

## VIDA ASOCIATIVA

### 10 DE OCTUBRE: Día Mundial de la Salud Mental

El 10 de octubre celebramos el Día Mundial de la Salud Mental a nivel global a través de campañas de sensibilización social que pretenden concienciar sobre la importancia de una buena salud mental.



Bajo el lema “Salud mental, salud mundial: un derecho universal” este año nos centramos en la defensa de los derechos humanos de las personas con problemas de salud mental y poniendo sobre la mesa que aún en nuestro país cada día se vulneran los derechos de estas personas, de forma sistemática y estructural. Por ello en este día, las asociaciones **reivindicamos la necesidad de destinar recursos** que permitan desarrollar medidas alternativas desde un enfoque de derechos humanos, cambiando el paradigma actual por un **modelo comunitario**, basado en la recuperación y en la promoción de la autonomía de las personas.

Desde ASAFES somos conocedores de que, a pesar de que se ha ido mejorando en estos aspectos, las personas con enfermedad mental sienten en muchas ocasiones en que necesitan ayuda se les ignora, cuestiona y se toman decisiones sin que se cuente con ellas. Y lo que reivindicamos es que **se les informe, se les escuche y se les tengan en cuenta** en aspectos que les afectan directamente y tan importantes como puede ser el tratamiento o los servicios a los que se les deriva.

En torno a este día tan importante en ASAFES se han organizado diferentes actividades.



#### - CAMINATA SOLIDARIA: MUÉVETE POR LA SALUD MENTAL

El pasado 23 de septiembre celebramos nuestra **IV Caminata solidaria**.

Un año más superamos cifras llegando a contar con casi 700 personas que compartieron con la ASAFES un día tan especial. En esta caminata, además hubo una importante representación institucional: las Sailburus Nerea Melgosa y Gotzone Sagardui de los departamentos de Igualdad, justicia y políticas sociales, y Salud respectivamente; el Diputado de Políticas sociales Gorka Urtaran y Concejales de Salud y deporte, Ana Rosa Lopez de Uralde y de Políticas sociales, Raimundo Ruiz de Escudero. Además participaron, Arantxa Ibañez de Opacua (Fundación Vital), Eguzkiñe Miguel (Directora de la Red de Salud mental de Álava), Ana Belen Otero (Directora de Servicios sociales- DFA).

Una vez realizamos el recorrido, nos juntamos en la plaza Nueva, donde pudimos disfrutar de un merecido avituallamiento, de la animación por parte de la txaranga Kilkir, la compañía de Babazorro y actividades infantiles.

Como broche final realizamos un sorteo en el que repartimos premios como una bici, camisetas del Alavés

y del Baskonia, y una cena para dos entre otros.

Como cada año queremos agradecer a todas las entidades y empresas que hacéis posible este día (Fundación Vital, Caja rural de Navarra, Diario de noticias de Álava, el Corte Inglés, Fundación 5+11, arlekin, club iturribero, Pomona, pepsico, Lankide, artepan, Radio vitoria, Froneri), a las personas voluntarias, y a quienes, aun año más habéis compartido este día con ASAFES.



#### - COLABORACIÓN EN LA PASARELA DE GASTEIZ ON (3, 4, 5 DE OCTUBRE)

Este año, además, hemos colaborado con Gasteiz on en la pasarela de tendencias. Cuatro personas con enfermedad mental ASAFES (Xabi, Aixa, Belinda y Tania) han desfilado junto con modelos profesionales, haciendo de esta iniciativa un evento inclusivo.



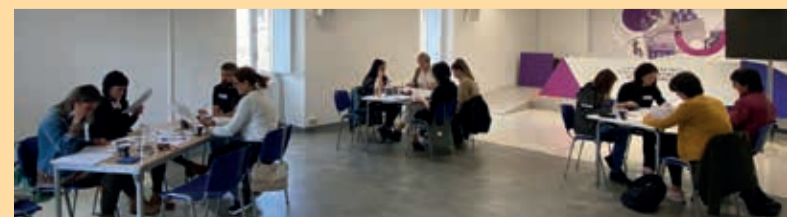
- Además, una representación de ASAFES acudimos el día 10 de octubre al acto institucional organizado por Salud Mental Euskadi que este año se celebró en Vitoria. (Palacio de congresos Europa) Para el cierre de este acto presentamos un videoclip realizado en Espacio joven ERROAK y la actuación de una persona usuaria de este proyecto.

- El 27 de octubre se celebrará el cine fórum con el corto “Primavera intermitente”, a cargo de la doctora Ana González Pinto

Queremos aprovechar para dar las gracias a los medios de comunicación que en torno a este día, y siempre que necesitamos contar algo a la sociedad, nos dais un espacio: EITB, ONDA CERO, COPE, ONDA VASCA, RNE, DIARIO DE NOTICIAS DE ALAVA, GASTEIZ HOY, EL CORREO.

### WORLD CAFÉ sobre comunicación en salud mental y género: hitza aldatuz, errealitatea eraldatzen

El 18 de mayo pudimos celebrar, gracias al apoyo del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, un **world café** sobre cómo comunicamos cuando se trata de mujeres con enfermedad mental. En la Casa de las Mujeres de Vitoria, pudimos trabajar junto con medios de comunicación y otros agentes de la información, sobre cuáles son los estereotipos que se reproducen cuando comunicamos temas relacionados con las mujeres y la salud mental y qué buenas prácticas podemos poner en marcha para erradicarlos. En los próximos meses sacaremos a la luz una guía práctica con el contenido de la sesión.



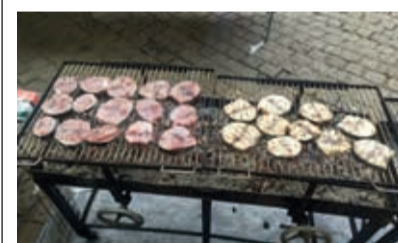
### Pintxo solidario

En la última tarde de La Blanca 2023, hubo una parte del programa festivo que tuvo como protagonista a ASAFES, desde el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz nos propusieron realizar un pintxo solidario con la ayuda de EuskoLabel.

Parecía que la ola de calor iba a obligarnos a suspender el evento, decidimos retrasarlo un poquito y así ayudar a las gentes de vitoria a participar en la actividad solidaria.

Los olores a hamburguesa a la brasa y bonito inundaron el centro de la ciudad y esto supuso que muchas personas se animaran a colaborar con ASAFES y a degustar los ricos bocados.

Desde aquí queremos agradecer al ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz por pensar en nosotras, a EuskoLabel por aportar los deliciosos productos, y a Egibide-Mendizorrotza escuela de hostelería.



## GARAION SORGINGUNEA



En esta ocasión hemos tenido la oportunidad de conocer un proyecto diferente, la cooperativa Garaion cercana al pueblo de Ozaeta, en el camino de Otaza antiguo paso hacia el pueblo de Garaio cubierto hoy por las aguas del pantano.

Garaion surgió del trabajo colectivo donde el desarrollo de la creatividad, la naturaleza y el valor del patrimonio social son los ejes principales del proyecto. En nuestra visita enseguida nos acogió un halo de buena energía, rodeadas de naturaleza, arte y buena vibra. Nos explicaron que dentro de Garaion se ofrece el espacio para diferentes creadores y creadoras que desean realizar allí actividades de diferente índole; malabarismo, clown, circo y diversas disciplinas que deseen desarrollarse en dicho espacio. El euskera es compañero de viaje y

nos recuerdan que prestan especial atención a las mujeres alavesas que en la actualidad están sumergidas en proyectos interesantes y a los cuales se les da cabida en sus instalaciones. Además, disponen de un espacio de Albergue para realizar residencias artísticas o campos de trabajo "auzolana", cursos de bioconstrucción.

En nuestra visita tuvimos oportunidad de realizar un tapiz natural de lo más curioso además pudimos perdernos en el original laberinto de mimbre. Para quienes no se hayáis estado aún en Garaion, os animamos a contactar con ellas y acercaros a conocer el mágico mundo que han creado.

**DIRECCIÓN:**  
Otaza Auzoa, 2, 01206, Araba  
**TELÉFONO:** 945 06 32 45



## Taller gastronómico en el Valle Salado de Añana

Una de las actividades más exitosas de este pasado verano fue la visita al Valle Salado y el taller/cata de sal que hicimos. Tuvimos oportunidad de conocer de primera mano la historia de las diferentes salinas que había en el entorno cercano, así como la forma de producir la y las herramientas que utilizaban para ello.



La cata de sal fue un éxito, una actividad a la que no estamos muy habituadas y donde pudimos aprender muchas cosas. Pudimos probar sal con cayena, con ajo, la habitual (sin sabores diferentes) y una novedad; agua de sal, un producto de lo más curioso y muy útil para la cocina del día a día. Probamos también el chocolate con sal, un producto exquisito y al que no estamos nada acostumbradas. ¡Si tenéis oportunidad, probadlo! Una vez hecho el taller bajamos al Spa Salino, unas instalaciones al aire libre se componen de un pediluvio y un maniluvio. En ellas pudimos sumergir los pies y las manos en salmuera recordando los baños que tomaban los antiguos salineros cuando producían la sal. También fue un buen momento para relajarnos y descansar.



## VITORIA-GASTEIZ

### ESPACIO JOVEN ERROAK GAZTEGUNEA

En ERROAK, ofrecemos varios espacios para jóvenes de entre 16 y 30 años: grupos de apoyo mutuo para ellas y ellos y sus familias, actividades de habilitación psicosocial y formación y prácticas prelaborales en Raep y otras empresas relacionadas. Hemos podido llevar a cabo este programa gracias al apoyo de entidades como Fundación ONCE, Fundación Vital, Fundación LaCaixa y Cartamundi (King Baudouin Foundation).

Este año hemos trabajado con 12 jóvenes (9 chicos y 3 chicas), de los cuales diez han completado el proyecto de manera exitosa y 4 de ellos han conseguido un puesto de trabajo.

En general se podría decir que el grado de satisfacción ha sido alto: 4,55



sobre 5 por parte de los familiares y 8,6 de 10 por parte de los jóvenes.

Este año, además de trabajar duro en el proyecto formativo y en los grupos de autoayuda, hemos realizado un proyecto de reciclaje, música y arte: os

dejamos una foto para que veáis cómo nos lo hemos pasado.

Para más información sobre el programa, podéis poneros en contacto con Raquel o Iratxe.

¡Os esperamos!

### CHARLAS PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN CENTROS DE PERSONAS MAYORES BIZAN

El día 20 de octubre comenzaron las charlas de **Prevención del suicidio** en todos los centros BIZAN para personas mayores. A lo largo de este trimestre se acudirá a los ocho centros que dispone la Red BIZAN (Los Herrán, Zaramaga, Aranzabizkarra, Abetxuko, San Cristóbal, San Prudencio, Sansomendi y Landázuri).

En estas charlas se pretende romper el tabú que rodea al suicidio y hablar con claridad sobre ello para poder romper los mitos que existen sobre él y poder prevenirlo.

### FORMACIÓN A PROFESIONALES DE LA RED BIZAN

Durante el mes de septiembre y octubre, el trabajador social y la psicóloga de autonomía han realizado tres formaciones en prevención del suicidio en personas mayores a profesionales de diferentes ámbitos que trabajan en la Red Bizan. En ellas se han aportado herramientas para poder prevenirlo y detectarlo en las personas mayores. Ha sido un placer compartir con ellas y ellos un espacio de aprendizaje mutuo donde se han creado sinergias importantes.

### ESCUELAS DE DEPRESIÓN

La depresión es el diagnóstico que más ha aumentado en los últimos años. Es por ello y debido a que en ASAFES nos adaptamos a las nuevas necesidades que van emergiendo, se han creado dos escuelas sobre esta temática. Uno de los grupos es para aquellas personas que la sufren en primera persona y el otro grupo para sus familiares.

La duración será hasta finales de diciembre. Si estás interesada o interesado en participar, llama a ASAFES y pregunta por Idoia.

### CHARLAS DE SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL EN CENTROS ESCOLARES

Ya ha arrancado el curso escolar 2023-2024 y con ello han comenzado las charlas de sensibilización y prevención en salud mental en el alumnado de los diferentes centros de Municipio.

Este año, ha habido una gran solitud de charlas (IES Lakua BHI, Ikastola Armentia, Egibide, etc.) y desde aquí agradecemos la confianza que siempre depositan en ASAFES y en su equipo.

### COMIDA DE NAVIDAD

Un año más, la Comisión de Familiares ha organizado la tan esperada Comida de Navidad. Tendrá lugar el **16 de diciembre** de nuevo en el restaurante Alkartetxe, done el año pasado nos trataron con mucho cariño y amabilidad.

Cualquier duda, llamad a ASAFES y preguntad por Idoia.

Último día para apuntarse: 01 de diciembre del 2023.

¡Animaros a participar!

### ZONA RURAL ESCUELA DE FAMILIAS EN ZONA RURAL

Durante el mes de octubre nuestro equipo de la zona rural ha estado especialmente presente en la zona de la Rioja Alavesa. Concretamente en Oion ha tenido lugar el desarrollo de la Escuela de Familias de zona rural.

En este espacio formativo para familiares o personas cercanas a personas con enfermedad mental se ha tratado de fomentar una actitud activa ante la salud mental y mostrada como afrontar los problemas cotidianos con actitudes saludables.

Las familias que se han acercado han podido comprender un poco mejor la enfermedad mental y sus síntomas, y han conocido herramientas para el manejo del día a día. Además, siempre se ofrece un espacio de expresión y escucha de las diferentes realidades.

### CINEFORUM: PRIMAVERA INTERMITENTE

Desde ASAFES, se organizó una actividad especial en torno al Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre) el día 27 de octubre.

Tuvimos la ocasión de realizar un cinefórum sobre el cortometraje creado por la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental "PRIMAVERA INTERMITENTE". El acto fue dirigido por la directora médica del cortometraje y catedrática de Psiquiatría de la Universidad del País Vasco **Ana González-Pinto**. Este cortometraje ha sido interpretado por Emma Ozores, Juan Carlos Naya, Paula Ezcurra y dirigido por José Cabanach. Todas y todos ellos con esta película han querido enviar el mensaje de que el trastorno bipolar es una enfermedad que no te define, y sobre todo, que no te impide desarrollarte plenamente como persona.

Desde aquí queremos agradecer a la Dra. Ana Gonzalez Pinto su cercanía y amabilidad ante las preguntas de las personas asistentes que valoraron el acto como algo muy positivo para continuar en el trabajo de la eliminación del estigma ante la enfermedad mental.

El cortometraje lo puedes visualizar en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=hHJOtn23phY>

**EMPLEO****RAEP****¡ARRANQUE DE NUEVA ACTIVIDAD!**

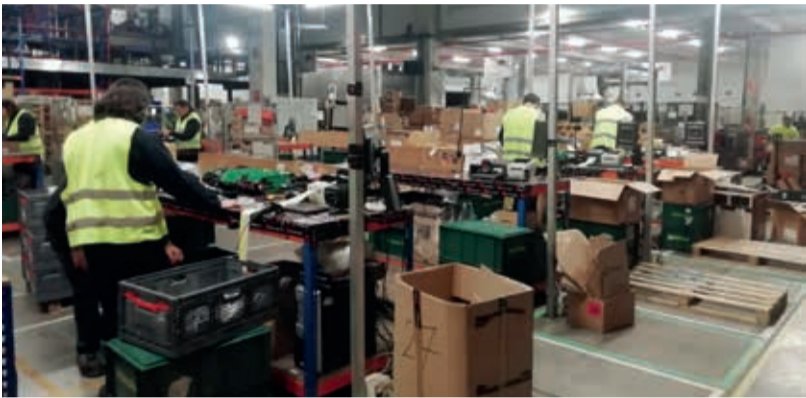
Nos complace informar a todas las personas socias de ASAFES que nuestro Centro Especial de Empleo amplía sus servicios. Desde el pasado 23 de octubre de 2023 nos encontramos en las instalaciones de la empresa FORUM, etiquetando y alarmando prendas de ropa.

Se trata de una actividad enmarcada dentro de nuestra sección de manipulado y que dará empleo estable y de

calidad a un número aproximado de 15 personas durante todo el año.

Estamos convencidas de que vamos a realizar un estupendo trabajo y que cumpliremos con la confianza depositada por parte del cliente en RAEP.

Os dejamos una imagen del centro de trabajo para que os podáis situar mejor con cuál es nuestro cometido.

**PILA****Visita a Kontsumobide**

**Kontsumobide - Instituto Vasco de Consumo** es un organismo autónomo, adscrito al Departamento de Turismo, Comercio y Consumo del Gobierno Vasco, y cuyos objetivos son definir, planificar, impulsar y ejecutar las políticas del gobierno en materia de defensa y protección de las personas consumidoras y usuarias.

Para ello ofrece a la población general, diferentes formaciones que imparten en su sede con dinámicas divertidas y teoría fácil de entender. En esta ocasión los temas elegidos sobre el consumo fueron:

- Economía doméstica. Conocer los diferentes tipos de gastos que puede haber en una casa.
- Alquiler de la vivienda. Portales en los que se puede acceder a vivienda pública y privada. Qué requisitos pueden pedir y cuáles no. Leyes.
- Derechos y deberes del consumo. Cómo se debe hacer una devolución o una reclamación.
- Etiquetado. Qué podemos entender de las etiquetas.

La valoración de la visita fue MUY POSITIVA por parte de todos los asistentes y todos pudimos aprender muchísimas cosas y resolver muchas dudas en relación al consumo.

**¡MUY RECOMENDABLE!****CENTRO OCUPACIONAL****ESCUELA DE HÁBITOS SALUDABLES, cuidando y mejorando nuestra salud**

A lo largo de la semana, en el Centro Ocupacional realizamos diversas actividades que nos ayudan a avanzar en nuestro proceso de recuperación e integración sociolaboral.

Entre las diferentes actividades, una de las que más nos gusta, es la Escuela de hábitos saludables, un espacio que dedicamos semanalmente hablar sobre diferentes temáticas que son importantes para el cuidado de nuestra salud, física y mental.

Desde que comenzamos con este espacio, hemos tratado las siguientes áreas: alimentación, sueño, vida activa y ejercicio físico, ocio y tiempo libre, autoestima y autoconcepto y la relación con la familia.

En cada sesión, leemos y reflexionamos sobre el ámbito a tratar, analizamos nuestros hábitos y vemos qué aspectos nos gustaría mejorar. A veces, visitamos recursos o servicios relacionados, ponemos en práctica algunas de las propuestas, hablamos con personas expertas en la materia o vemos algún documental relacionado con el tema.

La escuela resulta de mucha ayuda porque solemos recibir consejos o recomendaciones para hacer pequeños cambios en nuestro día a día, que no resulten demasiado exigentes pero que nos hagan sentir mejor y gocemos de una mejor salud.

Una de las temáticas que más hemos trabajado o a la que más sesiones hemos dedicado ha sido la alimentación. Además de aprender sobre los diferentes alimentos y los nutrientes que nos aportan, hemos aprendido a elegir opciones más saludables, a disfrutar de la comida y a romper con la idea de que comer sano es difícil y aburrido. Hemos disfrutado un montón con los diferentes talleres de cocina que hemos hecho a lo largo del año y vamos aprendiendo a realizar recetas sencillas y saludables.

**Excursión a Oñati**

Descubrir y visitar nuevos lugares nos encanta y si es en buena compañía, mucho mejor.

En el mes de octubre, tuvimos la oportunidad de compartir un día con los y las compañeras del Centro de Día Argibide. Con el tiempo de nuestro lado, ya que lucía el sol y hacía buena temperatura, nos pusimos en marcha hacia el bonito pueblo de Oñati.

Pudimos visitar la chocolatería del pueblo, donde la nutricionista Amaia, nos habló de la tradición chocolatera en Oñati, los orígenes del cacao y los beneficios de este alimento para la salud, así como del proceso de elaboración del chocolate. Además de ver el museo del cacao que tienen allí mismo, lo mejor de todo fue que pudimos probar varios chocolates y ¡estaban riquísimos!



Después de la visita, y tras almorzar en un bonito parque, contamos con la guía de Mikel, que nos contó muchas curiosidades sobre la historia de Oñati mientras dábamos un paseo.

Para terminar la mañana por todo lo alto, nos dirigimos al santuario de Aranzazu, donde compartimos una agradable comida, disfrutando del paisaje y la increíble vista que hay desde allí.

Fue un placer compartir esta excursión y estamos deseando repetir otra aventura.

**LA PUERTA VIOLETA****Entrevista a Ixa Rodríguez, boxeadora**

**Ixa Rodríguez es una conocida boxeadora nacida en Ermua y criada en Soraluze. A sus espaldas lleva numerosos éxitos en este deporte: ha sido cuatro veces campeona de Euskadi, y a nivel nacional tiene una medalla de plata, una de oro, y ha sido campeona nacional de Sanda, otro deporte de combate. Ha tenido 5 peleas en profesional con 5 victorias, y también la podréis conocer por haber sido participante del "Conquis" en el año 2013.**

Lo primero, agradecerte que hayas sacado un ratito para contestarnos a las preguntas de nuestro apartado feminista.

Sabemos que las trayectorias de las mujeres que os dedicáis al deporte son mucho más desiguales que las de los hombres. En el caso de un deporte tan masculinizado como el boxeo, entendemos que esta desigualdad es mucho más notable. ¿Te has encontrado obstáculos en tu trayectoria como boxeadora por el hecho de ser mujer? Y si es así, ¿Cómo los has superado?

Por suerte he tenido siempre el respaldo de Josu Lopategui, mi entrenador, que me ha apoyado en todo y siempre ha dado la cara por mí y por todas mis compañeras. Ahora igual que soy entrenadora quizás lo noto un poco más, porque tengo que tomar decisiones, dar la cara y enfrentarme. Soy la única entrenadora que hay y todo con lo que trato son hombres. Tengo a las espaldas a Josu, que cuando me tengo que enfrentar y tengo que ponerme dura con todos, me hace sentir que está ahí apoyándome y me da fuerzas para hacerlo.

A parte de tu carrera como boxeadora profesional, sabemos que también has estudiado integración social y que das clases de boxeo a personas de distintas edades, incluso en residencias de personas mayores. ¿Qué te llevó a estudiar integración social? ¿Qué es lo que más te gusta de dar clases de boxeo?

Estudié integración social porque tenía claro desde pequeña que a este mundo había venido a ayudar, y ya que me gustaba el boxeo empecé a dar clases en la residencia de Soraluze y luego también he sido entrenadora mucho tiempo del club Dordoka, donde se atiende a personas con parálisis cerebral. Ahí hacíamos atletismo, lanzamiento, boccia y también les he dado clases de boxeo. Lo que más me gusta de dar clases es que aparte del deporte, intento darle otros valores al alumnado, no solamente que vengan a entrenar sino que sepan otras cosas importantes del día a día, mis consejos, todo lo que yo he aprendido intento explicárselo: que valoren las cosas y que ayuden a quién más lo necesita. Eso sobretodo.

Sabemos que el boxeo profesional es un deporte exigente que requiere de

mucha disciplina y sacrificio: entrenar, controlar el peso,... ¿Cómo haces para controlar la presión? ¿Tienes alguna técnica?

El boxeo amateur y el boxeo profesional, si estás muy metida en ello, es muy sacrificado. Pero realmente, la persona que lo hace es porque ha tomado esa decisión con el corazón, entonces cuesta menos. Es cierto que visto desde fuera puedes verlo como algo muy exigente, pero cuando realmente te gusta algo se hace muchísimo más fácil. La técnica que siempre he utilizado es querer llegar al próximo objetivo y entonces me llevaba a todo por delante. Si quería ir al campeonato de España lo preparaba a muerte, incluso para una pelea de rodaje me dedicaba al 100%.



En alguna entrevista, has comentado que "una boxeadora debe mantener la calma después de que le machaquen". Entendemos que enfrentarte a los fracasos es necesario en el deporte para mantener la motivación y no venirte abajo. ¿Es fácil gestionar las emociones en un deporte como el boxeo?

Es muy importante mantener la calma y es importante cuidar el autoestima. Puedes hacer una muy buena pelea y ser "la leche" y cuando te sale una mal, la gente lo va a criticar, y siempre vas a tener a alguien o a muchos que no van a querer que crezcas, bien sea por envidia o por muchas cosas. Entonces, saber dónde está una misma y saber quién es una misma es esencial para no caer. Muchas veces el sacrificio, por ejemplo el controlar la comida, el no estar con tus amigas y amigos, ver menos a la familia, porque tienes un objetivo, y llegar el momento y que la gente te critique, puede ser frustrante. Pero si una persona sabe quién es y hacia dónde va, y todo su alrededor el que le entrena y le apoya, yo creo que se puede conseguir todo. Para mí ese era mi aliciente.

**¡Muchísimas gracias por participar en este espacio, Ixa!**

**EXCURSIÓN A LA PLAYA DE BAKIO**

Para no perder las buenas costumbres, decidimos acercarnos a la playa de Bakio, donde pudimos disfrutar de un día muy agradable en buena compañía. A pesar de que el clima no acompañase, por la mañana pudimos disfrutar de la playa de Bakio dando un paseo por la arena y comentando las noticias más relevantes del día. Disfrutamos de una riquísima comida, y para poner el broche definitivo; dimos un paseo por el pueblo antes de iniciar nuestra vuelta a casa.



**Lotería de Navidad**  
**asafes**  
 68416  
 PARTICIPACIÓN DE 3€, 0.50€ DONATIVO PARA ASAFES

**PSICOEDUCATIVO**

**Feria del ganado de Agurain**

El día que quedamos para ir a Agurain amaneció con niebla, dejando un día húmedo. A media mañana llegamos y estando a la entrada del pueblo enfilamos cuesta arriba. Mucha gente circulaba en la misma dirección, tranquila, en ambiente festivo. Curiosos y cómplices del evento, niños y padres, abuelos emocionados por recordar un día importante. La feria del ganado, qué desde tiempos que yo desconozco..., se compraba y vendía ganado y animales de granja. Día importante del que dependía la economía del caserío.

Bucólicas imágenes que llevo, románticas de lo rural de antaño, supongo que poco tienen de real construida con los colores de mi infancia y los recuerdos narrados por mis abuelos y mis padres

El tiempo que pasé disfrutando de la naturaleza fue en un pueblo pequeño compartiendo el tiempo con todos en las tareas del campo libre feliz, yo viví como si fuese un gorrión.

La infancia se fue y los tiempos cambiaron para todos, para el pueblo para las personas y la manera de vivir. En un día como la feria de ganado de Agurain llena de vida sus habitantes han sabido preservar las costumbres antiguas de encuentro entre todos.

Gracias a todos ellos, en este presente, podemos decir que nuestra cultura está viva que se transmite a cada uno de los asistentes, y donde de una forma común descubrimos el carácter que nos define

Blanca Sánchez



Acudí el pasado día 3 de octubre con Argibide, a la feria del ganado en Agurain, donde disfrutamos todos los participantes de varios puestos y concursos de animales. Pero lo mejor de toda la actividad, fue estar todos en grupo, disfrutar juntos de un almuerzo que estaba riquísimo y contar nuestras experiencias. Si hay otra actividad, me apuntaré seguro.

Héctor González



**PICNIC EN CAMPAS DE ABETXUKO**

Aprovechando que este año en Vitoria ha hecho un clima muy agradable, Oreaka ha acudido a las campas de Abetxuko a realizar un picnic todos/as juntos/as. Dimos un buen paseo desde la sede hasta la zona del río, donde comimos a la sombra y pudimos descansar un rato y jugar a las cartas. Nos gustó tanto el plan, que seguro repetiremos en otra zona de nuestra bonita ciudad.

**EXCURSIÓN A PAMPLONA**

El pasado mes de junio nos acercamos en tren a conocer la ciudad de Pamplona que tan cerca tenemos. Fuimos a la oficina de turismo y seguimos los consejos que nos dieron sobre los lugares que no nos podíamos perder en nuestra visita.



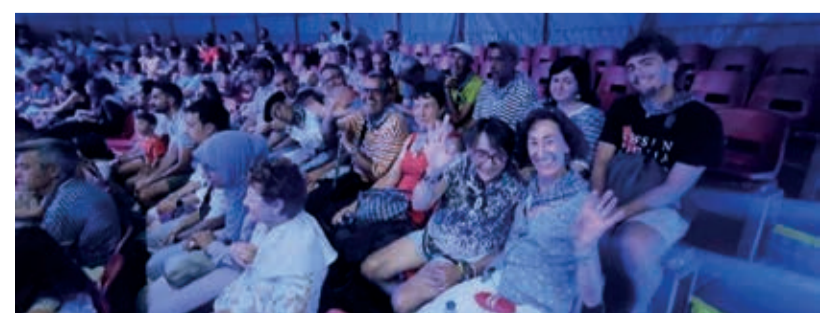
**INTERVENCIÓN CON ANIMALES**

¡Vaya tarde más entretenida pasamos con la perra Dana y su ama Zuriñe de codo con pata! Aprendimos muchas curiosidades del mundo de los perros, hicimos varias actividades con la ayuda de Dana y la verdad que disfrutamos muchísimo de su compañía.



**FIESTAS LA BLANCA**

Como no podía ser de otra forma, recibimos con entusiasmo un año más a Celedón. Este año nos acercamos a ver las desternillantes Goitiberas, con las que nos pasamos genial. Aprovechamos también para disfrutar del circo Holiday, los herri kirolak, el zoco árabe, la feria de artesanía, cantamos en un karaoke, y por supuesto nos acercamos al pintxo solidario, ¡este año ha sido a favor de Asafes!



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

Erabilera Publikoko Aitortza jaso zuen 1998an eta Gizarte Interesekoa 2014ean  
 Declarada de Utilidad Pública en 1998 y de Interés Social en 2014

Amadis, 2 01010 Vitoria - Gasteiz

945 28 86 48    www.asafes.org    asafes@asafes.org  
 asafes\_araba    asafes.org    Asafes Araba

ASAFES no se hace responsable de las ideas y opiniones reflejadas en esta publicación.

EDICIÓN PATROCINADA POR: Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación Foral de Álava.

araba álava  
 foru aldundia diputación foral

Vital FUNDACIÓN  
 FUNDAZIOA

Diario  
 Noticias de Álava

DIRECCIÓN: ASAFES  
 REDACCIÓN: Equipo Técnico de ASAFES y personas socias  
 DISEÑO: Ideien Estudio  
 IMPRESIÓN: Héctor, Soluciones Gráficas