

ELKARTE-BIZITZA

ASAFES, asociación comprometida con la prevención del suicidio



El día 9 de junio la psicóloga clínica y de emergencias, experta en conductas suicidas Mercedes Cavanillas realizó una formación sobre como intervenir con las familias cuando conviven con alguien con tentativas suicidas. Al día siguiente, el 10 de junio, en el palacio de Congresos Europa se celebró el VIII seminario so-

bre suicidio bajo el título *El peso invisible: cuidar a quienes atienden una crisis suicida*, que este año ASAFES ha organizado de la mano de DFA, y con el apoyo de Gobierno Vasco. Al seminario se inscribieron más 400 personas de manera presencial y un centenar de manera on line.



KATE MOREA

Las historias de las mujeres que han pasado por La Puerta Violeta nos han enseñado que la igualdad se construye de muchas maneras: rompiendo barreras, generando referentes, reivindicando derechos... y también creando espacios seguros para todas las personas. Por eso, en esta ocasión hemos querido hacer una pausa en nuestras entrevistas para hablar de una herramienta que contribuye precisamente a ese objetivo: nuestro **Protocolo para la prevención, identificación y actuación frente al acoso sexual, el acoso por razón de género y otras formas de violencias machistas**.

Recientemente hemos actualizado esta herramienta y entre otras mejoras, incorporamos dos aspectos especialmente relevantes: el **reconocimiento expreso del acoso por orientación sexual, identidad y/o expresión de género, y la inclusión de las violencias digitales**. No son cambios menores. Responden a una realidad que evoluciona y a la necesidad de que todas las personas puedan desarrollarse en un entorno seguro.

Cuando nombramos una realidad, también la protegemos

Las formas de discriminación cambian y, afortunadamente, también lo hacen las herramientas para prevenirlas.

Durante mucho tiempo, muchas situaciones de rechazo o burla hacia personas LGTBQ+ se normalizaban o pasaban desapercibidas. Sin embargo, comentarios ofensivos, bromas sobre la orientación sexual, cuestionar la identidad de una persona, utilizar de forma intencionada un nombre o pronombre incorrecto, ridiculizar expresiones de género que se salen de la norma o excluir a alguien por ser quien es también son formas de violencia. Aunque a veces puedan parecer "pequeños gestos", su impacto puede ser muy profundo.

Por eso nuestro protocolo reconoce expresamente estas situaciones como conductas que no tienen cabida en ASAFES. Porque la igualdad no consiste únicamente en reaccionar cuando ocurre algo grave, sino también en

ERROAK

Espacio Joven Erroak Gaztegunea

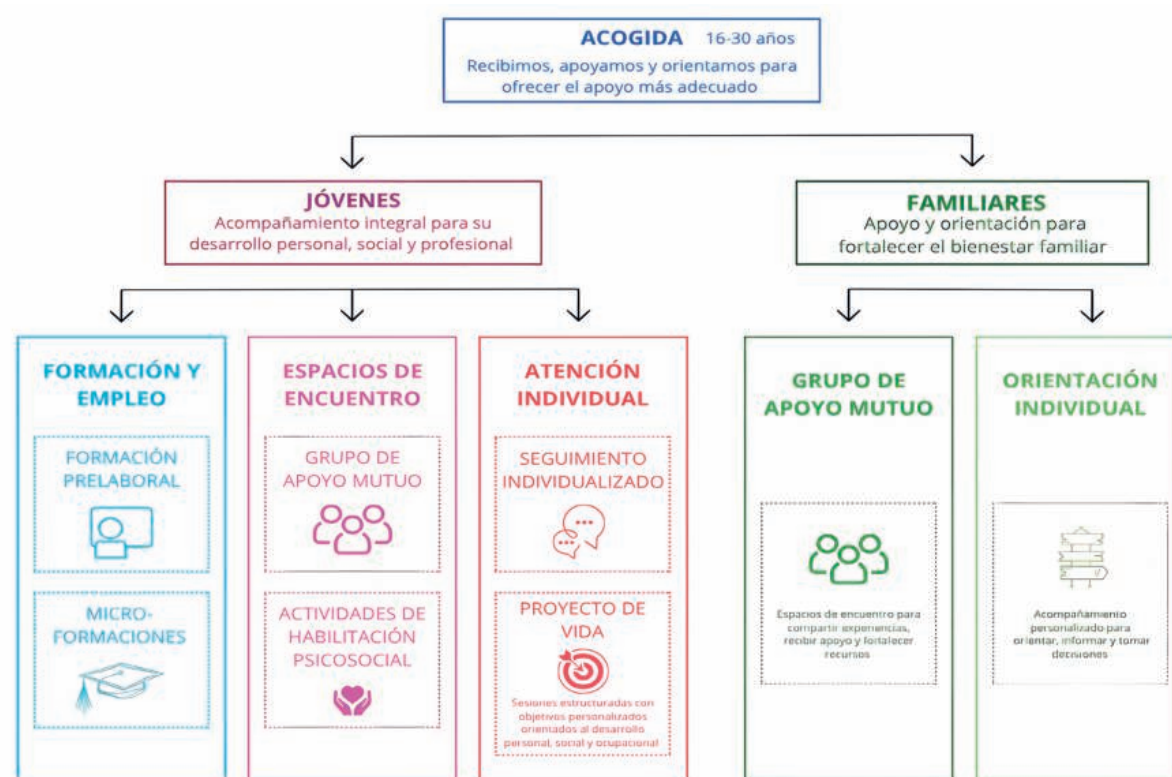
Durante los últimos años, desde la asociación se ha detectado una realidad cada vez más presente: la necesidad de contar con un recurso específico dirigido a personas jóvenes y sus familias. Aunque muchas de ellas ya participaban en distintos servicios de ASAFES, existía un vacío en la atención a una etapa vital con características y necesidades propias, en la que a veces no es fácil encontrar espacios adaptados.

Con esta idea surge Espacio Joven Erroak Gaztegunea, un programa pensado para dar respuesta a estas necesidades y ofrecer un acompañamiento más cercano, flexible y adaptado al momento vital de la juventud.

El objetivo es crear un recurso accesible y de confianza, donde las personas jóvenes puedan sentirse escuchadas, acompañadas y con



herramientas para avanzar en su propio proceso personal. Porque ERROAK en euskera, significa "raíces", y ese es precisamente el sentido que queremos dar al programa: ofrecer un lugar donde poder echar raíces y crecer, construyendo desde ahí sus propios proyectos de vida.



prevenir aquellas conductas cotidianas que generan malestar, miedo o exclusión.

Las violencias también existen en el mundo digital

Otra de las novedades del protocolo es que contempla las violencias que se producen a través de las tecnologías. Hoy en día gran parte de nuestras relaciones pasan por grupos de WhatsApp, redes sociales, correo electrónico o distintas aplicaciones de mensajería. Estos espacios facilitan la comunicación, pero también pueden convertirse en escenarios donde aparezcan conductas de acoso.

Difundir rumores, compartir imágenes o contenido sin consentimiento, enviar mensajes ofensivos o de carácter sexual, publicar comentarios humillantes o ridiculizar a una persona en un grupo son ejemplos de violencia digital. El hecho de que ocurran detrás de una pantalla no las hace menos dañinas. Al contrario, muchas veces su alcance es mayor, porque pueden difundirse rápidamente, permanecer en el tiempo

po y llegar a un número muy amplio de personas.

Igualdad y salud mental van de la mano

En una asociación como ASAFES sabemos bien que el bienestar emocional no depende únicamente de lo que nos ocurre a nivel individual. El entorno en el que vivimos, trabajamos o participamos influye directamente en cómo nos sentimos.

Sufrir acoso o discriminación puede generar miedo, ansiedad, inseguridad, y aislamiento. Cuando estas situaciones se mantienen en el tiempo, afectan a la salud mental, dificultan las relaciones y hacen que las personas dejen de sentirse seguras en espacios que deberían ser de confianza. Por eso prevenir el acoso no es solo una cuestión legal o normativa. Es una forma de cuidar a las personas. Construir espacios donde todas las personas sean tratadas con respeto, independientemente de su sexo, orientación sexual, identidad o expresión de género, beneficia a toda la organi-

zación. Cuando las personas sienten que pueden ser ellas mismas sin miedo al rechazo, se favorece el bienestar, la participación y la convivencia.

Un compromiso compartido

El protocolo es una herramienta importante, pero por sí solo no cambia las cosas. Lo que realmente marca la diferencia es el compromiso cotidiano de todas las personas que formamos parte de ASAFES.

Escuchar, respetar, no mirar hacia otro lado cuando presenciamos una situación de acoso, cuidar cómo nos comunicamos —también en los espacios digitales— y contribuir a crear un ambiente seguro son responsabilidades compartidas.

Durante los próximos meses seguiremos trabajando este tema mediante diferentes acciones formativas y de sensibilización. Porque prevenir el acoso no consiste únicamente en saber cómo actuar cuando aparece, sino en construir una asociación donde el respeto, la igualdad y el cuidado formen parte de nuestro día a día.

Argibide eguneko zentroko Kultur Astea: MURTZIA

Argibide zentroko ohiko jarduerarik berezienetako bat Aste Kulturala da.



Urtero bezala, aurten ere leku berri batera bidaiatu dugu, eta aukeratu-tako helmuga **Murtzia** izan da.

Astean zehar, Murtziako kultura hobeto ezagutzeko aukera izan dugu. Bere ohiturak, janaria, hizkera eta folklorea landu ditugu modu erraz eta atseginean. Horrez gain, lurraldearen oinarriko ezaugarriak ere ezagutu ditugu.

Aurten berrikuntza berezia izan dugu: Murtziatik etorritako boluntario batzuk gurekin egon dira. Haiekin sukaldaritza tailer bat egin dugu, eta Murtziako plater tipikoak prestatu ditugu. Eskerrik asko bihotzez!

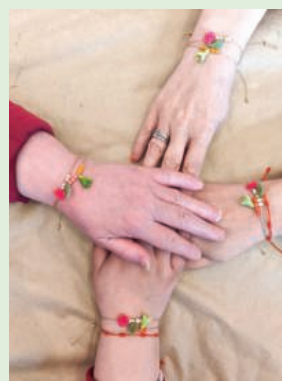


Parte-hartzaileek oso gustura hartu dute esperientzia, eta astean zehar giro polita eta parte-hartzailea sortu da.

Artea eta komunitatea sortzen: Bitxigintza tailerra LAKÚN

Bi jardunaldi oso berezitan, Argibide Eguneko Zentroko emakume talde batek bitxigintza tailer batean parte hartu du, eskulan hutsetik harago doan esperientzia batean. Jarduera **Lakún** egin da, Gasteizen kokatutako sormen-gune batean, eta horrek aukera eman digu komunitate-ingurunean esperientzia integratzaile batez gozatzeko.

Tailer honetan, gure bikote pertsonalizatuak diseinatu eta sortu ditugu, honako hauek osatuta: Belarritakoak, eskumuturrekoa eta lepokoa



Prozesu honek arreta eta eskulan-lana indartzeko balio izateaz gain, benetako esperientzia sortzaile bihurtu da. Zentroko ohiko inguruetik irten eta bi jardunaldi hauek tokiko saltoki batean elkarrekin partekatzeak talde-kohesioa, elkarren arteko laguntza eta lanerako giro paregabea sustatu ditu.

Esperientzia oso positiboa eta aberasgarria izan da. Mila esker Lakúko neskek egindako guztiagatik.



Sustraietara itzultzea beti bidaia berezia da

Ostegunero, Eguzkilore taldeak naturarekin konektatzeko irteera egiten du **"Mendira"** jardueraren bidez. Ohitura osasuntsuak sustatzeaz gain eta inguruneaz gozatzearaz aparte, ekimen hau funtsezko gunea bihurtu da ongizate

te emozionalerako eta komunitatean parte hartzeko.

Hiru hile honetan zehar, gure lurraldeko hiru leku zoragarri ezagutzeko aukera izan dugu: Legutio, Garaio eta Urbina.



Pertsona bakoitzaren autonomia eta erabakitze gaitasuna sustatuz, Argibide Eguneko Zentroko erabiltzaileek beraiek aukeratu dituzte helmugak, adostasunaren bidez.

Aukera honek balio handia du. Ez dira ibilbide arruntak; haurtzarari, fami-



liari eta bizipen pertsonalei lotutako lekuak dira. Ibilaldi hauetan oroitzapenak piztu dira, bizipenak partekatu ditugu, eta parte-hartzaile bakoitzaren nortasuna jarri dugu erdigunean.

Eskerrik asko zuentzat hain bereziak diren txoko hauek gurekin partekatzeagatik eta ostegun bakoitza bakarra bihurtzeagatik.

Euskararen presentzia gero eta handiagoa ASAFESen

Euskara Batzordetik argi dugu hizkuntza ez dela soilik komunikazio-tresna bat, baizik eta ongizatearekin, parte-hartzearekin eta hurbiltasunarekin ere lotuta dagoela. Horregatik, gure helburua euskarak ASAFESeko espazio eta jarduerak guztietan presentzia naturala izatea da.

Une honetan, euskararen erabilera

sustatzeko protokolo bat lantzen ari gara, elkarrekin barruan hizkuntzaren presentzia indartzeko jarraibideak jasoko dituen, errealitate desberdinak kontuan hartuta. Helburua ez da bat-bateko aldaketa egitea, baizik eta euskararen presentzia modu naturalean handitzen joatea.

Aldaketa horiek jada hainbat espa-

rrutan ikusten ari gara, Kaskarinia bera horren adibide izanik, non euskarak gero eta presentzia handiagoa duen. Badakigu bidea oraindik ez dela amaitu, baina pozik gaude orain arte egindako urratsekin. Euskararen normalizazioa egun batetik bestera lortzen ez den prozesua da; denon artean eraikitzen den zerbait da, eguneroko keinu txikien bidez.

RAEP VIVEROS ESKALMENDI

¡Muchas gracias por contar con nosotros/as!

Un año más Viveros Eskalmendi ha contado con el Centro Especial de Empleo, Raep SLU, en apoyo a las personas trabajadoras con problemas de salud mental para realizar trabajos propios del vivero. Estas tareas finalizaron el 4 de junio.

Las principales labores diarias han incluido; propagación y siembra, riego, trasplantes, abonado y control de plagas y mantenimiento y poda.

Además este año, nos han propuesto desbrozar todas las instalaciones y librarlas de hierbas altas que las cubrían. Un gesto de confianza que denota el buen trabajo que se viene realizando.



Una vez finalizada los trabajos en Eskalmendi, estas personas, han iniciado el lunes 8 de junio la campaña de riego de verano gestionada por Enviser y serán junto a otras 14 personas trabajadoras más, las encargadas de mantener verdes los jardines de la zona norte y oeste de Vitoria – Gasteiz.

PILA

NUEVA INCORPORACIÓN EN LA EMPRESA ORDINARIA

El PILA sigue aumentando el número de puestos logrados en la empresa ordinaria,

El pasado 1 de junio se ha incorporado otra persona en la empresa **Burulan**. En esta ocasión la persona, va a ocupar un puesto de montaje de piezas sencillas para aeronáutica, con una jornada completa.

La empresa tras haber contratado a otra persona en 2025 para ocupar un puesto de almacén ha apostado nuevamente por el colectivo y por el Programa, contratando a esta nueva persona.

Desde el programa se ha procedido a realizar una charla de sensibilización- formación con las personas de referencia, que van a estar con el trabajador. Esta actividad ha sido muy bien valorada por parte de la empresa.

Agradecer a Burulan su confianza en las capacidades del colectivo y su sensibilidad con el mismo.

ACERCANDO A LAS MUJERES AL MUNDO LABORAL

El proyecto **Emakume Aukerak 2026** dirigido

en exclusividad a un grupo de mujeres con el objetivo de mejorar su posicionamiento ante el empleo, finaliza después de 5 meses de andadura. Se han realizado en este tiempo varias actividades dirigidas a mejorar diversos temas: empoderamiento, habilidades y competencias laborales, búsqueda de empleo, competencias digitales, autodefensa, prácticas laborales...Se ha cerrado este proceso con una visita a **UDAPA**, una empresa alavesa moderna y pionera en la producción y comercialización de patata. Queremos agradecer la atención recibida y el mimo con el que nos enseñaron sus instalaciones. Salimos encantadas. Un broche de lujo a este intenso proceso formativo.



Pedalear hacia nuevos retos: un vecino de Vitoria participará en una exigente prueba cicloturista en Cantabria

Nos gustaría comenzar este artículo recordando que Alfredo es una persona muy querida y emblemática dentro de la Asociación de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Álava, ASAFES.

Desde la Comisión de Personas Usuarias de ASAFES se ha impulsado una iniciativa muy especial: poner su esfuerzo y participación deportiva al servicio de la asociación para ayudar a visibilizar nuestro 50 aniversario y sensibilizar sobre la importancia de apoyar proyectos relacionados con la salud mental.

En ASAFES creemos en el potencial de cada persona y en el apoyo a la vida independiente y comunitaria. Por ello, hemos querido realizar esta entrevista tan especial, formada por preguntas planteadas por sus propios compañeros y compañeras de la Comisión de Usuarios.

"Las personas con problemas de salud mental podemos participar en cualquier faceta de la sociedad" refiere Alfredo.

Alfredo, vas a dar visibilidad a ASAFES, pero mucha gente quizá no conozca esta asociación. ¿Nos puedes explicar qué es y qué se hace allí?

ASAFES es una asociación que tiene como finalidad ayudar y mejorar las condiciones de vida de las personas con problemas de salud mental, así como de sus familias y su entorno.

Yo formo parte de una comisión de personas usuarias y también participo en un grupo de voluntariado. Además, suelo acudir a un grupo de tiempo libre.

¿Cómo te sientes representando a ASAFES en esta prueba cicloturista?

Me siento bien. Además, me gustaría aclarar que no es una carrera, sino una marcha cicloturista.

Estoy satisfecho de poder contribuir a la labor de una asociación que trabaja para mejorar las condiciones de vida de

las personas con problemas de salud mental.

Alfredo, eres el representante de ASAFES en esta marcha. ¿Qué quieres transmitir con tu participación?

Quiero dar a entender que las personas con problemas de salud mental podemos participar en cualquier faceta de la sociedad.

¿Con qué objetivo participas en esta prueba?

Participo en un evento deportivo para que la sociedad vea las diferentes actividades que también podemos realizar las personas con problemas de salud mental.

Detrás de ASAFES hay personas usuarias, familiares, amistades y profesionales que trabajan cada día para que este proyecto siga adelante. Supongo que estarás orgulloso de formar parte de ello. ¿Te gustaría decir algo sobre todas ellas?

Es muy positivo que familiares, amistades y profesionales se involucren en la mejora de la vida de las personas con problemas de salud mental.

Quiero dar las gracias a todas las personas que ayudan y colaboran con la asociación.



¿Cómo surgió este proyecto?

Me pareció una buena manera de colaborar con la asociación, que me ayuda a superar mis problemas de salud mental.

¿Crees que este tipo de pruebas deportivas son un buen espacio para difundir causas sociales y el trabajo de las asociaciones?

Sí, creo que tienen cabida porque las asociaciones representan reivindicaciones y necesidades sociales. Además, las pruebas deportivas también son movimientos sociales y pueden servir para dar a conocer y apoyar diferentes causas.

Mucho más que kilómetros

La participación de Alfredo en esta marcha cicloturista representa mucho más que un reto deportivo. También simboliza la importancia de la inclusión, la participación social y la visibilización de la salud mental desde una mirada cercana y real.

Desde ASAFES queremos agradecer su implicación, esfuerzo y compromiso, así como el ejemplo que transmite a otras personas usuarias, familias y a toda la sociedad.

Le deseamos mucha suerte en este importante desafío sobre ruedas.



K CENTRO OCUPACIONAL

EL FESTIVAL DE LAS FLORES LLENA DE COLOR NUESTRA CIUDAD

Un año más, el centro ocupacional ha participado en el Festival de las Flores de Vitoria-Gasteiz, una cita ya consolidada en la ciudad que combina arte, naturaleza y creatividad.

En esta edición, hemos formado parte de la sección del Premio Amateur, presentando nuestro trabajo titulado **"La Batalla de Vitoria"**. La propuesta realizada ha sido reconocida con el premio y, un año más, también hemos recibido el reconocimiento del público, algo que nos llena de orgullo y satisfacción.

Durante los días de preparación, el centro se transformó en un espacio lleno de flores, colores, ilusión y trabajo en equipo. Cada persona contribuyó de una forma diferente, ya fuera en la elaboración de materiales, el montaje o el cuidado de los detalles, haciendo posible un resultado excelente.

Este año, el calor nos jugó una pequeña mala pasada y supuso un reto añadido durante el proceso. Sin embargo, gracias al esfuerzo de todas las personas implicadas, al apoyo recibido desde otros programas y a la colaboración de personas amigas, conseguimos sacar adelante el proyecto con éxito. Además, esta experiencia nos ha permitido adquirir nuevos aprendizajes que, sin duda, nos servirán para afrontar futuras ediciones.

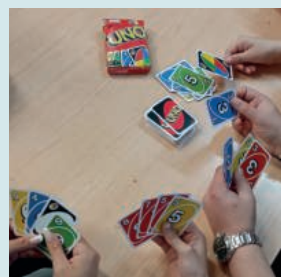
Más allá de los premios y reconocimientos, nos sentimos enormemente satisfechos por todo lo vivido y agradecidos a todas las personas que han confiado y apoyado este proyecto.

Una vez más, el festival nos recuerda que cuando trabajamos juntos, el resultado florece.



UN DÍA PARA DESCONECTAR Y VOLVER A CONECTAR

El pasado 15 de mayo en el centro ocupacional nos sumamos a la iniciativa de **"una mañana sin móvil"**, un nuevo reto que invitaba a dejar el teléfono en una caja durante nuestra jornada.



Durante la mañana, todas las personas aceptaron el reto de permanecer sin móvil y desconectar, lo que dio lugar a un ambiente diferente, más cercano y participativo. Esto nos sirvió para descubrir formas de relacionarnos, conversar y compartir experiencias nuevas sin el uso de pantallas.

La experiencia nos resultó enriquecedora a la vez que difícil, ya que estamos acostumbrados a estar pegados al móvil. Coincidimos que al principio fue costosa pero después surgieron momentos positivos de conexión real con el grupo. En definitiva, fue una jornada que nos recordó que a veces, desconectar es la mejor forma de volver a conectar.

Talleres Psicosociales

A lo largo de todo el año, de enero a diciembre, ASAFES ofrece una amplia programación de talleres diseñados para favorecer el bienestar, la participación y el desarrollo personal de las personas usuarias. La inscripción permanece abierta de forma continua, lo que permite incorporarse a las actividades en cualquier momento del año.

Estos talleres están dirigidos a personas con problemas de salud mental asociadas a ASAFES (ellas o algún familiar), promoviendo espacios de aprendizaje, apoyo y convivencia.

El **coste** de participación varía en función de cada taller, estableciéndose una tarifa general de **0,50 euros por hora**. El pago se realiza de forma trimestral y en efectivo en las oficinas de ASAFES.

Inscripciones a través de:

Mail: psicogunerural@asafes.org

Teléfono: 945 288 648

Oferta de talleres y horarios:

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
ESCRITURA 11.00 - 13.00 ASAFES	COCINA 10.00 - 12.00 ASAFES	MANUALIDADES 10.00 - 12.00 ASAFES	PINTURA 11.00 - 13.00 ASAFES	EUSKARAZ BIZI NAHI DUT EUSKERA 10.00 - 11.00 11.15 - 12.15 ASAFES
ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN 12.00 - 13.00 JUDORMENEA	YOGA 11.30 - 12.30 ARRIAGA	PASEO SALUDABLE 09.30 - 11.00 SALIDAS DESDE LA VILLERÍA BLANCA	YOGA 11.30 - 12.30 ARRIAGA	
DEPORTE 11.00 - 12.30 SALIDAS DESDE ASAFES	GIMNASIA MENTAL 10.30 - 12.00 SALIDAS DESDE ASAFES	PILATES 12.00 - 13.00 JUDORMENEA	INFORMÁTICA 09.45 - 10.45 11.00 - 12.00 ASAFES	PILATES 12.00 - 13.00 JUDORMENEA



Manualidades



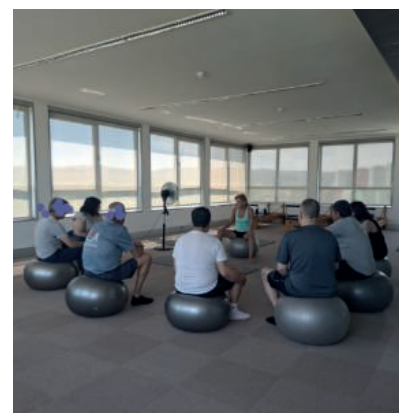
Cocina



Informática



Yoga



Pilates

VISITA A LA BODEGA VILLA LUCÍA EN LAGUARDIA

Estimados lectores, quiero agradecer al programa Psicoeducativo que contase con nosotras y nosotros para la salida grupal que hicimos el pasado día 28 de mayo; una maravillosa excursión a Laguardia (Álava). Primeramente, estuvimos en la bodega "Villa Lucía" que pertenece a dicho municipio, en pleno corazón de Rioja Alavesa, en la medieval villa de Laguardia. Un espacio creado para enamorarse de la enogastronomía. Un lugar idóneo para disfrutar de su Museo y de la Experiencia 4D llamada "En tierra de sueños". Una visita muy entrañable, con explicaciones accesibles que se demoraron en el tiempo más de lo previsto pero que disfrutamos todas y todos muchísimo.



Aún nos dio tiempo a, de forma muy rápida, poder disfrutar de las mágicas calles de Laguardia. Tuve el privilegio de enseñarles y exponer a mis compañeras/os y educadoras/es lo que en ese momento creí más oportuno que conociesen.



Entre otras cosas que vimos y merece la pena destacar:

- 1. Entrada por la puerta de San Juan.** Es una de las entradas históricas con más encanto, siendo ésta la favorita por el recinto amurallado.
- 2. Plaza del ayuntamiento.** Con su famoso reloj de carrillón, así conocido y destacado por sus tres autómatas (dos danzarines y el cachimorro). No pudimos disfrutar de su baile en directo, pero en la exposición 4D de la bodega nos lo enseñaron como si tal fuese el momento, solo hubo que recordar la exposición y todo el mundo lo visualizó.
- 3. Calle mayor y la iglesia de Santa María de los reyes.** He de destacar su pórtico policromado, la piedra que cubre sus paredes parece madera y no piedra.

Nos hubiera gustado disfrutar de más tiempo para recorrer las calles de este maravilloso lugar, pero nos quedamos con lo esencial de todo el conjunto de cosas que pudieron ser vistas.

Doy las gracias a todas y todos por haber formado parte de estos momentos que la vida nos depara.

Esti

ENAGRADECIMIENTO A ESTI DE TUS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO:

De la misma forma que la villa de Laguardia a Félix María de Samaniego vio nacer, tus compañeros de Psicoeducativo desean de corazón que el pueblo de Elciego a una gran guía turística vea en el placer.

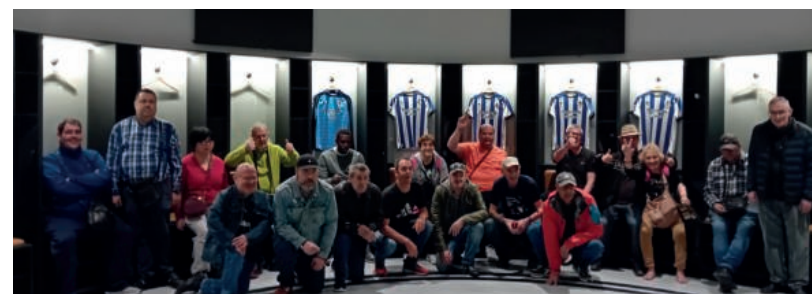
EXCURSIÓN REALE ARENA: Oreka y Centro de día

En el mes de mayo hicimos una excursión a Gipuzkoa, en concreto fuimos a conocer el **Real Arena**. ¿Sabes qué es? Tal vez haya por ahí alguien que aún no sepa que el campo de fútbol de la Real Sociedad ya no se llama Anoeta, sino "Real Arena".

Fuimos hasta allí en autobús, que nos dejó directamente en el campo. Una vez en el Estadio, hicimos un recorrido muy interesante con la ayuda de una guía que nos enseñó la sala de prensa, el gimnasio, los palcos privados, los vestuarios..., y como punto fuerte, pudimos pisar un poquito el campo donde juegan los partidos, todo un lujo.

Por cierto, no os hemos contado que esta salida la hicimos en compañía de un grupo de Argibide. Fue estupendo compartir la experiencia y lo pasamos genial, ¡ojalá repitamos!

Para acabar, antes de regresar a casa, comimos en un restaurante de Hernani, comida rica y buena compañía, no se puede pedir más.



MARCHA CAMINUS 2026

Como es tradición, no fallamos a nuestra cita anual de la marcha solidaria de la asociación **Caminus**. Este año comprobamos las bondades del cambio de recorrido, ya que al pasar por zonas más urbanas, las sombras de los árboles nos resguardaron ante el calor asfixiante.

Aparte del paseo en buena compañía, pudimos disfrutar de un ameno concierto y del sorteo en el que, una vez más, la suerte nos esquivó lo mejor que pudo. ¡Esperemos que el año que viene podamos contaros otra cosa sobre el sorteo!



TALLER DE COCINA – HUMMUS CASERO



En el mes de mayo aprovechamos el taller de cocina para aprender a hacer **hummus**. Una receta fácil, saludable y lo mejor de todo, ¡riquísima!

Se necesita un bote de garbanzos cocidos (que puedes encontrar en cualquier supermercado). Lo primero es lavar esos garbanzos utilizando un colador o cualquier recipiente, lo que tengas a mano. Cuando has lavado los garbanzos se echan en un recipiente y se añade un poco de ajo picado, zumo natural de limón, comino, un chorrito de aceite y tahine. Cuando están todos los ingredientes juntos se baten bien. Ya solo queda echarlo en otro recipiente o cuenco, añadirle un poco de pimentón dulce por encima. Se puede comer untándolo en una tostada de pan, o con palitos de zanahoria, de pepino..., con lo que más te guste. En Oreka nos pusimos las botas y estamos deseando que llegue el próximo taller de cocina.

¡Anímate tú también a hacer tu hummus!



ASOCIACIÓN ALAVESA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
BURU OSASUN ARAZOAK DITUZTEN 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

945 288 648

asafes.org

asafes@asafes.org

asafes_araba

asafes.org

asafesalava512



araba álava
foru aldundia diputación foral

Vital FUNDACIÓN
FUNDAZIOA

Noticias de Álava
Diario

ZUZENDARITZA: ASAFES ERREDAKZIOA: Lantalde teknikoak eta pertsona erabiltzaileak DISEINUA: Ideien Estudio INPRIMATZEA: Héctor, Soluciones Gráficas
ASAFESek ez ditu bere gain hartzen argitalpen honetan azaldutako ideiak eta iritziak.