



AGOSTO

2-15.- Colonias de verano en Oviedo (Asturias)

3-7.- UDA TXOKO

3-16.- Colonias de verano en Cabanillas (Navarra)

SEPTIEMBRE

1.- Comienzo del curso

11-13.- Respiro familiar en Salcedillo

18-20.- Respiro familiar en Salcedillo

NOTICIAS BERRIAK Asamblea General

El miércoles 17 de junio tuvo lugar la Asamblea General de socios y socias de Aspace Bizkaia, a las siete de la tarde, en el Colegio Jesuitas de Indautxu de Bilbao.

En el transcurso de la Asamblea, el Presidente expuso la memoria de actuaciones del 2014, los proyectos para el 2015. Se aprobaron igualmente el cierre económico del 2014 y el presupuesto del 2015.

Damos la bienvenida a los nuevos miembros de la Junta Directiva, Bego Izarra, Josu Alonso y José Hilario Castillo, a la vez que damos las gracias por el trabajo desarrollado en la Junta al Presidente Pedro Alonso y a Teresa Igual que abandonan la Junta Directiva tras permanecer 6 años en la misma.

También queremos agradecer a todos los asistentes su presencia, el trabajo desarrollado a lo largo de la Asamblea así como el compromiso con el futuro de Aspace Bizkaia.

Nueva Junta Directiva

PRESIDENTE

D. Kepa Erauskin Urrutia

VICEPRESIDENTE

D. Jose Hilario Castillo Agundez

SECRETARIA

Dña. Itziar Sesma Ullibarri

TESORERA

Dña. Edurne Candela González

VOCALES

Dña. Esther Imaz Llano

Dña. Bego Izarra Martínez

Dña. Maite Lasala Fernández

D. Josu Alonso Llano

D. Luis Villanueva Merino

EL CUIDADO EN LA FAMILIA



La familia sigue siendo la protagonista casi hegemónica en el cuidado de personas dependientes, y en concreto la persona cuidadora principal, es el pilar fundamental en el desarrollo de los denominados “cuidados informales”.

En la mayoría de los casos, el cuidado en el domicilio es la primera opción y dura un largo período de años tratándose, además, de una necesidad de atención intensiva en tiempo de dedicación diaria.

Por tanto, el cuidado informal juega un papel esencial en la atención a las personas con dependencia, por lo que resulta necesario prestar apoyo a la familia cuidadora, esto es, ayudarles a cuidar y cuidarse mejor.

Cuidar implica conocer las necesidades de la persona dependiente y, a su vez, cómo satisfacerlas. En función de la naturaleza de éstas, puede requerirse una pequeña cantidad de trabajo o un gran esfuerzo, puede ser algo breve o algo prolongado en el tiempo e, incluso, puede llegar a convertirse en una rutina diaria que ocupe gran parte de los recursos y de las energías tanto de la persona que ejerce las principales tareas de cuidado, como del entorno familiar. Esto supone además, una notable fuente de estrés, que incrementa el riesgo de padecer diversos problemas físicos, así como importantes alteraciones emocionales.

Con el paso del tiempo, y en función del nivel de dependencia, las tareas a desempeñar se pueden ir complicando y exigiendo mayor presencia de la persona cuidadora, lo que favorecerá un aumento en la sensación de sobrecarga y malestar.

Además de prestar su ayuda para la realización de las denominadas “actividades básicas de la vida diaria”, la persona cuidadora puede enfrentarse a tener que asumir otras tareas como la administración de medicación, la movilización de la persona dependiente, la realización de curas, etc. para las que no ha sido previamente preparada.

El cada vez mayor número de personas dependientes que necesitan ayuda y la gran cantidad de dificultades con las que se encuentran sus familias para prestársela, plantea la necesidad de desarrollar y potenciar iniciativas de apoyo a las familias cuidadoras con el fin de paliar las consecuencias negativas a nivel físico, emocional y social.

En este sentido, es importante destacar que junto con el apoyo del sistema familiar, los recursos comunitarios pueden ser de gran ayuda a las personas cuidadoras con el fin de poder paliar, en cierta medida, la sobrecarga generada por la propia situación de cuidado.

Por ello, resulta evidente la importancia de la atención integral a las personas cuidadoras. Una atención que proporcione a la familia y a las personas cuidadoras información y orientación sobre los recursos sociales existentes, asesoramiento sobre la toma de decisiones, adecuada formación tanto para el cuidado de sí mismas, como para el de su familiar dependiente y apoyo psicológico para ayudar a manejar las diferentes situaciones que surgen, y dotar de habilidades para “pedir ayuda”, gestionar su tiempo o dominar los sentimientos negativos derivados de la situación de cuidado.

Uno de estos recursos de apoyo en Bilbao, es el Centro Municipal de Apoyo a Familiares Cuidadores, Zaintzea, que trata de responder a la necesidad de atender y prevenir los efectos negativos que tienen los cuidados prolongados sobre las personas cuidadoras.

Desde aquí se realizan intervenciones orientadas a que las personas cuidadoras conozcan y adquieran habilidades relacionadas con el cuidado de su familiar y con el cuidado de sí mismas (información, orientación, asesoramiento, formación, apoyo psicológico,...) porque “cuidarse, ayuda a mantener su propia salud y bienestar”.

Se puede contactar con Zaintzea:
C/ Jose María Eskuza 22 bis (48013 Bilbao).

En el teléfono: 94 6072525.

Por vía e.mail: info@zaintzea.org.

En la web: www.zaintzea.org.



El museo de Bellas Artes de Bilbao nos ha dado la oportunidad de visitar una de las Exposiciones estrella de la temporada: Los años 50. La moda en Francia 1947 - 1957.

Las visitas han sido guiadas por uno de nuestros voluntarios: David Mateos, que además de colaborar con nosotros desde hace varios años, es historiador y guía.

Varios grupos de los centros de Aspace Bizkaia han visitado el museo y todos han quedado muy contentos con la experiencia.

La exposición permanecerá abierta hasta el 31 de agosto.



Hace unas semanas tuvimos otra salida los chicos del Módulo Estable de Mungía. Esta vez fuimos al Museo de Bellas Artes en Bilbao, a ver una exposición de moda de los años 50.

La visita fue guiada y nos dividieron en dos grupos, mientras unos entraban a ver la exposición, otros estuvimos tomando un pisolabis en los alrededores... en unas terracitas, aprovechando el buen día que nos hizo.

En el Museo vimos los trajes antiguos de mediados de siglo más o menos... de Balenciaga, Coco Chanel y algunos modistos mas... éstos eran los más conocidos. Nos dijeron los guías que esta exposición era para seis meses porque luego los trajes se guardan durante seis años hasta la próxima vez que se exponga. Ya sabréis que allí, en el Museo, además hay pinturas y si no recuerdo mal alguna estatua.

Los que habéis visto la serie Velvet en la televisión, ya tendréis una idea aproximada de lo que pudimos ver en esta exposición pues había vestidos, me atrevería a decir que calcados a los de la serie.... También vimos vestidos de la época de María Antonieta. Era una colección bastante completa y con el valor añadido que eran todos vestidos originales por lo tanto la explosión es de incalculable valor y que valió la pena visitar.

Mario Martínez y Ángel Gonzalo.



En mayo, las aulas de mayores organizamos nuestro tradicional viaje de estudios. En esta ocasión elegimos acudir a una granja escuela en el pueblo de Olo (Navarra).

El miércoles llegamos a nuestro centro todos cargados: con expectativas, intereses, ganas de pasarlo bien junto a los compañeros, con las maletas y sacos de dormir listos... para ser usados en Olo. Una vez cargadas las maletas, nos despedimos de nuestros compañeros.



Al llegar allí, repusimos fuerzas degustando y saboreando las ricas comidas que nos habían preparado en nuestras casas.

Tras reponer fuerzas en la siesta, nos preparamos todos para dar una vuelta por las instalaciones de la granja-escuela y recolectar diferentes hierbas junto a uno de los educadores de la granja.

Todos nos pusimos manos a la obra para aplastar y extraer el jugo de las plantas con unos morteros. Después juntamos todo el ungüento para mezclarlo con la vaselina que previamente se había hecho con aceite y cera de abeja. Una vez que juntamos todos los ingredientes los pusimos al baño María unos minutos y ¡listo! Ya teníamos nuestra crema natural para llevar a casa.



Después de cenar, disfrutamos de una agradable velada con la historia de Amagoia y su caballero Iñigo. Esta historia nos acercó a una leyenda de los pueblos navarros. Una vez terminado el cuento, y agotados tras un largo día, nos acostamos.

Después de desayunar empezamos nuestra ruta entre los animales, algunos como las ovejas, gallinas, conejos, burros... tuvimos la oportunidad

de conocerles más a fondo y darles de comer. Os contamos que, algunos más que otros, pronto se lanzaban a tocarles, darles la comida... y sin embargo otros con un poco más de miedo preferían esperar hasta el final para acariciarlos y acercarse a ellos.

Tras la siesta, decidimos hacer una visita al pueblo cercano de Irartzun, allí como nuestros chicos son tan golosos y hacía mucho calor, degustamos unos ricos helados de chocolate y nata.

Después de cenar, nos pusimos nuestras mejores galas, ya que recibimos una invitación por parte del colegio que nos acompañaba en esta aventura en la granja-escuela. Y cuál fue nuestra sorpresa, nos habían invitado a una gran discoteca con música muy marchosa. Los chicos disfrutaron tanto del momento moviendo el esqueleto que rápidamente todos bajamos la cena a la punta de los pies.

Así amanecimos al día siguiente, muy relajados y descansados tras la excitación del día anterior. No podíamos irnos de allí sin despedirnos de nuestro nuevo amigo "Pelutxiki". ¿No sabéis quien es?



Nuestro burro preferido. Nos acompañó estos días durante nuestro paso por Navarra.

Para terminar nuestro viaje, nuestras compañeras del centro, nos recibieron calurosamente con una bonita alfombra roja como si de estrellas de Hollywood se tratase. A la vez una música de fondo sonaba con un pulsador en el que se oía la canción de "Bienvenidos" inventada por nuestras compis de centro. ¡Qué artistas son!

No podemos finalizar este artículo, sin dar las gracias a todas las personas que han colaborado desinteresadamente para que este viaje sea posible. ¡Eskerrik asko a tod@s vosotr@s!

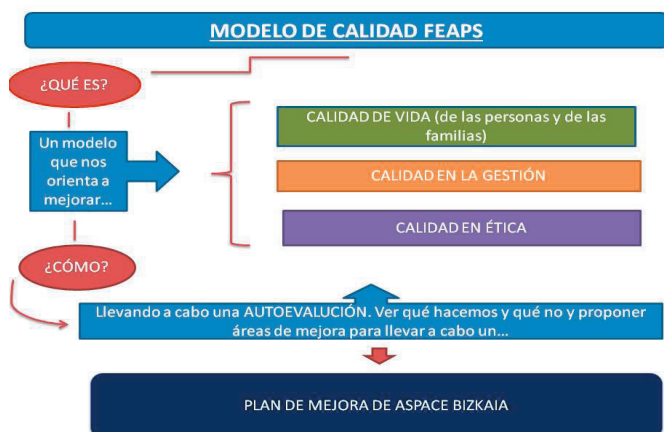


MODELO DE CALIDAD FEAPS

Aspace Bizkaia ha decidido certificarse dentro del Modelo de Calidad FEAPS.

Y, ¿Qué es esto? Consiste en llevar a cabo una autoevaluación de qué cosas hace o no hace Aspace Bizkaia. Radiografiar cuál es nuestra realidad. Realidad en base a tres ejes. Calidad de Vida de las personas usuarias y de las familias. Calidad en la gestión. Y calidad en ética.

¿Quién realiza este trabajo? Aspace Bizkaia ha designado a Iker Ortolatxipi como responsable de Calidad y se ha creado un grupo de trabajo, el Equipo de Autoevaluación Interno. Este grupo está formado por personas usuarias, familiares, miembro de Junta Directiva, gerencia, responsables, equipo técnico, profesionales y persona voluntaria. En total 15 personas.



¿Para qué nos sirve esto? Después de autoevaluarnos generamos un Informe de Autoevaluación que nos resume en qué áreas estamos más fuertes y en cuáles deberíamos de mejorar o iniciarnos. Con estas áreas de mejora llevamos a cabo un proceso de reflexión para consensuar dentro del equipo cuáles van a ser las que elevemos al Plan de Mejora. El Plan de Mejora va a definir qué vamos a hacer y quién se va a responsabilizar de cada acción mejora. Disponemos de tres años para llevarlo a cabo, prorrogable a otros tres.

El modelo cuenta con 4 etapas. Nosotros nos vamos a iniciar en la primera. Por orden

serían, La Etapa del Compromiso, Etapa de Despliegue, Etapa de Calidad y por último Etapa de Excelencia.



¿Dónde estamos? En estos momentos tras haber realizado la Autoevaluación, nos encontramos decidiendo el Plan de Mejora que será validado por la Junta Directa.



Aspace Bizkaia quiere mejorar los centros y servicios de la Asociación.

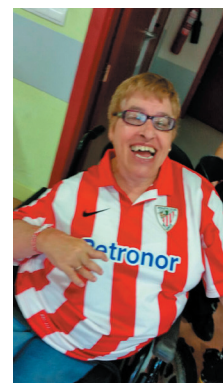
Para mejorar los centros y servicios trabajaremos en el Modelo de Calidad FEAPS.

Este Modelo de Calidad FEAPS tiene 4 etapas: compromiso, despliegue, calidad y excelencia.

El Modelo de Calidad FEAPS quiere analizar las cosas que hacemos, y las cosas que queremos mejorar.

Para pensar en lo que hacemos y en lo que queremos mejorar hemos formado un equipo. Este equipo se llama Equipo de Autoevaluación.

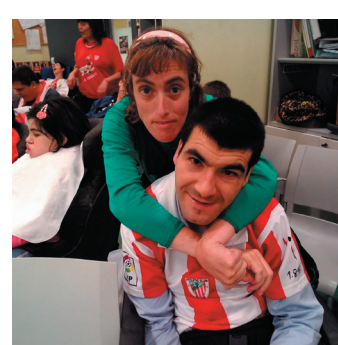
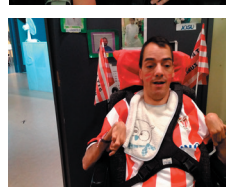
RESIDENCIA LANDET XOBASO ETXEA



C.R.I. ELGUERO



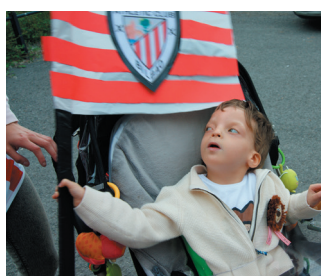
C.D.A. TXURDINAGA



C.D.A. SAN IGNACIO



C.R.I. ZABALOETXIE GOKOIA



El C.D.A. Barakaldo hemos organizado varias salidas al polideportivo de San Ignacio para hacer un torneo de boccia.

Nos lo hemos pasado muy bien. Y os animamos a que lo probeis.

Jorge Portilla



C.D.A. TXURDINAGA



El C.D.A.Txurdinaga y su taller de expresión artística han conseguido el premio Mención del Público con el corto "Las Tres Medallas" en la segunda edición del concurso de cortos Sin Barreras organizado por la Universidad Camilo José Cela junto con la Fundación ONCE.

El taller quiere agradecer a todas las personas que les han votado, porque sin su apoyo no hubiesen conseguido el premio.

Eskerrik asko!

ANDER RODRÍGUEZ

Hola a todos, soy Ander y estoy en el C.D.A. Txurdinaga. El día 9 fuimos un grupo de chavales con nuestros padres a Getaria, fuimos a pasar el día. Vimos el museo de Balenciaga, estuvo bien. El museo esta bien pero como yo digo: "demasiados vestidos". A mi madre y a las chicas que iban, como esas cosas les gustan, pues lo pasaron muy bien. Todo el rato iban diciendo: "¡oh!, qué bonito", "yo me quedaba con este o el otro". Pero para los chicos es otra cosa.

Luego fuimos a comer a un bar del puerto y por la tarde hasta la hora de volver estuvimos dando un paseo. Vimos también unas regatas. Nos hizo un día muy bueno y lo pasamos muy bien.

Un saludo para todos... *Ander*

