

VIDA ASOCIATIVA

ASAFES presenta nueva identidad corporativa

Somos una entidad en movimiento, en constante innovación para mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y sus familias. ¡Una entidad viva!



Logo anterior



ASAFES es la asociación alavesa de familiares y personas con problemas de salud mental. Desde la fundación en 1976 los servicios y recursos han crecido, adaptándose a las nuevas realidades y necesidades en el ámbito de la salud mental, siendo referente y pionera en muchos programas.

Hoy vivimos un momento de cambio, de renovación y crecimiento. Es por eso que se ha visto la ne-

cesidad de que la imagen corporativa se adapte a estas nuevas circunstancias y refleje el carácter actualizado. ASAFES pretende demostrar que es una entidad en movimiento y está constantemente innovando para mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y sus familias y remarcar que es una entidad viva, actual en la que su esencia no ha cambiado.

A pesar de todos estos cambios, ASAFES mantiene su esencia y sigue poniendo siempre en el centro a las familias y las personas con problemas de salud mental. Nuestro compromiso sigue siendo luchar por los derechos de quienes conviven con una enfermedad mental y promover la salud mental en el Territorio Histórico de Álava.

ASAFES apuesta por la conciliación como un modo de mejorar el bienestar

Pero ¿qué es eso de conciliar? Conciliar es "hacer compatibles dos o más cosas". En este caso nos referimos a conciliar la vida personal, laboral y familiar posibilitando el desarrollo paralelo de los diferentes ámbitos que componen la vida de las personas de forma satisfactoria.

En concreto en el ámbito laboral es importante ofrecer medidas que favorezcan responsabilidad entre la empresa y las personas trabajadoras, desde la voluntad y el compromiso de resolver las necesidades mutuas.

En ASAFES somos especialmente conscientes de la

importancia de promover medidas que favorezcan la conciliación y la corresponsabilidad. De este modo favorecemos no solo mejorar el tiempo de cuidado de las personas más vulnerables, sino también promover el autocuidado y la salud mental de las personas que atendemos y de las que trabajan en la entidad.

Por eso además de contar con el II PLAN DE IGUALDAD, hemos podido presentar el I PLAN DE CONCILIACIÓN desarrollado gracias al apoyo de la subvención para tal fin de Gobierno Vasco, de la asesoría DAITEKE y de la comunidad Kontzilia.



CENTRO OCUPACIONAL

¡Nos mudamos!

Hace casi 10 años el Centro Ocupacional empezó su andadura. Muchas cosas han pasado desde entonces... Como parte viva de la Asociación que somos, durante estos años distintas personas, tanto profesionales como usuarias, han pasado por nuestro Centro, dejando algo de sí mismas. En este tiempo compartido hemos celebrado y apoyado los logros y cambios que cada una de las personas que componemos el Centro Ocupacional ha vivido. Durante este tiempo, las compañeras y compañeros de RAEP nos han acompañado y nos han prestado parte del espacio que tienen para desarrollar nuestra actividad.

Hace un tiempo, Arrate, nuestra responsable, nos comunicó que tendríamos un nuevo centro. Con nuevos espacios de trabajo, nuevas compañeras y compañeros y un lugar que será más confortable para desarrollarnos de cara al mundo laboral o para mantener y reforzar nuestras habilidades

socio-laborales. Para ello, tuvimos que despedirnos de RAEP. Como todos los cambios, esto al principio nos costó. Esta mudanza o tránsito ha llevado su tiempo y esfuerzo, y hoy podemos decir que nos ha unido mucho como grupo, o mejor dicho, como EQUIPO.

Durante el mes de marzo, hemos realizado la mudanza a nuestro

nuevo espacio de trabajo. La decoración, la limpieza y el orden han sido nuestras tareas estas semanas para tener un espacio agradable.

Antes de despedirnos de todas vosotras y vosotros, que nos estáis leyendo atentamente, nos gustaría invitaros a una jornada de puertas abiertas. ¡Os mantendremos informadas!



FANGUITO CERÁMICA



En el centro de día Argibide, dos grupos tuvieron la oportunidad de trabajar con barro en primera persona. A través de una técnica sencilla aprendieron a realizar desde cero pequeños boles de cerámica. También, pudieron decorarlos con moldes y sellos y una vez terminado el diseño pintándolos. Leire, la maestra de la cerámica, se los llevó para hornearlos a gran temperatura y, a los días, lo que eran colores pasteles, se convirtieron en colores brillantes. ¡Qué ilusión les hizo! No queda ninguna duda de que repetirán actividad.

En el centro de día Argibide, dos grupos tuvieron la oportunidad de trabajar con barro en primera persona. A través de una técnica sencilla aprendieron a realizar desde cero pequeños boles de cerámica. También, pudieron decorarlos con moldes y sellos y una vez terminado el diseño pintándolos. Leire, la maestra de la cerámica, se los llevó para hornearlos a gran temperatura y, a los días, lo que eran colores pasteles, se convirtieron en colores brillantes. ¡Qué ilusión les hizo! No queda ninguna duda de que repetirán actividad.



MUSICOTERAPIA

No es la primera vez que realizan esta actividad y que bien les sienta. Tras una primera experiencia allá por el 2022, este pasado 2023 la



asamblea propuso retomar las sesiones. Es por eso que desde el pasado octubre y hasta este marzo varias personas de centro de día han participado en la actividad de Musicoterapia en el Instituto MAP de Vitoria. Para empezar, aprovechan casi tanto el paseo en BEL como la sesión de musicoterapia. En la sala esperaban gran variedad de instrumentos musicales: guitarras, maracas, timbales, piano y muchos más. Nos pasamos las horas tocando, cantando y bailando.



CARNAVAL ESPACIAL

El Espacio fue la temática central de estos carnavales. Los astronautas, las estrellas, los planetas, los meteoritos, la serie V e, incluso, los personajes de Star Wars se pasaron por Argibide.



El Centro de Día también se vistió para la ocasión y se decoró con murales y diferentes accesorios espaciales. Por si no fuera poco nos hubo homenaje y tuvieron comida especial: PIZZA. Para terminar, hicieron un desfile con música en el que los diferentes grupos desfilaron y bailaron.



AUTONOMÍA

VITORIA-GASTEIZ

ESPACIO JOVEN ERROAK GAZTEGUNEA

En el programa ERROAK ofrecemos actividades para jóvenes con problemas de salud mental y sus familias: formación prelaboral, grupos de apoyo mutuo y actividades de ocio y habilitación psicosocial.

Este año continuamos apostando por las actividades artísticas como forma de trabajar capacidades complementarias a las habilidades de preparación para el empleo, como las habilidades so-

ciales, la creatividad o el trabajo en equipo.

Por ello, estamos trabajando en un **proyecto de fotografía** y el pasado 27 de febrero participamos en una sesión de fotos de la mano de *Alexei Lacalle* en las instalaciones de la Sociedad Fotográfica Alavesa. Os dejamos por aquí una de las fotos que hicimos ese día.

¡Pronto tendréis más noticias de este grupo de artistas!



EMPLEO

PILA

El Programa Pila finaliza la formación de Actividades Auxiliares de Almacén con ¡GRAN ÉXITO!

En el PILA también se apuesta por una formación para el empleo dirigida a una Capacitación Profesional, al considerar que ésta va a dotar a las personas usuarias que la realicen de una mayor perspectiva de inclusión en el mercado laboral al adquirir capacidades básicas de un oficio o profesión.

En este caso, Trabajar como Auxiliar de Almacén requiere de unos conocimientos y habilidades que no se deben tomar a la ligera al tratarse de una actividad económica clave para cualquier sector de actividad que trabaje con depósitos de inventario.

El proyecto formativo de **ACTIVIDADES AUXILIARES DE ALMACÉN** ha sido financiado por la **Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA** dentro de la **Estrategia de Empleabilidad 2023/2024** para el De-



Desarrollo de Competencias, Sensibilización y apoyo en materia de empleo para personas con discapacidad psicosocial y/o problemas de salud mental".



Entrevista a Maite Arciniega, vocalista del dúo musical *Fanny Desk*

En esta ocasión tenemos el placer de entrevistar a Maite Arciniega, vocalista del dúo musical *Fanny Desk*. Maite es graduada en Canto Clásico por la Escuela Superior de Música de Cataluña y profesora de lengua castellana en Vitoria-Gasteiz, y nos ha concedido un ratito para hablarnos sobre música e igualdad.

Cuéntanos Maite, ¿De dónde viene tu pasión por la música?

Mi pasión por la música viene de la pura casualidad, de unos padres que buscan entretenimiento por las tardes para sus hijas y bueno, en mi casa siempre ha habido interés por la cultura. Por eso yo fui a pintura, fui a música y fui a teatro, y lo que más me gustó fue la música y el teatro. Sin mucha pretensión nunca, siempre con mucha humildad, a veces demasiada. Mi suerte es que me fui encontrando con profesores y profesoras de música que me iban motivando diciéndome que tenía buena capacidad.

También eres graduada en Filología Hispánica y profesora de lengua castellana. ¿Ha sido difícil compaginar tu desarrollo en la música con la docencia?

Para mí es uno de los únicos trabajos que me puede dejar compaginar las dos actividades. Aunque la docencia es un trabajo (que aunque es muy impopular decirlo con las vacaciones y el horario que tenemos) que te deja bastante agotada. A veces me cuesta mucho encontrar la energía para ponerme a estudiar canto o para ir a ensayar o para ponerte a escribir. Aunque la docencia te prepara muy bien para lo que es un espectáculo: ponerte delante de un público, captar su atención, manejar las sensaciones que te transmiten e ir tomando decisiones sobre la marcha.

Cuéntanos qué es el Festival Jalgi Voz Festival del que eres organizadora y cómo es la experiencia de crear un festival.

El Jalgi Voz Festival fue una idea un poco loca de estas que solo se ocurrían en post-pandemia. En ese contexto, que podría hacer que la creatividad de un artista se viera mermada, a veces ocurre lo contrario. En las crisis surge una necesidad o una energía de hacer cosas.

Entonces ahí nos juntamos dos personas, que nos dedicamos a la música vocal. Ella, Ane Ruiz de Gordo, es directora de coros. Decidimos que teníamos muy

poca oportunidad para disfrutar de conciertos de música clásica más modernos, a pequeña escala, cercanos al público, que no estuvieran tan encorsetados en los rituales más básicos de la música clásica. Entonces desde esa perspectiva nos embarcamos en la idea de montar un festival que fueron 8 conciertos en cada una de las 2 ediciones que hicimos, y fue una experiencia increíble.

Ocurrió lo que ocurre en muchos proyectos culturales de la ciudad. No tuvimos modo de sacar adelante la tercera edición a pesar de que había sido un éxito. No fallaba el proyecto sino la posibilidad de mantenerlo en el tiempo.

En resumen, la experiencia de montar un festival es maravillosa y agotadora a partes iguales.

Sabemos que gracias al Festival Jalgi voz Festival conociste a la persona que hoy te acompaña en tu nuevo proyecto en el dúo *Fanny Desk*. ¿Qué significado tiene el nombre? ¿Qué queréis transmitir con este proyecto?

El nombre de *Fanny Desk* viene de un juego de palabras. Los tiny desk son un formato de conciertos pequeños de 15-20 minutos con poca producción pero mucha sinceridad y a Jimmy Vidaurreta que es el pianista y a mi nos gustaba mucho ese formato. Descubrí una parte de los artistas que a mi modo de ver a veces se oculta y es muy interesante. De tiny desk lo cambiamos a *Fanny desk* en honor a Fanny Mendelssohn que es la hermana de Felix Mendelson, una compositora brillante del romanticismo que siempre ha estado muy a la sombra de su hermano y ha sido injustamente infravalorada, porque en el proyecto intentamos reivindicar la labor de las mujeres intérpretes y compositoras. En la música clásica al final se sigue reinterpretando siempre una música de siglos pasados y el papel de las mujeres ha sido totalmente infravalorado, ocultado muchas veces. Intentamos hacer una labor de reivindicación no solo a través de una defensa argumentada sino cantada: escúchalo y si

te parece que no es de calidad, está bien, pero al menos escúchalo.

A día de hoy, ¿crees que el mundo de la música sigue siendo más complicado para las mujeres que para los hombres?

Claro que pienso que el mundo de la música es más complicado para una mujer que para un hombre, lo es el mundo en general y no es menos el mundo de la música. Lo es para las compositoras, para las intérpretes, para las programadoras culturales, para las técnicas de sonido... Es un mundo donde la mujer siempre ha estado presente. Lo vemos con la ópera, que hay personajes masculinos y femeninos. Las mujeres han estado desde el principio. El problema siempre viene en ese último escalón de la excelencia. Siempre cuento que una amiga mía entró a un master de composición y tenían que presentar una obra propia. La mayoría de alumnos eran hombres, y ellos habían compuesto todo obras orquestales, muy largas y con muchos instrumentos. Por el contrario las mujeres habían presentado obras mucho más breves, con pocos instrumentos... Esto no quiere decir nada sobre la calidad sino sobre ese ímpetu, esa energía de proposición de liderazgo y de atreverse que hemos inculcado a los varones desde bien pequeños y que en las mujeres siempre

cuesta tanto. En el desarrollo artístico de una persona, esa valentía es muy importante.

Ayer leí un artículo que decía que en las 10 óperas más interpretadas del mundo hay un personaje femenino que a nivel narrativo es tan importante como el masculino pero los minutos que canta siempre son inferiores. Además las tramas suelen ser muy machistas, suele haber violencia sexual, de género, matrimonios forzosos... Entonces el mundo de la ópera es muy complejo, ahora empieza a abrirse un poco una perspectiva de género, las productoras modernas empiezan a cuestionar todo esto con muchos detractores, y bueno, es un sistema bastante difícil de compaginar con la perspectiva feminista. Los que estudiábamos ópera y teníamos una conciencia feminista nos costaba mucho enfrentarte a los personajes, a las obras, al sistema de enseñanza de la música clásica, etc.

¿Alguna mujer que haya sido tu referente en el mundo de la música?

He tenido muchas, y no me iría a grandes nombres. Me iría a mi profesora de piano, a mi profesora de coro, a mi profesora del conservatorio de canto... Si tengo que pensar en una directora de orquesta famosa mujer, a la que admire mucho empiezo a tener menos opciones. Entonces ahí

hay algo que se pierde, el conocido como techo de cristal sigue muy vivo en la música. Si ahora tuviera que hablar de una cantante directora polifacética que me encante mencionaría a Barbara Hannigan que para mí es un referente ahora mismo.

Esta entrevista la van a leer muchas mujeres. ¿Podrías dejarles un mensaje inspirador?

Yo les animaría a tener siempre activa la perspectiva de género en todos los mundos en los que se muevan. El mundo del arte en concreto es como el mundo en general pero está regido por unas normas donde las mujeres muchas veces son relegadas a un puesto inferior, no gozan de las mismas oportunidades y tienen que demostrar mucho más que sus compañeros hombres.

Creo que tener eso presente ayuda muchas veces a entender por qué nos pasan las cosas que nos pasan, a entender que las cosas que nos ocurren no son individuales sino que son respuesta de algo estructural. A veces hay miedo de manifestar estas opiniones por miedo a que se nos rechace o que se puedan perder oportunidades. Para mí es muy importante seguir reivindicando lo que es justo.

¡MUCHÍSIMAS GRACIAS POR PARTICIPAR EN ESTE ESPACIO, MAITE!



RELATOS:

Mi entrada en la vivienda de baja supervisión

Cuando me preguntaron si me interesaba entrar en el piso de ASAFES, me asaltaron dudas y preguntas: cómo iba a estar en el piso, qué tal serían los compañeros... No tenía mucho tiempo para pensar si aceptaba entrar o no, apenas una semana y normalmente me cuesta mucho pensar cosas tan importantes.

El piso es un recurso en el que se trata de prepararnos para una vida independiente, que puede ser en otro piso compartido, solo u otra situación. Es un paso importante y también difícil. Pero lo dí.



Está en una buena zona, cerca de Gamarra, donde trabajo, del Humedal de Salburua y a un paseo del centro o media hora en tranvía. No es muy grande, pero está bien repartido, el salón en grande y cálido, y entra mucha luz. Me gusta cómo está.

Solo llevo un par de meses, los compañeros parecen buena gente y me llevo bien con ellos. Esto para mí también es importante porque la relación con otras personas no es mi punto fuerte. Aquí se pueden trabajar este tipo de cosas y se hacen reuniones cada cierto tiempo para hablar de las cosas que no podemos hablar o hacer por nosotros mismos.

Me cuesta un poco adaptarme al nuevo piso y al nuevo barrio, en ello los compañeros y los educadores ayudan mucho, y eso hace que la etapa entre las residencias anteriores y la siguiente a este piso parezca un poco más fácil.

Taller de Jabones

Hola, me presento, me llamo Héctor González y hoy vengo a hablar de un taller artesano de jabones, realizado en Argibide e impartido por Oihana. Tiene una tienda llamada "Jabonería de la Almendra" situada en el Casco Viejo.

Aprendimos varias cosas: los ingredientes, sus beneficios y cómo realizarlo. Para ello se utiliza: aceite, agua, sosa cáustica y esencia aromática. Todo ello se mezcla. La sosa, el agua y el aceite de dicha mezcla tienen que estar entre 28 y 60 grados, con un termómetro podemos medir la temperatura. Después se vierte en un molde, hay que esperar 48 horas para que endurezca (como los quesos). Hasta pasado un mes no se podrá utilizar y hay que guardarlo a oscuras.

Mi experiencia realizando el taller ha sido muy positiva, pero también me lleva a cuestionarme si sale más rentable comprarlo o hacerlo. Es un proceso laborioso, el tiempo y la formación de la persona es de valorar y tener en cuenta a la hora de comprar un jabón artesano. Por ello, agradezco a Oihana su tiempo, paciencia y tanto cariño en la actividad.



EXCURSIÓN MUSEO BALENCIAGA

El pasado mes de marzo realizamos una visita al Museo de Cristóbal Balenciaga en el bonito pueblo costero de Getaria. Conocimos la vida y obra del modisto y realizamos un taller eco-print con nuestras propias manos; una original estampación de flores en una tela de algodón que después nos pudimos llevar a casa. Como broche final, por la tarde dimos un paseo por la playa de Zarautz que nos cargó las pilas para toda la semana.



CARNAVALES

Durante el mes de febrero, hemos llevado a cabo varias actividades para celebrar el carnaval.

Hemos hecho la primera excursión del año y nos hemos animado a visitar los pueblos de Zaldondo y Altsasu para vivir de cerca el carnaval rural.

Además, como cada año, hemos celebrado nuestro característico concurso de disfraces y hemos disfrutado de unas ricas torrijas en la actividad del pintxo-pote. Para poner broche final al carnaval, acudimos al Bizan de Arana, y vimos la exposición de máscaras venecianas creadas por las personas del mismo centro.

TALLER DE SERIGRAFÍA

Desde Oreka, en colaboración con el espacio de creación La Inkieta, hemos llevado a cabo un taller de lo más original. Todas las personas participantes han realizado sus propios dibujos para crear un diseño común de camisetas. Una vez elegidos los dibujos, hemos hecho un collage y lo hemos plasmado en unas camisetas que serán sin duda nuestra prenda estrella de esta primavera.



8 DE MARZO

Desde el grupo de mujeres de OREKA el pasado 8 de marzo acudimos a la manifestación que se celebró en honor a este día. Juntas y unidas reivindicamos y defendimos nuestros derechos y pasamos una tarde de lo más agradable.



Si necesitas ayuda, aquí estamos • Laguntza behar baldin baduzu, hemen gaude



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

EDICIÓN PATROCINADA POR: Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación Foral de Álava y Departamento de Políticas Sociales y Salud Pública (Servicio de Salud Pública) del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.



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

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