

## VIDA ASOCIATIVA

### 10 DE OCTUBRE: DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra el 10 de octubre a nivel global mediante la realización de distintas campañas de sensibilización social que pretenden concienciar sobre temas de salud mental.

Este año la línea marcada por la Federación Vasca de asociaciones SALUD MENTAL EUSKADI FEDEFES pone el foco en el cuidado de la salud mental a cualquier edad; para ello el lema utilizado es **NUNCA ES DEMASIADO PRONTO, NI DEMASIADO TARDE**. Cuidemos la salud mental en todas las etapas de la vida. ASAFES se une a esta reivindicación y trabaja por conseguir este objetivo desde sus diferentes programas.

#### VI CAMINATA SOLIDARIA DE ASAFES: DE LA MANO POR LA SALUD MENTAL

Una de las acciones que ASAFES realiza en conmemoración al día mundial es su caminata solidaria. Este año se celebró el domingo 26 de octubre bajo el lema "De la mano por la salud mental".

En esta jornada nos acompañaron en torno a 800 personas, además de unirse a nuestra reivindicación varias asociaciones de nuestro territorio: CAMINUS, Fundación JEIKI, ITXAROPENA y EGINAREN EGINEZ, a quienes queremos agradecerle su apoyo.

Antes de comenzar el recorrido y acompañados de varias autoridades de DFA, Gobierno Vasco, ayuntamiento de Vitoria Gasteiz y Fundación Vial, la presidenta, Elena

Ortiz de Zarate y otro miembro de junta y testimonio en primera persona, Iñaki Peraita dijeron unas palabras en defensa de las personas con problemas de salud mental.

A pesar de la lluvia, las personas asistentes realizaron el recorrido de 5 kilómetros y terminaron, tal y como estaba previsto, en la plaza nueva. Allí continuamos la celebración con música a cargo de la orquesta kilkir, actividades infantiles y el avituallamiento para reponer fuerzas. Para terminar se celebró el sorteo de varios premios, muchos de ellos gracias a la generosidad de algunos de nuestros colaboradores.

#### Aprovechamos para agradecerles su apoyo a todas ellas:

A Fundación Vital por su financiación. Al apoyo de AYUNTAMIENTO DE VITORIA GASTEIZ, DFA Y GOBIERNO VASCO.

Y gracias por vuestra inestimable colaboración a: El Corte Inglés Diario de Noticias, Radio Vitoria, Artapan, Fundación Baskonia Alavés, Club Iturribero; Kaiku, Pepsico; Arlekin, Cafés La Brasileña, Pomona, Gophy, Le Basque, Udapa, Arabadendak.

**ESKERRIK ASKO GUZTIO!!**

**Muchas gracias!**



#### DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2025 EN AMURRIO

El pasado 10 de octubre un grupo de personas del centro de día Argibide tuvimos ocasión de participar en la celebración del día mundial de la salud mental que tuvo lugar en Amurrio. Para ello partimos junto a otras personas de ASAFES en autobús a las 10:30 rumbo a Amurrio, y a las 12:00 acudimos a un acto en el teatro de allí. Varias autoridades, como por ejemplo el alcalde de Amurrio, hablaron sobre salud mental y sobre derechos humanos, y vimos un vídeo sobre ASASAM.

Cuando finalizó el acto fuimos en autobús hasta el restaurante en el que disfrutamos de una comida muy completa y rica. Allí pudimos charlar tanto con gente conocida como con gente nueva y el ambiente fue muy bueno, algunas personas se animaron a cantar durante la comida.



Una vez terminada la comida retiraron todas las mesas para dar paso al baile, el ambiente fue animado y pasamos un buen rato. Además el tiempo acompañó durante toda la jornada.

A las 17:30 cogimos el autobús de vuelta a Vitoria con muy buen sabor de boca y con ganas de participar en la próxima edición del 2026.



## EUSKARA BATZORDE

### ASAFES Arabako Enpresen Foroan izan zen!

Aurreko irailean Arabako Enpresen Foroaren XIII. edizioa egin zen, Eusko Jaurlaritzak, Arabako Foru Aldundiak eta Gasteizko Udalak elkarlanean antolatuta eta ASAFESek parte hartu ahal izan zuen. Foroan hainbat enpresa eta eragile sozioekonomiko bildu ginen munduan euskararen presentzia sustatzeko, eta bereziki, hizkuntzen kudeaketak erakundeetan duen garrantziaz hausnartzeko. Jardunaldiaren

ardatz nagusia talde-lana izan zen. Bertan, parte-hartzaileek egoera desberdinak aztertu genituen, enpresan sor daitezkeen hizkuntza-egoerei aurre egiteko neurriak eta erantzun egokiak pentsatuz. Dinamika honen helburua enpresa bakoitzak bere hizkuntza-irizpideak zehazteko bidean laguntzea izan zen eta, izan ere, horretan gabiltza ASAFESen eta bide honetan pausoak ematen jarraitzeko gogotsu gabiltza!

### Excursión familiar a Artzeniega

El pasado sábado 4 de octubre, vivimos una jornada muy especial en Artzeniega, un pintoresco pueblo rodeado de naturaleza que nos recibió con un espléndido día de sol.

Durante la mañana, recorrimos sus encantadoras calles, descubriendo rincones llenos de historia y belleza. Uno de los momentos más destacados fue la visita al Museo Etnográfico, donde las familias pudieron conocer de cerca las tradiciones, herramientas y costumbres que forman parte del pasado rural de la zona.



Tras el paseo, compartimos un delicioso almuerzo en buena compañía, disfrutando de la conversación, las risas y el ambiente familiar.

Fue una jornada llena de sonrisas, charlas y momentos compartidos, que nos recordó la importancia de disfrutar juntos del tiempo libre y de descubrir el patrimonio que tenemos tan cerca.

Desde la organización, queremos agradecer sinceramente a todas las familias participantes por su entusiasmo y por hacer de esta excursión un día inolvidable.

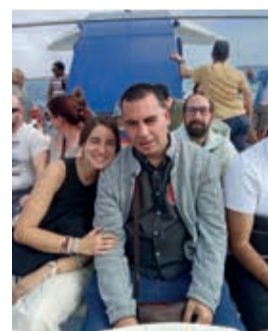
### Programa de Respiro ZAINDUZ

En este segundo semestre del año, desde el Programa de Respiro Zainduz, se han organizado dos viajes a destinos muy deseados, Gijón y Cambrils.

El día 29 de septiembre nos encontrábamos en la Estación de Autobuses de Vitoria/Gasteiz para salir rumbo a **GIJÓN**. El grupo se hospedaba en uno de los hoteles más emblemáticos y mejor situados de la ciudad, en plena plaza donde se ubica su Ayuntamiento. Esa misma tarde disfrutábamos de un tour por el casco viejo que nos acercaba a los orígenes de esta bella Villa Marinera. Al día siguiente tuvimos tiempo de relax y disfrutamos de una actividad lúdica en el Parque Lúdico de Talasoponiente lo que nos permitió disfrutar del agua en estas instalaciones dedicadas al disfrute y bienestar. La visita guiada por las Termas Romanas de Campo Valdés nos mostró el carácter cosmopolita de esta tierra y la diversidad de pueblos que la han habitado. El casco histórico de la ciudad de Oviedo, una de las ciudades más representativa de esta comunidad autónoma, hizo las delicias del grupo y se pudo disfrutar de la gastronomía de la zona en un lugar acogedor lleno de historia y belleza. Se volvía a Vitoria el día 02 de octubre. Algunas de las expresiones que se recogen en los cuestionarios de valoración de las personas participantes da cuenta de lo positivo de la experiencia en palabras como: "me ha encantado todo", "(lo) bonito (de) la convivencia con personas nuevas", la actividad acuática y la gastronomía de esta tierra.



El día 08 de octubre salimos para **CAMBRILS**. El grupo se muestra ilusionado con el destino. De camino se hace una parada para comer en el Hotel Rausan, lo que nos sirve de descanso antes de llegar al Hotel de Cambrils. La visita a la Tarragona Romana resulta obligada, nunca nos defrauda y la implicación de los guías nos hace sentirnos como en casa. El grupo se va a conocer el Casco Viejo de Cambrils, la famosa "Vila de Cambrils" y pasa las tardes disfrutando de paisajes de mar, del paseo marítimo kilométrico de esta ciudad y de su luz mediterránea, sus atardeceres y del descanso. Uno de los días tuvimos la ocasión de subir a las conocidas "golondrinas", embarcación típica de la zona que nos permite surcando los mares desplazarnos de Salou a Cambrils. A través de la expresión del deseo de "repetir estos viajes", agradecimientos al equipo por haber tenido la sensación de estar "en una gran familia", la alusión a la risa, a estar a gusto y a tener la experiencia de sentirse aceptado queremos hacer hincapié en la importancia de seguir ofreciendo esta oportunidad a las personas con problemas de salud mental que habitualmente son atendidas por su red socio-familiar, con idea de ofrecer tiempo de descanso y autocuidado a la persona cuidadora principal.



### PSICOEDUCATIVO

#### Salida a la Feria del ganado de Agurain

El siete de octubre un grupo reducido de seis usuarios del programa psicoeducativo con tres profesionales acudimos a la feria del ganado de Agurain. Allí nos esperan tres usuarios del programa residentes de este pueblo. Pasamos por distintos puestos donde hay caballos, vemos vacas y tractores y otros puestos de venta de quesos y otra serie de productos. Unos usuarios acuden con comida ya comprada y otros deciden ir a comprar un talo para comer. Una vez hemos comido acudimos a un bar del pueblo para tomar un café y dar por concluida la actividad. Se rellenan los cuestionarios para que los profesionales del programa los puedan archivar y una vez rellenados regresamos a Vitoria. Nos fuimos satisfechos de la visita a este pueblo, con ganas de repetir otro año.



Este mes ha sido la actividad grupal de psicoeducativo el día 7 de octubre y fuimos a ver la feria del ganado de Agurain.

Empezamos viendo los puestos de ropa, utensilios de cocina, calzado, embutido, bitería, colonias... Luego fuimos a ver la maquinaria agrícola: tractores, cosechadoras y empacadoras.

También vimos los animales, había caballos, cabras, cerdos, gallinas, conejos y ovejas. Terminamos en la plaza de San Juan que había comida, donde algunas/os compañeras/os comieron un talo.

Mr. Williams

Nerea Arroniz



**PILA**

**LA FORMACIÓN,  
una herramienta  
hacia la inclusión**

EL pasado 12 de octubre, un grupo de 13 hombres y mujeres comenzaron un proyecto formativo enmarcado en las acciones formativas del Programa PILA 2025. Se trata de un Certificado de Profesionalidad completo homologado por Lanbide: **ACTIVIDADES AUXILIARES DE ALMACÉN**.

A través de este tipo de formaciones buscamos dar herramientas a personas del colectivo que les acerquen al mercado laboral. Las personas con problemas de salud mental a menudo tienen dificultades para tener procesos de vida convencionales. La enfermedad arranca muchas veces en momentos de juventud cuando lo que corresponde es formarse para una futura vida laboral y generar una red de amistades y un buen entorno social. Que esta fase tan importante tenga lagunas, hace necesario organizar acciones que mejoren esta situación, favoreciendo a la larga, una vida plena. El Programa de empleo trata de dar segundas oportunidades a las personas que se acercan a él. Para ello la formación es una herramienta fundamental. En esta ocasión se ha escogido un certificado de profesionalidad por las oportunidades que conlleva: un título homologado en un área con demanda y la opción de realizar prácticas laborales en empresas ordinarias con un alta en seguridad social mientras duren las mismas. Todo ello de gran valor.

Va a ser un esfuerzo importante, se trata de 175 horas lectivas más las 40 horas de prácticas laborales reales. La formación se impartirá de forma ininterrumpida hasta diciembre. La actividad se ha organizado enteramente para facilitar la asistencia y que finalice de una manera exitosa. Se han tenido en cuenta los horarios de autobuses (que coincidan con los horarios de inicio y fin de la formación), se ha escogido una persona formadora para



que esté al frente del grupo con una gran capacidad de empatía y adaptación a las dificultades individuales, se ha previsto un cambio en las actividades teóricas y prácticas para fomentar un cambio de ritmo y dinamizar al grupo y se han organizado varias paradas de descanso que ayuden a mantener la atención durante las 4,5 horas que dura la formación, entre otras. No menos importante es la continua coordinación entre los agentes implicados de las personas usuarias y las entidades financiadoras y organizadoras del curso. Las normas que exige Lanbide son muy estrictas en cuanto a faltas de asistencia, puntualidad y superación de contenidos, lo que supone una gran implicación por todas las partes. Con esta iniciativa se trata además de acercarnos a una profesión, incidir en el trabajo en equipo, mantener una actividad saludable, generar rutinas y favorecer las relaciones... en definitiva, que la persona participe de la vida de forma activa.

Esta formación se está llevando a cabo en la **Escuela de Oficios de Jándiz** y detrás está el apoyo y financiación de FSC Inserta de la FUNDACIÓN ONCE.

**“La importancia de contar con un formador comprometido”**

**Javier Iglesias** es el guía de esta aventura. Su experiencia como formador es muy amplia, más de 25 años a sus espaldas. Es experto en automoción, logística, mecanizado y en la gestión de equipos humanos y talleres. También es una persona muy vinculada a los proyectos sociales. Ha trabajado con asociaciones y fundaciones y está muy familiarizado con la diversidad, la discapacidad y la inclusión. Uno de sus lemas a la hora de trabajar es que la empatía es una de las herramientas más importantes y que supera barreras. Está muy contento con el grupo. Considera que la motivación de los alumnos es similar en cualquier grupo; algunos muestran más facilidad y otros menos, pero la clave está en escuchar, coordinarse, apoyarles y motivarles. Es vital contrarrestar la negatividad que a

menudo enfrentan estos colectivos en la sociedad, donde el miedo lleva a la incompreensión y el menosprecio. Incide en que una coordinación ágil es eficaz y crucial para sacar adelante la formación. Y en general cualquier iniciativa que se quiera poner en marcha. Considera que el principal reto para las personas con problemas de salud mental es la percepción y el trato que reciben en el entorno laboral y social. La falta de comprensión de jefes, compañeros y clientes afecta a su autoestima y genera ansiedad. Formaciones como ésta son vitales para que el grupo adquiera confianza y autoestima, aspectos ambos necesarios para que puedan sentirse capaces y competentes en el mundo laboral.



Javi apuesta por el empleo apoyado como una forma muy válida de inserción laboral y social. El trabajo puede ser una herramienta terapéutica muy poderosa para mejorar la autoestima, la calidad de vida y la integración social. Aboga por los programas centrados en las habilidades y capacidades de las personas, no en su diagnóstico. Y recalca también la importancia del trabajo para asegurar una sociedad verdaderamente inclusiva. Muy ilusionado con llegar hasta el final del curso con unos buenos resultados, va a hacer todo lo que esté en su mano.

**Desde el Programa le agradecemos su dedicación y compromiso.**

**RAEP**

**HASIERA BERRIAK:  
RHENUS**

2025 urte zailenetako bat izan da RAEP Enplegu Zentro Bereziarentzat, izan ere, lan mundua ere hala da. Gorabehera asko izan dira lanean urtean zehar, eta honek Raepeko langileek jasaten duten zereginean etengabeko egokitzapena egin behar izatea eragin du.

Enviserrek grebak, LEAko suteak eta Enplegu Zentro Berezian aspaldidanik egiten ari ziren zenbait lan-prozesuren mekanizazioa dela eta, Raepeko prospekzio-egileak martxan jarri dira, langileen kontratuen jarraipena ahalbidetuko duten lan berrien bila.

Arabako enpresetan egindako prospekzio horiek pixkanaka fruituak eman dituzte Raepen atal guztietan,



baina batez ere horietako batean, garbiketaren atalean.

Goraka doan Arabako enpresa batean garbiketeta-proiektu bat aurkeztu ondoren, osasun mentalean desgaitasuna duten 3 pertsona lanean hasia ahalbidetuko lukeena, eta hautagai izan ziren hainbat enpresen artean aukeratua izan ondoren, joan den irailean etapa berri bat hasi genuen Rhenusen, logistika enpresa garrantzitsu bat.

Raepen taldea bulegoak, officea, aldagelak, komunak eta instalazio gehiago garbitzeaz arduratzen da, bai eta pabiloietako zoruaren 11.000 mts<sup>2</sup>ak garbitzeaz ere, harraskamakina bat erabiliz.

Egunean 4 orduko kontratu batekin hasi ginen, baina azkar lortu dugu 12 orduko kontratu bat ezartzea urtea amaitu arte, lantegiak aurreikusitako bi txandetan funtzionatzen duenean egunean 16 ordua luzatzeko konpromisoarekin, eta urtebeteko konpromiso batekin, urtero berrituko dena. Oso pozik gaude horrelako enpresekin lan egiteagatik.

Partekatzen dugun argazkian ikus daitekeenez, gure langileetako baten trebetasun osoz erabiltzen du garbitzeko makina, pabiloiak egoera ezin hobean utzita.

Rhenus bezalako enpresa gehiagok Raep izatea espero dugu!

**Mar Roldán**

**Actriz, arteterapeuta e integradora social.**

**Para quienes aún no te conocen, ¿cómo te presentarías en pocas palabras?**

Como una persona sencilla, cariñosa, sensible y cuidadora. En lo laboral, soy actriz, arteterapeuta e integradora social, actualmente trabajo como actriz y realizo proyectos que buscan ayudar a las personas a través del arte.

**¿Cuándo y cómo comenzaste en el mundo de la interpretación?**

Desde muy pequeña, comencé primero en el mundo de la danza y luego quise dedicarme profesionalmente a la interpretación, siempre ha habido una necesidad de expresarme artísticamente. No hubo un momento concreto, ni una revelación, creo que el arte siempre me ha ayudado a expresarme y conocerme, desde los bailes en el salón de mi casa con cinco años, hasta los concursos coreográficos del conservatorio de danza. Yo creo que el arte es una forma de ver el mundo, cuidar, para mí, es un acto profundamente artístico y creo que desde pequeña, el arte me ayudó a liberarme y encontrar quién realmente quería ser.

**¿Qué papel crees que juega el arte — en especial la interpretación— en la transformación social?**

Para mí, el arte que genera encuentro, el arte que nos ayuda a mirarnos y reflexionar, es la herramienta más potente para transformarnos en una sociedad más justa y más humana.

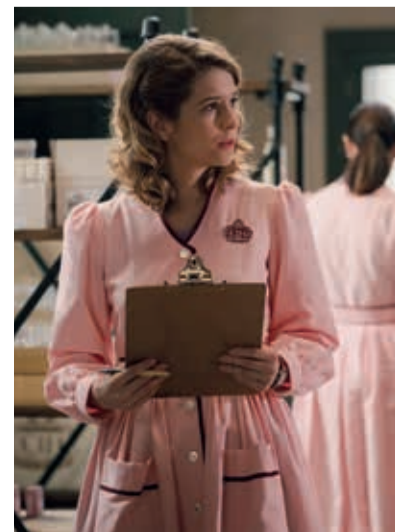
Creo que el sector cultural tiene una tarea pendiente y es hacer que el arte interese a todas las personas, que todo el mundo pueda sentirse partícipe y en conexión con el mundo cultural. El arte y la cultura son un derecho de todas las personas, por eso es importante, que el arte transforme los espacios y las ciudades, no solo los teatros y los museos.

Tendría que haber artistas en los hospitales, en los colegios, en las empresas, creando, reutilizando, explorando, generando espacios de cuidado, de preguntas... Creo que hay muchas cosas que están cambiando en muy poco tiempo, algo necesitamos para volver a conectarnos, y para mí, la respuesta está en el arte.

**Sabemos que has impartido talleres artísticos en unidades de salud mental.**

**¿Cómo surgió esta iniciativa y qué te motivó a vincular tu trabajo artístico con el ámbito de la salud mental?**

Esta iniciativa surge a raíz de la compañía de teatro Somos La Joven. He trabajado con la compañía como actriz y en estos talleres, la mayor parte de su trabajo está enfocado en la adolescencia. Cada vez son más los adolescentes con problemas de salud mental, y se vio una necesidad de generar espacios para que puedan expresarse artística y emocionalmente. La Joven con el apo-



yo de varios hospitales de la Comunidad de Madrid y de sus profesionales en psiquiatría, inicié talleres de creatividad, expresión corporal y literatura y escritura en las unidades de salud mental infanto-juvenil. Yo siempre he querido vincular mi trabajo a lo social, a lo humanitario, el arte me apasiona al igual que me apasiona cuidar y ayudar a las demás personas.

**¿Qué papel debería tener el arte dentro del sistema de salud pública y los procesos de recuperación emocional?**

Hace muy poco, Sanidad y Cultura han acordado integrar las artes en la salud mental y la atención sanitaria. A nivel público, estamos muy lejos de funcionar como en otros países europeos donde las arteterapeutas están dentro de cada hospital, pero por fin estamos dando pequeños pasos que avanzan hacia un cambio de paradigma.

Dentro de la salud pública tendría que haber artistas. Me imagino un hospital donde médicos y artistas se comunicasen y recetasen el taller de teatro a un paciente, el taller de poesía a otro paciente o el grupo de arteterapia a otro. El arte puede ayudarnos a crear una sociedad más unida y más humana y puede ser una terapia más en procesos de recuperación emocional o de salud mental.

**¿Has notado avances en cuanto a la igualdad de género en el ámbito cultural y audiovisual?**

Yo sí he notado avances, somos mucho más conscientes y capaces de identificar cuándo no se hacen bien las cosas. Dentro del mundo cultural, hay mujeres que están tomando puestos que antes no se concebía que fueran desarrollados por mujeres, pero aún así, es evidente que aún queda mucho por hacer y por avanzar.

**¿Qué importancia tiene para ti el feminismo en tu vida personal y profesional?**

Pues atraviesa todo por supuesto, es una forma de estar en la vida, intento cuestionarme las cosas y mejorar cada día.

**¿Qué referentes femeninos te han inspirado a lo largo de tu camino?**

La realidad es que no me vienen nombres conocidos, lo primero que me viene a la cabeza son mis amigas. Me inspiran cada día. A nivel profesional, admiro a muchas mujeres con las que trabajo, por la pasión y la tenacidad para sacar proyectos adelante, me inspira mucho la valentía y la capacidad de reinventarse pese a todo.

**¿Qué te gustaría decirle a las personas que atraviesan momentos difíciles a nivel emocional y que están en proceso de recuperación?**

Les diría que confíen, que busquen ayuda y acompañamiento, que no están solas, nadie lo está.

**Y por último, ¿cómo te gustaría que te recordasen quienes han pasado por tus talleres o han visto tu trabajo?**

Me gustaría que me recordasen como una persona amable, tierna, disponible y apasionada por lo que hace. ■

**DÍA MUNDIAL PREVENCIÓN DEL SUICIDIO CENTRO OCUPACIONAL**

El pasado, 10 de septiembre, en el Centro Ocupacional Gasteiz, quisimos unimos a la conmemoración del Día Mundial de la Prevención del Suicidio, recordando la importancia de hablar, apoyar y acompañar. Entre todos nos sacamos una foto en la que estamos unidos por un hilo amarillo que representa la red de apoyo mutuo que tan importante es para la prevención del suicidio. Además, nos pintamos las manos de color amarillo simbolizando apoyo y cuidado hacia las personas que lo sufren.

El color amarillo representa la prevención del suicidio por la campaña que se inició tras el suicidio de un joven estadounidense (Mike Emme), en la que sus allegados hicieron llegar a la comunidad el mensaje de pedir ayuda a través de lazos amarillos.

“Hablar puede salvar vidas. No estás solo/a.”



**EZKONTZARAKO OPARIA**



Aurreko abuztuan, Leirek eta Unaik gudan konfiantza jarri zuten euren ezkontzako opari batzuk prestatzeko, irailean ospatu zuten ekitaldia. Opari bakoitza gonbidatu bakoitzarentzako txartel bat zen, bertan kaputxina landarearen haziak zituzten ontzi txiki bat, izpiliku eta erromero adaska bana, guztiak zinta batekin lotuak, eta landatzeko jarraibideak zein ASAFES-ekin elkarlanean aritzeko informazioa jasotzen zituen.

Prozesua hainbat fasetan garatu zen: lehenik, txartelen kartulina neurria moztu genuen. Ondoren, izenak eta jarraibideak diseinatu genituen, etiketa itsaskorretan inprimatu eta txarteletan itsatsi genituen. Aldi berean, gure baratzetik izpiliku eta erromeroa bildu, lehortu eta kontserbatzeko laka aplikatu genien. Azkenik, haziak ontzi txikietan jarri genituen eta izpiliku eta erromeroarekin batera sokatxo batez lotu genituen.

Aurkeztu zaigun ekimen berri honek aukera eta proiektu berriak irekitzeko bidea eman digu, beraz, ezkontzeko asmoa duena baldin bazara... **EZ IZAN ZALANTZARIK ETA DEITU ZENTRO OKUPAZIONALERA! ZURE ESPEKTATIBAK GAINDITZEN DITUEN OPARI BAT DISEINATUKO DUGU!**

**BARATZA**

Uda honetan, baratza izan da gure jardueren ardatz nagusia. Asteetako ureztaketa, zaintza eta dedikazioaren ondoren, irrikaz itxarondako unea iritsi da: gure landareak hazten ikustea eta landatutakoa biltzea.

Aurtengo denboraldian inoiz baino denbora gehiago eskaini diogu baratzari. Eguraldi ona eta landareen hazkuntzak aukera eman digute jardueretan bete-betean parte hartzeko: toma-teak, kalabazinak, piperra, berenjenak, belar usaintsuak... jaso ditugu, besteak beste.

Uzta jasotzeaz gain, ezinbesteko lanekin jarraitu dugu: ureztatzea, belar txarrak kentzea, lurra aireztatzea edota hurrengo landaketetarako gunerak prestatzea. Partehartzaile bakoitzak bere alea jartzen du, taldean lan egiten eta naturaren erritmoak baloratzen ikasiz.

Baratzearen jarduerak ez gaitu soilik ingurunearekin konektatzen, pazientzia, erantzukizuna eta iraunkortasuna ere irakasten dizkigu. Aurten egiaztatu ahal izan dugu ahalegin guztiek fruitua ematen dutela, inoiz baino esanahi handiagoarekin.

“Bizitza, esperientziak eta ikaskuntzak lantzen jarraitzen dugu.”



**TALLER DE MANUALIDADES – ÁRBOL OTOÑO**

Con la llegada del otoño dejamos el verano atrás y, con él, abrimos paso a una nueva etapa. Desde OREKA, en el taller de manualidades, hemos querido dar forma a cómo se sienten las personas con problemas de salud mental a través de la creación de un árbol muy especial.

Las hojas verdes simbolizan los aspectos positivos, la esperanza, los logros y las fortalezas que cada persona posee. En cambio, las hojas caídas representan los estigmas sociales y los aspectos negativos que todavía existen en torno a la salud mental. De esta manera, el árbol refleja la realidad social que viven muchas personas.

Para formar el tronco, cada participante ha plasmado la silueta de sus manos, simbolizando la unión, la fuerza y el apoyo mutuo.

Este árbol no solo adorna nuestro espacio, sino que también nos recuerda que la salud mental nos une a todos.



**EXCURSIONES VERANO - BAKIO-LEKEITIO Y TOLOSA**

Este verano el cuerpo nos pedía playa, así que aprovechamos para acercarnos tanto a Bakio, en julio, como a Lekeitio, en septiembre, dos localidades a las que siempre gusta volver, no solo por sus playas, si no también por su belleza y sus gentes. También nos acercamos a Tolosa en octubre para conocer el TOPIC, el museo y centro internacional del títere, lugar en el que pudimos admirar tanto su colección permanente como la exposición temporal, que nos encantaron. ¡No nos cabe la menor duda de que volveremos en otra ocasión!



**BAILES LATINOS**

Como ya sabéis, en OREKA nos encanta probar cosas nuevas, compartir momentos y, sobre todo, disfrutar de actividades que nos hagan sentir bien. Esta vez nos hemos animado con ¡bailes latinos!

Aquí decidimos entre todos, y claro... ¡los bailes latinos arrasaron! Durante la actividad, el ritmo lo marcaron artistas como Chayanne, Juan Luis Guerra y Enrique Iglesias, y no faltaron temas que hicieron vibrar el ambiente: “Gasolina”, “La Bilirrubina” o “Paquito el Chocolatero”. Entre salsa, merengue, bachata y mucho más, pasamos una tarde llena de risas, energía y buenos movimientos de cadera.

Más allá del baile, lo que realmente nos llevamos es la alegría de compartir, de soltarnos, de disfrutar juntos y de recordar lo que nos gusta bailar, reír y sentirnos parte de un grupo.



**CAMINATA SOLIDARIA - ASAFES**

Este 26 de octubre hemos celebrado nuestra VI caminata, contando casi con más de 800 inscripciones, cientos de vitorianos se han unido de forma solidaria. El sexto año caminando juntos para hacer visible la enfermedad mental y reivindicar la importancia de aceptarla socialmente y mejorar la calidad de vida del colectivo. Con el lema “nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde” cuidar la salud mental en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez. Cada etapa tiene desafíos únicos que necesitan atención, el apoyo y la prevención deben garantizarse a lo largo de la vida, sin importar la edad.

Siempre es un buen momento para empezar a buscar apoyos y trabajar el bienestar emocional.



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 Intereseko 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



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.