

- **¿Cómo valoras la participación en el Programa? ¿Y el contacto con las técnicas de empleo?**

La participación excelente, buen ambiente. Las técnicas muy claras y amables.

- **¿Qué le dirías a otras personas del colectivo que están en desempleo o quieren cambiar de trabajo?**

A los demás les diría que se informarían en ASAFES o Diputación Foral de Álava

- **¿Cuál ha sido tu trayectoria laboral? ¿Cuáles han sido las mayores dificultades a la hora de encontrar un empleo?**

Mi trayectoria ha sido muy extensa, agricultura, metal, mercancías perecederas...

- **¿Cómo te ha ayudado y te ayuda**



el empleo?

Me hace sentir útil en la sociedad y a seguir en el día a día.

- **¿Cómo te encuentras en estos momentos y cómo valoras la inserción en esta empresa?**

Me encuentro muy bien, es mi puesto ideal. ■

LA PUERTA VIOLETA

En esta edición de *La puerta violeta* abrimos espacio a una mujer de la casa: **Edurne**, psicóloga del programa **Espacio Joven ERROAK**. Su trabajo diario con jóvenes que atraviesan dificultades psicosociales la conecta con una realidad compleja y muchas veces silenciada. Pero Edurne no solo escucha: también canta, actúa y se sube al escenario con la fuerza de quien se atreve a contar historias desde el cuerpo, la voz y la emoción.

En esta entrevista hablamos de salud mental, de arte, y como no, de feminismo.



Empecemos por el escenario... ¿Cómo empezó tu relación con el teatro musical? ¿Qué fue lo que te atrapó de esta forma de arte tan completa?

Llevo bailando desde que tenía 5 añitos y es que mi vida siempre ha estado muy ligada al arte. Hace 3 años me dieron la oportunidad de trabajar como profesora de Teatro Musical y mi función era sobre todo apoyar la parte más dancística. A partir de ahí se me despertó una nueva ilusión por la actuación y el canto, pudiendo combinar estas tres competencias en una, siendo parte de una compañía de Teatro musical llamada ARTEA.

Cantar, actuar, emocionar... ¿Qué encuentras en el teatro musical que no encuentras en otros espacios? ¿Te ha ayudado también a conocerte mejor como mujer?

El teatro musical es un espacio que combina estas tres dimensiones. Cada canción cuenta una historia, cada escena tiene un propósito emocional, y cada movimiento está cargado de intención. No se trata solo de interpretar un personaje, sino de habitarlo completamente, dejar que hable a través de ti y, en ese proceso, descubrir cosas que no sabías que vivían dentro de ti. Esa fusión lo convierte en un medio especialmente poderoso para conectar con el público y contigo misma.

Respecto a la segunda parte la pregunta: sí, el teatro musical puede ayudarte a conocerte mejor como mujer. Enfrentarte a distintas historias, a roles que atraviesan emociones complejas como el deseo, el miedo, la fuerza, la vulnerabilidad o la rebeldía. Te obliga a explorar aspectos de tu identidad que tal vez nunca habías cuestionado. Cada personaje es un espejo, y al reflejarte en ellos, también puedes descubrir tu propia voz, tus límites, tu poder y tu sensibilidad.

¿Cómo influye tu faceta artística en tu trabajo como psicóloga con jóvenes? ¿Crees que el arte puede ser una forma de sanar?

Mi faceta artística influye en mi trabajo como psicóloga, especialmente cuando acompaño a jóvenes. El arte —y en particular el teatro musical— me ha enseñado a escuchar más allá de las palabras, a reconocer lo que se expresa en un gesto, en un silencio... Esa sensibilidad artística e ayuda a tener una escucha más empática, creativa y humana dentro del espacio terapéutico.

Y sí, creo que el arte puede ser una forma de sanar. Porque permite expresar lo que nos cuesta poner en palabras, transformar el dolor en algo con sentido, y reencontrarse con uno mismo desde un lugar más libre. El arte ofrece un espacio sin juicio, donde las emociones pueden tener forma, cuerpo y sonido.

Por todo esto, en el Espacio Joven ERROAK hemos realizado talleres de teatro para poder impulsar la expresión emocional, la consciencia corporal y poder trabajar en nosotros y nosotras mediante nuestra expresión más libre y artística.

Como actriz y cantante, ¿te has enfrentado a estereotipos o exigencias de género? ¿Cómo has vivido el papel de las mujeres en el mundo del teatro musical?

Como en todos los contextos, es inevitable enfrentarse a estereotipos y exigencias de género que aún persisten en el mundo del teatro musical. A veces se espera que las mujeres encarnen ciertos roles que responden a ideales tradicionales: la ingenua, la romántica, la sufrida, la "bella" con voz dulce... Hay una presión estética y emocional que no

siempre recae con la misma intensidad sobre los hombres, y eso marca una diferencia.

Sin embargo, en la compañía de teatro de la que formo parte se tiene muy en cuenta esta problemática y por eso se tiene como objetivo impulsar un espacio completamente libre donde también se incluyen historias contadas por mujeres complejas, diversas y fuertes, como somos en la vida real.

El papel de las mujeres en el teatro musical está cambiando, pero aún queda camino por recorrer. Lo vivo como un compromiso: no solo en el mundo del teatro musical, sino también como psicóloga, quiero contribuir a un espacio más justo, donde las mujeres puedan ocupar el escenario sin tener que encajar en un molde, sino simplemente siendo ellas mismas.

¿Te ha servido el teatro como una forma de autocuidado o de expresión emocional? ¿Cómo lo integras en tu día a día para mantener el equilibrio personal y profesional?

Por supuesto. Es un espacio donde puedo conectar conmigo misma desde la emoción, el cuerpo y la voz, sin tener que explicarlo todo con palabras. Cuando subo al escenario —o incluso solo a ensayar— me permito sentir sin censura, liberar tensiones, soltar lo que a veces en la vida cotidiana se acumula sin darnos cuenta. Es, en muchos sentidos, una forma de meditación y de encontrarme a mí misma.

Para mí, el teatro es una de esas herramientas que me permite recalibrar, volver al centro, y cuidar de mí misma para poder cuidar también de los demás. Porque cuando una se permite sentir, jugar y crear también está trabajando en su bienestar.

Para cerrar, ¿qué musical te representa ahora mismo y por qué?

En este momento, el musical que más me representa es en el que estoy trabajando en estos momentos: **Nuestra Voz**, el musical, tributo a High School Musical. No solo por estar interpretándolo sino porque me identifico con el mensaje.

Es una historia inventada y contada mediante las canciones de High School Musical, un musical que inspiró mi infancia. Esta historia, creada desde 0, habla del cambio, del miedo que muchas veces sentimos ante lo nuevo, y de cómo, cuándo nos abrimos a escuchar y a aprender todo se vuelve más fácil.

Mi personaje defiende la tradición, es escéptica ante las nuevas metodologías y duda de la profesora joven que llega con ideas frescas. Interpretarlo es un reto, puesto que en mi vida real me siento más identificada con la profesora que acaba de llegar. Mi personaje me da la oportunidad de interpretar a una mujer con mucho carácter, empoderada y muy firme con sus ideas, al mismo tiempo que pija, materialista y excéntrica. Es un regalo poder interpretar a mujeres que mirando la línea histórica, rompen con muchos prejuicios y estereotipos, pero que al mismo tiempo abrazan la feminidad desde un prisma muy natural y feminista. Gracias a este personaje estoy comprendiendo lo que muchas veces nos pasa también en la vida real: rechazamos lo que no entendemos, hasta que descubrimos que también puede enriquecernos.

Nuestra Voz me representa porque es un musical que habla sobre la importancia de encontrar espacios donde podamos expresarnos con libertad y es un recordatorio de que todos tenemos algo valioso que aportar. ■

“Florecer bajo la lluvia”



Este año el Centro Ocupacional ha participado en el **Festival de las Flores**, celebrado entre el 23 y 25 de mayo, con su composición llamada “Florecer bajo la lluvia”. Esta obra se situó en la Balconada de la Iglesia de San Miguel y Celedón, acompañando a este último con la imagen de una “**Celedona**”.

La obra se compone de una tabla de contrachapado de pino recortado con la figura de esta mujer pintada a mano y rodeada de diversas plantas como tillandsias, surfinias o margaritas. Estas plantas han sido presentadas de tal manera que nos muestran una extensión más de la escultura, queriendo decirnos que del autocuidado florece la resiliencia.

Tanto el proceso de creación como el montaje fueron tareas algo laboriosas pero con el gran trabajo en equipo que nos caracteriza sacamos adelante el trabajo disfrutando mucho de ello. Con tanto gusto lo hicimos que este entusiasmo y el mensaje que transmitimos llegó al público de tal manera que ¡fuimos elegidas como la composición favorita del público en la categoría amateur! ¡Muchas gracias a todas las que nos votasteis, nos veremos en futuras ediciones!



LIBURUTOPIA

Un grupo de personas del Centro Ocupacional tuvo la suerte de poder hacer la decoración de un escaparate. Se trata de una librería-café ubicada en el **Cantón de Santa María número 4**, en el Casco Viejo de Vitoria, cuyo nombre es Liburutopia. Para ello, elaboramos con papel de periódico pájaros, flores y diversos elementos de la naturaleza para hacer un decorado que daba la bienvenida a la

primavera. A su vez, escribimos en los cristales del escaparate dos poesías, una en euskera y otra en castellano. Es probable que próximamente volvamos a decorar el escaparate de nuevo, así que os invitamos a que paséis a verlo y al mismo tiempo podáis conocer este lugar donde tomar un café de especialidad y a su vez, disfrutar de una reconfortante lectura.



BIENVENIDA A LA PRIMAVERA

Loreen urtaroa hastearrekin batera ongi etorria eman nahi izan genion Orekan udaberriari. Lehenik, apirilaren 4ean, Kordobako estiloa jarraituz, guk geuk eginiko lorontziak eskegi genituen paretan guinea apaintzeko. Hurrengo astean, apirilaren 11n hojaldre eta txokolatezko lore bat prestatu genuen guztion artean. Ekitaldiari amaiera bikaina emateko, janariz betetako mahai baten inguruan musika eta alaitasunez ospatu genuen urtaro koloretsu honen etorrera.



FIESTAS DE SAN PRUDENCIO

El famoso apagón del 28 de abril no pudo con Oreka y una año más tenemos marcado en el calendario el día de San Prudencio. A diferencia de otros años, disfrutamos de un maravilloso día soleado por el paseo de



la senda hasta llegar a las campos de Armentia donde entramos a la Basílica de san Prudencio y recorrimos los diferentes puestos. Llegando al final del día, la tentación ganó la batalla y degustamos un pastel vasco riquísimo.

TARDE ÁRABE

Pasamos una tarde diferente, donde nos adentramos en otra cultura. Realizamos un postre típico y lo degustamos como un pequeño té, que gracias a nuestras compañeras conseguimos la hierbabuena y los auténticos vasos árabes, así como dos teteras preciosas. Las personas participantes mostraron interés y satisfacción con la actividad planteada. Esperamos volver a repetir y aprender de otras culturas!!!



EXCURSIÓN MAYOR NECESIDAD DE APOYO – VALLE SALADO DE ÁLAVA

Como todos los años, desde Oreka, se ha organizado una excursión para las personas que tienen más necesidades de apoyo. En esta ocasión se ha realizado en fin de semana y hemos acudido a Salinas de Añana para realizar una visita guiada a las salinas del pueblo. La visita nos gustó mucho y descubrimos la antigüedad del lugar y como se hacía sal desde hacía miles de años. Después del caluroso día que pasamos visitando las salinas fuimos a comer a Nanclares de la Oca, terminando la jornada con un rico y fresco helado!!



MARCHA SOLIDARIA - CAMINUS 2025

Un año más mostramos nuestro apoyo a la Asociación Caminus en su tradicional marcha solidaria en la que, amenizados por la charanga y la buena compañía, recorrimos parte del anillo de verde entre Abetxuko e Ibaiondo. Tras la marcha llegamos al barco pirata, donde nos recibieron con buen tiempo (¡este año sí!), sorteos, música y risas a cargo de un animadísimo grupo de payasos.



ASOCIACIÓN ALAVESA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
BURU OSASUN ARAZOAK DITUZTEN PERTSONEN ETA SENIDEEN ARABAKO ELKARTEA

Erabilera Publikoko Aitortza jaso zuen 1998an eta Gizarte Interesekoa 2014ean
Declarada de Utilidad Pública en 1998 y de Interés Social en 2014

Amadis, 2 01010 Vitoria - Gasteiz

945 288 648 asafes.org asafes@asafes.org
asafes_araba asafes.org asafesalava512

