



Servicios de apoyo individual y grupal a las familias

Los familiares que se acercan a Agifes reciben un acompañamiento continuado para favorecer su empoderamiento y ofrecerles recursos para apoyar a la persona con problemas de salud mental, a través de sesiones de asesoramiento así como de apoyo individual y grupal. >>2-3

> Programa 'Hurbilduz'

El nuevo servicio de Agifes busca atender a personas con síntomas de depresión u otros problemas de salud mental en situación de aislamiento o sin apenas red social. >>4

> Entrevista a Ixiar Iraola

“Para mejorar es importante luchar y tener mucha paciencia”. Ixiar Iraola es usuaria de Agifes y trabajadora de Karabeleko. Nos habla sobre su experiencia en la finca agroecológica. >>6

> Asamblea, el 26 de noviembre

Se recomienda la delegación del voto para controlar el aforo de la reunión. La convocatoria y la documentación se enviarán por correo, y será necesario confirmar la asistencia al acto. >>7



Sesión grupal conducida por el psicólogo de Agifes Iker Arrizabalaga, responsable del programa de familias.

2 Cuidarse y cuidar: programas de apoyo a las familias

Uno de los principales objetivos de Agifes es dar respuesta a las necesidades de las familias a través del proceso de empoderamiento de sus integrantes. Los problemas de salud mental pueden generar situaciones de desestructuración y sufrimiento en el núcleo familiar, por lo que es muy importante que todos reciban el apoyo necesario para salir adelante.

El servicio de Agifes se divide en varias fases. Las familias que se acercan

por primera vez a la asociación son atendidas en el programa de acogidas por la trabajadora social, quien escucha sus necesidades y les ofrece información y orientación sobre las opciones a su alcance. Así, pueden recibir asesoramiento en cuestiones de ámbito social o jurídico, o ser derivadas al programa de atención psicológica individual, a los talleres psicoeducativos o a los grupos de apoyo. “La idea es que todas las personas que se acerquen a nuestra asociación encuentren el apoyo

que necesitan a lo largo de todo el proceso, desde que emerge el problema de salud mental hasta que puedan seguir adelante de manera autónoma”, señala Iker Arrizabalaga, responsable del programa de familias.

Atención psicológica individual

Una de las opciones que se brinda a los familiares, una vez evaluadas sus necesidades, es la atención psicológica individual. Estas sesiones ayudan a los asistentes a poner luz sobre sus dinámicas familiares y sus problemas de comunicación, entre otras cuestiones.

Talleres formativos

Hay casos en los que el profesional que valora la situación considera oportuno que el familiar o familiares participen en los grupos de apoyo. Antes de entrar en dicho programa, es necesario que asistan al taller psicoeducativo titulado ‘Acércate a los problemas de salud mental’, que ayuda a “tomar conciencia del papel que uno juega en la familia”, apunta Arrizabalaga. “El poder realizar esto en un formato grupal corto, de unas tres sesiones, permite a la persona contrastar la información con sus iguales



y, a la vez, vivenciar una experiencia grupal”, añade. El primer taller de este semestre se está desarrollando durante la primera quincena de octubre.

Grupos de apoyo

Tras haber cursado el taller, los asistentes pueden acceder a los grupos de apoyo, que tienen como objetivo proporcionar al participante un soporte necesario para aprender a cuidarse y adquirir herramientas concretas para ayudar a su familiar. “Los grupos son un espacio idóneo donde poder compartir experiencias, además de un lugar de desahogo y de puesta en común”, asegura Arrizabalaga.

Numerosos estudios demuestran la eficacia de este tipo de grupos para mejorar el clima familiar y prevenir las recaídas. Estos encuentros no tratan solo de facilitar a los familiares su papel de cuidadores, sino que persiguen la recuperación de la autonomía de todos los miembros de la familia.

Además de adquirir conocimiento sobre los trastornos mentales, los participantes aprenden claves para la prevención de crisis, para la identificación y manejo de las emociones, así como para solucionar conflictos y establecer relaciones saludables. También trabajan cuestiones como los roles, las funciones y los límites en el sistema familiar, además de las situaciones de sobreprotección o actitudes de crítica y hostilidad.

En la mayoría de los casos, los encuentros son quincenales, entre septiembre y junio, con sesiones de una hora de duración y conducidas por profesionales de la psicología.

Grupos en marcha

- Donostia A:** X | 17:30 | Bentaberri
- Donostia B:** X | 19:00 | Bentaberri
- Donostia C:** M | 17:30 | Bentaberri
- Donostia D:** X | 17:30 | Bentaberri
- Donostia Multi:** M | 17:30 | Bentaberri
- Irun:** M | 18:00 | Palmera Montero
- Eibar:** M | 17:30 | CRPS Eibar
- Bergara:** M | 19:15 | Kultur Etxea
- Azpeitia:** M | 18:00 | Aitonenea

Además, se pueden poner en marcha nuevos encuentros en los municipios donde surja una demanda de un mínimo de seis personas.



ESPE, PARTICIPANTE DE UN GRUPO DE FAMILIARES

“En el grupo te sientes escuchada y comprendida, y aprendes de los demás”

➤ Espe se asoció a Agifes hace unos cinco años, debido a los problemas de salud mental y adicciones de su hijo. Al principio asistió a varias sesiones de apoyo individual, tras las cuales participó en el taller psicoeducativo, y posteriormente se sumó a uno de los grupos de apoyo para familiares.

No es su única experiencia grupal, ya que lleva “muchos años” participando en otros encuentros que le han permitido conocerse y mejorar su relación familiar. “En estos grupos puedes expresarte tranquilamente, decir todo lo que quieras. Te sientes escuchada, comprendida... y conocer las situaciones de otras personas te ayuda a ampliar tu visión de la realidad y relativizar tu problema. Cuando dejas de mirarte el ombligo, te das cuenta de que hay otras muchas personas con situaciones complicadas que se esfuerzan por salir adelante”, apunta Espe.

Reconoce que al principio le costaba expresarse ante el grupo, pero que con el tiempo ha aprendido a quitar-

se el miedo y a no preocuparse por lo que piensen los demás. “Al hablar, se aclaran las ideas. Puedes tener un pensamiento disperso, y al ponerlo en palabras, se concreta. Así es más fácil actuar”, añade.

Aprendizajes

“Cuidarse a una misma es fundamental. Si no te cuidas, no puedes cuidar”, asegura Espe. Además, afirma que es “importantísimo saber discernir hasta dónde llegan tus límites y dónde empiezan los de tu familiar. La otra persona tiene que seguir su camino, y tú solo puedes hacer tu parte”. Es también necesario “saber alejarse, poner distancia; primero, para poder descansar y, luego, para ver la situación desde otro punto de vista”. Otra de las cuestiones que más se trabajan en los grupos de apoyo es la tendencia a la sobreprotección del familiar con problemas de salud mental. “Tenemos que aprender a tratarnos al mismo nivel, de adulto a adulto, sin ponernos en situación de superioridad, aunque sea con ánimo de proteger”.

Acompañamiento a personas con problemas de salud mental que carecen de red social

El programa 'Hurbilduz' busca apoyar a estas personas tanto en cuestiones de índole psicológica como de carácter práctico, como gestiones burocráticas, visitas al médico, etc.

El programa *Hurbilduz*, que entró en funcionamiento a finales de 2019, busca atender a personas con síntomas de depresión u otros problemas de salud mental que están en situación de aislamiento o sin apenas red social. Esta iniciativa es fruto de la necesidad detectada por la asociación, ante la creciente demanda de ayuda que está registrando y a la luz de las cifras actuales de incidencia de la depresión. Según datos de Osakidetza, hoy en día, el 9% de los hombres y el 17% de las mujeres presentan síntomas de ansiedad y/o depresión en Euskadi, y el número de personas en situación de sufrimiento psíquico es aún mayor. De hecho, en la CAV, cada dos días se suicida una persona.

Ante esta tesitura, Agifes decidió asumir un nuevo reto e impulsar una metodología de atención que acerca a las y los profesionales hasta el lugar en el que se encuentran las personas afectadas, a fin de ayudar a quienes estén alejadas de la red de apoyos, así como a todas aquellas que requieran asistencia. El acercamiento a estas personas se lleva a cabo con la colaboración de diversos

agentes sociales como médicos de atención primaria, técnicos de urgencias y enfermeros, así como de familiares o personas del entorno del afectado. La colaboración entre estos agentes está permitiendo detectar casos de personas con posibles síntomas de depresión u otro tipo de trastornos mentales y con dificultades para solicitar ayuda. Del mismo modo, cualquier persona que necesite este tipo de intervención, puede solicitarla, sin coste alguno, llamando directamente al teléfono central de Agifes: 943 47 43 37.

Características del servicio

El programa tiene como objetivo específico identificar y acercarse a las personas que están aisladas, sin suficientes apoyos en su entorno, para ofrecerles ayuda o acompañamiento así como asistencia para hablar desde el sentimiento y la emoción, de manera empática y comprensiva. Del mismo modo, persigue evaluar la situación de la persona afectada, ayudarle en las gestiones burocráticas, visitas médicas, compras u otras tareas en las que sea valioso el acompañamiento y asesoramiento, además de proporcionar herramientas a los agentes

sociales para detectar necesidades terapéuticas con el fin de integrar a la persona en la red social, sanitaria y comunitaria. Las intervenciones se realizan de manera individualizada y con un equipo multidisciplinar integrado por psicólogo, técnico de integración social, trabajador social y agente de apoyo mutuo.

Como ha sucedido con el resto de las actividades de la asociación, la pandemia ha obligado a reducir las intervenciones presenciales y a optar por la atención telefónica en diversos casos. Tal y como explica Maider Gorostidi, la psicóloga responsable del programa, el balance de estos primeros meses de actividad del programa es muy positivo, y el objetivo a medio plazo es ir extendiendo el conocimiento de este servicio entre más agentes sociosanitarios para poder llegar a un mayor número de personas necesitadas de apoyo.

El programa *Hurbilduz* también incluye talleres formativos sobre depresión, como el que arrancará a finales de octubre en el centro Ibiltzen Bentaberri y que consistirá en cuatro sesiones de hora y media cada una.



Imagen de la presentación del programa Hurbilduz, que tuvo lugar en febrero de 2020 en el centro cultural Koldo Mitxelena de Donostia.



‘Zeuk Aukeratu’, haur eta nerabeak buru osasunaren inguruan sentsibilizatzeko programa

Urte hasieran proiektu berria abiarazi zuen Agifes elkarteak. **Zeuk Aukeratu** programa 10 eta 18 urte arteko haur eta nerabeei zuzendua dago eta buru osasuneko arazoak prebenitzea nahiz gaiaren inguruan sentsibilizatzea du helburu.

Adin txikikoen osasun mentala garapen alderdiekin lotu ohi da: norbere nortasunaren ikuspegi positiboa izatearekin, pentsamendu nahiz emozioak kudeatzeko gaitasuna edukitzearekin eta gizarte-harremanak lantzeko gai izatearekin. Buru osasuna haurtzaroan eta nerabezaroan errotzen da, hain zuzen. Hori dela eta, **Zeuk Aukeratu** programaren bidez, “buru nahasmenduak ongi kudeatzeko erreminta egokiak eskaini nahi dizkiegu gaztetxoei, horrelako egoerak sortzen direnean aurrera egiteko gai izan daitezen”, adierazi du Agifeseko psikologo Nekane Azuabarrenak.

Egitasmoa 2019 amaieran egituratu zen, Hernaniko Inmaculada ikastetxe-ko LH5eko haurren eta Karabelekoko erabiltzaileen arteko hartu-eman saio batzuen harira. Ikasgela bakoitzak bina saio izan zituen buru osasunaren inguruan; bata Hernaniko etxaldean, bertan lan terapeutikoa egiten ari diren pertsonekin harremanean egoteko eta elkar ezagutzeko, eta bestea eskolan, kontzeptuak jolasaren bitartez barneratzeko. Hala nola emozioak identifikatzen,

errespetatzen eta adierazten ikasteko jokoak landu zituzten. “Esperientzia horri esker konturatu ginen neska-mutil askok buru osasuneko arazoak zituztela inguruan, familian, eta oso lagungarria dela adin txikikoekin sentsibilizazio eta prebentzio ekintzak gauzatzea”, baieztatu du programaren arduradunak. Behar horri erantzuna emateko sortu zen **Zeuk Aukeratu** programa. Ikasleei laguntzea ez ezik, proiektuaren ardatz nagusietarikoak da irakasleei oinarritzko prestakuntza eskaintzea, buru osasunarekin loturiko arazoak hautematen eta kudeatzen jakin dezaten. Besteak beste, osasun mentaleko arazoaren seinale goiztiarrak identifikatzeko jarraibideak jasotzen dituzte, baita babes- zein arreta-baliabideetara zuzendu ahal izateko informazioa ere.

COVID-19ak eragindako osasun-larrialdiak eztanda egin aurretik, hainbat saio burutu zituen Agifesek Urnietan eta Andoainen, eta deiak jaso zituen Eibarko, Donostiako eta Hondarribiko zentroetan lan egiteko, baina azken horiek bertan behera geratu ziren pandemiaren erruz. Zehazki, Urnietako Salesianos ikastetxean izan zen Agifes urtarrilean, 16 urte inguruko formakuntza profesionaleko ikasleekin, haien irakasleek beharra ikusi baitzuten drogen eta buru gaixotasunen inguruan sentsibilizatzeko. Otsailean, berriz, Andoango Leizaran

ikastetxe-ko Batxilergoko ikasleek jaso zuten prestakuntza. Gizarte-gaietara bideratutako gazteek ikasgai espezifikoa izan zuten, gizarte-laguntzaren arloko profesionalen paperaren inguruan.

Orain arte gauzatutako saioen balorazio “oso positiboa” egin du Azuabarrenak, “gai hauen inguruan ezjakintasun handia dagoelako, eta irakasle asko benetan kezkatuta daudelako, ez dakitelako nola jokatu horrelako arazoaren aurrean”. Osasun-egoera sozialak hobera egin ahala, ikastaroekin jarraitzeko asmoa dago, eta etorkizunera begira, gaiaren sakontzen jarraitzea da helburua. “Oinarri-oinarritzko prestakuntza eskaintzen hasi gara, eta programa garatzen goazen heinean esku-hartze are sakonagoa egitea gustatuko litzaiguke; izan ere, ezinbestekoa da hezkuntza-sisteman parte hartzen duten eragile guztien prestakuntza bultzatzea eta familiak prozesu honetan inplikatzeko”.

«Osasun mentalaren inguruko ezjakintasun handia dago eta irakasle asko benetan kezkatuta daude ez dakitelako nola jokatu»

Ixiar Iraola

“PARA MEJORAR ES IMPORTANTE LUCCHAR Y TENER MUCHA PACIENCIA”

Ixiar Iraola es usuaria de Agifes desde hace siete años, y en la actualidad se dedica al cultivo de brotes en Karabeleko. Nos habla sobre su experiencia y sobre las labores que realiza en la finca agroecológica.

¿Cuánto tiempo llevas en la finca Karabeleko?

Mi primer contacto con Agifes fue cuando me apunté a Ocio y Tiempo Libre (OTL) hace aproximadamente siete años, y más adelante entré en Karabeleko para continuar con mi proceso terapéutico. Además, aquí he tenido la oportunidad de formar parte del equipo de trabajadores en varias ocasiones, para dar apoyo en los momentos de mayor carga de trabajo. Precisamente, desde marzo, tengo un contrato de seis meses a media jornada.

¿Qué labores realizas?

Me dedico a la siembra y también soy la responsable del cultivo de los brotes. Anteriormente estuve colaborando en las labores relacionadas con la producción de plantas de hoja comestible en cuarta gama, y desde Karabeleko vieron que tenía capacidades, por lo que decidieron formarme en el ámbito de los brotes. Antes de entrar en Karabeleko ya tenía experiencia en la huerta, y la verdad es que me gusta mucho.

¿Cómo es la relación con tus compañeras y compañeros?

Es buena, nos llevamos muy bien. La mayoría del tiempo estoy sembrando, porque es mi trabajo, pero a veces viene gente a ayudarme y lo pasamos bien.

¿Qué te aporta a nivel personal trabajar aquí?

Siempre me ha sentado bien trabajar; ver que lo puedo hacer bien. Y



eso me hace sentirme a gusto. Con este tipo de actividades no tengo tiempo para aburrirme; no me pesan ni me agobian. Me acuerdo de que hace 20 años empecé a medicarme y no podía ni levantarme de la cama, por lo que entrar aquí ha significado muchísimo para mí; tanto que he podido bajar la cantidad de medicación. Al principio venía dos o tres días a la semana y ahora ya trabajo los cinco laborables.

¿Podrías destacar algo que hayas aprendido sobre ti misma durante estos años?

Que hay que luchar y tener mucha paciencia para poder mejorar. Ahora tengo mucho apoyo. Mis padres han cambiado; me comprenden mejor y estoy muy a gusto con ellos. Y eso me ha estabilizado muchísimo. También tengo el apoyo de mi hermano y de su mujer. Ver que trabajas en algo tan bonito y que la gente lo valora es precioso. Ahora me siento más libre.

¿Participas en algún otro recurso de Agifes?

También estoy en OTL, en la sede de Loiola, en Donostia. Voy todas las tardes y me viene muy bien.

En tu tiempo libre, ¿tienes algún hobby?

Me gusta salir al balcón a ver pasar a la gente, disfrutar de las vistas al monte que tengo enfrente, el Adarra, y estar tranquila. Ahora, en otoño, también quiero coger el hábito de ir a la piscina, que me viene muy bien. También me gusta participar en cosas que van surgiendo, como en TALDE-K, por ejemplo, que es un grupo que hemos creado entre varios compañeros de Agifes para colaborar como voluntarios en carreras populares. Lo que pasa es que la COVID-19 nos ha parado todo, así que tendremos que esperar a que se retomen las pruebas deportivas para reactivar el grupo.

La asamblea anual de socios tendrá lugar el 26 de noviembre en Donostia

Este año se recomienda la delegación del voto, ya que será preciso controlar el aforo de la reunión

▶ Salvo cambios en la situación sanitaria actual, la asamblea anual tendrá lugar el próximo 26 de noviembre en Donostia. La convocatoria y la documentación pertinente serán enviadas a los socios por correo postal o email, y las personas que quieran acudir a la cita deberán comunicarlo por email o por teléfono con antelación, de forma que podamos tomar las medidas de seguridad necesarias.

Debido a la situación actual, deberemos controlar el aforo de la reunión, por lo que este año recomendamos la delegación de voto, en la medida que sea posible, para poder seguir formando parte en la toma de decisiones y cumplir, al mismo tiempo, con las normas establecidas para frenar los contagios.

Según los Estatutos de Agifes, la asamblea ordinaria debe celebrarse durante el primer semestre del año, pero esta vez nos hemos visto obligados a aplazarla debido a la pandemia. Pese a las circunstancias sociosanitarias, Vicente Areta, presidente de Agifes, anima a todas las personas socias a participar en la asamblea con su voto para que podamos conocer la opinión de todas y todos los que formamos parte de la asociación.

Con el objetivo de garantizar la seguridad de todos los asistentes, respetaremos las distancias de seguridad y controlaremos la temperatura en el acceso a la sala. Será obligatorio el uso de mascarilla, así como el lavado de manos con gel hidroalcohólico.



Vicente Areta, presidente de Agifes.



Lotería de Navidad

Ya están a la venta los boletos de Lotería de Navidad de Agifes en los centros de Donostia y Eibar, así como en la sede. El número de este año es el **91.812** y cada participación cuesta 2 euros.

Depresioa, aurtengo lehiaketan ardatz

▶ Aurten ere, depresioa izan da argazkilaritza eta kontakizun lehiaketan gaia, osasun arazo horren inguruan gauzatzen ari garen **Zure harremanik zailena** kanpainaren harira.

Irailean eman genituen ezagutzera IX. argazkilaritza lehiaketako irabazleak. Publikoak gehien bozkatutako hamar irudien artean aukeratu zituen sentibilizazio batzordeak. Oso pozgarria da guretzat aurkeztutako lanen kalitatea eta parte-hartze maila handia ikustea, urtez urte, baita sufrimendu psikikoaren ikuspuntu anitzak ezagutzea ere. Aurten, hain zuzen, 118 lagunek esku hartu dute lehiaketan, eta jasotako lan kopurua are handiagoa izan da.



Lehenengo saria Germán Luqueri egokitu zaio 'Soledad' argazkiari esker. Autoreak azaltzen digun moduan, depresioaren itzalpean gaudenean hain indartsu "hartzen gaituen" sentimendu hori irudikatzen du argazkiak.

Bigarren saria Octavio Cirez 'Help me' argazkiak eskuratu du. Zehazki, sufrimendu psikikoan harrapatuta gaudenean laguntza eskatzearen garrantzia erakusten du irudiak. Eta hirugarren saria, aldiz, Jose Miguel Romerok lortu zuen, 'Eman argia' izenburudun lanarekin. Irudi horren bidez, autoreak familiaren laguntza azpimarratzen du: "Zimeltzen den lorea bezala, bakarrik, triste eta indarrrik gabe sentitzen garen

arren, beti egongo dira etxeok argia emateko". 400, 200 eta 100 eurotako sariak jaso dituzte, hurrenez hurren.

Kontakizun laburrak

Bestalde, zabalik da, jada, IX. kontakizun laburren lehiaketara aurkezteko epea, abenduaren 13ra arte. Depresioa pairatzen dutenen sufrimendu psikikoa azaleratzeko eta adierazteko helburua du egitasmoak, baita imaginario kolektibo zabaltzeko ere. Aurreko urteetan bezala, hiru sari banatuko ditugu: 400 euro irabazleari, 200 euro bigarrenari, eta 100 euro hirugarrenari. Euskarazko Idazlan Onenari ere saria emango diogu, 100 eurokoa, ez bada euskarazko lanik sailkatzen hiru irabazleen artean.

Día Mundial de la Salud Mental

10 OCT



El 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, una jornada que aprovechamos para reivindicar las necesidades del colectivo y que este año hará hincapié en la situación de crisis sanitaria y social actual. No obstante, debido a las circunstancias actuales, este año no realizaremos el habitual acto presencial.

El movimiento estatal, liderado por la confederación Salud Mental España, quiere transmitir a las instituciones públicas la necesidad urgente de invertir en salud mental y contar con recursos y un número de profesionales adecuado y suficiente para atender las necesidades de la población. Cabe recordar la situación de desventaja en cuanto a recursos en salud mental en el Estado, donde la ratio de profesionales de la Psicología Clínica por 100.000 habitantes, con 6, es tres veces inferior a la media europea, de 18 por 100.000 habitantes.

Con la crisis de la COVID-19 y las medidas de confinamiento que se han tenido que tomar, una parte de la población, en general, y las personas con trastornos mentales, en particular, han visto mermada o empeorada su salud mental.

Desde el movimiento asociativo se han puesto los medios necesarios y se continúa trabajando para minimizar los efectos de la pandemia sobre la salud mental. Situaciones de duelo, intentos de suicidio, miedo a salir a la calle, ansiedad, depresión, la sensación de vulnerabilidad, la soledad de quienes viven solas, la situación especial que han vivido las y los profesionales sanitarios, etc. Se trata de circunstancias comunes a todos los países, por lo que el siguiente paso es elevar estas reivindicaciones al plano internacional, sumando fuerzas y voces a las entidades de todo el mundo y visibilizando que la salud mental ha de ser una prioridad global.

Elkartasun Haziak erakusketa Donostian

IRAILA - URRIA

Irailaren 15ean zabaldu zuten Elkartasun Haziak erakusketa Egiako pasabidean, Donostian, eta urriaren 18ra arte egongo da ikusgai. Egitasmo honen helburua Gipuzkoan dauden gizarte-arloko elkarteak ezagutaraztea da.

Zinema zikloa Donostian

AZAROA



Zinema eta Buru Osasuna zineforum zikloa egingo dugu aurten ere Donostian, azaroan. Oraindik datak zehaztu gabe daude, baina egoerak okerrera egin ezean, egitasmoarekin aurrera egingo dugu, segurtasun neurri guztiak bermatuz, hain gustuko dugun urteroko hitzorduaz gozatzeko. Adi gure newsletter eta sare sozialetara ekimenaren berri izateko.

Campaña de captación de socios ¡Juntos hacemos posible Agifes!

Bazkide egiteko orria - Hoja de inscripción a Agifes

Izena / Nombre: Abizenak / Apellidos:

Helbidea / Dirección: P. K. / C.P.:

Udalerría / Población: Jaioteguna / Fecha nacimiento

Telefonoa / Teléfono: E-mail: NAN / DNI:

* Bazkideen diru-ekarpena urtean 60 eurokoa da eta kantitate horren %30 deduzitu daiteke PFEZ deklarazioan. La contribución anual de los socios es de 60 euros. Los interesados pueden deducir el 30% de su aportación en la declaración de IRPF.

* Formularioan jasotako datu pertsonalak Agifesen jabetzako fitxategi batean gordeko dira. Fitxategi hori Datuen Babeserako Espainiako Agentzian erregistratuta dago. Jasotako datuen aurka egiteko, horiek kontsultatzeko, zuzentzeko, baliogabetzeko eta horien gaineko baimena bertan behera uzteko eskubidea duzu Agifeseekin harremanetan jarritz. Los datos personales facilitados se incorporarán a un fichero de la titularidad de Agifes, debidamente registrado ante la AEPD. Puede ejercitar sus derechos de Acceso, Rectificación, Cancelación y Dposición contactando con Agifes.