

Comprometidas con Bidasoaldea

PÁG.10

Amparok eta Esmek euren eskualdeko
sentsibilizazio batzordearen ardura hartu dute.



Reflexión estratégica para mejorar Agifes

✓ Durante 2023 Agifes ha realizado una reflexión estratégica en torno a tres ámbitos de referencia:

- **Las personas usuarias:** se han realizado 130 cuestionarios y dos sesiones grupales.
- **El equipo de trabajo:** sesiones de trabajo internas y dirigidas.
- **Búsqueda de otros proyectos** externos que nos pudieran servir de inspiración para analizar las principales tendencias y lo que hacen otras asociaciones tanto en el ámbito nacional como internacional.

✓ Esto nos ha permitido:

- **Consensuar y definir lo que realmente es Agifes.** Una asociación que ofrece apoyo a familias y personas con problemas de salud mental para mejorar su calidad de vida a través de su cartera de servicios y de su papel reivindicativo.
- **Detectar las principales fortalezas de nuestro modelo** y los aspectos más valorados por nuestras personas socias y usuarias.
- **Centrarnos en los ámbitos de mayor tradición** y recorrido en Agifes.

ACTIVIDAD DE AGIFES | CIFRAS DESTACADAS DE 2023

PERSONAS SOCIAS

👤 **1091**

ACOGIDAS Y SEGUIMIENTOS

329 Nuevas personas atendidas **315** Citas seguimiento

PERFIL DE LAS ACOGIDAS

♀	51-60	👤
Mujeres que viven en Donostialdea	Edad comprendida entre los 51 y 60 años	Con un problema de salud mental o madres

PROGRAMA FAMILIAS

8 **102**

Grupos de apoyo Participantes

SESIONES INDIVIDUALES

249

Personas atendidas

ZEUK AUKERATU

22 Jóvenes atendidos **58%** Tienen 20-24 años **15** Progenitores atendidos **13** Centros educativos

APOYO MUTUO

81 Personas atendidas **592** Sesiones en total

Objetivos 2024: ¿Qué retos tenemos para los próximos meses?

La reflexión estratégica nos ha ayudado a orientar los esfuerzos que realizaremos este 2024 hacia la consecución de los nuevos retos marcados. Para ello, estamos ejecutando un plan de acción que nos permitirá mejorar en tres grandes áreas:

- **Perfeccionamiento de los programas** de Vida Asociativa incrementando la atención

individual y reforzando los programas dirigidos a las personas más jóvenes.

- **Refuerzo del rol reivindicativo** y de sensibilización de Agifes en la sociedad.
- **Optimización de aspectos de gestión interna.**

De cara a los próximos meses, priorizaremos los siguientes seis objetivos.



1

ZEUK AUKERATU

Consolidación del programa con vías de financiación que nos permitan la prevención y la promoción de la salud mental en la comunidad educativa y la atención grupal a 16 jóvenes.



2

EQUIPO MOTIVADO Y COMPROMETIDO

Refuerzo del equipo y avance en políticas de igualdad, planes de conciliación, formación y mejora de las condiciones para mantener a las y los profesionales motivados e implicados.



3

COMISIONES COMARCALES

Puesta en marcha de la comisión del Bidasoa. Tenemos un equipo de personas voluntarias y estamos trabajando para ofrecer una primera atención en la comarca.



4

COMISIÓN DE REIVINDICACIÓN

Fortalecer nuestro carácter reivindicativo, promover mejoras con las instituciones y garantizar el cumplimiento de los DDHH derivados de la convención internacional de las personas con discapacidad de 2008.



5

VIDA ASOCIATIVA

Impulsar los programas de Vida Asociativa fortaleciendo el equipo para poder cubrir la demanda de atención individual tanto psicológica como social y el programa de apoyo mutuo.



6

INNOVACIÓN

Estar al día con las nuevas tecnologías nos va a permitir ser más eficientes y ágiles, pero sobre todo estar más cerca de las personas más jóvenes ofreciendo una atención adaptada a sus necesidades.

Nerabeen eta gazteen buru osasuna zaintzeko Zeuk Aukeratu programa Donostian hedatuko da

Prebentzio saioak egingo dira familiekin, irakasleekin eta 12 urtetik aurrerako gazteekin.

Agifesek Zeuk Aukeratu prebentzio-programa zabaltzen jarraituko du Donostiako Udalaren eskutik, gipuzkoar hiriburuko nerabeen eta gazteen buru osasuna zaintzeko. Egitasmoa hezkuntza-sistemako eragileei zuzenduta dago; izan ere, guztiek dute eginkizun garrantzitsua gazteen garapen pertsonalean. Hain zuzen, familiak, irakasleak eta 12 urtetik aurrerako ikasleak izango dira ekimenaren ardatz.

Gazteei gehien eragiten dieten arazoaren artean ageri dira antsietatea, gogo-aldarte apala, familia-arazoak, arazo akademikoak eta suizidio ideiak edo ahaleginak. Helburua da babes-faktoreak indartzea eta ahalik eta gehien murriztea ondoez emozionalaren arrisku-faktoreak. Izan ere, buruko osasun arazoaren agerpenak prozesu afektibo eta kognitiboetara, aldarteari, pentsamenduari eta portaerari eragiten dio.



%50

Buruko osasun arazoaren erdiak 15 urte bete aurretik agertzen dira.

%75

Nahasmenduen hiru laurden 18 urte bete aurretik azaleratzen dira.

%49

15 eta 29 urte arteko gazteen ia erdiak pentsatu du noizbait bere buruaz beste egitea.

Datuen iturriak: Salud Mental España konfederazioa eta Fundación Mutua Madrileña FAD Juventud erakundearekin batera landutako 'Barómetro Juvenil 2023. Salud y Bienestar' txostena.

UDALAREN DIRU-LAGUNTZA

Ekimena gauzatzeko, Donostiako Udalak eskolekin egingo diren 200 saio finantzatu ditu.

Ekimenaren nondik norakoak

Zeuk Aukeratu programaren sentsibilizazio eta prebentzio adarraren barne, 1,5 orduko saioak eskaintzen ditu Agifesek ikastetxeetan. Hasiarian, buru osasun egoeraren, horren garrantziaren eta zainketaren inguruan aur-

kezpen bat egiten da, pertsona ezagunen bideoak edo testigantzak erabiliz. Horri esker, buru osasuneko arazoaren agerpena naturaltasunez hartzea da helburua.

Ondoren, ikasleen adinera egokitutako dinamikak egiten dira, iritziak, zalantzak

eta esperientziak ikasgelan partekatu ahal izateko. Illo horretan, buru osasunaren inguruan hitz egitearen garrantzia azpimarratzen da.

Saioa amaitzeko, tresna komunitarioak eskaintzen dira, hala nola laguntza-telefono bat, gazteek horra jo ahal izateko behar izanez gero.



Zeuk Aukeraturen inguruko bideoak dituzue ikusgai gure Youtubeko kanalean:

[Youtube.com/AgifesTV](https://www.youtube.com/AgifesTV)



«Agifesen ikasi dut ez naizela zoroa edo arraroa»

ERIKA RÍO
Zeuk Aukeratu parte-hartzailea

"Duela lau urte Agifese-ra iritsi nintzenezan, ez nengoen ondo, ez fisiko-ki, ez mentalki. Mugako Nortasunaren Nahasmendua (TLP) diagnostikatu didate, eta disoziazioak ere badituz. TLParen arazo nabarmena umore aldaketak dira: momentu batean oso goian zaude, eta bi ordu geroago, oso triste edo haserre.

Bestalde, ahotsak entzun eta pertsonak ikusten ditut; sintoma psikotikoak dira, baina ez daukat eskizofrenia edo horrelakorik. Ahots horiek autolesionatzeko, ez jateko eta abar esaten didate. Azaldu didatenez, barruan dauzkadan pentsamenduak dira, baina inkontzienteki

beste ahots edo pertsona batean jartzen ditut.

Ospitalean egindako egonaldia batetik atera naiz duela gutxi, eta hasieran oso ondo nengoen, baina behera joan naiz pixka bat. Ez daukat gauzak egiteko gogorik, baina duela lau urte baino hobeto nago.

Zeuk Aukeratu programak erakutsi dit ez naizela arazoak dituen pertsona bakarra, ez naizela zoroa edo arraroa; badagoela ni bezalako arazoak dituen jende gehiago. Gauzak hitz egin behar direla ere ikasi dut, zeren eta barruan geratzen badira, momenturen batean eztanda egingo dute, eta hori da okerrera".



«Hemos adquirido herramientas para la gestión emocional»

DIANA SUBIJANA
Participante en Zeuk Aukeratu e integrante de la junta directiva

"El grupo de padres y madres de Zeuk Aukeratu es un espacio donde te sientes comprendida. Las personas que estamos aquí necesitamos ayuda para la gestión emocional, alguien que nos oriente y nos confronte, porque muchas veces creemos que podemos con todo. Nos ponemos la capa de superhéroe o superheroína, y necesitamos que alguien nos diga que no es así.

Mi hija Erika y yo siempre hemos tenido una relación muy estrecha, pero la convivencia es dura. Y a raíz de participar en este programa, tenemos más herramientas para gestionar los conflictos. De hecho, una de las cosas

que hemos aprendido las dos tiene que ver con la manera en la que nos posicionamos. Ahora tengo muy claro que el hecho de ser madre no implica la ausencia de límites, que es importante marcar unas pautas para protegernos. También hemos mejorado la manera de comunicarnos y de compartir nuestros sentimientos.

Es clave entender que el problema no lo tiene solo la persona con diagnóstico; hay que observar todo el sistema y dejarnos orientar. Ser honesta con una misma y aceptar que necesito ayuda. También es importante que no nos sintamos raros o raras, porque muchas personas pasan por situaciones similares".



Nuevas tarifas

La reflexión estratégica desarrollada en 2023 nos muestra una valoración muy positiva de nuestros programas y servicios.

Asimismo, nos ofrece propuestas encaminadas a incrementar la oferta y la frecuencia de las intervenciones de apoyo individual social y psicológico y de apoyo mutuo. Además, nos orienta a reforzar la atención a las y los jóvenes en el programa Zeuk Aukeratu y a realizar una labor de reivindicación más constante.

Junto al refuerzo de estos servicios, vemos también la necesidad de actualizar las tarifas de los mismos. Y es que el aumento de la demanda y el incremento generalizado de los costes laborales y estructurales de los últimos años requieren de la revisión de algunos de los copagos que Agifes tiene ya establecidos y que llevan sin modificarse más de 15 años.

Para cualquier duda, estamos a vuestra disposición:
943 47 43 37
agifes@agifes.org

SERVICIOS GRATUITOS Y PRECIOS ACTUALIZADOS

Los programas y servicios incluidos en la cuota anual que se mantienen como hasta ahora:

- **Asesoría jurídica:** Gratuito con condición de socio/a.
- **Acogida:** Servicio gratuito.
- **Valoración psicológica y derivación:** Servicio gratuito.
- **Activación de prevención y sensibilización:** Servicio gratuito.

Las nuevas tarifas para los programas que tienen copago

serán las siguientes:

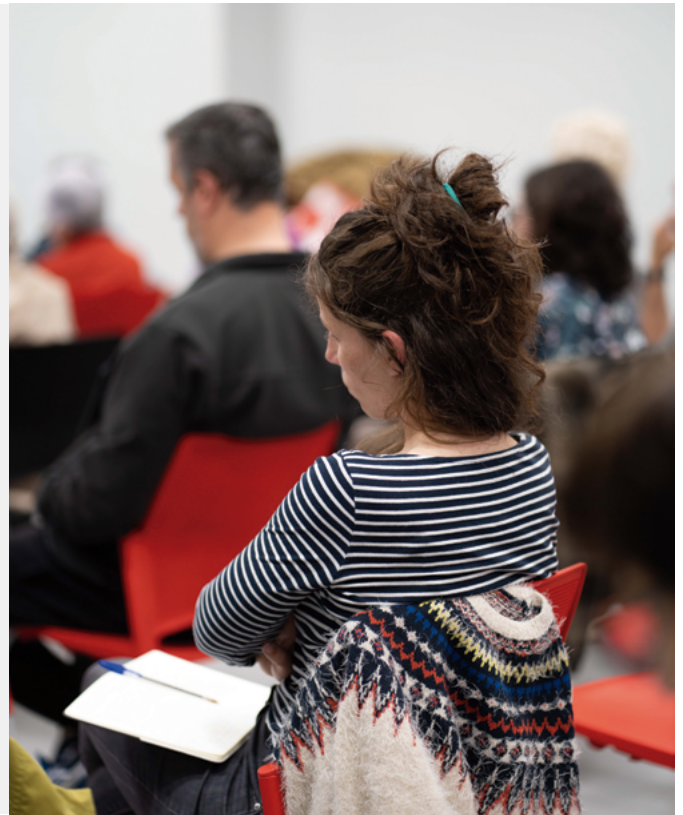
- **Grupos de apoyo:** 7€/sesión.
- **Atención psicológica individual:** 20€/sesión.
- **Apoyo mutuo:** 10€/sesión.
- **Atención social individual:** 20€/sesión.

La cuota anual se mantiene en el importe de 60€ al año, y se abona en el mes de julio. En cuanto a las nuevas tarifas, han empezado a aplicarse a partir de marzo.

PROFESIONALENTZAKO ETA GAZTEENTZAKO FORMAKUNTZA

URTEKO LEHEN SEIHILEKOA

- **Hezkuntzako profesionalentzako oinarritzko pres-takuntza buru osasunaren inguruan.** Gureak Itinerari-ryn. Urtarrilean.
- **Buru osasuna komunitate-aisialdiko ingurunean.** Ekaitza gazte taldea. Martxoan.
- **Buru osasuna eguneko zentro batean.** Goyeneche fundazioan. Martxoan.
- **Buru osasuneko arazoak dituzten pertsoneri arreta.** Elizaran gizarte-baliabi-deetako zentroan. Mar-txotik ekainera bitartean.
- **Buru osasuneko arazoak dituzten pertsoneri arreta.** Petralekuona desgaita-suna dutenentzako zen-troan. Otsailetik ekainera bitartean.



Participación de Salud Mental Euskadi en el ámbito institucional en 2024

PARTICIPACIÓN EN REUNIONES CON SERVICIOS SOCIALES DEL GOBIERNO VASCO:

1) Mesa del Diálogo Civil de Euskadi:

- Comisión de seguimiento de la Estrategia de Personas Sin Hogar.
- Comisión de seguimiento de la estrategia de promoción del Tercer Sector.
- Comisión de Infancia, Adolescencia y Juventud.
- Comisión de Discapacidad.

2) Consejo Vasco de Servicios Sociales.

3) Consejo Vasco de Inclusión Social.

4) Consejo Vasco de Familias.

PARTICIPACIÓN EN REUNIONES CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DEL GOBIERNO VASCO:

1) Consejo Vasco Asesor de Salud Mental del Departamento de Sanidad.

2) Comisión de seguimiento de la estrategia para la prevención del suicidio.

3) Mesa interinstitucional para la erradicación del estigma.

Gizarte esku-hartzearen hitzarmen berria sinatu dugu

Negoiazioan urtebete baino gehiago eman ondoren, martxoaren 13an Gipuzkoako Gizarte Esku-hartzearen IV. Hitzarmena sinatu genuen, sektoreko langileen baldintzak hobetzeko.

Agifes, Hedatzen patronalaren presidente gisa, sindikatuekin zein administrazioekin negoziatzeaz arduratu da.

Hedatzen Gipuzkoako ekimen eta esku-hartze sozialeko erakundeekin elkartearen lehendakaritza du Agifesez 2021etik eta 2024ra arte. Elkarrekin 19 erakunde biltzen ditu, eta gizarteratzearen eremuan espazio propio bat eraikitzea sustatzen du, gizarte-ekintzaren sektorearen barne. Gainera, sektorea garatzearen, duintzearen eta aintortzearen alde lan egiten du.

HEDATZEN

Asociación de Entidades de Inicialiva e Intervención Social de Gipuzkoa



«Lo fundamental es conectar con las personas y hacerles sentir cómodas»

VERÓNICA PAZOS

Coordinadora de acogidas, voluntariado y sensibilización



«Mi principal reto es lograr que el equipo profesional esté lo más satisfecho posible»

MARÍA GÓMEZ DE SEGURA

Responsable de gestión de personas y mejora continua

Este 2024 se cumplen 16 años desde tu entrada en Agifes.

¿Cómo llegaste a la asociación?

Siempre me había llamado la atención la salud mental, por lo que al finalizar la carrera de Trabajo Social decidí hacer las prácticas en el hospital psiquiátrico San Juan de Dios. Allí tuve la oportunidad de conocer muchos recursos comunitarios, entre ellos Agifes. Envié el CV y a los pocos meses me llamaron para trabajar.

¿Cuál ha sido tu recorrido laboral en Agifes?

Empecé en el piso que teníamos entonces en Legorreta, primero como educadora y luego como responsable. También comencé a realizar sustituciones como trabajadora social hasta que finalmente ocupé ese puesto. Además, he sido coordinadora del programa de Apoyo a la Vida Independiente y, actualmente, desde el regreso de mi baja por maternidad, coordino los programas de acogidas, voluntariado y sensibilización.

¿Cuáles son los principales retos de tu labor?

Lo fundamental para mí, como trabajadora social, es conectar con las personas que se acercan a la asociación, que se sientan cómodas. Vienen con una sobrecarga emocional muy potente y muchas veces sin saber qué camino tomar, por lo que es importante hacerles sentir *goxo* y ofrecerles toda la información sobre los recursos que tienen a su disposición.

¿Qué destacarías de lo aprendido en todos estos años en Agifes?

A menudo nos pasa que tenemos una serie de estereotipos y cuando conocemos a la persona se nos desmontan. Nos creamos nuestra propia idea sobre la persona que tenemos delante, pero la situación real suele ser muy diferente. En todos estos años he aprendido a no juzgar a nadie, porque detrás siempre hay una historia, un sufrimiento, un malestar que no podemos comprender sin llegar realmente a conocer a esa persona.

Este mes de abril celebras tu décimo aniversario como trabajadora de la asociación.

Sí, parece mentira que haya pasado ya una década. La verdad es que Agifes me ha permitido aprender muchísimo en estos años. Tras terminar la carrera de Humanidades y Empresa trabajé en una consultora de recursos humanos y marketing, y allí pude desarrollar una serie de capacidades como la polivalencia y las habilidades sociales y comunicativas que me sirvieron de base para dar el salto a este empleo.

Actualmente eres la responsable de gestión de personas y mejora continua.

Empecé en sensibilización y subvenciones, pero enseguida pasé a la gestión de personas. En cuanto al área de mejora continua, soy la responsable del sistema de calidad de Agifes, y también apoyo a gerencia en la definición de políticas y protocolos. Mi dedicación principal son las y los profesionales y garantizar una atención adecuada en todos los recursos y programas.

¿Cuáles son tus mayores retos?

Lograr que el equipo profesional esté lo más satisfecho posible proponiendo mejoras para fomentar el talento, la conciliación... además de optimizar el desempeño individual y colectivo para ofrecer la mayor calidad de servicio posible.

¿Qué es lo que más disfrutas de tu trabajo?

Ver cómo se van desarrollando las personas que incorporamos en la entidad y el contacto con la gente. También es muy satisfactorio el reconocimiento de algunos compañeros/as cuando les ayudo a resolver determinadas cuestiones. Además, hasta en los días más difíciles, no pierdo de vista mi objetivo final, que es contribuir a mejorar la calidad de vida del colectivo.

Si tuvieras que subrayar algo que hayas aprendido durante esta década, ¿qué resaltarías?

El valor de las relaciones y el trabajo en equipo. Y, por supuesto, la capacidad de resolver problemas, que es fundamental en mi trabajo.

«Mi sueño es vivir de la música; llegar a fin de mes tocando lo que me gusta»

SERGIO SÁNCHEZ MOREIRA

Sergio es un apasionado de la guitarra y forma parte de una nueva banda de metal. Lleva varios meses en el programa de Apoyo a la Vida Independiente de Agifes, y poco a poco está consiguiendo la estabilidad laboral que buscaba.

¿Cuándo nació tu afición por la música?

Fue en la adolescencia, cuando me empezó a interesar el rock. Me compré una guitarra para poder tocar las canciones que me gustaban de ACDC, Led Zeppelin... y más adelante me incliné por el metal.

Empezaste comprándote una guitarra, ¿y ahora tienes cinco!

Me fui a estudiar a Bilbao y por eso me compré la segunda, para tener una allí y otra en casa. Ahí empezó todo. Al final, cuando tocas a diario durante años, te apetece probar nuevas guitarras para sacar diferentes sonidos.

Además, acabas de entrar en un grupo, ¿no?

Sí, es una banda de metal de Ordizia que se llama Trance. Somos dos guitarristas y un batería, y estamos buscando bajista, teclado y cantante.

Ya tenemos varios temas escritos, aunque nos está costando conformar el grupo. La idea la tenemos clara: queremos grabar discos y dar conciertos.

¿La música beneficia a tu salud mental?

No lo tengo claro. Lo que sí hago es escuchar música que valide mis emociones; es decir, elijo los temas en función de cómo me siento en cada momento. Si estoy triste, por ejemplo, escucho canciones que estén en sintonía con ese sentimiento.

¿Y tocar te ayuda?

No, para tocar tengo que estar bien. Una persona me contó el otro día que meterse en su cuarto a tocar le ayudaba a desconectar de los problemas. En mi caso, no; si no estoy bien, no me sale hacerlo.

Llegaste a Agifes el año pasado. ¿Qué te trajo a la asociación?



Hace tiempo que no tengo síntomas de mi problema de salud mental, pero acudí a la asociación porque no conseguía mantenerme en ningún trabajo. A los pocos días de empezar, lo dejaba.

¿Y has podido mejorar esta cuestión gracias al apoyo que recibes en Agifes?

Así es. Desde que estoy en la asociación he tenido tres trabajos y los he mantenido hasta finalizar el contrato. Además, ya me está apeteciendo asentarme en un empleo más estable.

¿En qué consiste el acompañamiento que te ofrece el programa de Apoyo a la Vida Independiente?

Viene a mi casa una chica que se llama Irazu dos veces por semana. Hablamos de mis cosas y me acompaña a realizar gestiones y trámites cuando lo necesito. Por ejemplo, hace poco fuimos a Etxebide a hacer una solicitud para acceder a una vivienda de alquiler.

¿Has identificado pautas que te ayuden a controlar tus problemas de salud mental?

Lo cierto es que a día de hoy no tengo síntomas. Me diagnosticaron en 2021 y hace ya un año y medio que estoy estable con la medicación ajustada. Puedo decir que me encuentro totalmente normal.

¿Algún sueño u objetivo que te gustaría cumplir?

Idealmente, me encantaría dedicarme a la guitarra. No pido mucho; no necesito hacerme famoso ni rico... ja, ja, ja. Con poder grabar mis discos, dar conciertos y llegar a fin de mes tocando la música que me gusta, me conformo.



ESME
LÓPEZ

Nos sentíamos tan agradecidas por todo el apoyo recibido en Agifes que quisimos sumarnos a la comisión de sensibilización para ayudar a otras personas.

«Queremos mejorar la atención a la salud mental en nuestra comarca»

Esme López y Amparo Fernández llevan la batuta de la comisión de sensibilización de Bidasoaldea, que ha iniciado recientemente su andadura y que va tomando fuerza poco a poco.

Agradecidas por el apoyo que reciben desde hace muchos años en Agifes, quieren hacer su aportación al colectivo como voluntarias, con ánimo de reivindicar una mejora en los servicios de atención a la salud mental de su comarca y acompañar a las familias que necesiten apoyo.

¿Cómo fue vuestra llegada a Agifes?

ESME: Fue hace muchos años. Necesitaba ayuda porque arrastraba un sentimiento de culpa y dudas que me paralizaban. Quería llegar a un acuerdo con mi familia sobre cómo actuar con mi hermano, que atravesaba por momentos de salud mental muy complicados, pero no había consenso. Así que, finalmente, me decidí a pedir ayuda y orientación.

AMPARO: En mi caso, hace 16 años que conocí Agifes, tras un ingreso psiquiátrico de mi hijo. Una sanitaria nos recomendó a mi marido y a mí acercarnos a la asociación en busca de ayuda y también

para cuidarnos nosotros. Sentíamos mucha angustia, dolor y culpa; no sabíamos cómo gestionar la situación.

Al poco de uniros a Agifes, empezasteis ambas a participar en grupos de apoyo.

ESME: Sí, yo entré en el grupo de hermanos y hermanas que se reunía en Donostia, y al tiempo me trasladé al de padres y madres de Irun, que por proximidad me encajaba mejor. Y la verdad es que estoy encantada; tenemos una conexión muy especial.

AMPARO: Yo también empecé en Donostia, y cuando se creó el grupo en Irun, me cambié. El grupo me ha dado la vida. El sentirme acompañada y poder hablar sin ser juzgada es maravilloso.

¿Qué destacarías de lo aprendido durante este recorrido?

ESME: En los grupos aprendemos a conocer nuestros límites; hasta dónde somos capaces de llegar. También sobre la importancia de no victimizar o sobreproteger a la persona con problemas de salud mental. Es importante mostrarle toda la baraja de cartas para que pueda elegir y ser lo más autónoma posible. Destacaría también la necesidad de reflexionar sobre una

misma, porque si no sé gestionar mis emociones, ¿cómo voy a pedir al otro que lo haga? En esa línea, es vital cuidar de una misma para estar bien y poder cuidar a la persona afectada.

AMPARO: Lo que más me ha ayudado a mí es el aprender a poner límites en la relación con mi hijo, a no tenerlo demasiado protegido y a luchar para que sea autosuficiente. También he interiorizado el pensar en mi bienestar y salud mental.

En determinado momento, decidisteis participar en el área de sensibilización de la asociación. ¿Qué os motivó a dar ese paso?

ESME: Nos sentíamos tan agradecidas por todo el apoyo recibido que quisimos sumarnos a la comisión de sensibilización para ayudar a otras personas.

AMPARO: Empezamos reuniéndonos en el grupo de sensibilización general, y el año pasado, cuando se planteó crear comisiones a nivel comarcal, decidimos centrarnos en nuestra zona.

¿Cómo está siendo la experiencia de poner en marcha la comisión de sensibilización de Bidasoaldea?

ESME: Estamos al principio del camino, pero está siendo muy gratificante. Amparo y yo somos las que estamos tirando del carro, pero contamos con el apoyo del grupo de familiares. La verdad es que tenemos la esperanza de poder conseguir avances en la atención a la salud mental de nuestra comarca.

¿Cuáles son las principales necesidades que identificáis en la zona del Bidasoa?

ESME: Tenemos muchas carencias. El CSM de Irun funciona muy pobremente; faltan psiquiatras, psicólogos, asistentes sociales, recursos e información.

AMPARO: Por eso mismo, nos proponemos reforzar la atención a las familias desde Agifes. Queremos un espacio para poder realizar acogidas, donde tener un primer contacto con las personas de nuestro entorno que pidan ayuda. Precisamente, estamos en conversaciones entre Agifes y el Ayuntamiento para conseguir que nos cedan un local durante unas horas a la semana.

¿Qué mensaje lanzaríais a las personas que pueden sentirse llamadas a participar en la comisión de Bidasoaldea o a impulsar el trabajo voluntario en su propia comarca?


AMPARO: Sin duda, se necesita gente que dé su tiempo. Nadie nos va a regalar nada; tenemos que lucharlo. Y cuantas más voces seamos, más alto se nos escuchará.

ESME: Si no luchamos nosotros, ¿quién lo va a hacer?



AMPARO FERNÁNDEZ

El grupo de apoyo para familiares de Irun me ha dado la vida. El sentirme acompañada y poder hablar sin ser juzgada es maravilloso.



¿QUIERES PARTICIPAR EN LAS COMISIONES COMARCALES? ¡CONTÁCTANOS!

Tel. 943 474 337
Emaila. agifes@agifes.org

AGENDA

ABRIL

Arrasate

Cineforum sobre salud mental.

Película: 'Inocencia interrumpida'.

Fecha/Hora: 16 de abril / 18h.

Lugar: Kulturate. Azoka kalea 1.

Irun

Charla sobre el impacto en las familias de los primeros episodios de problemas de salud mental.

Fecha/Hora: 23 de abril / 18h.

Lugar: Palmera Montero.

MAYO

Eibar

Charla sobre medidas de protección jurídica de las personas con problemas de salud mental.

Fecha/Hora: 8 de mayo / 18:30h.

Lugar: Portalea kultur etxea.

Ponente: Esther Ezponda, abogada y miembro de la junta directiva de Agifes.

Zumarraga

Cineforum sobre salud mental.

Película: 'Inocencia interrumpida'.

Fecha/Hora: 15 de mayo / 18h.

Lugar: Zelai Arizti.

CONVOCATORIA PARA LA ASAMBLEA GENERAL DE PERSONAS SOCIAS

Os invitamos a la asamblea anual de Agifes, que se celebrará el **30 de mayo de 2024 a las 17:00 horas** en primera convocatoria y a las **17:30 horas** en segunda, en el centro de día de Bentaberri, situado en la calle Bertsolari Salvador, 4-6 bajo, en Donostia. En las próximas semanas, las y los socios recibirán la convocatoria. Las personas que no puedan acudir podrán delegar el voto rellenando el boletín adjunto a la convocatoria.



Topaketaren grabaketa ikusgai duzue:

[Youtube.com/AgifesTV](https://www.youtube.com/AgifesTV)

ZUHAITZ GURRUTXAGA

«Me tomé demasiado en serio mi vida durante mucho tiempo; ojalá hubiera podido reírme antes de mis problemas»

MIKEL SARMIENTO

«Utilizo el humor para relativizar lo que me hace sufrir y darme cuenta de que puedo con ello»

Zuhaitz Gurrutxaga eta Mikel Sarmiento, taburik gabe solasean

Martxoak 12an, Anoetako auditorioan, Zuhaitz Gurrutxaga futbolari ohi eta umorista eta Mikel Sarmiento gaztea osasun mentalari

buruz solasean izan ziren, taburik gabe. Euren bizipen pertsonalak partekatu zituzten gardentasun eta eskuzabaltasun handiarekin, eta umorea arazoak

gainditzeko tresna gisa azpimarratu zuten. 200dik gora lagunen aurrean aritu ziren, eta ondoan izan zituzten Nekane Azuabarrena psikologoa eta Cristina Tapia kazetaria.

Elkarrekin osatzen dugu Agifes

¡JUNT@S HACEMOS POSIBLE AGIFES!

ASÓCIATE

COLABORA

HAZTE VOLUNTARIO/A

www.agifes.org

