AFARABA

# COSAS ENTRE MANOS

INVIERNO 2025

AGENDA

COLABORACIONES SOLIDARIAS

NOS VISITAN

NOS INVITAN

VOLUNTARIADO

FELIZ NAVIDAD

¿CONOCES A...

# AGENDA



## Escuela de Cuidados

A lo largo del mes de noviembre se han impartido las sesiones de la **Escuela de Cuidados**, abordando las siguientes formaciones:

- Envejecimiento normal vs. deterioro cognitivo o demencia.
- Información sobre recursos sociales y dependencia.
- Adaptación del entorno para la promoción de la autonomía e independencia personal en demencias.
- Comunicación: entrenamiento en habilidades de escucha y otras formas de comunicarnos con personas con deterioro cognitivo o demencia.
- Emociones y sentimientos: cómo manejarlos para cuidar y cuidarnos de modo positivo y constructivo.
- Alzheimer: una enfermedad compartida.

Queremos agradecer especialmente a **Ainhoa y Ainara**, de **Zaindoo**, programa del Gobierno Vasco *"Si cuidas, cuídate"*, y a **María González de Zárate**, abogada de **SAYMA**, por la charla *"Familias ante la incertidumbre: herramientas legales para proteger y protegerse"*, así como por su participación, cercanía y claridad en las exposiciones realizadas.

Asimismo, agradecemos la asistencia e implicación de todas las **personas asociadas, familias, personas diagnosticadas y voluntarias** que han participado en estas sesiones.



# COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS

**AFARABA** y el **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Álava** renuevan su convenio de colaboración para impulsar la **detección precoz del Alzheimer** y mejorar el **apoyo a las familias y a las personas cuidadoras**.

Las farmacias del territorio se consolidan como **espacios amigables y solidarios con las demencias**, ofreciendo formación específica, información clara y un acompañamiento profesional cercano.

Un paso más hacia un **Álava más consciente, más solidaria y más cuidadora**.

# COLABORACIONES SOLIDARIAS

## RETO **AIRONMAN 70.3 NIZA**

**Deporte y Solidaridad, una combinación perfecta!!**

Llega un reto y un sueño de @yeraaaay19 (Yeray Medina) Si quieres apoyar este reto puedes hacer tu colaboración en la plataforma Mi grano de Arena, toda la recaudación será integra para Afaraba. Os dejamos el link También en bio

https://www.migranodearena.org/reto/reto-ironman-70-3-niza-memoria-esfuerzo-y-solidaridad-con-afaraba

# JORNADA DE CONVIVENCIA DE INVIERNO

El 18 de diciembre celebraremos nuestra jornada de convivencia de invierno en el **Restaurante Círculo** con la asistencia de 80 personas.



# NOS VISITAN

Durante los meses de **octubre, noviembre y diciembre**, AFARABA ha recibido numerosas visitas y ha mantenido diferentes encuentros con entidades educativas, sociales y profesionales, fortaleciendo redes de colaboración y promoviendo el conocimiento sobre el Alzheimer y otras demencias.

- **1 de octubre**

  Recibimos la visita de **30 alumnos y alumnas del IES Miguel de Unamuno**, con el objetivo de iniciar la reflexión sobre posibles proyectos de investigación en el marco del acuerdo de colaboración entre el centro educativo y AFARABA.

  Por la tarde, nos visitaron **alumnas del módulo de Intervención de menores y familias de Lanbide**.

- **2 de octubre**

  Visita de **María Zabaleta Toledo**, responsable de Relaciones Externas del País Vasco y del Departamento de Comunicación de Michelin España Portugal, para sentar las bases de un futuro convenio de colaboración.

- **3 de octubre**

  Nos visitaron **cuatro estudiantes del Colegio Molinuevo Egibide** para conocer la labor de AFARABA, así como los programas y servicios que ofrecemos y la realidad del Alzheimer y otras demencias.

- **9 de octubre**

  Reunión con **Elia y Melissa**, médica y enfermera comunitaria del **Centro de Salud de Salburua**, para la grabación de un vídeo sobre el mapa de recursos del barrio.

- **16 de octubre**

  Reunión con **Loli García** para abordar una posible colaboración con la **Asociación de Creadores Literarios de Álava (KRELIA)**.

- **22 de octubre**

  Visita del **grupo Ítaka de Escolapios**, que destina a AFARABA el bote de donaciones anual. La visita fue atendida por **Susana**, gerente de la entidad.

- **31 de octubre**

  Celebración de la **reunión de la Mesa Negociadora de Igualdad** para revisar el diagnóstico de la entidad.

- **5 de noviembre**

  Visita solicitada por **Fundación Vital**, con la participación de personal joven de **Kutxabank** (Bizkaia, Gipuzkoa y Álava), para conocer el trabajo de las tres fundaciones: **BBK, Kutxa y Vital**.

- **8 de noviembre**

  Jornada de **pensamiento estratégico de la Junta Directiva de AFARABA**, orientada a la planificación de los próximos tres años.

- **10 de noviembre**

  Visita de **Maider e Itziar Grajales**, de la **Fundación Doble Sonrisa**, para explorar futuras líneas de colaboración.

- **11 de noviembre**

  Visita de una **alumna de la UPV/EHU** para la realización de un trabajo de investigación sobre la dependencia en personas mayores de 65 años.

- **26 de noviembre**

Visita de **tres alumnas del IES Miguel de Unamuno (Naroa, Irati y Nahia)**, del grupo **B Plus**, junto a su profesora supervisora, para resolver dudas sobre su proyecto de investigación acerca del impacto del Alzheimer en el entorno de la persona que lo padece (familiares y amistades).

- **27 de noviembre**

  Visita de una **periodista (Maialen)** para la recopilación de información destinada a un trabajo de fin de grado.

- **4 de diciembre**

  Nos visitaron **Esperanza**, gerente, y **Rosa**, musicoterapeuta, de **AFA Rioja**. Durante el encuentro se compartieron proyectos e iniciativas, y Rosa impartió una **masterclass de musicoterapia** en el **Programa Aisia**.

- **9 de diciembre**

  Visita de **tres alumnos del IES Miguel de Unamuno (Ibon, Joane y Javi)**, del grupo **B Plus**, que han decidido investigar la relación entre el Alzheimer y el deporte de alta intensidad.

- **10 de diciembre**

  Celebración de la **segunda reunión de la Mesa Negociadora de Igualdad**.



# VISITA INSTITUCIONAL DE LA **Fundación Pascual Maragall**

El **23 de octubre** recibimos la visita de **Arcadi Navarro**, director general de la Fundación Pascual Maragall; **Eva Nebot**, directora de Incidencia y Relaciones Institucionales; y **Carolina Minguillón**, directora de Financiación Estratégica de la Investigación.

Se trató de una reunión **muy productiva e inspiradora**, en la que compartimos ideas, proyectos y propósitos comunes. El encuentro refuerza nuestra voluntad de seguir trabajando de manera conjunta y abre la puerta a futuras colaboraciones que, sin duda, darán grandes frutos.

# VISITA DE **HIRUKIDE** Y **COLEGIO SAGRADO CORAZÓN DE VITORIA**

El **17 de diciembre**, **30 alumnos y alumnas de 1.º de ESO del Colegio Sagrado Corazón de Vitoria** visitaron nuestra Asociación con el objetivo de conocer nuestro trabajo y fomentar la creación de **lazos intergeneracionales** con las personas mayores, contribuyendo así a paliar la **soledad no deseada**.

Durante la visita, hicieron entrega de unas **emotivas cartas**, escritas por ellos y ellas mismas, destinadas a las personas usuarias de nuestros talleres de estimulación. Esta acción se enmarca dentro de la iniciativa **"Hay una carta para ti"**, impulsada por **Hirukide**, que un año más ha contado con nuestra Asociación para formar parte de

este proyecto tan especial y significativo.

# NOS INVITAN

**Otras actividades y participaciones institucionales:**

- **23 de octubre (17:30 h)**
  Charla en **Bizan Coronación** bajo el título *"Alzheimer, una enfermedad compartida"*.
- **27 de octubre (18:30 h)**
  Asistencia a la jornada *"Nos lo tomamos a pecho"* en **Kulturunea (Dendaraba)**.
- **28 de octubre**
  Invitación de **La Caixa** a un desayuno institucional en las oficinas de **San Prudencio**, donde se reconoció la labor de la **Fundación Doble Sonrisa**.
- **29 de octubre**
  Reunión en **Mercedes-Benz** con Marijo y María (Comunicación), Yolanda (Servicios Médicos) y Gustavo (Mantenimiento) para explorar posibles vías de colaboración.

- **30 de octubre**

  Participación de **AFARABA** en la grabación de un vídeo organizado por **Fundación Vital** en **Kulturunea**, con motivo del **175 aniversario de la Caja de Ahorros**. Participó **Javier Landache**, asociado y usuario del programa HADA.

- **4 de noviembre**

  Desplazamiento al **parque de bomberos de Nanclares** para impartir una charla sobre **identificación y comunicación con personas con demencia**.

- **6 de noviembre**

  Reunión conjunta con **Zuzenak** y **Fundación Vital** para la presentación del proyecto **Neurodual / Neurobikoitza**.

- **15 de noviembre**

  Invitación a la **Noche Solidaria del Cáncer 2025**, celebrada en **Jardines de Uleta**.

- **19 de noviembre**

  Participación en el **Escaparate de Asociaciones**, organizado por la **Facultad de Relaciones Laborales y Trabajo Social de la UPV/EHU**.

- **19 de noviembre**

  Compartimos un momento muy especial junto a Fundación Vital por el 175 cumpleaños de la Caja de Ahorros de Vitoria.

- **27 de noviembre**

  Comparecencia en las **Juntas Generales de Álava**, a petición de **Bildu**, para una ponencia sobre **Discapacidad**.

- **3 de diciembre**

Participación en el encuentro *"Cuidados en Álava: mirando al futuro"*, un emotivo espacio de reflexión sobre la realidad de los cuidados en un contexto de sociedad cada vez más envejecida, invitados por el **DNA**.

- **5 de diciembre**

  Invitación del **Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico del Gobierno Vasco** al **Acto de Reconocimiento de la Figura del Voluntariado**.

- **9 de diciembre**

  Charla en **Bizan Coronación** bajo el título *"Alzheimer, una enfermedad compartida"*.

- **17 de diciembre**

  Invitación de **Gasteiz On** para participar en la **Noria instalada en la Plaza de España**, junto a un grupo de personas de la asociación.

- **18 de diciembre**

  Invitados por el Consejo de Administración de Diario de Noticias asistimos a la Gala de Premios Araba que se celebró en el Palacio de Congresos.

# VOLUNTARIADO

## Escaparate de asociaciones en UPV

El miércoles 19 de noviembre junto a Batekin y otras asociaciones participamos en el Escaparate de Asociaciones organizado en la Facultad de Relaciones Laborales y Trabajo Social de la UPV. Organizadas por Stands disfrutamos de una mañana divertida y participativa con el alumnado mayoritariamente de Trabajo Social y con personas interesadas en conocer nuestro trabajo, servicios, proyecto y funciones del Voluntariado. Nos acompañaron varias voluntarias de la Asociación: Miguel Angel, Jesus Mª, Loli y Elorri. A Elorri le conocimos el año pasado en la misma iniciativa realizada con la UPV y quien estudiando trabajo social se animó a participar en la Asociación como voluntaria.

Agradecer a todas las personas que se interesaron en conocer lo que hacemos, a las personas voluntarias que siempre están dispuestas a echar una mano en todo lo que se necesita y a las y los organizadores de estos eventos que son tan enriquecedores y en los que entre asociaciones nos conocemos y compartimos objetivos en común.

## Charla Cruz Roja y Batekin:

## Charla dirigida a asociaciones de/con voluntariado sobre: voluntariado y personas jovenes

El jueves 20 de noviembre fuimos invitadas a la Charla organizada por Cruz Roja junto con Batekin realizada en el Centro Cívico Aldabe. La temática fue dirigida a Asociaciones de y con voluntariado para presentar resultados de los estudios y proyectos relacionados con la participación Joven en Álava. Fue una mañana muy productiva y divertida. Primeramente una compañera de Cruz Roja nos explicó resultados del estudio de participación joven de Álava, después Laura de Batekin contrastó datos con los recabados por ellas desde su organización datos y experiencias recogidas tanto del día a día de la agencia como de proyectos que disponen en el ámbito educativos como "Tu barrio" y " Begiraldatu". Continuó con la exposición de Aitor de EGK como técnico de participación quien expuso los factores que favorecen o dificultan la implicación de la juventud en iniciativas promovidas por el consejo con elementos claves para esta promoción y finalmente dos personas jóvenes participantes del programa de Voluntariado de Cruz roja expusieron su caso: primeras vivencias, motivaciones que les impulsaron a ello, aprendizaje, vínculos, implicación...

Cerrando la sesión con una parte de trabajo grupal en la que por grupos mediante un juego de (puertas, llaveros y llaves) detectamos dificultades que estamos observando en el día a día en nuestros trabajos y asociaciones y acciones "llaves" que poder utilizar para conseguir los mismos. Identificando actuaciones ya realizadas, otras en proceso y con otras que consideramos no están a nuestro alcance o están por revisar.

Muy agradecidas a Cruz Roja y Batekin por organizar este tipo de eventos tan interesantes y cercanos y a los compañeros que acudieron por el buen ambiente

# Día del voluntariado

El pasado día 5, con motivo del Día Internacional del Voluntariado, desde la asociación quisimos rendir un pequeño pero sincero homenaje a todas las personas voluntarias que, con su tiempo, compromiso y corazón, hacen posible nuestra labor día a día.

Para ello, organizamos un encuentro muy especial en el que compartimos primero un desayuno, creando un espacio cercano para conversar y disfrutar juntos. Posteriormente, realizamos un taller de trabajo emocional, pensado especialmente para ellas y ellos, como forma de cuidado, reconocimiento y agradecimiento por todo lo que aportan a la asociación y a las personas a las que acompañan.

Gracias por vuestra entrega, vuestra solidaridad y vuestra implicación constante. Sin vosotros y vosotras, nada de esto sería posible.

# PROGRAMA AISIA (VISITAS)

En estos últimos jueves, dentro del programa de ocio adaptado AISIA, hemos tenido la suerte de contar con visitas muy especiales que han enriquecido enormemente nuestras tardes.

El 23 de octubre nos deleitó con una sesión de Zentangle una amiga y colaboradora de AFARABA, Zuriñe Perez. Fue una tarde super especial en la que aprendimos esta técnica chulísima.

Por otro lado, el 4 de diciembre recibimos la visita de las compañeras de AFA Rioja, su directora y su musicoterapeuta, con quienes compartimos una tarde llena de alegría, coro y cánticos, disfrutando de la música como herramienta de unión, expresión y diversión.

Asi mismo , dos jueves alternos 27 de noviembre y 11 de diciembre, contamos con la visita de Álvaro Ruiz de Gordoa, voluntario y asociado de la asociación y gran conocedor de la historia y el mantenimiento del toque de campanas de Opakua. Gracias a él, pudimos aprender sobre los distintos sonidos y cómo tocarlas, viviendo una experiencia muy interesante y enriquecedora.

Estamos muy agradecidas por las visitas y encantadas de recibiros siempre que podáis. Gracias por compartir vuestro tiempo, conocimientos y cercanía con nosotras.

# Lanzamiento Villancico de Navidad

# Felices fiestas y próspero 2026
# Eguberri on eta urte berri on

**“felicita a los tuyos con este villancico y suma una acción solidaria”**
**“Zoriondu zureak gabon-kanta honekin eta batu elkartasun ekintza bat.”**



# ¿CONOCES A...

## JULIA CORA BARDECI

Secretaria de AFARABA

- **¿Quién es Julia Cora Bardeci?** Una médico jubilada, que creo he sabido cuidar toda la vida, y ahora tengo que aceptar que me cuiden.
- ¿**Cuándo recibe la llamada de AFARABA? ¿Cómo recuerdas ese momento y por qué te subiste al carro?** Era un proyecto que tenía desde que se murió mi madre con una demencia. Era devolver a la sociedad parte de lo que me había dado.
- **¿Cómo está siendo tu experiencia en la organización?** Colaborar con gente estupenda y por una causa justa siempre es una buena experiencia.

- **¿Qué crees honestamente que aportas?** Intento aportar ideas y un poquito de trabajo. **Y, ¿qué te aporta AFARABA?** Compañerismo y cariño. Colaborar con una gente estupenda (personal, compañeros/as, voluntarios/as) siempre aporta muchísimo.

- **¿En qué punto ves a la sociedad vitoriana y alavesa en lo tocante a su compromiso social, a ese "hacer red", a ese "cuidar del que está al lado"?** Creo que es un buen momento para cuidar y cuidarnos. Tenemos que transmitir a toda la sociedad que es muy bueno hacerlo, tanto para el que da el cuidado como para el que lo recibe.

- **¿Dígame un proyecto, un sueño, que le gustaría ver cumplido en el futuro de AFARABA**? El sueño es que AFARABA no fuese necesaria por tener ya superados el Alzheimer y las demás demencias.

- **Compléteme esta frase: "***AFARABA es para la sociedad alavesa... la que lucha para que los pacientes y sus familiares se sientan cuidados, para que no se encuentren solos y para que disfruten en las mejores condiciones*".

# EQUIPO TÉCNICO

**Conociendo al equipo de AFARABA: Susana Cuesta Rodriguez, directora gerente**

• **Nombre:** Susana Cuesta Rodriguez

**¿Cuánto tiempo llevas trabajando en AFARABA?**

Creo que mi primer contrato fue en 2004, cuando empecé unas horitas coordinando el voluntariado y apoyando a Paula en la atención a las familias, ya que soy trabajadora social de formación. Poco tiempo después me propusieron dirigir la entidad, y desde entonces estoy aquí, aprendiendo y creciendo junto a esta asociación.

**¿Qué puesto ocupas y cuál es tu tarea en el día a día?**

Como directora gerente, mi labor consiste en asegurar que la asociación funcione correctamente. Lidero el equipo profesional y organizo el trabajo para que todo marche de forma ordenada y eficiente. También represento a la asociación ante otras entidades y me ocupo de la parte financiera y contable, algo fundamental para garantizar la estabilidad y transparencia de nuestro trabajo. Además, gestiono la agenda del presidente y mantengo un contacto constante con instituciones públicas y organizaciones privadas para crear alianzas y abrir nuevas oportunidades.

En una entidad sin ánimo de lucro, los retos son variados y cambiantes, así que suelo involucrarme en todo lo que va apareciendo: desde tareas administrativas hasta la puesta en marcha de nuevos proyectos.

En resumen, mi papel es asegurar que las decisiones de la Junta Directiva se lleven a cabo, que el equipo cuente con lo que necesita y que la asociación avance en la dirección adecuada.

**¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en AFARABA?**

Lo que más me gusta de trabajar en AFARABA es la sensación de propósito que se respira cada día, sentir que formo parte de algo realmente importante. Saber que nuestro trabajo cambia la vida de las personas y contribuye directamente a mejorarla, hace que cada esfuerzo tenga sentido. También valoro muchísimo el equipo: somos un grupo comprometido, que se apoya mutuamente y que trabaja con una sensibilidad especial.

Además, al ser una entidad sin ánimo de lucro, el trabajo es muy variado y nunca hay dos días iguales. Esto me permite aprender constantemente y sentir que siempre estamos evolucionando. En definitiva, lo que más me gusta es formar parte de un proyecto que tiene un impacto real y trabajar con personas que comparten la misma pasión por ayudar. Me gusta pensar que aportamos algo valioso y real.

**Si tuvieras que quedarte con un momento de tu experiencia profesional en AFARABA, ¿cuál sería y por qué?**

Para mí, los momentos especiales son todos aquellos en los que conseguimos salir a flote. En una entidad como esta nos enfrentamos a muchos desafíos y, cuando las cosas finalmente salen bien pese a que a veces parece imposible, se vive con una ilusión enorme. A lo largo de estos años he acumulado muchos recuerdos preciosos, tanto con las familias como con las personas colaboradoras, voluntarias y la Junta Directiva.

Pero, si tengo que elegir, me quedo con los momentos junto a mis compañeras: las risas inesperadas, comer panettone con las manos, la complicidad del día a día, los abrazos en los momentos difíciles y ese apoyo que siempre está ahí. Ellas son, sin duda, lo mejor de todo esto.

También hay días duros, porque al final somos personas y mi puesto tiene su complejidad. Aun así, siento que, aunque cada una tengamos nuestras propias ideas y maneras de ver las cosas, soy querida y valorada. Y esa sensación de pertenencia y cariño es, para mí, la mayor satisfacción.

**Más allá de AFARABA, ¿qué aficiones tienes?**

Mis aficiones son disfrutar de las cosas que me llenan de energía: bailar, la música en directo y compartir tiempo con las personas que quiero. Mi familia, mis amigos y, en especial, mis sobrinos son mis pasatiempos favoritos; con ellos siento que todo se coloca en su sitio.

También voy a clases de guitarra. Llevo años intentándolo y no se me da especialmente bien —por no decir que se me da fatal—, pero me lo paso de maravilla y no pienso dejarlo.

Además, me encanta leer por las noches, cuando la casa está en silencio, y regalarme pequeños ratos para estar conmigo misma. Suelo encontrarlos en una casita que tengo en un pueblo de León, mi refugio particular, al que me escapo siempre que puedo para desconectar y recargar fuerzas.

**Para terminar, y completando tu perfil... te consideras una persona: ...**

Me considero una persona normal, quizá un poco demasiado emocional, algo que a veces me juega malas pasadas. Creo que soy simpática y que resulta agradable compartir tiempo conmigo. Me siento muy querida por la gente que me rodea.

Tengo mis defectos también: a veces exploto con facilidad, me cuesta soltar el control y me gusta que las cosas se hagan a mi manera. Pero soy consciente de ello y trabajo cada día para mejorarlo.

En general, creo que soy una persona amable, con la que la gente disfruta estar y compartir buenos momentos.



# ESPACIO DE...

## Elorri

Mi nombre es Elorri y hace un año decidí unirme como voluntaria en la asociación AFARABA porque sentí que de una manera u otra podía aportar algo a las personas diagnosticadas y a la vez crecer como persona.

La decisión de unirme tuvo diferentes razones. Por un lado soy estudiante de trabajo social, y me parecía muy interesante trabajar como voluntaria mientras estudio la carrera. Al fin y al cabo el crecimiento que puede darte un voluntariado va más allá de lo que aprendes en la facultad sobre el tema.

Por otro lado, he tenido experiencias cercanas a la enfermedad y eso me ayudó a escoger esta asociación y no otra. He vivido de cerca lo difícil que es tratar con la enfermedad y también lo poco cuidadas que están estas personas en la sociedad. La asociación no solo ayuda a las personas diagnosticadas y a las familias, hace un trabajo social de aceptación, visibilización y concienciación.

El día que decidí unirme a AFARABA teníamos una feria con distintas asociaciones en la facultad. La verdad que fue muy interesante y visité muchas asociaciones. Pero desde el primer momento la asociación que me llamó más la atención fue esta, me sentí muy arropada tanto por las personas voluntarias que estaban en el momento como por Iosune, la trabajadora social que me atendió. Por eso decidí en ese instante que había encontrado el sitio en el que quería hacer el voluntariado.

Ser voluntaria me ha hecho ver la vida de otra manera, de una forma mucho más humana. He aprendido lo valioso que es tener paciencia, saber escuchar y simplemente estar ahí para las personas. A veces no hacen falta grandes discursos; con acompañar, con estar presente, ya puedes hacer mucho por alguien.

Por eso animo a todas esas personas que tienen un poco de tiempo y ganas de ayudar a que den el paso y se animen a empezar un voluntariado. No importa la edad que tengas ni el motivo que te lleve a hacerlo; lo verdaderamente importante es la voluntad de aportar algo bueno. Os invito a todos los que podáis y queráis a dar un pequeño paso en vuestras vidas y a ofrecer vuestro apoyo a esas personas y familias que tanto lo agradecen y lo necesitan.

Budapest etorbidea 29, behea-bis
01003 Vitoria-Gasteiz (ARABA)
www.afaraba.org
contacto@afaraba.org
Tel.: +34 945 246 004

AFARABA
ASOCIACIÓN **ALZHEIMER** Y OTRAS DEMENCIAS
**ALZHEIMER** ETA BESTE DEMENTZIA BATZUEN ELKARTEA