

## VIDA ASOCIATIVA

### 50 años a tu lado

**ASAFES cumple 50 años.** Desde 1976, la asociación no ha parado de crecer y profesionalizarse para apoyar la salud mental en Álava, incluso en los momentos más difíciles.

Nuestra imagen también ha evolucionado con nosotros:

- **1992-2010:** Nuestro primer logo fue diseñado por una persona usuaria, reflejando nuestros inicios.
- **2010-2024:** De la mano de Kukuxumusu, ganamos cercanía y frescura, coincidiendo con nuestra primera web y el 40 aniversario.
- **Hoy:** Con nuevos servicios y un equipo más amplio, en 2024 LABOX nos ayudó a renovar nuestra marca para transmitir la profesionalidad y renovación que somos ahora.

El logo del **50 aniversario** simboliza este camino: una comunidad viva y unida que sigue creciendo. Celebramos el pasado, pero miramos al futuro con el compromiso del primer día: estar al lado de las personas y sus familias, adaptándonos a los nuevos tiempos sin olvidar de dónde venimos.

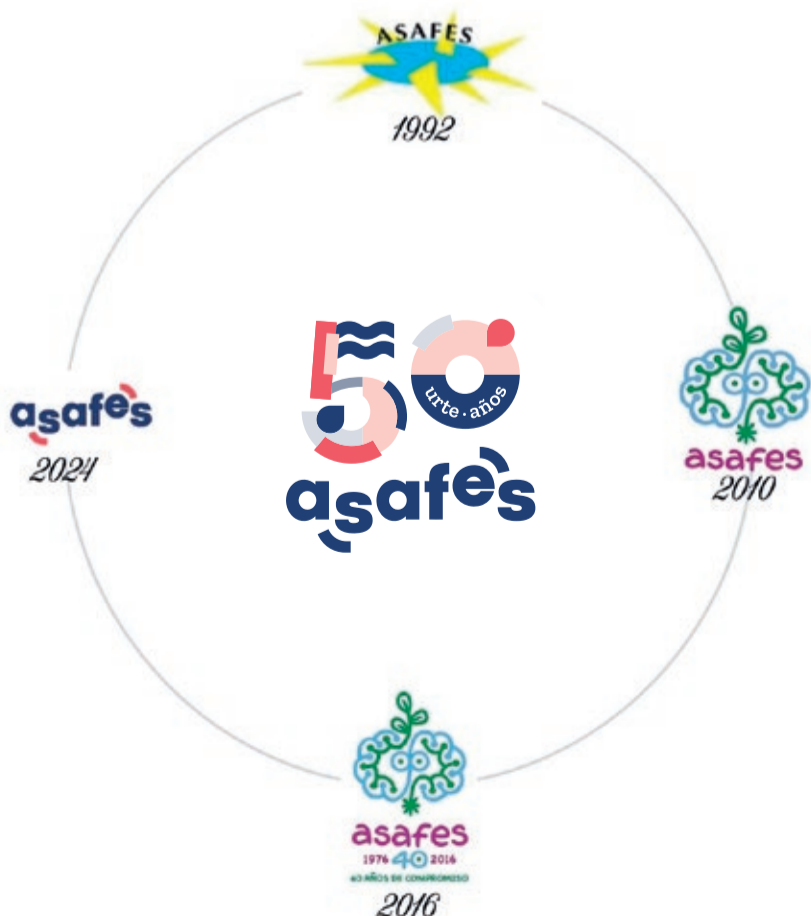
### 50 urte zure ondoan

**ASAFESek 50 urte bete ditu.** 1976an hasi ginenetik, elkartea handitu eta profesionalizatu egin da Arabako buru osasunaren alde, une zailenetan ere lanean jarraituz.

Gure irudia ere gurekin batera aldatu da:

- **1992-2010:** Lehen logotipoa erabiltzaile batek marraztu zuen, gure hasierako garaia islatuz.
- **2010-2024:** Kukuxumusurekin gertutasuna irabazi genuen. Irudi horrekin sortu genuen gure webgunea eta 40. urtemuga ospatu genuen.
- **Gaur egun:** Zerbitzu berriekin eta talde handiagoarekin, 2024an LABOXen laguntzarekin, gure marka berri genuen, gaur egungo profesionaltasuna eta berrikuntza erakusteko.

**50. urtemugako** logotipoak bide hau guztia biltzen du: komunitate bizi eta batua garelako adierazten du. Iragana ospatzen dugu, baina etorkizunera begira gaude, lehen eguneko konpromiso berarekin: pertsonen eta familien ondoan egotea, nondik gatozen ahaztu gabe.



## EUSKARA BATZORDE

### Tipi-tapa, KORRIKA!

Aurten, ASAFESen 50. urteurrenagatik eta euskararekiko hartzen ari garen konpromezua dela eta, Murgiara hurbildu gara gure kilometroan zehar korrika egitera. Korrikak euskararen aldeko borrokan egindako lana ikus-taraztea du helburu eta gure konpromezua jarraituz Korrikaren proposamenarekin bat egin dugu. Korrika aurretiko astean

zehar ikus-tarazten joan gara programa ezberdinetan zehar kartel eta banderola ezberdinekin espazioak girotuz. Dinamika bereziak prestatu ditugu ere euskara bera pertsonoi hurbiltzeko eta berarekiko harremana estutu ahal izateko, baita haren aurrean izan ohi ditugun beldur, mito eta estigmak apurtzeko ere. Korrikaren egunean bertan zer-

bitzu ezberdinetako jendetza batu ginen Murgian, Korrika herritik pasa halako giroarekin bat eginez. Gure ordezkari gazteek (Yaiza eta Josebak) lekukoa eramane zuten gure izenean eta euskara helarazteko bidearekin jarraitu zuten gure babesarekin. Euskararen festa hau modu ezin-hobean amaitzeko denok batera bazkaldu genuen Murgian.



## ARGIBIDE

### Actividad de huerto en Argibide

Uno de los grupos de Argibide, **cada martes** lleva a cabo una actividad centrada en el cuidado de nuestro pequeño huerto. En este espacio plantamos y cuidamos diferentes especies como lechugas, narcisos, guisantes, tulipanes o aloe vera, aprendiendo sobre su crecimiento y compartiendo conocimientos y experiencias relacionadas con la jardinería. Estas sesiones no solo fomentan el contacto con la naturaleza, sino también el

trabajo en equipo y la conversación entre los y las participantes. Además, este proyecto da un paso muy importante, ya que el próximo mes de abril se nos ha concedido una parcela en las huertas de LakuaKore, gestionadas por la asociación Ekoburuz. Esto permitirá ampliar nuestro huerto, trabajar en un entorno más amplio y seguir desarrollando esta actividad de una forma mucho más enriquecedora y con ilusión.



### Actividad de cine

En el centro de día Argibide realizamos una actividad muy especial que consiste en **ir al cine de La Florida una vez al mes**, junto con nuestros compañeros y compañeras de la residencia Arabarren e Iurco. Cada mes, uno de los grupos se encarga de elegir la película que veremos, pudiendo ser de distintos géneros como drama, comedia, acción o incluso aquellas que transmiten alguna enseñanza. Esta salida se ha convertido en un momento muy esperado por todos y todas, ya que no solo disfrutamos del cine, sino también de la compañía y del ambiente compartido entre los diferentes centros. La experiencia es siempre muy agradable y enriquecedora, fomentando la convivencia y creando recuerdos positivos entre todos los y las participantes.

## Martxoak 8, Arabar Errioxa

Arabar Errioxan ere martxoaren 8aren alde egin dugu! Hilabetea eman dugu gai hau jorratzen. Oiongo KZgunean, hausnarketak medio, gaiaren inguruko informazioa bilatu dugu. Astelehenean egiten dugun adierazpen sortzaileko tailerrean orri-markatzaileak egin ditugu, eta idatzizko adierazpenari ere espazioa dedikatu diogu, poemak sortuz. Ondorengoak Loraintza Rekalde deituriko emakumearenak dira. Apirilaren Logroñoiko zientzien museora joango gara, gure aurretik egon diren emakume zientzialariak ezagutzera.



### Bigarren atala: kanta mantra taupadek moreak

Balore guztien balore ematen dugu ume!  
Balore guztien balore hori da emakume!  
Balore guztien balore aman dakarkagu kolore!  
Balore guztien balore maitasun egile!  
Balore guztien balore sustraian amarre!  
Balore guztien balore Amankomunan dugu muga!  
Balore Gara balore, guda guztien gainean gu Gara: Eguzkilore!!!

### Emakumen ariman: sustraiak Amankomunak

Saiatu dira emakumeen historia isilarazten, izkututzen...  
Baino historia da memoria, Hiltzea ezinezkoa dena!!  
Denbora gaitu gogoratuko, Egia den guztia erakutsiko!!  
Isiltasunean dugu izerdiz eta odolez idatzita:  
Amankomuna den bizitza!!  
Isiltasunean betidanik lan ta lan ginen eta gara!!  
Ez degu etsipena ezagutzen, ezta ezagutzea nahi!!  
Aman dugu komuna dena!!  
Urrunetik isiltasunean ere betidanik dakigu: elkarrekin hitz-egin, idazten, abesten...  
Bihotzetik-bihotzetara: indarra, kemena, besarkadak, malkoak, itxaropena... elkarbanatzea, elkar jasotzea!!  
Borrokari daramagu argia, arima sutan... errailetan elkartasun sare bizia!!  
Amankomunean egiten da bidea, amankomunean sortzen da Historia!!  
Amankomunetik lortzen da ezina zirudiena!!  
Emakumeak Gara!! Lur barrenetik infinitura bizitzaren sortzaileak, bizitzaren babesleak!!  
Injustiziaren miña artean: Gu Gara itsasargia!!  
Orain moreaz jantzi gindun miñari: aurrean jartzera goaz taupada moreen Maitasuna, Osasuna eta Askatasun kanta burujabetza!!  
Gure erraiak bizirik: zuek biziko!!



## El programa de voluntariado de ASAFES: compromiso que transforma.



El programa de voluntariado de ASAFES es un espacio de participación solidaria en el que personas aportan su tiempo, cercanía y habilidades para acompañar a quienes forman parte de la asociación. A través de distintas actividades de apoyo, acompañamiento y colaboración en iniciativas comunitarias, el voluntariado contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas y a fortalecer una sociedad más inclusiva y sensible con la salud mental.

Ser voluntario o voluntaria en ASAFES significa compartir, escuchar, aprender y construir juntos. Es una experiencia enriquecedora tanto para quienes reciben el apoyo como para quienes lo ofrecen, generando vínculos basados en el respeto, la empatía y la confianza. Queremos agradecer sinceramente a todas las personas que ya participan en el programa de voluntariado de ASAFES. Gracias por vuestra dedicación, implicación y compromiso. Marcáis una diferencia real en el día a día de muchas personas. ¡Vuestra labor es fundamental!

## VITORIA-GASTEIZ Barnetik

### La salud mental toma la palabra en un espacio de reflexión y diálogo

El pasado 28 de enero, a las 19:00 horas, el espacio de Vivir con Voz Propia acogió una charla centrada en la salud mental, organizada en el marco del programa Barnetik de ASAFES. La iniciativa se planteó como un punto de encuentro para fomentar la reflexión, el diálogo y la sensibilización en torno a una realidad cada vez más visible y necesaria de abordar.

Bajo el lema **“Cuando la salud mental tiene voz propia”**, la sesión combinó una intervención profesional con un testimonio en primera persona, ofreciendo una mirada completa y cercana sobre la experiencia de los problemas de salud mental.



La charla fue impartida por una psicóloga de ASAFES, quien abordó cuestiones clave relacionadas con el bienestar emocional, desmontando estigmas y ofreciendo herramientas prácticas para comprender mejor la salud mental. Durante su intervención, se puso el foco en la importancia de escuchar, acompañar y generar entornos seguros donde las personas puedan expresarse sin miedo ni prejuicios.

Uno de los momentos más significativos del encuentro fue el testimonio de una persona participante en el programa Barnetik. A través de su experiencia personal, compartió el proceso vivido, las dificultades enfrentadas y los avances logrados, aportando una visión humana y real que conectó profundamente con el público asistente. Su relato puso en valor la importancia de contar con espacios de apoyo, así como el papel fundamental de programas como Barnetik en los procesos de recuperación e inclusión.

El evento se desarrolló en un ambiente cercano y participativo, donde las personas asistentes también pudieron plantear preguntas y compartir inquietudes, reforzando así el carácter dialogante del encuentro.

Esta iniciativa forma parte del compromiso de ASAFES y de Vivir con Voz Propia por promover la sensibilización social y la inclusión, recordando que hablar de salud mental es un paso esencial para construir una sociedad más empática, informada y solidaria.

## ZONA RURAL ¿Cuidamos la salud mental en la zona rural?

Bajo ese título realizamos sensibilización en las diferentes cuadrillas de Álava con el fin de reflexionar sobre factores protectores y sobre las ventajas y desventajas (si las hay) de vivir fuera de las ciudades cuando alguien padece un problema de salud mental

Este trimestre nos hemos acercado a Labastida, donde la Asociación de Personas Mayores San Gines de Labastida Álava nos solicitó una charla en la que pudiéramos hablar de la salud mental, de la detección, tratamientos y recursos de ayuda cuando alguien tiene una enfermedad mental.

El equipo de zona rural nos acercamos hasta allí con Esti, del programa Barnetik, quien puso el broche final a la charla contando su experiencia como persona con una enfermedad mental. Su testimonio emocionó a todas las personas asistentes y rompió con mitos y falsas creencias que hay en torno a este tipo de enfermedad que tanto afecta a la inserción y recuperación de personas como ella.



## PSICOEDUCATIVO

### Visita al Arkabia

Fue interesante ver la progresión de Álava a través de la historia. Me gustó el empleo de la tecnología para enseñar, por ejemplo, la IA y los personajes creados con ella. El de manualidades al final, resultó muy atractivo. En general recomendable la visita.



Ángel

ARKABIA

### Taller de Jardinería

El jueves 26 de febrero se realizó una actividad en Mandrágora (Álava) en la que cada uno realizó su propio centro con dos plantas. Me pareció algo extraordinario y muy entretenido. La experta nos dio una formación explicando todo conforme a lo que hacíamos en la actividad. Me resultó gratificante el poder haber presenciado esta actividad tan interesante y a la vez maravillosa al parecer de todos.



Allí me sentí muy bien con todo el mundo y es algo digno de admirar porque aparte de que sabía del tema que nos enseñaron, siempre aprende uno mucho más de lo que espera y me encanta. Repetiría una y otra vez y animo a participar porque es algo muy productivo y muy satisfactorio.

Belinda

Fuimos a un centro de jardinería, nos explicaron como trasplantar dos plantas en un centro con objetos para adornar, poniendo primero piedras volcánicas, un mallazo y turba. El taller fue dirigido por una chica agradable y se hizo muy ameno. Salimos muy contentos todos y con nuestras dos plantitas para casa.

Jorge Bello

## PILA

## EMAKUME AUKERAK, EMAKUMEENTZAKO ENPLEGU-AUKERA BAT

"Lana historikoki gizonen gene-roarekin oso lotuta egon den bizitzaren alderdi bat izan da. Emakumeen ibilbidea, aldiz, oso bestelakoa izan da.

Etzekoari, alderdi pribatuari eta familiarri lotuago egon dira. Martxoaren 8a ospatu berri dugun arren, oraindik ere egiaztatzen jarraitzen dugu bi generoen artean dagoen alde nabarmena, aldaketak eta lortutako aurrerapenak gorabehera. Osasun mentalaz hitz egiten dugunean, desberdintasun horiek are nabarmenagoak dira, eta datuek okerrera egiten dute gainerako biztanleriaren aldean (langabezia %90etik gorakoa eta jardura-tasa %29koa). Ezgaitasun horri beste bizi-egoera batzuk gehitzen bazaizkio (familia-ardurak, patologia duala eta kontsumoak, beste kultura batzuetako kide izatea, tramite legalak konpontzeko beharra, hizkuntza ez menderatzea, pobrezia, genero-indarkeria pairatzea...), haien errealitatea are konplexuagoa bihurtzen da. Enplegu Programatik egoera horren jakitun gara, baita sortzen duen beharraz jakitun ere. Gure aldetik jarri nahi dugu kolektibo honetako emakumeek lan-arloan dagoen toki berreskura dezaten eta bizitzako arlo guztietan benetako inklusioa errazteko.

Errealitate honetan faktore asko eragiten dute: ez da soilik presuntzia edo esperientzia falta, edo une egokian leku egokian ez egotea. Historian zehar iraun duen karga kultural bat ere badago, biztanleriaren erdia desabantaila egoeran kokatu duena. Aipatu bezala, arreta osasun mentaleko arazoak dituzten emakumeen kolektiboan jartzen dugunean, alde hori are nabarmenagoa da.

Urteekin ikasi dugu emakumeekin soilik lan egiteak emaitzak hobetzen

dituela. Genero-ikuspegia zeharka txertatzen duen metodologia bat eskaintzek arrakasta-aukera handitzen du, eta haien interseksionaltasunari arreta emateak urrats sendo eta segurua ematea ahalbidetzen du.

Emakumeen kolektiboan ahaleginak inbertitzea positiboa da komunitatearentzat. Hainbat ikerketak babesten dute emakumei zuzendutako ekintzek eta lortzen dituzten onurak eragin nabarmena dutela haien ingurunean.

Emakume Aukerak kolektiboko emakumei zuzendutako martxan dagoen programa da. Parte-hartzailerako bakoitzaren lan-merkatutarako distantzia murriztea eta haien egoera pertsonala hobetzea du helburu. Horretarako, modu integratuean lantzen ari dira haien kokapenean eta autonomia pertsonalean eragina izango duten hainbat alderdi. Gaitasun digitalak, lan-erabilgarritasunak eta betebeharren ezagutza, autoestimua handitzea, komunikazioa hobetzea, aukera-berdintasunarekiko jarrera aldatzea eta estereotipoen berrikuspenean, lan-praktikak eta lan-arloetako trebakuntza, besteak beste, jorratzen ari diren ekintzak dira, eta emaitza onak ematen ari dira. Orain arte, 17 emakumek parte hartu dute noizbait programan, metodologia malgu eta egokitu baten bidez, non bakoitza esku-hartzearen erdigunean kokatzen den.

Orain arte, 5 pertsonak lan-merkatuan sarrerak izan dituzte, praktika egiteko eta azken helburura hurbiltzeko baliagarriak izan zaizkienak.

Oraindik bide bat geratzen da egiteko eta ikaskuntza berriak eskuratzeko.

Prozesu honetan gure ahalegin eta ilusio guztia jartzen jarraituko dugu."



## RAEP Acercando a personas con problemas de salud mental al empleo

¿Por dónde empiezo a buscar un empleo?

¿Qué es una jornada laboral? ¿Cuántas horas anuales tengo que hacer?

¿Qué es un Convenio Colectivo?

Si tengo médico... ¿a quién tengo que avisar? ¿Qué tengo que entregar en la empresa?

Cuando llevamos mucho tiempo trabajando pensamos que las personas que inician su andadura en el mundo laboral tienen la respuesta a las preguntas planteadas arriba, pero la realidad es muy diferente. Cada día nos encontramos con personas que desconocen muchas de las cuestiones que conlleva el empleo.



Raep cuenta con un Programa Prelaboral que colabora con el Espacio joven de Erroak que además de abordar todos estos aspectos y algunos más, lleva a cabo con las personas que participan en el mismo, una inmersión directa en los diferentes actividades laborales con los que cuenta en sus instalaciones.

El objetivo es que conozcan de primera mano lo que es el empleo, sentirse como una persona trabajadora más y si la formación va como esperamos que acaben con un contrato de trabajo en el Centro Especial de Empleo.

## Ania Sáenz de Buruaga

Ania Sáenz de Buruaga es ilustradora y comunicadora visual. Su trabajo, vinculado al feminismo y la igualdad, utiliza la ilustración como herramienta de expresión y transformación social, aportando una mirada sensible y comprometida sobre la mujer y la salud mental. Desde hace unos años viene colaborando con ASAFES en la creación de ilustraciones que nos han acompañado en diferentes jornadas de la asociación. Desde la Puerta Violeta, queremos conocer más sobre su práctica profesional y su visión de la Salud Mental.

## ¿Cómo empezó tu interés por la ilustración?

No recuerdo un momento exacto, porque me recuerdo dibujando toda la vida, siempre ha sido algo presente en mi día a día desde que tengo memoria. Algo que siempre he hecho más o menos bien, que me divertía... Sí recuerdo el momento en el que entendí que podía aplicarlo profesionalmente, y fue gracias a una amiga que tiene una agencia de publicidad, Frinée, de Labox, y me animó a que les hiciera unas ilustraciones para una publicación de REAS. Si no fuese por ella y por cómo me acompañaron en el proceso, y me siguen acompañando, sin duda, yo no estaría aquí. Yo estudié Publicidad y Relaciones Públicas y siempre he estado un poco en conflicto y sin saber cómo dirigirlo. Creo que la ilustración es una herramienta muy válida, y unido a ser consciente de que la comunicación, incluso en términos puramente profesionales, se puede enfocar a lo social, me han hecho encontrar mi sitio. Y creo que eso es lo que da valor a mi trabajo y lo que yo admiro, también, en las personas que son referentes para mí y lo que más me interesa de la ilustración en particular y del arte en general.

## ¿En qué momento decidiste centrar tu trabajo en la mujer y la igualdad?

No fue una decisión consciente. Entiendo que el trabajo de todos está condicionado por su vida y la mía está absolutamente condicionada por el hecho de ser mujer y por la impotencia y rabia que me genera ser consciente de la desigualdad (de unas más que de otras).

No sé hacerlo de otro modo, porque de alguna manera, es lo que a mí me mueve y me conmueve.

Se me considera una ilustradora feminista y de la que se destaca representar la diversidad, y creo que lo soy, porque soy feminista y reivindico la diversidad y el derecho a existir y participar en la sociedad de todos, pero, por otro lado, hay veces que pienso que representar cuerpos diversos, personas diversas, de diferentes orígenes, mujeres con pelos... es la forma más fidedigna de representar la realidad. Es una decisión consciente, porque creo que la imagen, igual que el lenguaje, construye realidades, pero no me estoy inventando nada. Yo salgo a la calle y veo eso, afortunadamente. (Aunque hay mucho por hacer)

## ¿Crees que la ilustración puede ser una herramienta de transformación social?

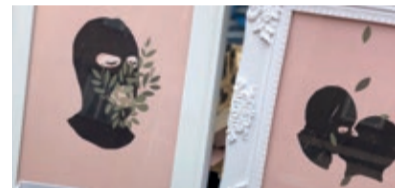
Estoy absolutamente convencida de ello, y creo que esa es la parte que a mí me motiva de mi trabajo. A mí me gusta mucho dibujar, aunque sea para mí, pero reconozco que es una maravilla que me salgan proyectos con gente que hace cosas super interesantes y que trabajan día a día en cambiar la realidad. Trabajar como ilustradora me da la posibilidad de estar en contacto



con organizaciones, asociaciones, entidades... que estáis trabajando en proyectos imprescindibles, y a mí eso me hace sentir profundamente afortunada y aprendo mucho.

Creo, además, que en una sociedad en la que cada vez tenemos menos tiempo para todo, las imágenes en cartelera, etc. Tienen aún más importancia, porque es lo único que muchas personas verán cuando vean un cartel de Asafes, por ejemplo. Así que, por esa razón, creo que hay que ponerle mucha atención a qué representamos en esas imágenes, cómo las creamos, quienes aparecen, qué decimos...

Me atrevería a decir que más que creer que la ilustración puede ser una herramienta de transformación social, debe serlo, debemos hacer todo lo posible para que lo sea.



## ¿Qué temas relacionados con la salud mental femenina te parecen más urgentes de abordar hoy en día?

No sabría decir, porque en realidad tengo muy poca idea. Pero observando mi entorno, y, obviamente, teniendo en cuenta el recorrido que yo hago parac conmigo, con terapia, y con lecturas y espacios y amigas feministas... A mí me preocupa muchísimo, y sobre todo me da mucha rabia, porque no dejo de ver mujeres increíbles cuya vida está profundamente condicionada por ello: la relación que tenemos las mujeres con nosotras mismas (con nuestro cuerpo, nuestras habilidades profesionales, sociales etc.). Vivimos continuamente sometidas a una autopercepción (condicionada por el heteropatriarcado capitalista) tremendamente injusta y cruel. Nos observamos en relación a todo nuestro entorno desde un lugar terrible, que creo que condiciona muchísimo nuestra vida, pero también nuestra salud mental. Creo que el problema es muy grande y multicausal, y me apura reducirlo y simplificarlo o que parezca responsabilidad nuestra, cuando no lo es, pero quiero nombrarlo.

Y, por otro lado, creo que el amor (romántico) también opera como un elemento clave para que las bases en las que se construye nuestra identidad, nuestra forma de vernos y nuestra relación con el mundo sea inestable, frágil, dañino... creo que el amor romántico es, per sé, un enemigo de nuestro bienestar emocional.

## ¿Qué te ha aportado, a nivel personal o profesional, trabajar con una asociación de salud mental?

Como he comentado antes, principalmente, mucho orgullo de sentir que estoy participando en algo que para mí es super importante que exista. Trabajar mano a mano con personas que dedican mucho tiempo a hacer el mundo más habitable, me parece un auténtico regalo.

Y por otro lado, la parte más práctica de contacto con ese mundo, sensibilizarme, entender, cambiar un poquito la mirada, el lenguaje... y especialmente, me ha ayudado a entender la importancia de colectivizar los problemas. Pienso a menudo, qué bien que Asafes organiza una jornada sobre el suicidio, por ejem-



plo, porque qué importante es visibilizar que es una problemática que existe, y, a la vez, poder conocer diferentes puntos de vista sobre cómo abordarlo. Romper con la idea de que es algo privado y ajeno.

## Desde tu punto de vista, ¿qué retos siguen existiendo en materia de igualdad para las mujeres, especialmente en relación con la salud mental?

Uff! Muchísimas cosas. Además, creo que ahora estamos en un momento clave con respecto a la igualdad y la diversidad. Por un lado, por el auge de la extrema derecha o de las ideas conservadoras, especialmente, a mí me preocupa en la juventud, y, por otro lado, por el espejismo de igualdad en el que vivimos (especialmente para personas cis, heterosexuales, blancas...) que creo que nos desmoviliza y, además, sirve como excusa para perpetuar el machismo.

Creo que, en general, a las personas nos cuesta mucho identificar actitudes que no sean evidentemente machistas, racistas, transfobas..., o que no nos interpelan y/o violentan directamente y, eso, me parece un problema, porque obviarnos e invisibilizamos realidades injustas y violentas.

Y teniendo eso en cuenta, en una sociedad con realidades cada vez más diversas, creo que es importante tener en mente, desde un enfoque interseccional, que la dificultad, discriminación... diarias a las que se enfrentan las personas con problemas de salud mental se ven intensificadas cuando esta condición interactúa con otros ejes de desigualdad, como ser mujer, produciendo formas específicas de exclusión a las que, especialmente, las profesionales de la salud mental, tenéis que saber hacer frente.

Diría que un gran reto sería interiorizar que "No seremos libres hasta que todos seamos libres" y politizarlos.

## ¿Crees que la sociedad está avanzando en la eliminación de estigmas o aún queda mucho camino por recorrer?

Yo creo que se está avanzando, por el trabajo de organizaciones como Asafes, y porque, creo que las nuevas generaciones hablamos mucho más de nuestros problemas de salud mental.

Además hay divulgación, hay programas, hay libros...

Creo que muy poca gente hoy día, piensa que es algo que no le puede tocar cerca o a ella misma, y creo que eso contribuye a que no lo sintamos como algo tan ajeno y peligroso. Sin embargo, creo que hay mucho por hacer, especialmente, creo, en cómo nos relacionamos con las personas con problemas de salud mental. Yo siento en mí, como si de la teoría (toda la deconstrucción de ideas estigmatizantes) a la práctica hubiese un camino enorme aún por hacer. Intento cambiar mi lenguaje, mi discurso, mi pensamiento, pero, la realidad es que, a la hora de relacionarme con una persona con problemas graves, o más visibles, de salud mental, me veo un poco condicionada por mis prejuicios, no prejuicios negativos, necesariamente, pero sí ese desconocimiento y falta de herramientas, que me hacen sentir incómoda y no saber cómo actuar. Igual solo me pasa a mí, pero en general creo que nos cuesta un poco aterrizar la teoría y a mí me abruma pensar que esa dificultad es violencia (o incomodidad) cotidiana contra otras personas. ■

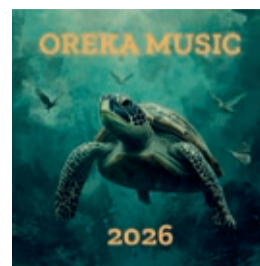
**TRÍPTICO**

Komunikazio laborategiko jardueran triptiko bat sortu dugu Zentro Okupazionalan egiten ditugun lanetako batzuk erakusteko. Helburua egiten ditugun lanei ikusgarritasuna ematea eta herritarrengana hurbiltzea da, nola lan egiten dugun eta zein proiektu gauzatu ditugun azalduz.



**MUSIKA PROIEKTU BERRIA OREKA, OREKA MUSIC 2026an**

2026. urtean orekan, ekintza berri bat antolatu dugu. Oreaka musik. Ekintzarekin hasteko, gaia eta musika mota bat aukeratu behar da. Ostean, partaide guztiak, gai horren inguruko ideiak eta hitzak esaten dituzte. Behin ideia guztiak idatzita, adimen-artifizialari idazten diogu, berak abesti letra bat sortzeko. Amaitzeko, beste adimen artifizial batera jotzen dugu. Abestiaren letra, eta abesti mota esaten diogu, eta berak di-da batean abestia sortzen digu. Ekintza hau, hilabetean behin egiten dugu, eta orain arte, askatasunaren hegaldia, askatasunaren arloan, eta Oreaka bro, adiskidetasunaren arloan, sortu ditugu.



**CARNAVALES**

Ez genuen aurtengo Gasteizko inauterietako konpartsak galdu nahi, beraz hotzari aurre egin genion eta hiriko erdialdera hurbildu ginen, konpartzetako gazte eta helduak animatsera. Gainera, aukera aprobetxatu genuen, eta gure kabuz, mozzorro lehiaketa bat antolatu genuen. Bertan, oso idea politak, zein irudimen handikoak egin genituen. Oso arratsalde polita eta dibertigarria izan genuen.



**GERNIKAKO BAKE MUSEORA EGINDAKO TXANGOA**

Oreakako taldetik, 2026. urtea ondo hasteko, Gernikako bake museora, abiatu ginen. Behin museoan geundela, hango langileak, bonbardaketako eguna nola izan zen azaldu zigun. Oso zorte handia izan genuen, eta belaunaldi horretan aterpeak nolakoak ziren erakutsi zizkigun. Bisitarekin bukatzeko, gure kabuz, Museoa ikusteko aukera eman zigun. Bertan argazkiak eta egun haietan lehertu ziren bonbetako hainbat zati ikusi genituen. Eguna bikain amaitzeko, Durangora hurbildu, eta han, izugarritzko jatetxe batean bazkaldu genuen. Autobusera igo ginen, Gasteizera bueltatzeko.



**EXCURSIÓN TORRE DE LOIZAGA. (15 de marzo)**

2. txangoan, Galdames udalerriko antzinako auto museora abiatu ginen. Museoa, XIV. mendeko berraitako defentsa dorrean aurkitzen da, eta Enkarterriko pasai naturalaz inguratuta dago. Museo honek, 45 Roll-Royce ale zaintzen ditu, eta honetan datza museoaren ospea.



Eguerdian, Amurriora hurbildu ginen, herria zeharkatu genuen, paseotzo bat emanez, eta bazkari gozo eta on batekin amaitu genuen eguna.



**HUERTA**

Zentro Okupazionalan gure baratzaren jarduerarekin jarraitzen dugu. Oraingoan porru eta letxugen hazitegiak landatu ditugu, urrats garrantzitsua gure landareak lurzoruan landatu ahal izateko. Hazitokiak lurrez bete, haziak jarri eta kontu handiz ureztatu ditugu erretiluak. Orain, haiak zaintzen jarraituko dugu, eta nola hazten diren behatuko dugu, baratzean transplantea egin ahal izan arte. Baratzean lan egiteak naturarekin harremanetan egotea, laborantzari buruz ikastea eta jarduera lasai eta partekatu batez gozatzea ahalbidetzen digu.



**ARKABIA**

Irteera bat egin genuen Argibide Eguneko Zentroarekin batera, Vital Fundazioaren espazio berria (Arkabia) ezagutzeko. Bertan hainbat erakusketa ikusi genituen eta arteari buruz ikasteko aukera izan genuen. Gainera, bisitan zehar jarduera sortzaile batean parte hartu genuen: horma-irudi bat egin genuen, material desberdinak erabiliz, oihal zatiekin, sormena eta talde-lana landuz. Esperientzia oso aberasgarria eta desberdina izan zen.



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.