

CENTRO OCUPACIONAL

X. ANIVERSARIO DEL CENTRO OCUPACIONAL ¡Larga vida al Ocupacional!

El tiempo vuela, y para el Centro Ocupacional no iba a ser menos... ¡ya son diez años de vida!

En estos diez años nos hemos visto crecer y cambiar con mucho cariño: desde la pequeña sala de RAEP en la que comenzamos hasta el gran pabellón de Gamarra que habitamos hoy en día y desde las huertas de Olarizu que trabajábamos hasta las huertas de Abetxuko en las que sembramos y cosechamos en la actualidad.

Y es que diez años dan para muchos cambios que, por suerte, han sido para mejor. Además de contar con un pabellón propio que nos brinda de mayor espacio y comodidad, donde poder desarrollarnos de manera más digna, contamos con nuevos materiales más adecuados a nuestras necesidades y a las actividades que realizamos (ordenadores,

herramientas, vestuarios, etc.). Según ha ido pasando el tiempo, hemos ido viendo la necesidad de diversificar las actividades para atender necesidades mentales y físicas que íbamos identificando: así surgieron actividades como TICs o Escuela de Hábitos Saludables, que hemos fijado en la programación mensual. Cabe destacar la parcela con la que contamos en las Huertas Municipales de Abetxuko, que nos pillan más a mano, donde aprendemos a realizar diferentes labores en la huerta y observamos cómo es la naturaleza en su máximo esplendor. Además del funcionamiento, las instalaciones y el material, hemos visto crecer el Centro Ocupacional en personas: por un lado el equipo educativo es más amplio y multidisciplinar y por otro lado, en general, cada vez somos más compañer@s que



formamos parte de la familia del Centro Ocupacional.

Todo este proceso culminó el pasado 28 de febrero con la celebración del X. Aniversario, que fue un día repleto de emociones y actividades increíbles. A primera hora, las compañeras del Centro Ocupacional mostramos a las invitadas las instalaciones. Después, estuvimos viendo fotos y vídeos de estos 10 años, recordando a las personas que han pasado por el Centro Ocupacional y las actividades que hemos ido haciendo. Tras esto, realizamos dos mesas redondas con personas que han estado a lo largo de los años en el Centro Ocupacional y con personas que actualmente se encuentran en el mismo, donde pudimos conocer cómo es el Centro Ocupacional desde más cerca.

Siguiendo con la mañana, abrimos el espacio del "photocall" para poder sacarnos fotos, acompañadas por la música, e hicimos un mural colaborativo en

la pared de la entrada. Para finalizar la mañana, compartimos entre todas un lunch saludable y continuamos con un karaoke que tuvo una gran participación.

VIDA ASOCIATIVA

COLABORAR TIENE MUCHOS BENEFICIOS

ASAFES es una asociación sin ánimo de lucro, y su bien máspreciado son las personas que forman parte de ella.

Por eso queremos recordarte que si te asocias no sólo haces una aportación económica a la asociación, también tiene muchos beneficios para ti. ¿Quieres saber cuáles?

- **Contribuyes en la transformación social:** en el caso de ASAFES, asociarse es ser una voz más por conseguir una sociedad más concienciada con la salud mental. Es un modo de dar más visibilidad.
- **Ayudas a muchas personas:**

asociarte es un modo de apoyar los proyectos dirigidos a las personas con problemas de salud mental y sus familias.

- **Obtienes beneficios personales:** la solidaridad y el compromiso tienen un impacto positivo en el bienestar emocional y mejora la satisfacción personal.
- Te hace **ser modelo para otras personas:** es una forma de dejar un legado a otras generaciones enseñándoles valores como la generosidad y la empatía.
- Tiene **beneficios fiscales:** asociarse o donar da derecho a una deducción fiscal.

- Además de todo esto, si tienes enfermedad mental o eres familiar, podrás **acceder a recursos y actividades de la asociación**, recibirás información de todo lo que hacemos y puedes **ser partícipe** de las actividades que organizamos.

Por estas y muchas razones más, te animamos a que te asocies y colabores con ASAFES.

CON MUY POCO SE PUEDE HACER MUCHO.

Cuota anual:
35 € (importe mínimo)

EUSKARA BATZORDE

EUSKARAK BERE TOKIA DU ASAFESen

la 50 urteko ibilbide honetan, ASAFESek hainbat alor landu ditu buru osasunetik haratago. Atsotitzak dioen bezala; hobe da berandu sekula baino ez, horregatik, urtarrietik ASAFES Euskara Batzorde abian jarri du, hainbat langilek osatzen dute eta hasi dira buru belarri Euskardiari begira eta proposamenak egiten Euskarak ASAFESen politika linguistikoaren barne tokitxo bat izan dezan.

2025EKO MAIATZAREN 15ETIK 25ERA
EUSKARALDIA

Elkar mugituz
egingo duguz



PILA

UN C.P. DE LIMPIEZA,
una herramienta para la
inserción laboral

El mercado laboral actual es cada vez más exigente y competitivo. Está en continuo cambio, y requiere un personal más cualificado y con gran capacidad de adaptación. Las personas con problemas de salud mental han partido siempre con una dificultad añadida, con menores posibilidades de empleo, de hecho es el grupo con menor tasa de actividad, más del 80% está en desempleo (si hablamos de mujeres, este dato empeora). Se requieren herramientas adaptadas que les generen mayores posibilidades de éxito en general y en concreto con respecto al empleo. El mercado laboral exige adaptación y continuo cambio. La formación puede ser un instrumento importante para facilitar el difícil proceso de la inserción, aprender y potenciar los propios recursos (las habilidades sociales, el trabajo en equipo, la igualdad de oportunidades, las nuevas tecnologías, la formación en búsqueda de empleo y en áreas concretas profesionales), todo aquello que reduzca la distancia al empleo.

En este sentido, el PILA contempla la capacitación profesional como una herramienta muy útil y necesaria. Los CP (certificados de profesionalidad) de Lanbide van a permitir además, que las personas usuarias del programa puedan ampliar sus capacidades básicas para conseguir un oficio y profesión, mejorando sus posibilidades de inserción.

Apostamos por una formación diseñada y ajustada a las personas afectadas por un problema de salud mental. Con un horario adaptado, una metodología que combine práctica y teoría, un seguimiento de las figuras de apoyo del Programa, con una implicación de la propia empresa que imparte el curso, una formadora que conozca el colectivo, una mayor flexibilidad..., en definitiva, todo aquello que favorezca la finalización de la misma con todo lo que ello implica.

Siguiendo este planteamiento, acaba de finalizar el 26 de febrero un CP completo con una entidad colaboradora en un área de mucha demanda



como es la limpieza: **LIMPIEZA DE SUPERFICIES Y MOBILIARIO EN EDIFICIOS Y LOCALES**. Este curso ha constado de 150 horas teórico-prácticas y 80 horas de prácticas en empresa.

Los 4 módulos que se han trabajado han sido:

-Limpieza, tratamiento y mantenimiento de suelos, paredes y techos en edificios y locales.

-Limpieza del mobiliario interior.

-Limpieza de cristales en edificios y locales.

-Técnicas y procedimientos de limpieza con utilización de maquinaria.

El resultado ha sido muy bueno. Las personas asistentes han valorado de forma excelente la formación. Se ha generado de forma paralela un muy buen ambiente que ha facilitado en todo momento el desarrollo del curso, la motivación y la finalización del mismo. Se han generado lazos personales y apoyos que son un aprendizaje también muy importante. Estamos muy satisfechas. Todo el grupo ha superado la formación.

En este momento, tres personas van a iniciar prácticas laborales. Serán 80 horas que se harán en el CEE RAEP, en los servicios de limpieza.

El taller se ha diseñado por módulos para mejorar los resultados. Las personas asistentes han podido incorporarse al curso en diferentes momentos de la formación. Cada uno ha tenido su propio diploma acreditativo que les permite completar el CP más adelante. En concreto, tres personas han iniciado ya el primer módulo que tenían pendiente, y a la finalización del mismo podrán hacer también sus prácticas laborales. Lo mismo ocurrirá con el resto, en la medida que completen todos los módulos.

Desde el Programa solo nos queda felicitar a todas las personas asistentes por el buen trabajo, la asistencia y la constancia que han demostrado, que ha sido intensa (algunas personas han compaginado esta formación con el trabajo, lo que supone aún mayor mérito). Lo que demuestra la capacidad del colectivo.

¡Zorionak a todas y todos!

RAEP

Un nuevo trabajo forma parte de RAEP

En Raep contamos con casi 100 trabajadores y trabajadoras de las que nos sentimos muy orgullosos, nuestro objetivo es que más personas con problemas de salud mental puedan acceder a un empleo. Para ello, dentro de las labores que realizamos y una de las más importantes es la prospección de empresas y la búsqueda

de puestos de trabajo que puedan ser ocupados por este colectivo.

Es el caso de varios portales de Vitoria-Gasteiz que ahora cuentan con trabajadores y trabajadoras de Raep para realizar sus limpiezas.

¡Gracias a todos ellos por confiar en la labor que hacemos!

¡RECORDAR QUE TRABAJAR...

Aporta autonomía personal, supone ganar en independencia general, realización personal y progreso profesional, además mejora la autoestima, ayuda a la estabilidad mental y mejora de las interacciones sociales, entre otros beneficios.

JORNADA DE ENCUENTRO
EN ARGIBIDE

El pasado 11 de Marzo, y aprovechando que es el aniversario del Centro de Día Argibide, recuperamos el Encuentro anual con familiares, profesionales y personas allegadas de las personas participantes de Argibide. Muchas personas acudieron al recurso para informarse, conocer el servicio y

su funcionamiento. También conocieron las instalaciones y las diferentes actividades que se realizan durante todo el año. Fue un encuentro acogedor en el que pudimos disfrutar de buena compañía y buena participación.



HABLAMOS CON SALIMA SOBRE RACISMO Y MACHISMO

El pasado 7 de marzo Salima, antigua compañera de ASAFES, vino a Argibide a impartir un taller sobre el racismo y el machismo en el cual salieron temas interesantes para reflexionar, hacer autocrítica y debatir. En primer lugar, hablamos de los prejuicios que tenemos dada a la educación que hemos recibido durante muchos años. También debatimos sobre qué puede hacer cada persona para combatir esta problemática y poner su granito de arena cada una. Además de eso, teniendo en cuenta que estaba cerca el 8M, comentamos que el hecho de ser mujer conlleva lidiar con una represión diaria, y si a eso le sumas el hecho de ser extranjera, hablamos de una problemática dual. Reflejamos toda la información que recibimos en una última dinámica. Disfrutamos y aprendimos mucho del taller.

K AUTONOMÍA



Buru osasun arazoak dituzten pertsonak laguntzeko asmoz, ASAFESetik buru osasunean boluntario izateko programan parte hartzera animatzen zaituztegu.

Boluntario izateko ondoko ezaugarriak bete behar dituzu:

- 19urtetik gorakoa izatea.
- Denbora eta konpromisoa izatea.
- Bestelako jendea ezagutzeko eta esperientzia berriak bizitzeko gogoarekin.
- Exijentzia handirik gabe.

Anima zaitetze boluntario programara!

ESPACIO ZURE GUNE: Apoyo y orientación para familias, cuidadores y personas con problemas de salud mental

Comprender y afrontar un problema de salud mental no es fácil, ni para la persona que lo vive en primera persona ni para sus familiares o cuidadores. Por eso, ASAFES ofrece el **Espacio Zure Gune - ¿Por dónde empezamos?**, un servicio diseñado para mejorar la convivencia, el bienestar y la calidad de vida.

Este programa consta de tres sesiones personalizadas, dirigidas tanto a personas con problemas de salud mental como a sus familias y cuidadores, en las que se

proporciona orientación, información y herramientas prácticas:

Primera sesión: Espacio de escucha, recogida de información y primeras pautas de actuación.

Segunda sesión: Comprensión del problema de salud mental, con materiales de apoyo.

Tercera sesión: Evaluación del impacto en la vida diaria y estrategias para el manejo de la situación. ASAFES está aquí para acompañarte en este camino.

¡No dudes en informarte!



ZONA RURAL

Otro año más, ASAFES gracias a la financiación del Instituto Foral de Bienestar Social de Álava y de Gobierno Vasco, renueva su compromiso con las zonas rurales de Álava. La asociación cuenta con un equipo responsable de atender las demandas llegadas de los pueblos de la zona rural de nuestro territorio histórico. Además de la atención psicosocial del equipo que se desplaza por los diferentes pueblos de la zona, ASAFES cuenta con un programa de talleres que gestiona una serie de actividades específicas en la zona de la Rioja Alavesa. Estas actividades, guiadas por una profesional, ofrecen un espacio de encuentro para personas que conviven con diferentes problemas de salud mental con el objetivo de fomentar su habilitación psicosocial y su autonomía.

Así mismo ASAFES, en su lucha contra el estigma, continúa realizando diferentes charlas de sensibilización, y colaborando en actividades de prevención comunitaria como las **Jornadas de salud mental de Agurain**, que este 2025 van a por su decimotercera edición y tienen lugar, como cada año, en dicha localidad durante el mes de septiembre.

Desde aquí animamos a la sociedad rural alavesa a acercarse a nuestras charlas para conocer más de cerca los problemas de salud mental y a pedir ayuda si es necesario. Recuerda, que todas las personas que formamos parte de la sociedad alavesa jugamos un papel importante en el cuidado de nuestra salud mental y también la de nuestras vecinas y vecinos.

Actividad Asistida con Animales

De manera excepcional, se da la posibilidad a un grupo reducido de personas usuarias del servicio de psicoeducativo, de participar en una actividad asistida con una perrita labradora de 8 años de edad, llamada Konga, adiestrada para intervenciones.

Las sensaciones recogidas fueron las siguientes:

La actividad con Konga, la perrita de Zuriñe, mi educadora social, me ayudó a entender un poco más a los perritos. Me gustó saber todo lo que querían decir con el lenguaje canino. Aprender más sobre su forma de comunicación y los diferentes tipos de ladridos. En general me gustó mucho, ya que, yo Lucia, tengo debilidad con los perritos y los animales en general. Me sorprendieron los trucos que sabe hacer Konga, los juegos que le gustan y lo buena que es.

Lucía Martín



En la actividad grupal del 20 de marzo estuvimos Lucia y yo con Zuriñe y la perra tan extraordinaria que tiene que se llama Konga. Para mí, la verdad que fue una de las atenciones más bonitas y maravillosas que he tenido...pues conocí un poquito más a Konga.

Belinda García

Charla de Martioda



Hace dos jueves fuí a Argibide a una actividad muy bonita.

Las monitoras que nos recibieron muy bien, estaban preparando las tareas informáticas para la actividad.

Vino un experto del centro de recuperación de animales de Martioda que sabía muchas cosas, era muy agradable y explicaba todo muy bien.

Nos habló de distintos animales y vimos cómo les daban de comer, los cuidaban y cuando ya se recuperaban, los dejaban en libertad.

Estuvimos un grupo de siete y ocho compañeras y todas prestamos mucha atención.

Oso gustora egon nintzen. Pozik.

Maria Ujue

Alde Zaharreko muralak

Psikohezitzaileko talde bat elkartu ginen Gasteizko Muralak ezagutzeko. Ekintza hau programako bi pertsona erabiltzaileen artean eta hezitzaileen laguntzarekin prestatu genuen.

Bisita prestatzeko informazioa bilatzera udaletxera joan gara. Interneten bidez ere datu batzuk eta argazkiak lortu ditugu.

Ekintza prestatzea interesgarria eta dibertigarria izan zen. Alde Zaharreko 8 mural aukeratu genituen. Ibilbide erreza egitea aukeratu genuen guztiok egin ahal izateko eta neketsua ez izateko. Mural bakoitzaren azalpen txiki bat prestatu genuen eta ekintza taberna batean bukatzea aukeratu genuen kafe bat hartzen genuen bitartean eta muralai buruz prestatu genuen joko batekin jolasten.

Otsailaren 27an geratu ginen Andra Mari Zuri enparantzan. Hor elkartu ginen 14 lagun eta ekintzari hasiera eman genion. Hasieran, ni oso urduri nengoen. Zorionez, lehenengo muralaren azalpena ez zen nirea, Zuriñerena baizik. Gero, Jorge izan zen hurrengoa, eta beraiei entzun eta gero, lasaitzea lortu nuen.

Nire txanda heldu zen eta "Hasi, hezi, bizi" murala aurkeztu behar izan nuen. Aurreko lana Oianeren laguntzarekin oso ondo egin nuen, azalpen ona eta argitsu egin nuen, lasaitasunarekin eta lotsarik gabe. Lehenengo murala ondo aurkezteak, indarra eman zidan bigarren murala aurkezteko, "La Batalla de Vitoria" izendatua. Poz pozik geratu nintzen lana egin eta gero, baita ere, oso harro sentitu nintzen nire buruz.

Muralen aurkezpena bukatu genuenean taldeak txalotu gintuen eta beraien gustokoa izan zela esan ziguten. Laurok oso ondo egin genituen gure aurkezpenak, alaitasunez eta maitasunez prestatu genuela nabaritu zen, hori da garrantzitsua, gustoko dituzun gauzak egitea, eta laguntza behar baduzu, laguntzarekin. Lan taldea garrantzia du ere, ekintza hau horren ondo ateratzeko, kakoa izan da: lan taldea.

Muralak ikusi eta gero taberna batera joan ginen kafetxo bat hartzera eta prestatutako jolasa egitera. Bi talde egin genituen eta argi geratu zen azalpen onak egin genituela galdera guztiak ondo erantzun zituztelako bi taldeek.

Mural gehiago geratu dira bisita eta azalpenik gabe, ea beste bi lagun animatzen diren beste bisita bat prestatzera... Anima zaitzete!!!!

Mauri



En esta ocasión, tenemos el placer de entrevistar a **Susana**, una de nuestras personas voluntarias más veteranas. Durante más de 26 años ha dedicado su tiempo a realizar acompañamientos a personas con problemas de salud mental y a colaborar en diferentes eventos y jornadas de sensibilización sobre el voluntariado. Actualmente lidera un grupo de mujeres en ASAFES que se reúne los jueves por la tarde para compartir experiencias y realizar diferentes actividades.

¿Cómo te sientes al ser parte de esta asociación durante 26 años? ¿Qué es lo que te ha motivado a seguir en este proyecto durante tanto tiempo?

Cuando alguien permanece 26 años en el mismo lugar, algo le engancha, algo le tiene agarrada a ese colectivo, y a esa asociación que se hace querer y que me hace sentir como un miembro más. Yo me siento no solo como una persona voluntaria sino como una parte más de la asociación, soy otra más pieza más de ese gran engranaje.

Por eso es por lo que sigo, porque además creo que tiene que ser así. Hace años también colaboré en la fundación Beroa para acompañar en tutelas y curatelas y sentí la misma vocación. Considero que el colectivo de personas con problemas de salud mental merece ser visibilizado y creo que este es mi camino.

¿Cuál crees que es el papel del voluntariado en el apoyo a personas con problemas de salud mental?

Creo que es muy importante este papel de voluntaria no solo para el apoyo a estas personas sino también como forma de visibilizar una situación en la sociedad. También he ayudado en ASAFES en la captación de más personas voluntarias, en jornadas de sensibilización... Yo sé que mi papel está ahí, en acompañar. Tenemos que ser conscientes de que no todas las personas caminamos al mismo ritmo y al mismo paso. Las personas con problemas de salud mental me han enseñado a ser sensible, a apreciar lo que tengo y a vivir la vida. Todo esto es lo que hace que yo siga siendo voluntaria.

En tu experiencia, ¿crees que las mujeres con problemas de salud mental enfrentan desafíos diferentes a los de los hombres?

Mi experiencia con las mujeres es muy buena, ya llevo muchos años acompañando y tengo el convencimiento de que se enfrentan a unos desafíos mucho mayores. Uno de ellos es el desafío de ser cuidadoras, a pesar de ser ellas las que deberían y se merecen ser cuidadas. Muchas veces son las hijas que quedan cuando los padres son mayores. Habitualmente las mujeres son las que cuidan y se ven obligadas a tirar de la familia y de la casa. También creo que por ser mujeres están más llenas de miedos por esa responsabilidad y esa carga de cuidados. Y están más invisibilizadas por eso mismo, porque se ven obligadas a mantenerse en la intimidad, en el ámbito de los cuidados y el hogar. Es algo a lo que hay que dar voz.



Los jueves salen a pasear por la ciudad, ¿Qué tipo de conversaciones o experiencias comparten durante estos paseos?

En las experiencias de los jueves yo intento ir ver cosas diferentes, exposiciones, probar algo que nunca hayan hecho, hacer algo diferente. Por ejemplo, hemos ido a una exposición de folklore, al museo de bellas artes... Las conversaciones suelen ser de tipo familiar. De cómo es su vida, de cómo se sienten, de qué les agobia, con qué sueñan, que les gustaría ser, a que aspirarían, qué han hecho en la vida, qué han sido... Hay mucha sororidad, somos cómplices. Es curioso cómo se abren cuando estamos juntas. Ha habido alguna conversación en la que yo he pensado: ¿Esto se lo habrá contado a su marido? ¿Y a su madre? A veces me quedan dudas de que en casa se puedan expresar como se expresan en el grupo de mujeres. En algunas ocasiones entran en temas muy personales, de emociones más profundas. Me gusta que puedan confiar, que sepan que lo que hablamos no va a salir de aquí, por eso la experiencia es muy buena.

¿Te gustaría compartir algún mensaje con otras mujeres que puedan estar pasando por momentos difíciles, especialmente aquellas que aún no han encontrado el apoyo adecuado?

Yo creo que todos en la vida tenemos momentos en los que lo pasamos mal. Yo acabo de salir de una depresión y quiero decirles a las mujeres que pidan ayuda, que no se callen, que salgan de casa. A veces damos muchas vueltas al mismo tema y al mismo problema, yo les pediría que estando ASAFES que se acerquen y que pidan ayuda. Creo que cuando las personas lo pasamos mal no deberíamos aislarnos porque no soluciona nada sino al contrario, dificulta la salida. A veces quedarse en casa no te deja ver la salida. Animaría a toda persona que no se encuentra bien a dar un toque, a contarle. Que pongan un papelito en la puerta de casa en el que ponga "Se puede salir" y te puedes encontrar a alguien detrás de esa puerta.

Comida de Navidad

Para terminar por todo lo alto el año, y como despedida de gran parte de los monitores de Oreka; hicimos nuestra propia comida de Navidad. Pudimos disfrutar de una comida riquísima preparada por nosotros, cantar unos villancicos todos juntos; y abrazarnos y desearnos lo mejor para esta nueva etapa.



Excursión "El Caserío de Tafalla"

Para dar inicio a la temporada de excursiones en el mes de febrero realizamos la primera del año. En esta ocasión acudimos a visitar la mítica fábrica de caramelos de "El caserío de Tafalla". Allí pudimos conocer los entresijos de la fabricación de los caramelos, así como comprobar las diferentes líneas de producción que tenían. También tuvieron la amabilidad de realizarnos una cata con las materias primas utilizadas en la elaboración de sus ricos caramelos. Así mismo, desde "El caserío de Tafalla" nos obsequiaron con diferentes muestras de sus extraordinarios productos. Para finalizar este gran día pudimos disfrutar de una rica comida en un restaurante típico tafallés.



Estamos deseando que llegue la próxima excursión!



Excursión Legazpi

Tras el duro invierno, pocas cosas entran mejor que irnos de excursión un domingo entero. Aprovechamos para acercarnos a Legazpi, lugar que nos encanta y al que no viajábamos desde hacía un tiempo. Ahí hicimos la visita guiada "Fabrika", en la que vimos una antigua papelería reconvertida en museo. Para redondear el día, visitamos Arrasate, donde comimos de lujo y conocimos el pueblo. La experiencia fue inmejorable, como para repetir!



CARNAVALES - Taller de cocina "Torrijas"

El pasado finde semana de marzo, el programa de Oreka celebró la actividad de carnaval.

El sábado 1 de marzo hicimos un concurso de disfraces en Asafes, lleno de color, diversión y creatividad.

El domingo 2 de marzo por la mañana fuimos a disfrutar el desfile de carnaval donde la música y el baile fueron los protagonistas. Continuamos comiendo en el restaurante Gure Txoko y terminamos el día visitando los distintos murales del casco viejo.

Por último, acabamos los carnavales con un taller de cocina en el que hicimos unas riquísimas torrijas caseras.



asafes

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



araba álava
foru alundia diputación foral

Vital FUNDACIÓN FUNDAZIOA

Noticias de Álava

Diario

DIRECCIÓN: ASAFES REDACCIÓN: Equipo Técnico y personas usuarias DISEÑO: Ideien Estudio IMPRESIÓN: Héctor, Soluciones Gráficas
ASAFES NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS IDEAS Y OPINIONES REFLEJADAS EN ESTA PUBLICACIÓN.