

K

Kaskarinia

Publicación cuatrimestral de la **Asociación Asafes**



62

ABRIL 2014

Índice

3 Argibide

7 Luz en el laberinto

11 Oreka

16 Psicoeducativo

19 Vida asociativa

Realización kaskarinaia

DIRECCIÓN: ASAFES

REDACCIÓN: Equipo Técnico de ASAFES y personas socias

EDICIÓN PATROCINADA POR: Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación Foral de Álava y Departamento Municipal de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Sinbait Creaciones

FOTOGRAFÍA PORTADA: "Sequoia centenaria" de Arkaitz Alonso

ASOCIACIÓN ALAVESA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

BURU GAIKOTASUNA DUTEN PERTSONEN ETA SENIDEEN ARABAKO ELKARTEA

Declarada de utilidad pública en 1998

Onura publikoko elkartetzat deklaratu 1998an

Amadís, 2 (Entrada por Blas de Otero - Sarrera Blas de Oterotik)

Vitoria-Gasteiz **945 28 86 48**

www.asafes.org - asafes@asafes.org

www.facebook.com/asafes.saludmental



Argibide

Visita a los bomberos y a la policía local

Este viernes 7 de marzo hicimos una visita guiada de tres horas a los bomberos y a la policía local. Lo primero que hicimos fue ver un video sobre el trabajo de los bomberos. Después nos dividimos en dos grupos. Uno de ellos visitó las instalaciones del parque de bomberos y el otro fue a visitar las de la policía local. En el parque de bomberos nos enseñaron los diferentes camiones que tienen toda la herramienta necesaria para cualquiera de las emergencias que puedan tener. En la policía local nos explicaron el trabajo que hacen y nos enseñaron los calabozos, las oficinas, el campo de tiro y el polideportivo.

¡Fue un día espléndido de sol y nos lo pasamos muy bien!!



Furgo y bicis

2014, SOBRE RUEDAS...

El uso de la nueva furgoneta de ASAFES nos va a ayudar a trasladarnos a actividades interesantes.

El viernes 14 de marzo, haremos la salida a Espejo para montar a caballo, esta es nuestra primera escapada con la nueva Peugeot Expert adquirida por la asociación con la colaboración del Instituto Foral de Bienestar Social.

Las personas usuarias de Argibide creemos que ha sido una buena idea, y agradecemos el trabajo de la comisión y los/las profesionales. Para los/las que no la hayáis visto, es de color gris oscuro, parece una monovolumen muy cómoda y es para nueve personas.

Por otra parte también queremos informaros de que tenemos a disposición de la asociación ocho bicicletas



cedidas por el Ayuntamiento de Vitoria, antiguamente utilizadas para el servicio de préstamo ciudadano. Ha sido difícil encontrar un lugar apropiado para guardarlas. Finalmente hemos tenido "una iluminación divina", y en la parroquia de San Joaquín y Santa Ana nos han cedido un localito... ¡ya sólo nos falta el buen tiempo para pedalear!



Carnaval

¡¡¡CARNAVAL, CARNAVAL, CARNAVAL TE QUIERO...!!!

El día 4 de marzo, martes de Carnaval, celebramos también los carnavales de Argibide.

Empezamos el día con un desayuno especial, comimos chocolate con churros. Así cargamos las pilas para todo lo que nos espera.

Preparamos durante una semana el martes de Carnaval. Primero nos dividimos en cuatro grupos con un/a profesional al mando en cada uno. El tema de este año era "Películas". Entonces cada grupo elegimos uno y no podíamos desvelar el título, era un secreto hasta el gran día.

Cada equipo fuimos a buscar material a los bazares, hicimos los guiones, ensayamos durante toda la semana y elaboramos los disfraces.

Y llegó el gran día. Las películas que se eligieron fueron:

- La vuelta al mundo en 80 días.
- Los cazafantasmas.
- Lo que el viento se llevó.
- Blancanieves y los siete enanitos.

Grabamos en video las actuaciones de todos y se hicieron fotos para recordar los buenos momentos que pasamos.

Después hicimos votaciones en unas papeletas para dar un reconocimiento a los más destacados. Se repartieron premios como; al mejor actor, al mejor actor secundario, a la mejor actriz, a la mejor actriz secundaria, a la mejor caracterización, al mejor disfraz y a la mejor película.

Posteriormente, echamos unos baillables. Así, hicimos hambre para comernos unas pizzas y unos refrescos. Fue un día muy divertido y lo pasamos todos/as muy bien.



Carnaval 2014



Entrevista

ENTREVISTA A JAVIER PÁRROCO DE SAN JOAQUÍN Y SANTA ANA DE SALBURÚA

¿Os acordáis de aquellas bicis naranjas que circulaban por la ciudad hace ya unos años? El ayuntamiento las retiró con la proposición de poner un sistema nuevo de préstamo de bicis. En Argibide nos enteramos que estaban guardadas en el CEA, y que estaban a disposición de todo aquel que la solicitara. Con lo que nos gustan las actividades deportivas en Argibide, pedimos varias y nos dieron ocho bicicletas, y en ese momento nos encontramos con un problemita... ¿dónde guardarlas? en Argibide no hay espacio y llamamos a la puerta de diferentes entidades del barrio de Salburúa.

Contactamos con el párroco de San Joaquín y Santa Ana, y gracias a la voluntad de Javier, el cura, las bicis de Argibide tienen un techo bajo el cual cobijarse. A modo de agradecimiento le invitamos una tarde a Argibide a tomar un café en la actividad de *Café Tertulia*. La conversación dio para mucho, y a continuación os dejamos varias de las respuestas que no dio:

¿Cuántos años lleva trabajando en la parroquia de San Joaquín y Santa Ana?

Llevo 4 años en la parroquia, antes estuve en Ecuador. Aquí empecé en octubre de 2010 y la aventura arrancó en marzo de 2011.

Hago misas los martes y sábados por la tarde a las que acuden muy poquitas personas. Los domingos participan más feligreses. No hay mucha gente mayor en el barrio para que las misas se llenen.

El barrio ha tenido alrededor de 300 nacimientos el pasado año, de los cuales se han bautizado unos 80 niños y niñas.

¿Dónde estuvo anteriormente?

Anteriormente, viví en Ecuador durante 5 años, una gran experiencia, sobre todo cuando viví en la costa.

¿Cuántos años lleva dedicándose a esta profesión?

Me ordené el 7 de junio de 1987, tenía 27 años, empecé a trabajar en el Pilar un poquito antes, en el 1986, allí estuve más de 10 años.

¿Ayuda usted a personas con problemas?

Atendemos a todas aquellas personas que llegan hasta la parroquia, a los que piden y a los que dan. Hay gente que pide dinero, y a estas personas les enviamos a Cáritas que son con quienes estamos asociados para todo el tema de solidaridad. Les recomendamos ir a Cáritas de su zona y/o barrio. En nuestro caso, corresponde la parroquia San José



de Arana. Allí, hay una trabajadora social que ayuda con mayores conocimientos que los míos. Se trata de dar pasos para poco a poco salir de la situación que viva la persona en concreto.

Mamen, es la Trabajadora social de San José, está coordinada con otras trabajadoras sociales del Ayuntamiento, se encarga de atender a todas las personas de la zona este de la ciudad. Por ejemplo, si una persona tiene necesidad de aprender castellano, Mamen le deriva a los diferentes recursos de la ciudad en los que se aprende castellano y lo pone en conocimiento de su trabajadora social de servicios sociales de base del Ayuntamiento.

¿Qué tipo de trabajo comunitario se realiza desde esta parroquia?

Trabajamos tres partes diferentes. Por un lado, celebrar la fe con los creyentes mediante la misa. Por otro, el crecimiento de la fe, mediante la catequesis y los diferentes procesos formativos para descubrir a Jesús, con niños/as, adolescentes y acompañamos a padres y madres para que descubran a Jesús. Por último, trabajamos la parte social a través de un grupo social relacionado con Cáritas, son personas con muy buena voluntad y muy maja. Realizamos reflexiones grupales para apoyarles en sus tareas, las que a veces son muy duras.

¿Cuántos días trabaja a la semana?

Trabajo los siete días de la semana, normalmente me podéis encontrar en la parroquia de las 17:00 a las 19:00, y los viernes por la mañana también estoy allí. Si yo no estoy, la parroquia permanece cerrada. Los jueves me gusta ir al monte a pasear. Como estoy yo solo en la parroquia debo organizar muy bien el tiempo.

¿Cuenta usted con la ayuda de monaguillos?

(Se ríe) Tengo un mocete que me ayuda. Es el hijo del cantante y guitarra en las misas de los domingos. Aun así, siempre hay gente dispuesta a echar una mano. Madres y padres dispuestos a ayudar.

Hacemos catequesis familiar una vez al mes, a la que acuden madres y padres y luego poder transmitir la catequesis desde casa a sus hijos.

¡MUCHÍSIMAS GRACIAS POR TUS PALABRAS!

La luz tras el laberinto

Taller de escritura creativa ASAFES



En diciembre de 2013 dimos por terminado nuestro proyecto Mandala: un rastreo por los universos exteriores e interiores. El proyecto consta de trece apartados que recogen textos de géneros diversos y con los que hemos explorado mediante la escritura las manifestaciones de la fantasía y de la memoria en la realidad. Textos recogidos en la nieve, en los vehículos, en los objetos cotidianos; textos reflejados en los ojos, en los gestos, en las actitudes...

Lo que sigue son fragmentos de esta colección, escritos íntegramente por los/las componentes del taller. (Ángela M.)

0. Cuando el Universo finge que nos escucha

Si hay algo en el Universo que podamos percibir, una energía con la que nos podamos comunicar o una estructura que imaginemos en nuestra mente y que sea una representación del cosmos, eso es un mandala. Hay tantos como individuos y ninguna representación es mejor o peor que otra. Sólo son puntos de vista diferentes. Cada mandala representa una estructura geométrica. Los colores elegidos y su relación también conforman una imagen del Universo, se interrelacionan. (Yolanda G.)

Un hombre aburrido mira perplejo a través de una ventana un mundo de fantasía. Piensa entrar en ese mundo que le da tanta alegría. Quiere vivir ese sueño que quita penas, donde las lágrimas se vuelven sonrisas. Para él es el mundo perfecto. (Yolanda P.)



1. El alma de los objetos

El olivo milenario
observa extrañado
el paso de la autopista
el hierro andante no cesa
es una serpiente multicolor
y mientras se cura
las heridas recientes
las viejas
le dan carácter
casi pétrea es su textura
estoico ante los sinsabores
del transcurso del tiempo
de los tiempos
pretéritos
presentes
y futuros
es un decorado en sí mismo
y se queda ensimismado
y la paciencia es necesaria
para un ser que te sobrevivirá
no se apaga su llama
en una tensa calma
pareciera tener alma
(David B.)

La Noria

Cumpliré mi sueño
aunque llegue tarde.
Escúchame, te pido:
he vivido varios sueños
de la infancia hasta ahora.
He vivido experiencias,
pero sigo luchando.
He tenido alegrías,
sonrisas, penas, lágrimas...
Mis lágrimas son río.
A veces tengo heridas,
pero sano y me enfrento
al peligro
Sin dudarle, con fuerza.
Me caigo. Me levanto.
No dudo ni me dejo
vencer.
Cuido mis pasos siempre.
Dejo mis huellas.
Miro mi vida detenidamente
y actúo pensando más de cinco veces
He vivido, llorado.
Estoy triste y feliz.
Grito a veces que no me rendiré.
Hay que seguir girando,
no dejarnos vencer
Gracias por darme vida.
Por sonreírme el agua.
(Yolanda P.)

Flor de invierno

Es una estación del año
llena de frío
en que paseas por un parque
y observas que las flores
cayeron de los árboles
y las ramas están
anaranjadas y desnudas.
(Ana Belén)



2. ¿Hacia dónde van los trenes?

Viajo mucho en tren, y siempre me bajo en la misma estación. Todos los trenes van a dar al mar. Las olas no dejan oír las sirenas de las estaciones. El viento trae un sonido atronador desde el centro del mar, donde hay un gran abismo en el cual se acaban todas las vías.
(Aitor)

Bill está sentado en el vagón del tren que se dirige a Denver. Lloro. Saca la carta del bolsillo del pantalón. Lloro con más fuerza. La carta le comunica el fallecimiento de su madre, Ana.

La carta es de su padre, en ella le explica que, tras larga enfermedad, su madre ha fallecido de un ataque al corazón. Se siente desolado porque, al ser hijo único, ya no le queda más que su padre.

El tren se para. Ha llegado a Denver.
(Patxi)

3. Ida y vuelta

Viaje de la noche,
en el abandono
de esas noches en las que
a tu lado busqué
el calor que la noche no me daba.
Más encontré nostalgia
de otras
en las que consumé
aquello que anhelaba.
(Iratxe O.)

En la estación tomamos el autobús a San Sebastián. Allí hay mar, montaña y guindillas. Y también me gusta el mar, la playa, la arena, el rompeolas y la sal marina. La arena es molesta para caminar pisándola, pero es buena para retozar.
(Mari Paz)

Has recorrido el campo de trigo
y has visto las espigas
llenas de grano.
Su color dorado
al sol de la tarde
invita a la contemplación
y te recreas mirando
el trigal en su apogeo,
pues muy pronto será la recogida
de este cereal.
Imagino ya a las trilladoras
Separando el grano de la paja.
(Patxi)

4. Forondako atea

La culebra mecánica reptaba sobre los raíles. Entre comercios. Entre árboles. La marquesina anuncia los horarios en colores.
Colores variopintos de la gente que espera, impaciente, en silencio.
Colores verdes de los árboles del parque.
Colores que dibujan tu silueta al trasluz. A todo color.
(Iratxe O.)

5. Memoria

Los ojos nos ayudan a ver; los oídos, a oír. Los ojos verdes son aduladores y enamoran a los jóvenes y a los mayores. La mirada aduladora nos ayuda a perdernos en el tiempo. El tiempo es efímero y no se puede oler ni sentir.
(Mari Paz)

6. El frío y la ausencia

Flores

Flores al cielo.
Que lluevan pétalos fríos
y las nubes sean rojas.
Adiós al que no está
y que vuelva
con las montañas blancas
a sus espaldas.
Cielo amarillo a su regreso.
Que crezcan tulipanes
sobre su tumba.

(Aitor)

Vivo contigo y con tu ausencia
Recordando palabras que son
sombras azules.
Un invierno de hielo,
de escarcha transparente: tu fantasma
perdido,
inerte,
en los frágiles sueños.
El viento de la nada me acompaña
Y el silencio recobra
tus abrazos.

(Yolanda G.)

Cuando nieva y luego para
queda la calles helada. Difícil caminar.
Todo el mundo se pone
botas de monte
para no resbalar. Qué frío hace.
La gente apenas pisa la calle,
únicamente sale quien debe trabajar
y los niños pequeños
cuando abre el colegio.
Las quitanieves echan
quilos sal
y la gente, con palas,
va cavando caminos.
Se derrite la nieve y forma charcos.
Igual que el llanto de una anciana
cuando resbala.
La noche cae pronto.

(Ana Belén)

Frialdad

Hombre joven del sur,
tú transmites, tú siempre conectas
como los cuatro elementos.
No hay fronteras entre tu mirada y la
mía,
sólo límites de hormigón.
El hormigón es tan vacío
que, solo en mi cama, antes de dormir,
sueño y vuelvo a recordar tu mirada.

(Gonzalo)

7. Ciudades

Sobre los tejados de Sauca brillan las
notas musicales, cada una con un color,
una tonalidad y un brillo distinto.
Al que pasea por sus calles le puede
pasar que escuche un fado portugués
y su ropa se vuelva azul, o que
suene un bermellón cubano y de repente
le caiga encima un sombrero.

(Yolanda G.)

Los pasos se hacen largos cuando uno
sueña con las calles torcidas donde la
vida se atrinchera en la personalidad
de la gente. En fin, ¿dónde está la
vida de verdad? ¿Siempre en el centro
de la ciudad, decorada y pintada
para el visitante. Despide cultura en
sus fachadas de piedra, y muros medievales
y tiendas exóticas y museos.
Lugar idílico para los devoradores
de fiesta los viernes y sábados.

(Gonzalo)

8. Amores

Un loco, en un loco balanceo. Un beso
en el pleno apogeo de tus labios curvilíneos.
Peligroso si el asfalto llega a lava,
si tu baba quema mi garganta, si tu mano
roza mi alma sin querer ser delincuente
y con cara de inocente, ese para de ojitos
ojerosos tratando persistentes de engañarme
o engatusarme para luego desearme cada
tarde buen viaje, y yo viajo sola, temerosa
de enredarme en tus lunares y tu pelo se
me enreda como hiedra entre los dedos
y me enredo como el guerrero que con la
espada entre los pies yace en el suelo,
sin fuerzas y con miedo. Ponle hielo a mi
cubata y parte de razón a este corazón
chattarrero cuyos peros lo delatan, el latir
que se desborda el mar, como se rinden tus
botones en un abrir y cerrar. Y aquí estamos
llorando, sin la guitarra pero con ganas de
brillar.

(Yoanna)



Oreka

Nuestras
navidades

NOCHEVIEJA

Sabemos de sobra que las tradicionales
uvas de nochevieja son a las 12 de la
noche, pero como a esas horas ya no
estamos en ASAFES, nosotros/as optamos
por comerlas a las 6 de la tarde y así
poder celebrarlo también en la asociación.
De esta manera, organizamos un gran
cotillón con mata-suegras, serpentinas,
globos, gorros... y cuando el reloj marcó
las 6 de la tarde, mediante una grabación
de audio oímos las campanadas y nos
comimos las tradicionales uvas que nos
traerán suerte para el 2014.



NOCHEBUENA Y AMIGO INVISIBLE

Un año más continuamos realizando
el amigo/a invisible, ya es el V año y
vamos a por más. Este año participaron
en la actividad 40 personas y cada
participante se encargó de comprar un
regalo para el/a "amigo/a" que le había
tocado en sorteo. Fue la tarde de Nochebuena
cuando nos entregamos los regalos del
amigo/a invisible mientras nos endulzamos
con unos turrones. Después de abrir todos
los regalos, nos fuimos hasta la plaza
Bilbao para ver la cabalgata de Olentzero.



REYES

Con lo buenos/as que hemos sido y lo bien
que nos portamos a lo largo del año 2013,
¿Cómo no nos iban a traer nada los Reyes
Magos! Al llegar a Oreka el árbol estaba
lleno de cuadernos y bolígrafos. Los
utilizamos para escribir en ellos nuestros
propósitos para este 2014, intentaremos
cumplirlos todos... Tampoco faltó el
tradicional rosco de Reyes ¡Qué rico!



Spa

Para reponernos de todos los excesos navideños, decidimos irnos a deses-tresarnos y a cargar las pilas a un Spa Urbano. Como siempre, esta actividad tuvo un gran éxito. Durante la tarde, cuidamos nuestro cuerpo disfrutando del jacuzzi, baño turco, sauna, piscina de chorros, etc. Si nunca habéis probado, os recomendamos que disfrutéis de una experiencia así.

Una experiencia inolvidable

¡Hola! Muy buenas a todos, soy Ainize, una estudiante de IVEF (Instituto Vasco de Educación Física) que ha estado haciendo las prácticas en ASAFES.

No han sido unas prácticas típicas de mi carrera, pero estoy segura de que pocas habrán sido tan enriquecedoras como las mías. Ha sido un placer poder pasar las 120 horas que debía hacer, rodeada de tanta gente interesante y tan agradecida.

Con la ayuda de las monitoras he participado en un montón de diferentes actividades, he estado en el taller de actividades físicas, en el de natación, en la de educación para la salud y en el de senderismo. Aparte de éstos, también hemos organizado unas cuantas sesiones para fin de semana: baile, juegos, multideporte... En todas estas actividades me he sentido muy querida y he estado muy contenta, ya que las personas usuarias han sido un encanto, todo lo que he organizado ha tenido muy buena respuesta.

Con este pequeño resumen de mi experiencia me despido, espero que hayáis disfrutado conmigo tanto como yo con vosotros/as, de verdad, MUCHÍSIMAS GRACIAS!

Espero que nos volvamos a ver pronto, un beso a todos/as!

Ainize Lizarralde



Visita a Radio Vitoria

El pasado 18 de febrero fuimos a realizar una visita guiada a las instalaciones de Radio Vitoria. Allí, nos enseñaron las oficinas, los diferentes puestos de trabajo, los estudios de grabación de radio, los platós de televisión... Hablamos con varios/as periodistas y tuvimos incluso la oportunidad de ver la grabación de un programa en directo. ¡Fue todo muy interesante!



Celebraciones en la ciudad

Desde que terminaron las navidades, pocas han sido las festividades y celebraciones que ha habido en el calendario hasta ahora. No obstante, estas pocas, las hemos disfrutado y no hemos dejado pasar ni una oportunidad. Así, hemos salido a celebrar días como San Antón, Santa Águeda... participando en todas las actividades organizadas en la ciudad. No dudéis que seguiremos celebrando todas y cada una de las fiestas que haya en el año. ¡Las siguientes? ¡Semana Santa y San Prudencio!



Carnavales

El primer fin de semana de Marzo el carnaval llego a Oreka. Pese al mal tiempo que nos hizo, esto no nos asustó, y como somos unos valientes no dudamos en disfrazarnos un año más. Tuvimos desfile de distintos disfraces: un mimo, una bruja, una monja, un hippie, un abuelo, varios payasos, etc. También fuimos a ver las comparsas de carnaval. No quedándonos satisfechos/as con todo esto, nos animamos a ir al entierro de la sardina para así cerrar los carnavales 2014. ¡Qué bien nos lo pasamos! Aquí os dejamos algunas fotos y esperemos que el año que viene el tiempo nos acompañe.



Frases Célebres

En uno de los paseos por la ciudad, mientras hablábamos de las diferentes ciudades y sus ciudadanos, una persona nos hizo saber que:

–“Para mí, los **Moscuyanos** son muy raros....”

Una persona le dio a otra su currículo con intención de que revisase si estaba bien o mal. Lo curioso fue que al revisarlos se dio cuenta de que cumplían los años el mismo día:

–¡Ala! ¡¡Si cumplimos los años el mismo día!!

–¿Ah sí? ¿Cuándo?

Mientras comentábamos de qué íbamos a ir cada uno/a en carnavales...:

–Yo voy a ir de Payaso.

–Yo de Adoquín.

–¿De adoquín?

–Si, de este que tiene un gorro de puntas con cascabeles.

–Querrás decir de Arlequín, ¿no?

Merchan dising



Camiseta chica



Camiseta chico



Bolsas



Delantales



Llaveros

Psico- educativo

Canción Hip-Hop

Es muy importante conseguir superar las barreras que nos inmovilizan lo sabias, has aprendido a leer a escribir la escritura es, puf es magia, nunca lo has sentido así,

Cuando empecé a escribir descubrí que estaba haciendo algo más que contar una historia, la escritura es un arma y es más poderosa de lo que jamás podrá ser un puño, siempre que me sentaba a escribir me elevaba por encima de los muros.

Film: Huracán Cárter

“La escritura”

La escritura en la pared o en el papel es como un arma/aun así no hace falta ni balas ni misiles para cargarla/solo tinta en una hoja para así poder crearla/solo rimas en la boca para poder espesarla/hace ya algún tiempo cuando yo empecé a escribir/quien me iba a decir/que la escritura elevaría mi manera de sentir/esto por dentro/que me hace tirar palante como fuerza de sustento/y llevar mi mente al cielo cuando pienso lo que escribo en el asiento/también hay momentos de sufrimiento/procesión que va por dentro/lagrimas que no veras caer al suelo/lagrimas que en ocasiones impiden alzar el vuelo/que también quedan, y quedaran reflejadas en la escritura/es hip hop en un papel sin

ningún tipo de censura/es la idea/ contenida/que da vida/al salir a esta criatura/que hace olvidar/o recordar/por un instante problemas de gran altura/.

Solo yo mi habitación y mi silencio/
solo las ganas de poner en páginas
como me siento/

descargar haciendo esto/esa inquietud que llevo dentro/ideas diferentes que se cuecen/

me hacen seguir despierto/con los ojos abiertos/la escritura para mí es un gran acierto/

Para divisar el norte en el desierto/
de esta realidad oscura/laminas para
la cura/de la frecuente amargura/lapidas para la suma/de dolencias sin vacuna/por ejemplo como el tiempo/
lo que quiero aprovechar haciendo textos/viviendo bien el resto/pero en mi cabeza el tic-teo del reloj me está matando/i el tiempo va avanzando/las tejas de mi tejado/se van desplomando/las grietas en mi fachada ya están asomando/entretanto por senderos del papel voy caminando/con una cortina cristalina en la mirada/desplazada hacia la nada/voy reflexionando/
lo que la escritura me ha ido dando/
me enseñó a escribir rimando/a palabras ir mostrando/de lo que quería de lo que me iba pasando/amontonar información para más tarde irla sacando/el hip-hop me iba atrapando/
eso de escucharlo mientras ando/eso de escribir de vez en cuando/mi cerebro dando vueltas elaborando/frases en este cuarto/que con luz tenue las redacto/

Solo yo mi habitación y mi silencio/
solo las ganas de poner en páginas
como me siento/

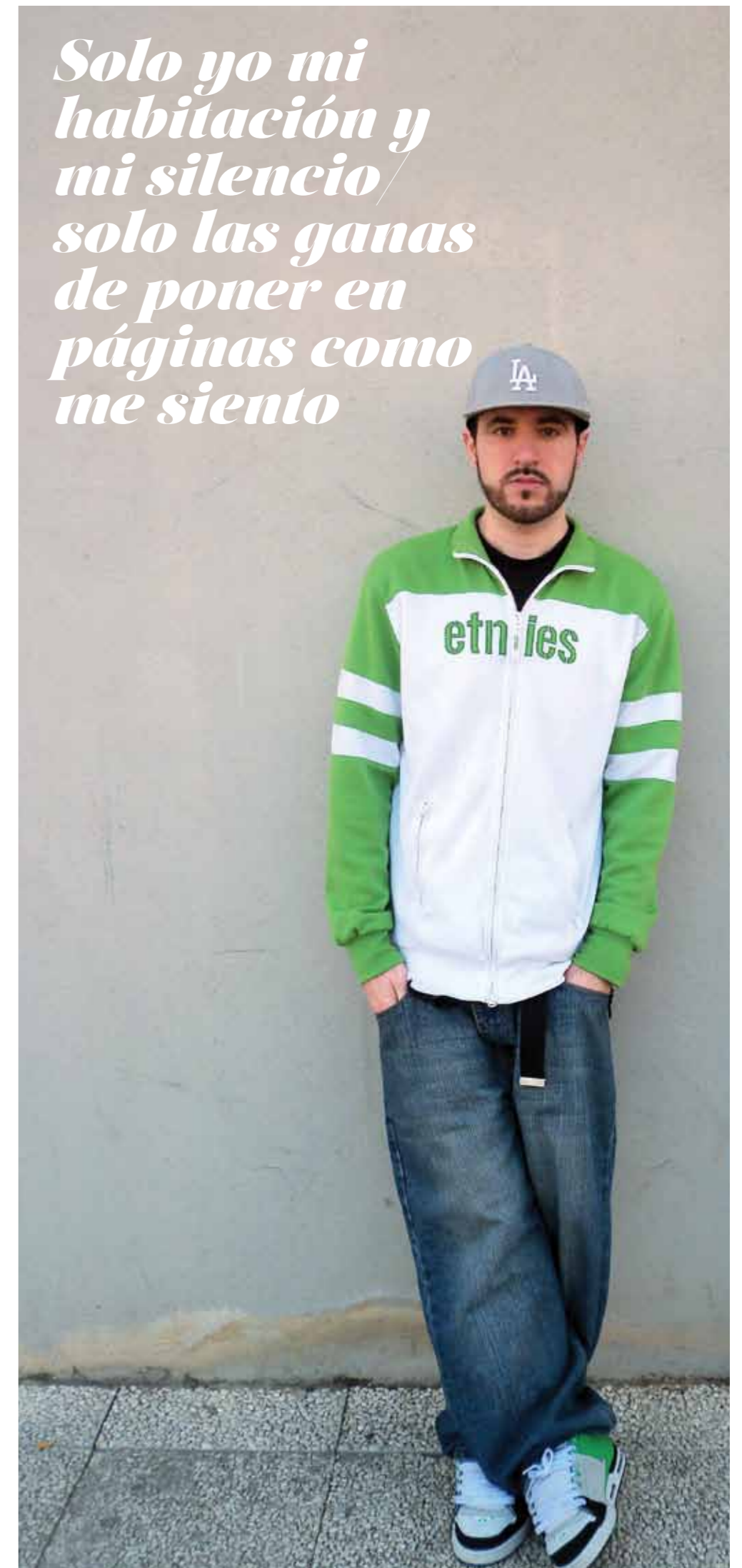
descargar haciendo esto/esa inquietud que llevo dentro/ideas diferentes que se cuecen/

me hacen seguir despierto/con los ojos abiertos/la escritura para mí es un gran acierto/

Solo yo mi habitación y mi silencio.

Escrita en 2002 por **Sergio Marquínez Quirós**.

*Solo yo mi
habitación y
mi silencio/
solo las ganas
de poner en
páginas como
me siento*



Proceso de incapacitación

¿A quien acudiste?

Orientada por el "Centro de día Argibide" di el primer paso, fui al centro de salud mental Lakuabizkarra, me dirigí a mi psiquiatra. El hizo un informe en agosto 2.012, para que me lleve Beroa, junto con la asistente social que también hizo otro escrito.

¿Cuánto ha durado el proceso?

El proceso ha durado un año y medio el 28-1-2.014 fue el juicio y me concedieron "curatela". Entrevistada en primer lugar por el medico forense, y por ultimo la jueza.

¿Que papeles tuviste que preparar?

Yo ninguno, no me acuerdo, los que preparo el psiquiatra, la Asistente Social, el Abogado de Oficio, y los que preparo la psicóloga del Psicoeducativo.

¿En que consistió el juicio?

El abogado me preparo para el juicio, sobre las preguntas y temas que iban a abarcar, el medico forense y la jueza.

Me citaron el día 28-1-2.014 a las 10 el médico forense en primer lugar, y me hizo las siguientes preguntas: Si me valía por misma asearme, si sabía coger autobuses urbanos, si me podía vestir sola, si iba a la compra sola, si tomaba yo sola la medicación, etc. Le dije que tenía servicio a domicilio (SAD) para hacer las cenas y psicoeducativo para hacer las compras y para la gestión económica. También me pregunto algo más pero no me acuerdo.

¿Estas contenta con el resultado?

Estoy contenta, era lo que quería, pero no se exactamente que es lo que abarca. ¿Gestión económica? ¿Todo lo relacionado con el dinero? Tutelano, Curatela sí.

¿Por qué decidiste comenzar el proceso?

Porque tengo problemas para gestionarme el dinero, gasto más de lo normal si tengo dinero en mano en caprichos que no los tomo nunca.

Palabras

Palabras, no son solo palabras son intentos de un sentimiento tan intenso como denso tan abstracto como el tiempo tan real, que es lo que siento.

Amor tristeza odio cada día un episodio cada noche una Luna mi cuna, como ella ninguna para guardar todos mis secretos.

En la oscuridad ella me ilumina, en la soledad ella es mi vecina tan bella... casi una estrella pero es sólo un astro junto al que me arrastro.

Mi luz, es la luz de tu reflejo sólo brillo Si te veo sonreír ante el espejo.

Yoanna Mojón

Vida asociativa

Asamblea General Ordinaria 2014

El próximo mes de mayo, la Junta Directiva de la Asociación convocará a todas las personas socias a la Asamblea General Ordinaria. En el mes de abril se enviará la memoria anual 2013 y el orden del día de la convocatoria.

NUEVA FURGONETA PARA ASAFES

Desde este año vamos a contar con un vehículo de 9 plazas, que nos ayudará a facilitar el transporte a las personas que participan en las diferentes actividades de la asociación.

PARTICIPACIÓN EN LA ASOCIACIÓN

La participación de todas las personas socias es fundamental, ponte en contacto con la asociación.

No te olvides tampoco de nuestro buzón de sugerencias situado en la entrada.

GRACIAS A TODAS LAS PERSONAS QUE PARTICIPÁIS ACTIVAMENTE EN LA ASOCIACIÓN

Ana Belén Otero
Gerente de ASAFES



IV Congreso del tercer sector social

AVANZAR EN IGUALDAD Y DERECHOS SOCIALES

Nos fuimos de congresistas Ana Belén Otero, Xabier González y Mentxu Arroyo. El Congreso se celebró en Barcelona, los días 27, 28 y 29 de noviembre de 2013. Tenemos que decir que fueron tres días muy intensos.

Todas las ponencias que pudimos escuchar en el Congreso, fueron de gran interés, así como la atención recibida en las visitas a los stands.

Una de las cosas más enriquecedoras fue la relación con otras entidades, como la visita al CET (Taller de Tejido Artesanal de Terrassa). Visita al Restaurante y Centro Ocupacional Canonge de Manresa, Hogar y Centro Ocupacional La Colonia de Santpedor.

Esperamos que con lo que hemos aprendido, poder aportar ideas para la propia organización de ASAFES.

Ana Belén, Xabi, Mentxu.



Sensibilización a la policía local de Vitoria-Gasteiz

A comienzos de septiembre, se puso en contacto con la Asociación del Departamento de Formación de la Policía Local de Vitoria-Gasteiz.

Nos plantearon la posibilidad de llevar a cabo una formación a sus profesionales, enfocada a mejorar el trato en la relación y comunicación con personas con enfermedad mental y sus familiares.

Nos pareció una idea excelente, ya que consideramos primordial que conozcan la verdadera realidad de la enfermedad mental, dejando de lado el estigma y los perjuicios.

Así pues y después de varias reuniones para organizar los temas que se iban a tratar, se formaron cuatro grupos de 50 agentes de la policía municipal en cada uno (con un total de 4 horas por sesión) los días 24 y 25 de febrero y 03 y 04 de marzo.

La asistencia fue plena y las valoraciones por parte de ellos/as fueron excepcionales. Debido a esto, han planteado realizar dos sesiones más en Mayo para los/as casi 100 Policías que no tuvieron acceso a las primeras y la propuesta para después de verano de llevar a cabo, una ampliación para todos/as ellos/as, de los conocimientos ya vistos.

Como conclusión decir, que fue una experiencia muy grata poder ser la persona que realizó las formaciones y agradecer la gran participación e interés por parte de la Policía local de nuestra ciudad

Idoia Gómez Grávalos
Responsable del programa de sensibilización

Comisión de personas usuarias

En estas breves líneas queremos explicar que es eso de la "Comisión de Personas Usuarías". Somos cinco personas las que formamos la Comisión de usuarios/as. Nos reunimos una a dos veces al mes, dependiendo de los temas que estemos tratando. Nos encargamos de plantear las necesidades que las personas usuarias nos proponen y buscamos alternativas, proponiendo cursos que puedan dar salida a esas necesidades. Organizamos dichos cursos y buscamos a los/las profesores/as idóneos así como horarios y días. Después pasamos a la revisión y al visto bueno de la junta directiva que nos suele dar el ok. También organizamos encuentros con otras asociaciones para personas con enfermedad mental de otras ciudades, para

enriquecernos conociendo la suya y dando a conocer la nuestra.

Por baja voluntaria de un miembro de la comisión, solicitamos la colaboración para ocupar la plaza vacante que deja dicho usuario. En la comisión no solo hay tiempo para cosas serias, también no lo pasamos bien y al final solemos ir a tomar un café. Por ello animate y participa en esta iniciativa que con ello nos beneficiamos todos/as. También nos podéis escribir sugiriendo algún tema de vuestro interés. Para más información pregunta por Xabi los lunes de 15:00 h. a 17:00 h. en ASAFES.

Un Saludo

Comisión de Personas Usuarías



ASAFES en imágenes



“Cai preso dentro de mi,
dentro muy dentro de
mi, si me escapo, ve a
buscarme cualquier día
donde quede alguna flor,
donde no haya policía”
Canción: **Roberto Iniesta**
(Extremoduro)
Foto: **Arkaitz Alonso**



**SI QUIERES
HACERTE
SOCIO/SOCIA,
pasa por ASAFES**
¡Recibirás la correspon-
dencia de todas nuestras
actividades y más ventajas!





Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

Vital gizarte ekintza
obra social



**ASOCIACIÓN ALAVESA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL
BURU GAIXOTASUNA DUTEN PERTSONEN ETA SENIDEEN ARABAKO ELKARTEA**

Declarada de utilidad pública en 1998

Onura publikoko elkartetzat deklaraturua 1998an

Amadís, 2 (Entrada por Blas de Otero - Sarrera Blas de Oterotik)

Vitoria-Gasteiz **945 28 86 48**

www.asafes.org - asafes@asafes.org

www.facebook.com/asafes.saludmental