

2020KO MAIATZA  
MAYO 2020

## ASPACE BIZKAIA

### KONTATZEKO FALTA ZITZAIGUNA LO QUE NOS FALTABA POR CONTAR



En el mes de enero celebramos el concurso de cortometrajes Aspace Bizkaia y dada la crisis en la hemos estado, aún no os habíamos contado quienes obtuvieron el premio al mejor corto elegido por el jurado, el mejor corto elegido por el público y el mejor actor o actriz.

El concurso de cortometrajes Aspace Bizkaia Filma que se realiza junto a la Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación de la UPV/EHU, surge con un doble objetivo, promocionar la inclusión de la discapacidad en el mundo de la creación artística y sensibilizar a la sociedad de la realidad de la parálisis cerebral.

La entrega de premios tuvo lugar en el Auditorio de la facultad y asistieron más de 50 personas de Aspace Bizkaia junto al alumnado de 3º de Comunicación Audiovisual.

El jurado estaba compuesto por 2 personas de la UPV/EHU y 3 de Aspace Bizkaia. Por parte de la Universidad estaban Amaia Nerekan y Aitor Arenas, ambos docentes de la facultad y por parte de Aspace Bizkaia Lourdes Franco, como ganadora de la anterior edición del concurso; Txitxa Castillo, presidente de Aspace Bizkaia y Esther Turrado, responsable de comunicación.

Este jurado eligió como pieza ganadora "Cada detalle" elaborada por el equipo de Eye Contact Film en el Centro Especial de Empleo. El actor que se llevó el galardón fue Juan Ramón Lago por su participación en el corto "Subumbra" del equipo Zelbi Productions y grabada en la Residencia Elguero. El premio del público fue para la pieza elaborada en el C.A.D. Txurdinaga por el equipo de Sempiterno Studios y titulada "Contrarreloj".

Desde aquí queremos dar las gracias a Aintzane Pagadigorria, profesora de la asignatura y precursora de esta iniciativa y a todas las personas que han formado parte de este proyecto.



"Cada detalle" izeneko lana izan zen irabazlea, Eye Contact Film izeneko taldeak Enplegu Zentro Berezian egindakoa. Ramón Lago izan zen aktore saritua, "Subumbra" film laburrean egindako lanagatik. Zelbi Productions taldeak Elguero Egoitzan grabatutako lana izan da. Publikoaren saria Txurdinagako Eguneko Zentroan landutako "Contrarreloj" izeneko piezak lortu zuen, Sempiterno Studios taldearena.



Si quieres ver todo el contenido que hemos colgado en nuestra web, entra en: [www.aspacebizkaia.org](http://www.aspacebizkaia.org) y en la parte superior, a la derecha, dale click a: #yomequedoencasa. En este nuevo apartado hemos ido colgando información y actividades durante los meses de marzo, abril y mayo.

Gure webgunean jarri dugun eduki guztia ikusi nahi baduzu, sartu hemen: [www.aspacebizkaia.org](http://www.aspacebizkaia.org) eta goiko aldean, eskuinean, klikatu hemen: #yomequedoencasa. Atal berri honetan informazioa eta jarduerak eskegi ditugu martxoan, apirilean eta maiatzean.

LO QUE PUEDES ENCONTRAR EN NUESTRA WEB

GURE WEBGUNEAN AURKI DEZAKEZUNA

**ERREZETA  
PIKTOGRAMEKIN**

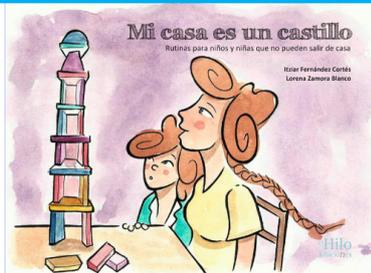
Receta de Fresa y Plátano

- 500 gramos de Fresas
- 4 Plátanos
- Leche

**cocinando  
ando...**

bizcocho de yogur

**RECETAS  
CON  
PICTOGRAMAS**



**PIKTOGRAMADUN  
IPUINAK**

**CUENTOS  
CON  
PICTOGRAMAS**

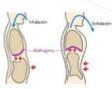
# AULKIKO ARIKETEN PROPOSAMENA

## EJERCICIOS EN SILLA

### EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Tomar aire por la nariz.

- Insuflar abdomen (han de darse cuenta como el abdomen se "hincha").
- Mantener el aire 5 segundos.
- Expulsarlo suavemente por la boca.



El mismo ejercicio acompañado del movimiento de brazos.

- Al coger aire, elevar los brazos aumentando la capacidad torácica.

ejercicios respiratorios son difíciles de seguir, ya que habitualmente se realiza una inspiración superficial, por boca.

pueden utilizar marcadores como, por ejemplo, una hoja de papel, para tener conciencia de la salida de aire... y colocar la mano sobre el abdomen, verificando que hincha (lo que significa que baja el diafragma y se expande el tórax).

## PROPUESTA DE EJERCICIOS EN SILLA

NOS QUEDAMOS EN CASA CON:  
[Nombre de la persona]

Una pequeña ayuda para seguir trabajando desde casa

RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA



EAZ-C.A.D. TXURDINAGA  
ASPACE BIZKAIA

EQUIPO DE FISIOTERAPEUTAS DE EAZ - C.A.D. TXURDINAGA

# FISIOTERAPIA-GOMENDIOAK

## RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA

# DESESKALATZEAREN FASEAK PIKTOGRAMETAN

11 de Mayo 11



- Reuniones de hasta 10 personas manteniendo la distancia
- Abren comercios pequeños
- Restaurantes y bares abren las terrazas con pocas personas
- Abren hoteles pero no los lugares donde se pueden juntar muchas personas

Autor pictogramas: Sergio Palao Precedencia: ARASAC (<http://arasac.org>) Licencia: CC (BY-NC-SA) Propiedad: Gobierno de Aragón

## FASES DE LA DESESCALADA CON PICTOGRAMAS

Y MUCHA MÁS INFORMACIÓN... ETA INFORMAZIO GEHIAGO...

## POEMA "EL FANTASMA INVISIBLE"

Hay un fantasma invisible  
que no me deja pasear por las calles.  
Los parques están vacíos,  
ya no juegan las niñas y los niños  
a sus juegos infantiles,  
por miedo al fantasma.  
Escondido entre los rostros  
sin saber quién lo tiene.  
Calle arriba calle abajo, el fantasma me espera.  
Con ansias para hacer víctimas,  
se apodera del cuerpo,  
poco a poco, silencioso,  
sin saber que él está.  
No deja respirar,  
obligando a estar oculto en soledad  
del hogar,  
sin poder estar con las personas queridas,  
porque él puede estar,  
en cada una de las personas sin saber ellas, está

en la calle camuflado,  
entre la multitud de la gente.  
Él disfruta con la multitud de ser humano,  
para inyectar su veneno,  
hasta llevarse el alma  
con él, a la muerte.  
Unidos y juntos,  
venceremos al maldito fantasma.

Dedicado con cariño:  
A todas las personas que estamos sufriendo la  
pandemia de COVID-19.

CUIDEMOS NUESTRO PLANETA QUE ES  
NUESTRA CASA.

*KEPA ETXEGARAI*  
*USUARIO DEL C.A.D. SAN IGNACIO*

Le recordamos que en cualquier momento puede darse de baja de nuestro boletín. Sólo tiene que enviarnos esta hoja con la casilla marcada vía correo postal o electrónico ([comunicacion@aspacebizkaia.org](mailto:comunicacion@aspacebizkaia.org)). Los datos solicitados por ASPACE BIZKAIA, como persona usuaria, voluntaria, familiar, o representante legal, serán tratados de forma segura y confidencial por ASPACE BIZKAIA, C/ Julio Urquijo 17 Ionja, C.P. 48014 de Bilbao (Bizkaia).

Asimismo, le informamos que podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de sus datos, y la limitación u oposición a su tratamiento dirigiendo un escrito a la dirección anteriormente indicada o solicitándolo en las oficinas centrales. Puede consultar la información adicional y detallada sobre Protección de Datos en nuestra política de privacidad tanto en nuestra web como en oficinas centrales.

NO quiero seguir recibiendo el boletín.

Explique por favor el motivo por el que no desea seguir recibiendo nuestro boletín.

Gogoan izan edozein momentutan eska dezakezula baja gure buletinean. Orri hau bidali besterik ez duzu egin behar, laukia markatuta, posta arruntez edo elektronikoz. ASPACE BIZKAIK eskatutako datuak, erabiltzaile, senide edota legezko ordezkarienak, modu seguruan eta konfidentzian tratatuko ditu ASPACE BIZKAIK. Helbidea: Julio Urkixo 17, behea. 48014 Bilbo.

Era berean, jakinarazi nahi dizugu datuak ikusi, zuzendu, ezabatu eta eramateko eskubideak gauzatu ahal izango dituzula, baita tratamendua mugatu edota aurka egiteko eskubideak ere, aurretik aipatutako helbidera idatziz edo bulego zentraletan eskaera eginez. Datuen babesari buruzko informazio gehigarri eta zehatza kontsulta dezakezu gure pribatutasun politikan, bai webgunean bertan, baita bulego zentraletan ere.

EZ dut buletina jasotzen jarraitu nahi.

Mesedez, azaldu zein den gure buletina jasotzen jarraitu nahi ez izatearen arrazoia.



**Colabora con el boletín:**

**[geurea@aspacebizkaia.org](mailto:geurea@aspacebizkaia.org) - apdo.: 20195 48080 Bilbao**